

«Man blir så redd for å gå glipp av seg selv»

Linn Julie Skagestad og Ole Jacob Madsen

«Man blir så redd for å gå glipp av seg selv»

Depresjon er pekt ut som den fremste folkesykdommen for kommende generasjoner. Likevel er unge voksnes opplevelser av samtidens kulturelle idealer lite undersøkt.

Depresjon og depressive symptomer blant barn og unge har fått økt oppmerksomhet i Norge de siste årene. Flere nyere undersøkelser har vist foruroligende høy prevalens av depressive symptomer (Garvik, Idsøe, & Bru, 2013; von Soest, & Wichstrøm, 2013), selv om tallene ikke gir et entydig bilde av om det har skjedd en dramatisk økning fra tidligere eller ikke (von Soest, & Hyggen, 2013). En viss forvirring skyldes trolig forekomsten av depressive symptomer blant unge som lett kan blandes sammen med forekomsten av depresjon som psykisk lidelse. Eksempelvis faller resultatene fra Ungdata 2013, som viser at 3 av 10 norske ungdom har depressive symptomer, inn under førstnevnte kategori, men ikke sistnevnte (NOVA, 2014). Fokus for denne studien vil imidlertid være på unge voksne som har opplevd depresjon som psykisk lidelse.

Det «å stå alene», i form av fravær av støttende, trygge voksne eller venner, gikk igjen i samtlige analyser

Hva gjelder opphavet til depresjon som psykisk lidelse, ser det ut til å være enighet om at lidelsen må forstås som betinget av biologiske, psykologiske og sosiale faktorer (Passer, & Smith, 2008). Genetikk og arvelighet, nevrokjemisk dysregulering av signalstoffer, negative kognitive skjemaer, tidlige relasjonelle tapserfaringer, belastende livssituasjoner, manglende sosial støtte og stress, blant annet forbundet med å tilhøre ulike sosiale minoritetsgrupper, er alle blitt påpekt som mulige årsaker (Hersen, Turner, & Beidel, 2007). Tross en rekke kjente faktorer som ser ut til å henge sammen med depresjon, er det blitt etterlyst mer kunnskap om årsakene til depresjon hos unge, noe som vil kunne bidra til bedre forebygging og behandling (se f.eks. Hegna, Ødegård, & Strandbu, 2013). Vi vil nå særlig ta for oss sosiale forhold og spesifikt felles livsvilkår i samtiden som antas å virke inn.

Malt, Retterstøl og Dahl (2009) har tidligere fundert på om den relativt høye forekomsten av depresjon hos unge mennesker skyldes at det senmoderne samfunnet rett og slett er blitt mer komplekst å forholde seg til. Unge kvinner og menn som vokser opp i dag, forventes eksempelvis å takle utfordringer på en rekke ulike arenaer samtidig, som kan være vanskelige å mestre. Går man til nyere sosialforskning, vil man likeledes finne en rekke teorier om hvordan trekk ved senmoderniteten framprovoserer depressiv lidelse hos den oppvoksende generasjonen (se f.eks. Madsen, 2010; Petersen, 2005; Willig, 2005). Sentralt står forestillingen om økende individualisering (Beck, &

Beck-Gernsheim, 2002), som innebærer at identitet ikke lenger er noe man kan ta for gitt, men er blitt en oppgave unge mennesker aktivt må forholde seg til (Bauman, 2001). Hvorvidt man lykkes eller ikke med denne oppgaven, blir slik et individuelt anliggende og ansvar (Vetlesen, 2009). Tidligere generasjoners automatiske overlevering av identitet fra familieledd til familieledd hører fortiden til for mange. Flere spør seg nå om denne historiske fristillingen av individet har sin pris. Den tyske sosialfilosofen Axel Honneth (2004) hevder eksempelvis at selvrealisering i dag er blitt en standardisert ideologi der individualiseringen avinstitusjonaliserer og faktisk resulterer i mindre frihet for den enkelte, og må sees i sammenheng med symptomer som indre tomhet, følelse av overflødighet og mangel på mål og retning. Vetlesen (2009) har i forlengelse av dette påpekt at selvrealisering ser ut til å ha endret karakter fra noe frigjørende til noe disiplinerende. Valgfrihet står i fare for å bli valgtvang. Normer som uavhengighet og selvtilstrekkelighet er dessuten i strid med eksistensielle, menneskelige grunnvilkår som at vi er sårbare og avhengige av hverandre, ifølge han. Mens den franske medisinske sosiologen Alain Ehrenberg (2010) forstår depresjon som den naturlige konsekvensen av at dagens unge vokser opp med påbudet om å realisere seg selv og vissheten om at de har alle muligheter, og ingen andre å skyldte på enn seg selv om de mislykkes. Et beslektet syn har NOVA-forskerne Hegna, Ødegård og Strandbu (2013), som kobler ansvarliggjøring av individet til psykisk stress hos unge i dag. Lengst går kanskje den franske filosofen Dany-Robert Dufour (2008), som hevder at depresjon ikke lenger må betraktes som en patologisk anomali, men simpelthen som det uunngåelige resultatet av postmoderne subjektivering. Subjektet i dag må skape seg selv, frisatt fra tradisjonen, med markedet som eneste ressurs. Dufour sammenligner oppgaven med å bruke seg selv for å bli seg selv, med Baron von Münchhausens skrøne om å dra seg selv og en hest opp fra en myr etter hårpisken. Frigjøringen fra tidligere autoriteter har skjenket oss en radikal frihet, men samtidig forstyrret identitetsutviklingen.

