

Smertestillende

Tenåringen Trine tar Paracet for å dempe smerten over å føle at hun ikke er god nok.

TEKST

Bent Høie

PUBLISERT **1. juli 2016**

VI MØTER HENNE i NRK-serien «Jeg mot meg». Trine vil bli advokat. Derfor må hun ha fem eller seks i alle fag på skolen. Hun har flere jobber og et viktig verv i russens hovedstyre. Nittenåringen strever med stresset, presset og angsten for ikke å være god nok. Derfor åpner hun boksen med Paracet og tar smertestillende tabletter.

– Bare for å se om det hjelper. På innsiden, på en måte, sier hun.

I serien møter vi åtte unge mennesker som alle strever med å finne veien inn i voksenlivet. Trine og de andre opplever at det stilles høye krav til hva de skal være og hvordan de skal være det. De aller høyeste kravene stiller de til seg selv. Smerten over å ikke føle seg gode nok tør de knapt å dele med noen. Slik blir den enda større.

Vet ikke at det finnes hjelp

De som er unge i dag, har lært at fysisk smerte er en naturlig del av livet. De har også lært at den som oftest går over. Små barn med sår på knærne og kutt i pannen vet at det blir bedre når mor eller far tørker tårene og blåser på det vonde. Ungdommer med influensa vet at verken i kroppen og smertene i hodet går over etter en dag eller to. Barn og unge vet at det noen ganger er nødvendig med behandling hos lege eller på sykehus når sykdommer ikke går over av seg selv. Det er en selvfølge for dem at de har en fysisk helse.

Men for mange er det ingen selvfølge at de også har en psykisk helse. De vet ikke at mennesker også kan få sår og kutt på innsiden. De aner ikke at det også kan verke og gjøre vondt i følelseslivet. De vet ikke at psykisk smerte også er en naturlig del av livet. De vet ikke at også denne smerten som oftest går over – og at det er hjelp få hvis den ikke gjør det.

«Unge som trenger hjelp fra psykolog eller helsesøster må få det når de trenger det, ikke to uker eller to måneder etterpå»

Det er ingen grunn til å sukke oppgitt over ungdommen i dag. De gjør det bedre på skolen og lever sunnere enn unge noen gang har gjort. Men vi vet at mange av dem strever med stress og press. De har angst for ikke å få til og angst for ikke å høre til. De har angsten for angsten.

Noen av dem trenger helsehjelp. Mange av dem trenger hjelp til å mestre eget liv og bruke egne ressurser. Ungdomshelsestrategien som jeg nylig la fram sammen med barneministeren og kunnskapsministeren, handler om nettopp dette.

Skolen - en viktig arena

Vi må gjøre en innsats mange sektorer.

Arbeidet med å forebygge fysiske og psykiske plager hos ungdom starter lenge før hun eller han banker på helsesøsters dør fordi noe er så vondt at det ikke er til å holde ut. Arbeidet for å forebygge frafall i skolen starter lenge før tenåringen begynner å forsove seg til mattetimene med vilje fordi hun eller han ikke forstår noen ting.

Elevorganisasjonen sier at skolen er en av samfunnets viktigste arenaer når det gjelder å forebygge og oppdage utfordringer ved ungdoms helse. Det er helt riktig. For at skolen skal være et godt sted å lære, må den være et godt sted å være. Derfor er arbeidet for et inkluderende miljø og mot mobbing svært viktig. Gode lærere og godt læringsmiljø er helt avgjørende for å forebygge frafall.

Livsmestring og folkehelse skal inn som tema i flere fag i skolen. Vi må sørge for mer kunnskap og mer åpenhet om at vi alle har en psykisk helse, både på og utenfor skolen. Serier som «Jeg mot meg» og «Skam» er viktige bidrag til dette.

En av ti ungdommer sier at de mangler fortrolige venner. Forebygger vi ensomhet blant unge, forebygger vi ikke bare fysiske og psykiske plager. Vi forebygger også frafall fra skole på kort sikt og frafall fra arbeidsliv på lang sikt. Derfor skal vi sørge for at alle barn og unge, uavhengig av foreldrenes inntekt, skal ha mulighet til å delta i minst én fritidsaktivitet. Sammen med de frivillige organisasjonene skal vi mobilisere bredt for å forebygge ensomhet.

Vil lovfeste

Vi likestiller fysisk og psykisk helse i folkehelsearbeidet vårt. Det blir nå etablert et program for folkehelsearbeid i kommunene som legger stor vekt på psykisk helse og rusforebygging blant barn og unge.

Tablettene som Trine tok virker smertestillende og forebygger komplikasjoner når feberen er høy. Fellesskap, åpenhet og mestring virker også smertestillende. Jeg er ganske sikker på at det forebygger komplikasjoner også.

Unge må få hjelp og støtte til å mestre livet sitt der de lever dem. Derfor trenger vi flere fagfolk i kommunene. Jeg sendte nylig på høring et forslag der vi lovfester hvilke profesjoner alle kommuner må ha. På denne listen står både psykolog og helsesøster. Først og fremst fordi unge som trenger hjelp fra psykolog eller helsesøster må få det når

de trenger det, ikke to uker eller to måneder etterpå. Dernest fordi vi trenger psykologenes og helsesøstrenes kompetanse i arbeidet med å skape inkluderende møteplasser og forebygge frafall.

Unge mennesker trenger ikke bare gode møteplasser i nærmiljøet. De trenger gode møteplasser på internett også. Mange unge bruker tjenester på nett for å finne informasjon om ulike temaer og stille spørsmål om ting de lurer på. Vi vil samordne og forenkle de offentlige netjtjenestene rettet mot ungdom for å sikre god informasjon og rask respons.

Å bli lyttet til er smertestillende

I «Jeg mot meg» ser vi ikke bare unge mennesker som sliter. Vi ser også unge mennesker som tar egne ressurser i bruk for å hjelpe både seg selv og andre.

For at ungdom skal ta i bruk egne ressurser, må de bli lyttet til og tatt på alvor. Vi som er voksne husker vår egen ungdomstid med *en* telefon, *en* tv-kanal og *en* slankekur, og tror derfor vi vet hvordan det er å være ung i dag. Men det vet vi jo ikke. Derfor må vi lytte mer til unge i alle saker som angår dem. I helsetjenesten sørger vi nå for at unge blir hørt ved å etablere ungdomsråd på alle sykehus.

Vi skal gjøre mye på mange områder. Det aller viktigste er å sørge for at unge mennesker blir sett og hørt. Der de er. Slik de er.

Tablettene som Trine tok hjalp ikke. Men nittenåringen fikk heldigvis en annen type smertestillende. Hun ble sett og hørt av noen som forsto henne.

Det hjalp.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 7, 2016, side 568-569

TEKST

Bent Høie, helse- og omsorgsminister