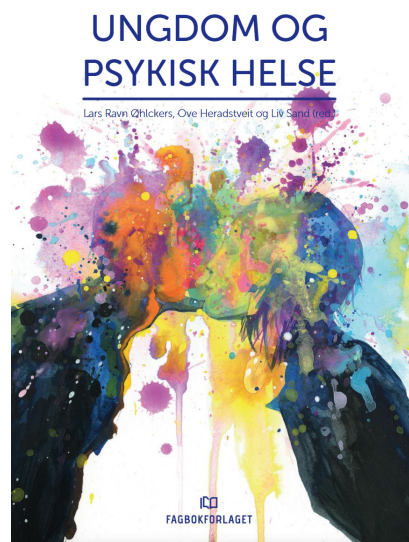


Görge Olsson
Helsingborg



Sök ungdomens blick

Ravn Øhickers, L., Heradstveit, O. & Sand, L. (red.) (2019). *Ungdom og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

En bok med två ansikten

Ungdom og psykisk helse vilar på gedigen, aktuell forskning, kliniska erfarenheter och ungdomars egna värderingar och upplevelser. Flertalet av bokens 28 författare är psykologer med specialistkompetens och forskarbakgrund. Samtidigt är det en bok med två ansikten, och som vet om detta. Å ena sidan betonas genomgående vikten av att visa respekt för och vara öppen för ungdomens subjektivitet, för hur ungdomen själv upplever sitt liv, sina svårigheter och styrkor. För att läsaren ska hålla detta individuella perspektiv levande inleds varje kapitel med akvarellteckningar på ungdomars ansikten och ögon. Illustrationerna ska påminna läsaren om att varje ungdom är unik och att den som arbetar med ungdomar måste skapa en relation till den ungdom han eller hon möter. Å andra sidan använder boken sig av diagnosmanualen ICD-10 för att dela in ungdomars psykiska problem

i avgränsade kategorier. Men kluster av symtom samlade i diagnoser säger inte något om vad som orsakat och orsakar problemen hos den enskilde unge. Redaktörerna själva påminner i boken om att det är stor skillnad mellan att å ena sidan observera och kategorisera symtom och å andra sidan att försöka förstå varför en enskild ungdom utvecklar psykiska svårigheter eller ohälsa.

En bok i tre delar

Boken består av tre delar. I den första, om ungdom och samhälle, beskrivs bland annat ungdomstiden som utvecklingsfas och ungdomars digitala värld. Bokens andra del redogör för olika psykologiska diagnoser eller "tillståndsbilder". Och i den tredje delen beskrivs hur förändringsarbete med ungdomar kan se ut och hur samhället kan organisera och samverka kring behandlingsinsatser.

Bokens första del: Ungdomen idag

Ungdomstiden utgör, enligt boken, en helt egen, distinkt biologisk, psykologisk och social utvecklingsfas i en människas liv. Hjärnan utvecklas radikalt och det finns forskare som hävdar att ungdomen har en neurobiologisk sårbarhet. Till ungdomstiden hör ett testande av gränser i förhållande till vuxenvärlden för att finna sig själv och sin egen identitet. Ungdomar bär på mer eller mindre uttalade frågor som: Vem är jag? Hur är det att vara jag? Är jag innanför eller utanför? Är jag lik eller olik? Det är en tid med både faror och möjligheter, styrkor och sårbarheter möts. Det finns risk att gå vilse, men också att finna sig själv och upptäcka sina förmågor och resurser. Just detta att ungdomar befinner sig i en livsfas där de prövar sin självständighet i relation till andra kan, enligt författarna, vara krävande både för ungdomen själv, för föräldrarna och för hjälparen.

Boken försöker svara på vad som kännetecknar dagens ungdomsgeneration vad gäller psykisk hälsa. Har det blivit svårare för ungdomar idag att finna sin plats i världen? Ungdomar idag har utmaningar och problem som ungdomar haft i alla tider, men också svårigheter som präglas av den unika sociokulturella verklighet de växer upp i. Enligt en stor norsk studie har de allra flesta tonåringar det bra – i alla fall om vi frågar dem själva. Samtidigt har under de senaste årtiondena psykisk ohälsa ökat bland ungdomar i Norge och i Sverige, främst bland flickor. Forskningen kan inte svara säkert på vad detta beror på. Det spekuleras i boken i en ökad obalans mellan individens förutsättningar och samhällets krav exempelvis i form av ökad press i skolan på prestationer. Även sociala mediers påverkan nämns som en orsak. Ökningen kan också bero på en ökad rapportering från ungdomar om hälsoproblem.