Tross disse forsøkene på å postulere samfunnsmessige årsaker til den relativt høye forekomsten av depresjon og depressive symptomer blant barn og unge, foreligger det i den samme litteraturen overraskende få nærstudier av hvordan depresjon fortolkes og gis mening av de berørte individene ut fra de kulturelle grunnvilkårene de lever under. Olsen (2006) har riktignok undersøkt kvalitativt hvorvidt depresjon kan forstås som et samtidsfenomen. Hun går imidlertid, til forskjell fra denne studiens induktive design, mer avgrenset og deduktivt fram, når hun i tråd med sin hypotese finner at depresjon kan forstås i sammenheng med de to samfunnstendensene individualisme og anomi. Det finnes videre en god del kvalitative studier som belyser hvordan depresjonen oppleves

enten for de som er direkte berørt eller for de nærmeste rundt dem (se f.eks. Ahlström, Skärsäter, & Danielson, 2009; Karp, 1994; Stjernswärd, & Östman, 2008), men i slike intervjuer tematiseres sjelden den større samfunnsmessige konteksten. I det følgende har vi derfor intervjuet syv kvinner og menn i alderen 20–31 år om hvordan de opplevde sin depresjon, med det formål å undersøke om antatte samfunnsmessige forhold som økt kompleksitet, avtradisjonisering, individualisering og selvrealisering er sentrale i deres selv- og sykdomsforståelse. Problemstillingene vi fulgte, var: Hvilke grunnfortellinger har unge voksne om depresjonen? Hvilke årsaker legger de vekt på i fortellingene? Hvordan kommer eventuelle normative idealer i samtiden som å realisere seg selv, til uttrykk i fortellingene deres?

Metode

Utvalget i studien besto av fem kvinner og to menn i alderen 20–31 år med en gjennomsnittsalder på 23,7 år. Fem av informantene var studenter ved Høgskolen i Oslo og Akershus eller Universitetet i Oslo, og to av dem var elever ved en av landets folkehøgskoler. Informantene ble rekruttert via informasjonsskriv om studien hengt opp på fellestavler, samt gjennom administrasjonen ved de respektive lærerstedene, som sendte ut informasjon om denne studien til studentene sine. Inklusjonskriteriene for å delta var: (1) at deltakerne hadde blitt diagnostisert av lege eller psykolog med en unipolar, klinisk depresjon som unge voksne (16–29 år); (2) det måtte være over tre måneder siden diagnosen ble stilt; og (3) de måtte ha fylt 18 år på tidspunktet for intervjuet.

I vår tilnæringsmetode benyttet vi semistrukturert kvalitativt forskningsintervju (Kvale, & Brinkmann, 2009) og henholdsvis tematisk analyse (Braun, & Clarke, 2006) og kontekstanalyse (Phoenix, 2008; Riessman, 1993) i fortolkningsarbeidet av dataene. Det semistrukturerte kvalitative forskningsintervjuet ble vurdert som den mest hensiktsmessige fremgangsmåten, da vi ville undersøke informantenes subjektive forståelse av og unike historie om sin egen depresjon. Bruken av tematisk analyse i fortolkningsarbeidet ble valgt ettersom det er en velegnet metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre av data og dermed tillater en utkrystallisering av tema på tvers av intervjuene i tråd med de spørsmålene undersøkelsen hadde til hensikt å belyse (Braun, & Clarke, 2006).

Selvrealisering ser ut til å ha endret karakter fra noe frigjørende til noe disiplinerende

Gjennomføringen av selve intervjuene ble gjort ut fra en forhåndsdefinert prosedyre, med rom for oppfølgingsspørsmål som ikke sto i intervjuguiden. For å ivareta deltakernes anonymitet ble all spesifikk informasjon skrevet om eller utelatt. I tillegg fikk de pseudonymer, og et år ble lagt til eller trukket fra på alderen. Intervjuene ble deretter transkribert ut fra tematisk analyse. Vi valgte å følge Braun og Clarke (2006) sin trinnvise modell i seks etapper i analysen av temaene: (Fase 1) gjøre seg kjent med dataene, (Fase 2) generere innledende koder, (Fase 3) søke etter temaer, (Fase 4) evaluere temaer, (Fase 5) definere tema og (Fase 6) produsere det skriftlige arbeidet. I praksis innebar dette at vi helt fram til fase 5 arbeidet induktivt med dataene, mens vi i det femte trinnet gikk deduktivt fram i den forstand at begreper fra forskningslitteraturen ble anvendt for å navngi de induktivt genererte temaene i de forutgående fasene. Dette er i tråd med Braun og Clarke (2006) sin anbefaling om at analyseprosessen ideelt sett bør bevege seg fra en beskrivelse av mønstre og temaer i semantisk innhold til tolkning av disse funnene opp mot teori. Kategorier og temaer ble med andre ord identifisert og konstruert på bakgrunn av kjennetegn og mønstre i dataene, noe Braun og Clarke (2006) betegner som «datadrevet koding». Dette var til forskjell fra temadrevet koding, ettersom også data som ikke passet inn i bakgrunns litteraturens samfunnsperspektiv på depresjon, også ble kodet, såfremt de kunne beskrives som et uttrykk for informantenes forståelse og framstilling av årsakene til sin depresjon. Vi benyttet kontekstanalyse (Phoenix, 2008; Riessman, 1993) for å identifisere henholdsvis eksplisitte og implisitte normer og idealer i beretningene. Både i genereringen av tematiske kategorier og i analysen av eksplisitte og implisitte normer ble det i tråd med Brauns og Clarkes (2006) retningslinjer lagt vekt både på hyppighet og i hvilken grad teamet/normen fanget noe essensielt ved problemstillingen.

Etiske overveielser

Ettersom informantene alle hadde hatt erfaring med depresjon, ble det foretatt en etisk avveining om det var rett å sette dem i en potensielt sårbar situasjon. Kvale og Brinkmann (2009) oppfordrer forskeren til å vurdere forskningsintervjuets konsekvenser for informantene, som opplevelse av stress eller endret selvbilde. Antatt belastning ble avveid mot nytteverdien studien kunne ha. For å ta høyde for den antatte belastningen gjennomførte intervjuer en debrifende samtale etter intervjuet. Dersom noen hadde opplevd intervjuet som belastende, eller det kom fram forhold som kunne utgjøre en fare for informantens liv eller helse, ville intervjueren vise til kontaktinformasjon til Studenthelsetjenesten, samt kontakte klinisk psykolog som var informert om undersøkelsen på forhånd, for å rådføre seg. Dette viste seg imidlertid ikke å bli aktuelt, da samtlige informanter snarere ga uttrykk for at intervjuet

hadde vært en nøytral eller en positiv opplevelse. Undersøkelsen ble forhåndsgodkjent av Den regionale komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).

