

# - Foreldre opptrer som coacher



Foto Fartein Rudjord

Dagens barn og unge er invadert. Av foreldre som vil ha nærhet og vellykkede barn, og av målstyrende ansatte i barnehage og skole, ifølge Per Are Løkke.

## TEKST

**Nina Strand**

**PUBLISERT 1. april 2016**

## EMNER

Foreldre

Coacher

- 
- I marsutgaven av Psykologtidsskriftet utfordrer du dagens foreldrerolle og «psyk-eksperter» som tilbyr raske løsninger for ungdom i krise. Hvilke reaksjoner får du?
  - Mange kjenner seg i igjen i bildet av et samfunn som i økende grad styres av standardiserte quick-fix-løsninger, noe som svekker både foreldrenes og fagprofesjonenes naturlige skjønn og spillerom.
  - Du sier at foreldrene er blitt coacher for barna sine. Er det ikke fint å ha velmenende og støttende foreldre?
  - Jo, i utgangspunktet er det flott at foreldre er nære og støttende. Samtidig er det sentralt i enhver selvstendigjøring at barn og unge finner sin egen stemme. Som voksen skal man jo kunne tale for seg selv og stole på egne erfaringer. Da tenker jeg at

det veldig nærværet og hjelpsomheten kan hemme den unge i å finne den stemmen. Dette la psykoanalytikeren Hilde Bruch vekt på da hun som en av de første skrev om anoreksi. Når foreldrene gir mye og samtidig har mange ambisjoner, kan barna føle seg som en spurv i et gullbur, skrev hun. En annen side ved dette, som jeg trakk fram i tidsskriftet *Matrix* nylig, er at foreldrenes nærhetsbehov til sine barn springer ut av en historisk situasjon der våre egne foreldre var emosjonelt fraværende. Vi ønsker å gi våre barn noe vi selv ikke fikk. Men da blir jo foreldrene også mer sårbare. Jeg hører mange unge fortelle at de holder sin psykiske smerte for seg selv, fordi foreldrene enten blir for handlende eller veldig lei seg. Foreldre bør nok oftere trekke seg litt tilbake, og gi ungdommen større rom. Da kreves det en tillit til at ungdommen kan finne egne løsninger på sin krise.

**«- Det er en kulturell katastrofe  
at vi tilbyr diagnose,  
symptombehandling eller  
medisinering som svar på  
ungdommers første krise»**

**Per Are Løkke, psykolog**

- Dagens foreldre ser på barnet sitt med et psykiatrisk blikk, mener du?
- Vår tid har blitt stadig mer diagnostiserende, samtidig som vi ser at media skriver mye om økningen av psykisk lidelse hos ungdom, ofte i store typer på forsiden, som for eksempel - «1 av 5 unge har angst - Ekspertenes råd til foreldrene». Dette påvirker foreldrene i stor grad, det skaper en uro i dem, og det kan bli vanskelig å skille mellom alminnelige ungdomsproblemer og alvorlig psykiske lidelser.
- Men før var det mindre kunnskap om barn og liten interesse for hvordan barn hadde det?
- Vi har gått i en ny grøft. Vi som er foreldre i dag, savnet emosjonell kontakt med våre foreldre da vi var barn. Samtidig var det en frihet i å ikke bli sett. Jeg tenker at dagens foreldre ofte er for tett på sine barn, at de ikke har tilstrekkelig tillit til at barna kan tåle livets naturlige motstand.
- Hva bygger du dine analyser og uttalelser på?
- Mine uttalelser bygger på kliniske erfaringer. Når det samme mønsteret gjentar seg hos flere pasienter, blir jeg nysgjerrig. I forbindelse med mitt essay («Å hakke seg ut av egget») leste jeg psykoanalytikeren Donald Winnicott om igjen, og opplevde at hans begreper om destruksjon og overlevelse pekte rett inn i den problemstillingen jeg forsøkte å forstå. Da ble det også spennende å reflektere over at den måten vi møter ungdom på i dag, er den Winnicott advarte mest mot.
- Har det blitt for mye psykologi offentligheten?