Hur påverkar den digitala världen ungdomars förståelse av sig själv? En värld med internet, smartphones och sociala media är på många sätt en helt annan värld än vad de flesta vuxna vuxit upp i. I den digitala världen råder till viss del andra sociala normer än vid traditionella sociala kontakter. Där finns oändliga möjligheter till identitetsökande och -skapande, på gott och ont. Samtidigt har ungas sökande efter en bättre version av dem själva, inte minst efter den perfekta kroppen, kommersialiserats. Om den nya digitala verkligheten är

positiv eller negativ för ungdomars psykiska hälsa avgörs av hur vi vuxna förhåller oss till den, anser kapitlets författare, psykologen Svein Øverland. Eftersom ungdomar befinner sig i den digitala världen måste också den hjälp och det stöd som samhället kan ge finnas där. Då finns möjligheter att fånga upp och hjälpa ungdomar som traditionellt har varit svåra att nå. Øverland menar att vi vuxna har ett ansvar för att följa ungdomar in i den digitala sfären och se till att den blir en så kallad ”varm teknologi”, det vill säga en teknologi som stärker relationer och bidrar till att hjälpa ungdomar som har det svårt.

Bokens andra del: Tillståndsbilder

I bokens andra del beskrivs olika diagnoser, eller ”tillståndsbilder”, utifrån Världshälsoorganisationen WHO:s diagnosmanual ICD-10, vilken används i Norge. De ”tillståndsbilder” som beskrivs i separata kapitel är ångest, depression, ADHD, autism, alkohol- och drogberoende, beteendeproblem, trauma, sömnproblem, bipolaritet, psykos, ätstörningar, självskadebeteende samt suicidalitet. Beroende på vilket tillstånd som avhandlas har kapitlen i olika grad tonvikt på teori och praktik. Exempelvis kan kapitlet om sömn och sömnsvårigheter fungera som en liten metodhandbok. Här ges konkreta råd för att få en förbättrad sömn och hur skolan kan planera sin verksamhet för att främja goda sömnvanor. Medan andra kapitel, som de om bipolaritet och psykos, är mer teoretiska.

För varje ”tillståndsbild” beskrivs symtom, det vill säga vad som utmärker tillståndet och hur det generellt utvecklas, samt behandlingsmetoder riktade till just ungdomar. För en del av tillstånden presenteras förklaringsmodeller och orsakssamband medan det för andra inte förs något djupare resonemang om orsaker. Tre förklaringsmodeller betonas särskilt: den kognitiva, den psykodynamiska samt den intersubjektiva. Inte oväntat finns i boken en slagsida åt kognitiv beteendeterapi, eftersom detta är den behandlingsmodell som har flest vetenskapliga studier. Men även familjebaserade/systemiska och psykodynamiska terapiformer, som fokuserar mer på relationella, meningsskapande och öppna processer, men som är betydligt svårare att operationalisera för forskning, får plats i boken. I flertalet av kapitlen förklaras att ungdomars psy-

kiska svårigheter har samband med traumatiska händelser och anknytningstrauman. I exempelvis kapitlet om posttraumatisk stress och utvecklings-trauman sägs att det finns ett tydligt samband mellan belastningar i barndomen och hälsoproblem senare i livet. Förklaringen som ges är att en hög kronisk stressnivå leder till neurobiologiska förändringar, som i sin tur ger en ökad sårbarhet för riskbeteenden.

Jag vill ur bokens andra del särskilt lyfta fram kapiteln om *självskadebeteende* och *suicidalitet*, av psykologerna Line Indrevoll Stänicke respektive Tormod Stangeland. Dessa båda kapitel har ett annat tilltal till läsaren än de flesta andra kapitel. Författarna riktar sig direkt till läsaren, och på ett språk som ligger nära de allra flesta läsares upplevda verklighet: ”du måste visa att du bryr dig” kan det låta. Dessa författare för ett samtal med läsaren om hur vi kan hjälpa och förstå det som händer. De betonar individens subjektiva upplevelser och relationens betydelse och är mindre symtomfokuserade och mer reflekterande kring orsakssamband.

Självskadebeteende, suicidalitet, och även ätstörningar, beskrivs som försök att handskas med svåra känslor och att sätta ord på traumatiska erfarenheter som det inte går att sätta ord på. Indrevoll Stänicke menar att självskadebeteende är försök att dämpa svåra känslor och ångest, men också försök att skapa kontakt och dela känslor och frustration. Ungdomen har hamnat i en inre konflikt mellan att uttrycka svåra erfarenheter och samtidigt behålla omsorg och trygghet i en relation.