Informantene

Thomas, 24 år, opplevde at livet gikk ham imot etter først å ha kommet inn på en prestisjetung utdanning. Grunnet prolaps i ryggen maktet han ikke lenger å bruke evnene sine fullt ut i studiesammenheng. Han følte seg umotivert og mislykket, og ble deprimert. Han begynte etter hvert på antidepressiver.

Karianne, 27 år, ble rammet av depresjon et halvt år etter at hun flyttet til Oslo for å studere. Hun strevde med å danne seg et nettverk, men fikk etter hvert nye venner med langt strengere krav til hvordan man skulle være, enn hun var vant med. Hun opplevde nylig et tilbakeslag etter et samlivsbrudd, ble sykemeldt, gikk til psykolog, og fikk til slutt utskrevet antidepressiver av fastlegen.

Ingrid, 23 år, gir uttrykk for å ha blitt revet mellom et religiøst og et ikke-religiøst oppvekstmiljø, mens behovet for å realisere seg selv meldte seg utover i tenårene. Da følte hun seg alene, uten en fast grunn, og klarte etter hvert ikke lenger å konsentrere seg om skolen. Hun gikk til legen, hvor hun fikk medisiner og ble henvist til psykolog. Ting har stabilisert seg for henne i de senere årene.

Live, 21 år, oppgir perioder med mobbing, ensomhet og selvskading i oppveksten. Gikk til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) på videregående, fortalte til psykologen at hun røykte hasj, og ble henvist til rusomsorgen. Opplevde at de fokuserte utelukkende på rusmisbruket og ikke på depresjonen, slik hun ville ha foretrukket. Det går litt opp og ned med henne nå.

Line, 31 år, opplevde depresjon først i slutten av tenårene, da hun slet med å innfri foreldrenes høye forventninger til henne. Etter mye søking i 20-årene via reiser, jobber og utdannelse ble hun utslitt. Legen foreskrev antidepressiver og henviste til psykolog, men Line opplevde ikke at det hjalp. Hun bodde i en periode hos foreldrene, som nå er god støtte for henne.

Bendik, 21 år, rapporterer om en vanskelig oppvekst med mobbing og identitetskrise da han oppdaget at han var homofil i et kristenkonserverv miljø. Flyttet til Oslo nylig og tenkte han endelig skulle begynne på det livet han selv ville, men isolerte seg og fikk det etter eget utsagn ikke til. Mottok støtte av en venninne og hennes mor som fikk han til å fortelle om legningen sin til moren og søsknene. Opplevde deres aksept som betinget.

Det foreligger få nærstudier av hvordan depresjon gis mening av de berørte individene ut fra de kulturelle grunnvilkårene de lever under

Sumaira, 20 år, ble diagnostisert som deprimert som 16-åring etter en oppvekst der hun følte seg ensom og ble mobbet. Gikk til psykolog, men opplevde et press om å bli raskt frisk og derfor bare lot som det gikk bedre. Ble så henvist til BUP, og ting er blitt litt bedre for henne i senere tid.

Resultater

Del I: Årsaksfortellinger

Hvilke årsaker fremstilles som sentrale i informantenes grunnfortelling om sin depresjon? Her forelå det ikke overraskende flere unike svar, men den tematiske analysen demonstrerte også at spesielt åtte temaer gikk igjen i informantenes framstilling av årsakene til depresjon. Temaene var:

Å føle seg mislykket. I samtlige syv fortellinger om veien inn i depresjonen ble en opplevelse av mislykkethet og utilstrekkelighet trukket fram som sentralt. Informantene beskrev imidlertid ulike områder de følte seg mislykket på. Bendik vektlegger en opplevelse av ikke å ha levd opp til egne forventninger om hvordan Oslo-tilværelsen skulle bli:

– Jeg hadde ikke noen løsning. For jeg var i Oslo da, og var så lei meg for at jeg ikke hadde fått gjort noe ut av Oslo-livet.

Thomas beskriver en opplevelse av verken å leve opp til egne eller andres forventninger i forbindelse med oppstarten på et studium han hadde ønsket å komme inn på lenge:

– Ja, en sånn følelse av mislykkethet, da (...). Fordi det var forventet av meg, mest meg da, at man liksom blir vurdert som flink nok til komme inn der, at da skulle man være veldig flink.

Karianne formidler at hun har opplevd det vanskelig å leve opp til kriteriene for å være vellykket i sitt sosiale miljø:

– Jeg er 27 år og singel, så det blir jo et mål på om man er vellykka. Greier ikke å få forhold til å fungere, greier ikke å få meg mann.

Både Sumaira og Live trekker fram en opplevelse av ikke å leve opp til idealer om utseende.

Live beskriver det slik:

– Og det der skjønnhetsidealet, at man skal se sånn ut og sånn ut, og jeg så jo ikke sånn ut (...). Jeg ville liksom være en av de såkalte «Gina Tricot-jentene» som alltid hadde kule klær og var tynne og pene og... og jeg var... jeg hadde stygge klær, var blubbe.

Line gir uttrykk for å føle seg defekt grunnet begrensninger i egen kapasitet:

«(...) jeg føler jeg er et dårligere produkt.»

Å stå alene. Seks av informantene kommer på ulikt vis inn på en opplevelse av å stå alene i forståelsen av egen depresjon. Tre av deltakerne trekker fram fravær av nære venner i sine fortellinger om depresjonen. Sumaira beskriver det slik:

– Også... var jeg veldig alene, hadde praktisk talt ingen venner (...). Du blir veldig ensom.

Også Thomas skildrer fraværet av et nært nettverk:

– Det var et veldig annerledes liv og da, å ha vært samboer lenge og så plutselig skulle bo alene (...). Jeg har aldri vært en sånn som har hatt stort nettverk av venner og sånn. Jeg kjenner mange, men har få venner. Så da ble jeg sittende ganske mye alene.