– Jeg vil heller si at det er for mange psykologer som gir raske løsninger. Det betyr ikke at det ikke kan være godt for noen å få hjelp til å tenke annerledes eller gjøre øvelser som demper symptomer, men bak symptomene ligger alltid ungdommenes subjektive historie, som de trenger hjelp og mot til å gå inn i. Her finnes fortellingene om mor og far, drømmene, kjæresten og seksualiteten. Det er viktige elementer som utgjør kjernen i vår identitet. Dette er min viktigste kjepphest. Jeg mener det er en kulturell katastrofe at vi tilbyr diagnose, symptombehandling eller medisiner som svar på ungdommers første krise. Da kan ungdommen få en idé om at problemer løses gjennom oppskrifter og ikke ved å bli kjent med seg selv. På den måten er samfunnet med på å lukke ungdomstidens kreative muligheter.

– Forebygging vektlegges av helsepolitikere og forskere. Er du skeptisk til målsettingen om å finne sårbare barn i barnehage og skole tidligst mulig?

– Man har alltid vært opptatt av å finne dem som trenger hjelp. Det som skjer nå, er at man går mer systematisk til verks, ved å teste og måle. Jeg er helt sikker på at en da står i fare for å sykeliggjøre altfor mange barn. Det kan også virke som om vi har glemt skammen og sårbarheten som ligger i det å bli vurdert. Barna får tidlig en følelse av at det er noe galt med dem. Det kan føre til at de lukker seg, og at en ikke får kunnskap om annet enn de ytre symptomene. Jeg er sikker på at en dyktig barnehageansatt ikke trenger en bestemt metode eller kartlegging for å oppdage et barn som trenger hjelp. Samtidig mener jeg barna trenger en mer relasjonell og åpen hjelp. Det lekne, frie rommet holder på å bli borte for barn, akkurat som for ungdommene. I dag skal leken være målrettet med tanke på noe barnet skal prestere senere: å lese eller å regne. De voksne skal inn og styre, måle og evaluere, her også.

– Sykt perfekt-serien på TV2 har skapt debatt. Din kommentar?

– Jentene beskriver at de er ytrestyrte. Jeg snakker med mange som dem. De går fra plikt til plikt, og prøver å leve opp til ytre krav og forventninger. Noen løper opp trappene her til 4. etasje for å få en liten treningsøkt før de skal snakke med psykologen sin. Winnicott beskriver det som et traume når du på denne måten har mistet deg selv og er fanget i ytre stimuli. Vår tids ungdom er enormt invaderte. Jeg mener at ingen tidligere ungdomsfase har vært så definert av foreldrenes ønsker og ambisjoner, av medier, kroppsfixering og av krav fra skolen. I tillegg kommer psykologer som gir svar, og forteller unge hva de lider av, og hvem de er. Ungdommene utvikler en fasade som er vendt mot det ytre. De prøver å være gode, flinke og greie, men mister seg selv på innsiden.

– Psykologforeningen vil forebygge psykiske problemer hos barn og unge, og har landsmøte til høsten. Hva bør de vektlegge?

– Å styrke og ha tillit til ressursene som allerede er i kommunene. Samtidig bør tilbudene være mangfoldige. Noen trenger leksehjelp, andre hjelp i familien og noen med angst. Det er viktig å ikke bare bruke én metode. Mange som kommer til meg, beskriver kontakten med helsesøster som et fritt rom. Noen hørte på dem. Øk støtten til helsesøstrene fremfor til symptomspesialister.

## **Hvorfor NÅ?**

- Ifølge den nasjonale Ungdata-rapporten 2015 har norsk ungdom det generelt veldig bra, men mange bekymrer seg mye og opplever stress og psykiske plager.
- På nyåret skapte TV-programmet «Sykt perfekt» (TV2) om jenter med psykiske plager, debatt.
- Per Are Løkke skrev i marsutgaven essayet «Å hakke seg ut av egget», der han vektlegger foreldrenes rolle og dominerende samfunnstendenser som forklaring på ungdommenes stress og plager.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 4, 2016, side 260-261*

### **TEKST**

**Nina Strand**, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening