

Trenger livsutfordringer, ikke diagnoser

Ivar Wathne Oftedal
psykologistudent ved Universitetet i Bergen

Diagnosebegrepene vi forsyner barn og unge med, harmonerer ikke nødvendigvis med deres reelle livskriser.

I januarutgaven av Psykologtidsskriftet oppsummerer Per Are Løkke noen, etter mitt skjønn, særdeles kjærligkomne refleksjoner fra sin nye bok *Ungdommens transformasjoner* (2021). Han påpeker hvordan transformativ prosesser i ungdomstiden hos alle mennesker nesten uten unntak innebærer livskriser, men at dette ikke uten videre kan reduseres til psykopatologiske symptomuttrykk. Som Løkke så treffende poengterer, har vi konstruert et oppvekstmiljø som stiller svært høye krav til dagens ungdommer og deres mestringsevne. I et villnis av valgmuligheter når det gjelder høyere utdanning, sosiale arenaer, vurderingssituasjoner og kollektive ungdomsstandarder, er det ikke rart om de unge iblant kjenner på avmaktsfølelse og oppgitthet.

Vanlige kriser vs. psykiske lidelser

I kampen mot økende psykisk helseproblematikk blant ungdom ble livsmestring innført som et tverrfaglig emne i skolen i 2020. Denne innføringen fikk bred støtte. Jeg har imidlertid inntrykk av at innføringens gode hensikt også bidrog til å stilne mange kritikere. Dessverre er ikke gode hensikter alene en garantist for høy nytteverdi. I hvor stor grad skal skoleverket og andre offentlige instanser ta ansvar for ungdommers livsmestring? Hvor går grensen mellom vanlige livskriser og psykiske lidelser?

Den nåværende offentlige diskursen omkring psykisk helse er i mine øyne nedtyngt av diagnostiske termer.

I sin argumentasjon mot innføringen av det tverrfaglige livsmestringsemnet i skolen mente Ole Jacob Madsen (Halvorsen, 2020) at en slik innføring ikke gjør annet enn å trekke ansvaret for et samfunnsproblem ned på individnivå. Her har Madsen et sentralt poeng – vi er ikke tjent med å overlate ansvaret til ungdommen alene.

Jeg vil imidlertid komme med en innvending til Madsens observasjon – noe Løkke også er inne på i sitt innlegg; det går et helt klart skille mellom individet og samfunnet – så langt er alle enige. Men der Madsen poengterer at livsmestring i skolen er feil på grunn av individualisering av et samfunnsansvar, mener jeg at vi i tillegg må kunne erkjenne at mye av ansvaret for egen psykisk helse ligger hos de unge, og at vi derfor ikke kommer utenom en form for individualisering av ansvar. Da mener jeg ikke ansvaret for prevalensen av psykopatologi i populasjonen, men ansvaret for å møte og håndtere uunngåelige kriser og utfordringer i egne, idiosynkratiske utviklingsløp. Vi må ha innsikten og det nødvendige motet til å erkjenne at den bølgen av psykiske helseplager vi nå observerer hos norske ungdommer, ikke bare skyldes problemstillinger på samfunnsnivå. En slik erkjennelse medfører selvfølgelig et visst ubehag fordi vi dermed kommuniserer til ungdommer at deler av ansvaret for deres psykiske velvære ligger hos dem.

Nedtynget debatt

Den offentlige debatten om psykisk helse er i mine øyne nedtyngt av diagnostiske termer. Dette utstyrt barn og ungdommer med et begrepsregister som stemmer godt overens med diagnosemanualer, men som ikke uten videre harmonerer med deres reelle livskriser – selv om disse sannsynligvis byr på tunge stunder og tider med nedstemthet og angstliknende symptomer. Dermed får ungdommer næring til (å foreta) selvdiagnostisering når de kjenner igjen noe fra sitt eget liv i en taksonomi av psykiske lidelser hentet direkte fra diagnosebiblene. Finnes det noen blant oss som ikke kan kjenne seg igjen i beretninger om angst og depresjon, der nedstemthet, isolasjon og grunnleggende eksistensiell usikkerhet er noen av kjernesymptomene? Neppe. Vi behøver derfor et ordskifte som i større grad enn i dag klarer å kommunisere til de unge at man ikke med alle livsmestringskurs i verden kan skjerme seg mot transformativ livskriser.

...å håndtere utfordringer er ikke nødvendigvis noe vi kan lære bort.

Sårbare ungdommer i transformativ prosesser leter etter svar. Samtidig er det ikke gitt at de gode svarene finnes, eller engang trengs. Det som kanskje trengs mest – som jeg mener vi i dag er for dårlige på – er å opplyse om at tanker om en uvis fremtid og dårlige skolekarakterer ikke kvalifiserer til en depresjonslidelse, eller at en sterk iboende vegring mot å opprette kontakt med nye mennesker ikke behøver å være det samme som en angstlidelse. Hvorfor? Fordi disse problemstillingene er uunngåelige i den turbulente tiden som transformasjonen fra barn til voksen er.

Mens jeg skriver mine refleksjoner rundt muligheten for at dagens strategi for å slå ned økningen i psykiske plager hos ungdommer er feilslått, slår de meg som noe utidsmessige. Ikke fordi jeg er skeptisk til fornuftsgrunnlaget mitt, men fordi jeg ser at det strider imot en oppfatning som i dag virker å være så fastgrodd og kanonisert at den har blitt nærmest ubestridelig, nemlig at all informasjon om psykisk helse er god informasjon. Det blir derfor i stor grad samfunnets oppgave å slå ut den stadig dypere bulken i norsk ungdoms psykiske helse ved å drive aktiv opplysning, blant annet gjennom livsmestringsemnet i skolen, fordi det hovedsakelig er strømninger på samfunnsnivå som har forårsaket (og fortsetter å forårsake) den. Jeg mener imidlertid at man ikke kan komme utenom individualisering nettopp fordi mange av ungdommers utfordringer ikke kan attribueres samfunnsmekanismer, men derimot er individuelle transformativ prosesser.

Utfordringer uten sykelligjøring

Det må selvfølgelig eksistere hjelp som kan tilbys de som trenger det. En må derfor trekke opp en klar grense for hva en kan forvente at individet skal klare å håndtere på egen hånd, men den må også være hensiktsmessig ved at en tillater en viss grad av utfordringer – uten sykelligjøring.

Friedrich Nietzsche, som selv skrev noen utidsmessige betraktninger i 1870-årene, har ikke få ganger blitt sitert på sin maksime om at den som har et hvorfor, kan håndtere nesten alle hvordan. Disse ordene bør i mine øyne forme det oppvekstmiljøet vi forsøker å konstruere for våre barn og unge. Vi må ta innover oss at det å håndtere utfordringer ikke nødvendigvis er noe vi kan lære bort til de unge. Ungdommer må selv – gjennom egen prøving og feiling – lære å håndtere disse. Vi må bare gi dem den nødvendige tiden, tilliten og muligheten til å gjøre det.

Referanser

- Halvorsen, P. (2020). Mener livsmestring i skolen duker for nye nederlag. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 57(8)
- Løkke, P. A. (2022). En psykologi uten psyke, en psyke uten samfunn. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 59(1), 48–52
- Løkke, P.A. (2021). Ungdommens Transformasjoner. Oslo: Gyldendal