Ingrid kjente seg alene og dratt mellom to ulike miljøer:

– Nesten alle menneskene som var rundt meg, var i ett av de to miljøene på en måte [skolemiljøet eller kirkemiljøet]... det var lett å føle seg helt alene da, mellom de samfunnene.

Tre av informantene ga videre uttrykk for at de ikke hadde noen voksne å støtte seg til. For Bendik dreide det seg om manglende støtte fra familien:

– Men, kanskje at familien bør være obs på, når barnet flytter hjemmefra å følge litt mer opp. Kunne være den gode forelderen som kommer inn og hjelper til med å pakke opp. Være en som har lyst til å være der, hjelpe til med små ting, for det betyr så mye. (...). For det var faktisk ingen som hjalp meg.

For Sumaira handlet det om manglende hjelp fra lærere og foreldre for å få slutt på mobbingen. To av informantene, her representert av Karianne, gir uttrykk for at de har opplevd inkludering i sitt sosiale miljø som innskrenket:

– Under skinn av å være tolerant og åpent, så er det veldig strenge kriterier for hva som egentlig er greit. Og en veldig kontant beskjed dersom du faller utenfor. Da er det jo bare det at ingen gidder å henge med deg, at ingen tar kontakt.

Manglende aksept og anerkjennelse. Fem av deltakerne i studien fornemmet manglende aksept og anerkjennelse for den de er, i sine fortellinger om veien inn i depresjonen. Ingrid opplevde manglende aksept for å sette spørsmålstegn ved vedtatte sannheter i sin lokale menighet. For Bendik dreide opplevelsen av manglende aksept seg om at hans homofile legning ikke ble fullt ut anerkjent da han fortalte søsteren sin om dette. Live opplevde manglende anerkjennelse og inkludering i sin skoleklasse:

– Ja, eller det starta vel egentlig i første klasse på barneskolen. Sånn: okey, du er ikke kul nok til å være med oss.

Tre av informantene legger vekt på en opplevelse av ikke å kunne være seg selv. Mens det for Karianne dreide seg om at det ikke var rom for å dele tungsinnet i sin gjeng, var det sentrale for Line at hun ikke fikk aksept av foreldrene for sin alternative livsstil.

Overgangen til student- og voksenlivet. To av informantene beskriver at de opplevde at brytningstida mellom ungdomslivet og voksenlivet bød på identitetsvansker i form av å finne seg selv. For Ingrid dreide det seg om alene å finne fram til egne standpunkter med foreldre som hadde «to helt forskjellige verdenssyn». Thomas beskriver på sin side en manglende mestring av studiene som vanskelig:

– Jeg synes det var veldig frustrerende ikke å strekke til. Hadde gjort det slutt med samboeren min rett før jeg begynte [på studiene], og tenkte at nå kan jeg liksom vie livet mitt til det der.

Karianne opplevde det vanskelig å etablere et sosialt nettverk som ny student. For Line synes manglende realisering av forventninger til voksentilværelsen å stå sentralt:

– Det at jeg nå endelig var ferdig [med videregående] og endelig på en måte voksen og skulle gjøre det jeg ville. Og så ble det ikke helt som jeg tenkte, tror jeg.

Tap av nære relasjoner. Fire av de intervjuede oppgir tap av nære andre som viktig for å forstå depresjonen. Mens det for Line var snakk om venninner som trakk seg unna, trekker Sumaira fram tapet av sin lillebror som en viktig årsak. Karianne knytter på sin side sin andre depresjon til samlivsbrudd:

– Når jeg var i et forhold hvor jeg følte meg veldig tatt vare på og støtta opp under, så bærer man jo ikke alt alene, ikke sant... (...) Man greide liksom å styre unna før man havner utafør, da...

Live forstår det at hun ikke fikk lov å treffe bestevenninnen mer som en viktig årsak til at depresjonen kom da den gjorde:

– Mye av det som fikk meg til å bli veldig deprimert, var at plutselig så fant foreldrene mine ut at hun [venninna] røyka [hasj]. (...) Og plutselig fikk jeg ikke lov til å møte henne lenger (...). Så jeg ble jeg sittende alene og visste ikke hva jeg skulle gjøre, og så ble det bare enda verre.

Mobbing. Live, Bendik og Sumaira innledet sine fortellinger om depresjonen med å trekke fram betydningen av å ha blitt utsatt for mobbing. Sumaira forteller dette:

– Etter ti år med mobbing og slike ting. Og så... ja, jeg fikk ikke til ting på skolen, for jeg var veldig deprimert, og husket ingenting (...). Ja, så det var vel det at det kom en bølge av ti år, da, og oppveksten og alt sammen. At jeg begynte å reagere. Og ja, så ble jeg deprimert.

Anlegg for depresjon. Dette var et tema tre av informantene henviste til som sentralt. Både genetisk anlegg i form av depresjon i familien, samt en personlighetsmessig tilbøyelighet til eksistensiell grubling ble trukket fram. Thomas legger eksempelvis vekt på det siste:

– Jeg vet ikke om du har sett Sopranos? Men han hovedpersonen der mener at han har anlegg for depresjon... Jeg tror jeg har det. Jeg graver meg lett ned i tanker. Tilbake til det med kompleksitet, da, så liker jeg å spinne på tanker og sånn.

Depresjonen som noe selvforskyldt. Tre av deltakerne mener de selv har bidratt til depresjonen, enten ved å ha presset seg ut over egen kapasitet, eller som følge av en negativ kognitiv stil. Live beskriver det sistnevnte slik:

– Jeg tenker at mye er selvforskyldt. Mange av de tankene lagde jeg kanskje selv. Sånn: «nå har jeg ingenting å gjøre, nå blir jeg deppa og går og griner» eller «nå kjeder jeg meg, nå går jeg og kutter meg» eller bare sånne teite greier.

Del II: Eksplisitte normer og idealer

Formålet med undersøkelsen var videre å studere hvordan årsaksfortellingene kunne være betinget av normative idealer i samtiden. For å belyse dette ønsket vi først å undersøke hvilke *eksplisitte normer og idealer* som kommer til uttrykk i fortellingene, og hvordan disse igjen synes å påvirke informantenes selvforståelse og livsvilkår. Et normativt ideal ble definert som eksplisitt dersom informantene refererte direkte til det i sine beretninger, uavhengig av fortegn. Analyse av kontekst viser at spesielt fire eksplisitte normer og idealer står sentralt.

