

# Frykter romantisering av psykisk uhelse

Per Halvorsen  
journalist

Ungdom viser stigende skepsis til full åpenhet om psykisk uhelse. De frykter romantisering av psykiske lidelser. Åpenheten kan føre til at oppmerksomheten vris bort fra dem med alvorlige tilstander, mener fagfolk.

I en ny undersøkelse uttrykker flere ungdommer skepsis til å slå opp alle dører om psykiske helseproblemer. Det bekrefter Natalie Rolandsgard, forsteforfatter av den vitenskapelige artikkelen Unges forståelser av åpenhet om psykiske problemer: en kvalitativ studie i maiutgaven av Psykologtidsskriftet. Hun har intervjuet ungdom i videregående skole, i all vesentlighet jenter, om hvordan de forstår åpenhet om psykisk helse. Med basis i undersøkelsen samt egne observasjoner som aktiv bruker av sosiale medier, har Rolandsgard registrert en tendens til at flere unge enn før stiller seg kritisk til åpenhetskulturen på psykisk helsefeltet.

## Symptomsnakk

Enkelte av ungdommene påpeker at diagnostiske kategorier er blitt svært lett tilgjengelige og i mange tilfeller blir brukt til å pakke helt alminnelige hverdagsutfordringer inn i symptomsnakk. Rolandsgard utdyper problemstillingen:

– Hvis noen er for raske med å tolke tristhet som depresjon, kan det hende at vedkommende graver seg dypere ned i problemene enn de ellers ville gjort, sier hun til Psykologtidsskriftet.

Hun mener åpenheten på denne måten kan «dytte» folk over i sykdomskategorier de ikke hører hjemme i.

*Hvis noen er for raske med å tolke tristhet som depresjon, kan det hende at vedkommende graver seg dypere ned i problemene*

Intervjuundersøkelsen hun har gjennomført, omfattet 26 videregående elever i alderen 16–19 år i Oslo-området. Enkelte av informantene ga uttrykk for at åpenhet kan resultere i en romantisering av det å ha psykiske helseproblemer.

– Åpenheten gjelder gjerne lettere psykiske lidelser. Det er sjelden de alvorligst psykisk syke blir gjenstand for samme åpenhet. Det kan gjøre at tunge lidelser som schizofreni risikerer å bli belemret med mer stigma enn før, ettersom det nå er greit å snakke om det aller meste, men likevel ikke disse lidelsene, sier Rolandsgard.

Ofte tviler ungdommen på om åpenheten de registrerer i media og blant jevnaldrende, er ekte; om den som åpner seg, faktisk har de problemene hen forteller om.

– De unge spør seg om åpenheten er motivert ut fra et ønske om oppmerksomhet og om å fremstå som interessant, forteller Rolandsgard.

## Bondevik åpnet døren

Åpenhet om psykisk helse har i flere år vært heiet fram av alt fra offentlige myndigheter, fagfolk og interesseorganisasjoner til kjendiser som har luftet egne demoner i offentligheten. Da Kjell

Magne Bondevik i 1998 stod fram med sin depressive tilstand mens han ennå var statsminister i sentrumsregjeringen, var det et slags historisk gjennombrudd for åpenheten. Den tidligere regjeringslederen fikk oppmerksomhet langt utenfor landets grenser.

– Når en kjent og vellykka person stod fram og fortalte at han ikke hadde det så bra, ble det enklere for andre å gjøre det samme, påpeker Rolandsgard, som er høyskolelektor i psykologi ved Oslo nye høyskole.

Bondevik åpnet døren samme år som helsemyndighetene lanserte Opptrappingsplanen for psykisk helse. Siden den gangen har tendensen vært klar: Vi må snakke om hvordan vi har det, også psykisk. Det bidrar til å fjerne stigma og myter rundt psykiske lidelser og gjør at veien til hjelp kan bli kortere. Blant ungdom har denne oppfatningen fortsatt fotfeste: Det hjelper å sette ord på det som er vondt og vanskelig.

### *Tyngre psykiske helseplager er ikke alltid så sexy eller klikkbare som når kjendiser forteller om sine problemer*

Men de frykter også at åpenheten kan trigge nedbrytende atferd som selvskading hos spesielt sårbare personer. De mener sosiale medier har høvlet ned åpenhetsterskelen.

– Du er bare et tastetrykk unna oppskrifter på selvskading. Og veien er kort til å dele informasjon om deg selv før du har tenkt gjennom konsekvensene, sier Rolandsgard.

## Usexy

Medforfatter – psykologiprofessor Ole Jacob Madsen – mener det er noe grunnleggende paradoksalt ved den rådende åpenhetskulturen. Den opererer med noen tydelige normer som utelukker mange av dem med store psykiske helseproblemer. Han sier at man på den ene siden må være syk nok til at det fremstår som autentisk, gjerne i form av en diagnose som et autentisitetsbevis. På den andre siden må man være frisk nok og motivert til å formidle en sammenhengende historie, som fremstår som velartikulert og innbydende.

– Mange med store psykiske helseproblemer er ikke i stand til å leve opp til disse normene rett og slett fordi de er for syke, eller ikke finner det naturlig å dele, sier han.

Han mener åpenhetsnormene kan være bra, men også bidra til at lettere psykiske helseplager får for mye oppmerksomhet sammenliknet med tyngre plager.

### *For mange mennesker er psykiske helseproblemer et tilbakevendende problem som det kreves steinhard jobbing for å komme ut av*

– Tyngre psykiske helseplager er ikke alltid så sexy eller klikkbare som når kjendiser forteller om sine problemer. Derfor får disse heller ikke samme plass i den offentlige diskursen, påpeker Madsen.

– I hvor stor grad kan innsatsen for å avstigmatisere psykiske lidelser gjennom åpenhet og etablering av lavterskeltjenester i kommunene ha bidratt til å vri oppmerksomheten bort fra dem med de alvorligste tilstandene?

– Det bør i det minste være et tankekors om slike tiltak treffer dem som trenger det mest. Det føles noen ganger som om man under sekken «psykisk helse» blindt antar at slik tjenesteutvikling vil komme alle til gode. Kanskje vi helle bør snakke mer om hvordan noe og noen kan gå på bekostning av noe annet og noen andre.

## Fasadepynt

Kommunikasjonssjef Adrian Lorentsson i Mental Helse Ungdom representerer en av de største interesseorganisasjonene på psykisk helsefeltet i Norge, og lever selv med en bipolar lidelse. Han sier at åpenhet om psykisk uhelse er grunnleggende positivt. Men han advarer mot å gjøre psykiske helseproblemer til fasadepynt. Han mener det er blitt for lett å være åpen om problemer man har hatt i fortiden, men nå er kommet over, altså framstå som helten som har bekjempet dragen en gang for alle.

– For mange mennesker er psykiske helseproblemer et tilbakevendende problem som det kreves steinhard jobbing for å komme ut av, eller som man må leve med resten av livet. Derfor bør kjendiser unngå å romantisere psykiske lidelser, sier han til Psykologtidsskriftet.

Lorentsson råder ungdom til å tenke igjennom hva de offentliggjør om egen psykiske uhelse. Hvis det er naturlig, kan det være klokt først å orientere de nærmeste om det som skal deles. Han sier også at det er viktig å unngå beskrivelser av hvordan man skader seg selv eller tar sitt eget liv.

– Det kan trigge sårbare sjeler til å kopiere handlingene, sier han.