Vellykkethet. Noen komponenter for å være vellykket synes å gå igjen: å være attraktiv, ta høyere utdanning med gode karakterer, ha en stor vennekrets, være effektiv, fleksibilitet med hensyn til væremåte og framtoning, ha en god karriere og høye ambisjoner, etablere seg med partner og barn, samt mestring og kontroll av tilværelsen. Karianne oppsummerer slik:

- At man er attraktiv både intellektuelt og fysisk. Men kanskje på en litt annen måte [enn da hun var yngre], nå skal man være tryggere og mer voksen. Ha kontroll på livet sitt. Vite hvor man skal, hvor man er.

Om karriere sier hun videre:

- Karriere er stort vil jeg si (...). Altså, det vellykka, at man mestrer. Ha en god jobb, få gode resultater.

Intervjuobjektene ser ut til å være relativt samstemte på hvilke områder det er viktig å lykkes, og hvor de selv har opplevd å komme til kort

Line kobler på sin side en konflikt mellom en opplevd forventning om å framstå vellykket og egne behov direkte til depresjonen:

- Jeg kan stæsjje meg opp og være med på familieselskaper og ball og type sånne fancy tilstelninger, og blende inn og være sånn som er forventa av meg. Så det har nok hatt en stor påvirkning [på depresjonen], at jeg ikke har følt at jeg kan være meg selv.

Individualisme: Denne normen fremstilles med ulik valør. Karianne synes å uttrykke skepsis:

– At det er veldig individualisert, fellesskapet er jo begrensa til avtalte møter, gjerne på et utested med en øl i hånda (...). Det er liksom ikke noe sted, altså noe rom (...) hvor folk bare kan møtes, heller. Det er jo veldig definerte plasser en kan være på, med definerte ting man kan gjøre. Som jo gjør at folk står veldig alene.

Ingrid ser derimot ut til å ha en mer positiv oppfatning:

– Det er noe veldig tiltrekkende da, synes jeg, over det individuelle.

Sosial støtte. Til tross for at individualisme blir oppfattet som en gjeldende norm, beskriver tre av deltakerne eksplisitte positive erfaringer med betydningen av sosial støtte. Bendik anerkjenner viktigheten av at venninnen og hennes mor hjalp ham da han hadde det som verst:

– Så jeg ringte en venninne som bodde rett nedenfor, og hennes mor bodde også der. Og så sa jeg bare at «du, nå klarer jeg ikke mer, jeg er så på randen nå. Jeg må komme ned til dere.» Og det fikk jeg selvsagt lov til, liksom. Så jeg gikk bort dit, og kom inn, og gråt og var helt fra meg. Og de tok meg veldig godt imot, de har redda meg, den familien.

Selvrealisering. Et ønske om selvrealisering ble eksplisitt trukket fram som viktig av tre av informantene. Enten i form av å kunne leve ut sine interesser og anlegg, å benytte seg av alle mulighetene livet gir, eller engstelsen for å gå glipp av noe eller velge feil. Ingrid beskriver det sistnevnte slik:

– Jeg har ikke visst hva jeg skal gjøre i det hele tatt. Og samtidig føle at tida går, at man ikke har lyst til å gå glipp av enten seg selv eller fellesskapet eller Gud [ler] på en måte. Men samtidig vet man ikke hva man skal ta utgangspunkt i (...). Jeg tror det er litt i vår tid, det er veldig mye fokus på din egen selvrealisering. Man blir så redd for å gå glipp av seg selv, i hvert fall var jeg det, veldig.

Del III: Implisitte normer og idealer

For ytterligere å belyse den tredje problemstillingen ønsket vi videre å studere hvilke *implisitte normer og idealer* som kommer til uttrykk i narrativene, definert som organiserende, normative antakelser som synes å ligge til grunn for andre, eksplisitte utsagn. Formålet med dette var å undersøke om noen normer og idealer fortrinnsvis kommer til uttrykk på en slik implisitt, internalisert måte, og hvordan disse igjen synes å betinge informantenes selvforståelse og livsvilkår. Analysen av narrativ kontekst viste at særlig fem implisitte normative antakelser gikk igjen.

Individualisering og selvansvarlighet. Hos fem av informantene kom en forestilling om eget ansvar for hvor man er i livet, implisitt til uttrykk. For Live synes det å dreie seg om å ta ansvar for egen depresjon ved å tilskrive lidelsen til sin egen negative, kognitive stil snarere enn ytre erfaringer eller rammer. Bendik forklarer den vanskelige situasjonen han var i psykisk og sosialt, med *egen* manglende mestring av situasjonen, noe som kan tyde på en underliggende norm om selvansvarlighet:

– Så jeg lå i senga og fikk ikke puste og var helt apatisk og klarte ikke å samle tankene mine, og (...) så alt jeg ikke hadde fått til.

Sumaira beskriver at hun kunne lure på om mobbingen var hennes skyld:

– Så man tenker også på, hva hvis jeg ikke hadde hatt den fasaden, kanskje de hadde sluttet da? Så det blir til at du alltid skylder på deg selv, da.

Karianne forteller at hun kunne ønske hun hadde tatt det sosiale miljøet med i betraktningen da hun ble deprimert, men i stedet bare skyldte på seg selv. Line beskriver dessuten at hun jobbet da hun var deprimert og egentlig ikke orket. Dette kan tolkes i retning av en underliggende antakelse om at en må klare seg uavhengig av andre, også ved sykdom.

Lite rom for sårbarhet. Hos fire av intervjuobjektene virker en sentral normativ antakelse å være at det er lite rom for sårbarhet. Line beskriver at hun vil skåne en framtidig partner for å være sammen med henne grunnet faren for en ny depresjon:

– Men jeg husker da jeg møtte gutter, så tenkte jeg: «Stakkars, du skal slippe å være med meg.»

Thomas uttrykker på sin side at han tok opp studiene for fort etter sykdommen grunnet en opplevd forventning om «å være flink». Dette kan tolkes som en antakelse om lite rom for sårbarhet i utdanningssystemet, samt lite indre rom for dette. To av deltakerne gir eksplisitt uttrykk for at de har opplevd det som viktig å opprettholde en mestrende fasade utad, noe som kan tas til inntekt for en underliggende norm om lav aksept for å vise seg sårbar. For Sumaira handlet det om å sette opp en fasade av suverenitet mot mobbingen. Line tilkjenner at hun til tross for en åpen personlighet har funnet det vanskelig å snakke om egen sårbarhet. Karianne beskriver på sin side en opplevelse av lite rom for feilgrep i sin ungdomsvennegjeng.

Instrumentalisering av selvet. I beretningene til tre av informantene ligger tilsynelatende et instrumentelt selvforhold implisitt til grunn, der selvet blir et middel for å nå mål utenfor seg selv. I Lives narrativ fremgår en slik instrumentalisering i tilknytning til skolemiljøet, hvor det å ha en sosial strategi, hvor man ga avkall på egne impulser om å leke med dem man ville, og heller strategisk omgås visse, populære, elever, ble benyttet som middel for å nå et mål om sosial status:

– De [kule] har sikkert hatt lyst til å være venner med de som ikke var i den populære gjengen, men de har sikkert måttet være tøffe (...).

Også Karianne beskriver en forventning i sitt sosiale miljø om at hun måtte være på en bestemt måte for å oppnå sosial status. Middelet for å oppnå dette syntes å være å gi avkall på personlighetstrekk hun opplevde som sine egne, og heller prøve å vise andre mer verdsatte trekk:

– Og så var det en gang hun [en venninne] sa «Karianne, du smiler jo aldri, hva er det som er galt med deg, kan du ikke bare prøve å smile litt?». Og da hadde jeg gått rundt og prøvd å være så kul, ikke sant. Jeg er jo egentlig en glad person, og så var det å prøve å finne den balansen mellom å være kul og edgy (...). Jeg greide jo ikke å finne den balansen.

Betinget egenverdi og fellesskap. En normativ antakelse om at egenverdi og anerkjennelse både fra seg selv og andre er noe betinget, går igjen i fortellingene til fire av informantene. Det samme gjør opplevelsen av at inkludering i fellesskapet forutsetter en bestemt adferd. I det følgende sitatet fra Thomas ser aktualisering av seg selv ut til å knyttes til om han har utrettet noe:

- Man skal utrette noe. Det er viktig for meg, for min selvrealisering, da (...). Hvis ikke jeg har gjort det [utrettet noe], så får jeg dårlig samvittighet når jeg legger meg. Da føler jeg at jeg har kasta bort en dag.

I tråd med dette beskriver Karianne tilfredshet med seg selv på grunn av ytre resultat:

- Å mestre ting, når jeg ikke gjør det, så baller det på seg, liksom (...). Leverte master for ikke så lenge sida, og jeg kommer til å bli kjempelei meg hvis jeg ikke får A, rett og slett.

Bendik opplever at ubetinget aksept fra familien fordrer en heterofil legning, men at ytre suksess som ga en annen form for anerkjennelse, kunne «bøte» på en homofil legning:

- [Jeg ville] være så bra som jeg kunne før jeg skulle si det. For jeg var så redd for at de ikke skulle ta det bra, liksom. Så det var viktig å være så suksessfull som jeg kunne være.

Karianne uttrykker at hun alltid har «prøvd å spille litt på intellektet (...)» ettersom hun «ikke har fått til så mye annet». Dette kan tolkes i retning av at en ubetinget verdi i kraft av å være til ikke er nok, mens den underliggende normen er å måtte ha noe å spille på for å få anerkjennelse og være av verdi.

Selvoptimering. En normativ forventning både fra seg selv og andre om at en bør strebe etter å bli en optimal versjon av seg selv, kommer fram hos tre av informantene. Mens Karianne som nevnt strekker seg etter å bli så god hun kan faglig, beskriver Line en opplevelse av forventning om å bli en best mulig versjon av seg selv:

– Vi har (...) alle muligheter foran oss. Og så forventer alle rundt deg at man skal bli den beste personen man kan bli, fordi man har mulighet til det. Og det er et veldig stort press på unge mennesker.

Thomas later til å legge den samme normen om selvoptimering til grunn når han beskriver å ha høye standarder:

– Jeg tror jeg aldri kommer til å føle meg bra nok, men det har jeg bare innsett. Men noen dager føles det som det er det eneste som er viktig, da (...). Jeg setter høye krav til meg selv.

Diskusjon

Samtlige informanter kommenterte erfaringen med å føle seg mislykket i sine fortellinger om veien til å utvikle en depressiv lidelse. En forutsetning for å føle seg mislykket må nødvendigvis være en standard, innbilt eller reell, som man opplever å komme til kort overfor. Deltakerne oppgir at de er bevisst på at dette bare er et ytre ideal, samtidig tyder flere av utsagnene på at de like fullt har internalisert disse. Funnene kan dessuten tyde på at informantene selv aksepterer et stort ansvar for om de ikke lever opp til egne eller andres idealer og forventninger, i tråd med teorien om økt individualisering (Beck, & Beck-Gernsheim, 2002). Intervjuobjektene ser ut til å være relativt samstemte på hvilke områder det er viktig å lykkes på, og hvor de selv har opplevd å komme til kort. Dette synes å understøtte eksempelvis Honneths (2004) postulat om en standardisering av selvrealisering, knyttet til spesifikke verdier som effektivitet, selvansvarlighet, ytelse, uavhengighet, initiativ og fleksibilitet.

Det «å stå alene», i form av fravær av støttende, trygge voksne eller venner, gikk igjen i samtlige analyser, og synes således å være et av studiens hovedfunn. Det later i narrative i hovedsak ikke til å være livsutfordringer i seg selv som knyttes til depresjonen, men snarere det å stå alene i disse. For eksempel når Karianne og Bendik i sine narrativer om studieoppstart i en ny by spesifikt knytter henholdsvis vansker med «å skaffe seg nettverk» og «at ingen var der og fulgte opp» til depresjonen. Eller når Live ikke vektlegger en turbulent ungdomstid per se i forståelsen av

depresjonen, men snarere det å måtte stå alene i den uten venninnen. Eller til slutt når Ingrid opplevde at det var det å stå alene i verdivalgene som var belastende, og Sumaira beskriver at det verste med mobbingen var ensomheten og fraværet av støttende venner eller voksne. Dette kan antyde at et aktuelt, forebyggende tiltak i denne sammenhengen kan være bedre tilrettelegging for sosial støtte for utsatte grupper av ungdom.

Et annet funn er at flere av de identifiserte årsaksforklaringene, samt flere av de identifiserte eksplisitte og implisitte normene og idealene, synes å speile tidligere skisserte antatte normative trekk ved senmoderniteten. Blant annet kan årsakene «å føle seg mislykket» og «manglende aksept og anerkjennelse», knyttes opp mot de nevnte, tilsynelatende standardiserte normene for «selvrealisering» og «vellykkethet» og speile at disse ikke alltid er så lette å leve opp til. I tillegg synes det identifiserte temaet «å stå alene», å speile antatte samfunnstrekk som individualisme, tap av fellesskap og avtradisjonisering.

Til tross for at vi finner et vesentlig sammenfall mellom årsaksforklaringene intervjuobjektene selv griper til om sin depresjon og sosialteoretiske forståelsesmodeller, er det fortsatt slik at man kan identifisere mer unike biografiske faktorer i mange av informantenes liv som ikke uten videre lar seg forklare som allmenne livsbetingelser i senmoderniteten. Tre av informantene peker eksempelvis på perioder med mobbing i oppveksten, mens fire holder fram det mer unike og biografiske forholdet «tap av nær relasjon». Mens forklaringer som «anlegg for depresjon» nok understreker nødvendigheten av å komplementere det sosiokulturelle teorikomplekset med mer unike, individuelle, biologiske forhold, der mennesket ut fra et psykososialt perspektiv (se f.eks. Frosh, 2003) alltid lever i spennet mellom det individuelle og det samfunnsmessige. Hvorfor man velger forklaringsmodeller som mobbing eller «anlegg for depresjon», kan naturligvis både henge sammen med mer eller mindre utbredte attribusjonsmekanismer i samtiden. For eksempel en hang til å forklare menneskelige forhold med biologiske forhold (Vidal, 2009) eller at et fenomen som mobbing også kan forstås utover en individuell kontekst, eksempelvis ut fra normative kategoriseringer knyttet til kjønn, etnisitet og identitet og skiftende kulturelle oppfatninger om vellykkethet og utenforskap (Schott, & Søndergaard, 2014). Dersom en tar utgangspunkt i et slikt perspektiv, samt Honneths (2004) postulat om en standardisert, innskrenket selvrealisering, kan mobbing forstås som et mulig uttrykk for at flere må stå «utenfor» når den kulturelle oppfatningen om hva som anses å være «innenfor» det vellykkede, strammes inn.

Et tredje funn er at både avstandtaken og omfavelse av de normer og idealer som en oppfatter som gjeldende i kulturen, kan være psykisk belastende for informantene. Line tar for eksempel avstand fra normen om å etablere seg med mann og barn, men kjenner like fullt på «panikk» i møtet med den. Karianne er skeptisk til en uttalt individualisme der menneskene «står veldig alene», men føler seg uansett rammet av det. Dette kan indikere at senmodernitetens kulturelle ideal, tross samtidens opphøyelse av den unike friheten, uunngåelig er preget av en del fastsatte normer som man tvinges til å forholde seg til. Eller som Madsen (2010, s. 41) har beskrevet det: «Enkeltmenneskets frihet og autonomi er de fundamentale verdiene, men friheten til å legge seg ut med forbrukersamfunnets fundamentale verdier er ikke et reelt alternativ.» Disse underliggende normene medfører dermed at enkelte sider ved menneskelivet blir mindre påaktet og oppleves som «forbudt område» av deltakerne. Det å oppleve, og kunne leve ut, egen sårbarhet ser eksempelvis ikke ut til å inngå som et anerkjennelsesverdig alternativ. Dette kan i tråd med Honneths nevnte betraktninger bidra til å sementere standardiserte og urealistiske krav til selvrealisering, foruten å øke press og stigma dersom man ikke klarer å leve opp til dem.

En begrensning ved studien er imidlertid at man i et kvalitativt forskningsintervju typisk vil forstå utsagn som framkommer under intervjuet som informasjon som oppstår i en bestemt interpersonlig kontekst, og ikke som upåvirkede funn som springer ut av informantenes indre (Kvale, & Brinkmann, 2009). Hvorvidt vi har funnet noe allment for depresjon hos unge mennesker i dag, er med andre ord usikkert, ettersom resultatene uunngåelig vil være påvirket av intervjuerens framgangsmåte og spørsmålsstilling, samt studiens særinteresser. Det må også legges til at opplevd utilstrekkelighet er et vanlig symptom ved depresjon (Malt et al., 2009), og følgelig kan det ikke utelukkes at det er depresjonen som forklarer utilstrekkelighetsfølelsen informantene tilkjenner, og ikke normative idealer i samtiden. Det samme forbeholdet bør også tas når det gjelder opplevelsen av å stå alene, som både er i overensstemmelse med gjeldende teorier om økt individualisering og et vanlig symptom på depresjon. Antakelig vil det alltid være snakk om et svært komplekst samspill mellom unik sårbarhet som kjennetegner noen, og allmenne livsvilkår som preger alle. Det bør også fremholdes at ettersom studien undersøker årsaksfortellinger hos unge voksne som har opplevd depresjon som psykisk lidelse, kan den ikke sammenlignes direkte med studier som finner en økning i depressive symptomer i denne gruppen. Samtidig utelukkes det ikke at funnene kan ha en viss overføringsverdi også i forståelsen av depressive symptomer hos unge.

Man kan identifisere mer unike biografiske faktorer i mange av informantenes liv som ikke uten videre lar seg forklare som allmenne livsbetingelser i senmoderniteten

Det er samlet sett grunn til å tro at fortellingene informantene gir, et stykke på vei er uttrykk for felles forestillinger ervervet av historisk og kulturelt bestemte livsbetingelser som mange unge mennesker i Norge i dag deler. Utsagn som «man blir så redd for å gå glipp av seg selv» kan tolkes individualpsykologisk som en del av depresjonens symptombylde, men illustrerer samtidig hvordan mange unge mennesker av i dag allerede fra barnsben av blir møtt med voksenkulturens forventninger om at de skal optimalisere seg selv (Madsen, 2014). Depresjonen kan således forstås som selvrealiseringens bakside. Eller som Honneth (2004, s. 475) beskrev individualiseringens paradoks: «the permanent compulsion to draw the material for an authentic self-realization from their own inner lives requires of individuals an ongoing form of introspection which must sooner or later leave them feeling empty.» Fra vår studie ett tiår senere kan det se ut som at denne trenden bare har fortsatt, slik at enkelte av dagens unge ikke bare risikerer å føle seg tomme, men nå også er redde for å gå glipp av seg selv.

Konklusjon

Vi har i denne artikkelen påpekt at flere forskere etterlyser bedre kunnskap om årsakene til den relativt høye prevalensen av depresjon og depressive symptomer hos barn og unge i Norge og andre vestlige land. Det finnes et vell av sosiologisk og sosialfilosofisk litteratur som problematiserer hvordan makrostrukturer som kjennetegner senmoderne samfunn, kan være patologifremkallende, men til nå er mye av denne forskningen lite forankret i enkeltmenneskets egne erfaringer. En kvalitativ intervjuundersøkelse som undersøkte unge voksnes fortellinger om veien inn i depresjon ble derfor foretatt. Resultatene kan tyde på at hypotesen om at trekk ved senmoderniteten som økt kompleksitet, tap av tradisjoner og fellesskap, samt økt vekt på individualisering, selvansvarlighet og selvrealisering er normer som kan påvirke informantenes livsvilkår, identitetskonstruksjon og selvforståelse i negativ retning. Tross dette ser det også ut til at flere av informantene har opplevd mer unike negative livshendelser i oppveksten som mobbing, eller mener å vite at de er predisponert til depresjon ut fra genetiske forhold. Mer forskning trengs dermed for å studere vekselvirkningene mellom det unikt individuelle og allmenne samfunnsmessige forhold.

Referanser

- Ahlström, B. H., Skärsäter, I., & Danielson, E. (2009). Living with major depression: experiences from families' perspectives. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(2), 309–316. doi: 10.1111/j.1471-6712.2008.00624.x
- Bauman, Z. (2001). *The individualized society*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Dufour, D.-R. (2008). *The art of shrinking heads: On the new servitude of the liberated in the age of total capitalism*. Cambridge: Polity Press.
- Ehrenberg, A. (2010). *The weariness of the self: Diagnosing the history of depression in the contemporary age*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Frosh, S. (2003). Psychosocial studies and psychology: Is a critical approach emerging? *Human Relations*, 56 (1545–1567).
- Garvik, M., Idsøe, T., & Bru, E. (2013). Depression and school engagement among Norwegian upper secondary vocational school students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 58(5), 592–608.
- Hegna, K., Ødegård, G., & Strandbu, Å. (2013). En «sykt seriøs» ungdomsgenerasjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(4), 374–377.
- Hersen, M., Turner, S. M., & Beidel, D. C. (2007). *Adult psychopathology and diagnosis* (5. utg.). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Honneth, A. (2004). Organized self-realization: Some paradoxes of individualization. *European Journal of Social Theory*, 7(4), 463–478. doi: 10.1177/1368431004046703
- Karp, D. A. (1994). Living with depression: illness and identity turning points. *Qualitative Health Research*, 4(1), 6–30. doi: 10.1177/104973239400400102
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Madsen, O. J. (2010). *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Madsen, O. J. (2014). *«Det er innover vi må gå» – en kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Malt, U. F., Retterstøl, N., & Dahl, A. A. (2009). *Lærebok i psykiatri* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- NOVA. (2014). Ungdata. Nasjonale resultater 2013. NOVA rapport 10/14. Oslo: NOVA.
- Olsen, C. (2006). *En kvalitativ undersøgelse af depression i senmoderniteten*. (Specialeafhandling i psykologi, Roskilde Universitetscenter). Hentet fra [http://rudar.ruc.dk/bitstream/1800/2065/1/En %20kvalitativ %20unders ...](http://rudar.ruc.dk/bitstream/1800/2065/1/En%20kvalitativ%20unders...)
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2008). *Psychology. The science of mind and behaviour* (4. utg.). New York: McGraw-Hill.
- Petersen, A. (2005). Depression – selvets utilstrækkelighedspatologi. I R. Willig & M. Østergaard (Red.), *Sociale patologier* (s. 61–78). København: Hans Reitzel.
- Phoenix, A. (2008). *Analysing narrative contexts*. I M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Red.), *Doing narrative research* (s. 64–77). London: Sage.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park: Sage.
- Schott, R. M., & Søndergaard, D. M. (Red.). (2014). *School bullying: new theories in context*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stjernswärd, S., & Östman, M. (2008). Whose life am I living? Relatives living in the shadow of depression. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(4), 358–369. doi: 10.1177/0020764008090794
- Vetlesen, A. J. (2009). *Frihetens forvandling / essays og artikler 2002–2008*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Vidal, F. (2009). Brainhood, anthropological figure of modernity. *History of the human sciences*, 22(1), 5–36. doi: 10.1177/0952695108099133
- von Soest, T., & Hyggen, C. (2013). Psykiske plager blant ungdom og unge voksne – hva vet vi om utviklingen i de siste årtiene? I T. Hammer & C. Hyggen (Red.), *Ung voksen og utenfor. Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet* (s. 88–109). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2013). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 403–415.
- Willig, R. (2005). Selvrealiseringsoptioner – vor tids fordring om anerkendelse. I R. Willig & M. Østergaard (Red.), *Sociale Patologier* (s. 13–40). København: Hanz Reitzel.