Stangelands kapitel om suicidalitet är det kapitel som främst lyfter fram relationens betydelse, både för uppkomst av och lösning på problemen. Han menar att suicidalitet är ett sätt att försöka bemästra livet, inte en avsikt att dö och att vi behöver skilja på suicidalitet och risk för självmord. Problemet är oftast inte att ungdomen vill dö, utan att hon har så ont att hon upplever ”bemästrings-suicidalitet” som nödvändigt. Stangeland betonar vikten av att vara intresserad av hur ungdomen själv upplever det som görs för hans eller hennes skull. Det bästa sättet att ta reda på hur ungdomen upplever insatsen är att fråga honom eller henne: Känner du dig tryggare eller inte? Stangeland menar att en tillitsfull relation där ungdomen talar om sina svårigheter kan vara mer verksam än att starta upp en ny relation med en ny behandlare inom specialistvården. Han för även ett klagö-

rande resonemang kring skillnaden mellan begreppen ”trygghet” och ”säkerhet”. Insatser för att öka säkerheten kan i värsta fall göra att ungdomen blir mer otrygg. Insatser som i själva verket görs för att dämpa hjälparens oro för att mista ungdomen, kan öka ungdomens suicidalitet över tid. Stangeland problematiserar också kring så kallade ”riskbedömningsmodeller”. Han menar att dessa är allt för trubbiga och inger en falsk trygghet. I en riskbedömning finns inget fokus på vad som orsakar ungdomen hans eller hennes förtvivlan. För att nå ungdomar som har erfarenheter av att relationer skadat dem krävs ett mödosamt och tålmodigt alliansbygge för att ungdomen ska svara sanningsenligt på frågor om självmordstankar.

Bokens tredje del: förändringsarbete

I bokens tredje del beskrivs vad den enskilde hjälparen kan göra och hur samhället i stort kan organisera sig och samverka kring insatser. Här betonas åter igen vikten av att hjälpen som ges är individuell, personlig och relevant för ungdomen. Det varnas för att ungdomens subjektivitet inte får sin rättmätiga plats i förändringsarbetet då vuxna med ett fackspråk tar över. Det påpekas att även om diagnoserna i bokens innehållsförteckning kan framstå som avgränsade, så hänger psykiska utmaningar och ungdomens olika behov samman. Denna komplexitet måste de professionella förstå och bli eniga kring. I boken uttrycks en oro för att samhället och vården håller på att omdefiniera vardagens utmaningar till att bli medicinska sjukdomar i den ständiga utvecklingen av diagnossystemen.

Genomgående i boken framhålls att ungdomens viktigaste stöd i vardagen är familj, skola och socialt nätverk. Föräldrarna är i de allra flesta fall en helt avgörande resurs i förändringsarbetet. Behandlingen får bättre effekt om föräldrarna involveras på ett konstruktivt och stödjande sätt. Inom exempelvis Funktionell familjeterapi (FFT), har man som utgångspunkt att utforska vilken funktion ungdomens beteendeproblem har i familjen som ett system. Det är inte ungdomen som har ett problem utan det är ett problem som hela familjen brottas med och har del i, men som varken ungdomen själv, eller föräldrarna ensamt har ansvar för. Här påminns om något som kan glömmas bort vid ett allt för stort fokus på ungdomens symtom,

nämligen att även föräldrar står inför viktiga utvecklingsuppgifter i den åldern. De måste kunna stödja autonomi utan att bli allt för fasthållande av ungdomen samtidigt som de inte heller för tidigt måste förvänta sig autonomi.

Boken framhåller att *skolan*, med sin position, har unika möjligheter att främja psykisk hälsa för ungdomar. Lärare och annan personal har speciella möjligheter till att fånga upp, vara intresserade av och hjälpa ungdomen. I boken beskrivs skälen till att skolan har ett ansvar för att engagera sig i ungdomars psykiska hälsa. Ett skäl är att inlärningsförmåga och psykisk hälsa går hand i hand. Ett annat är att vi helt enkelt inte har råd som samhälle att förlora ungdomar.

Ett kapitel som ger många handfasta råd är *Å snakke med ungdom* av psykologen Lars Halse Knepe. Vad är egentligen viktigt i samtal med ungdomar? Hur gör vi terapirummet tillräckligt tryggt? Hur ska vi som hjälpare förhålla oss till ungdomens sökande efter en balans mellan självständighet och tillhörighet? Ungdomar är oftast ambivalenta till behandling. De vill inte ha lösningar allt för tidigt. För då finns risken att de får bekräftat att de inte är bra nog så som de är, eller att de blir reducerade till ett problem som ska lösas. De ropar efter förståelse, inte efter lösningar. Möter vi dem med lösningar bekräftar vi deras fruktan att ingen kan förstå dem. Viktigare än allt annat för dem, enligt Halse Knepe, är att känna sig förstådda, och då får vi inte pressa in samtalet i en förutbestämd riktning. Ungdomen söker någon som vill ta del av hans eller hennes livsvärld, hjälpa honom eller henne att skapa mening och begriplighet i en kanske kaosartad värld och situation; Någon som kan härbärgera smärtan som finns under symtomen och förmedla hopp om att det kan ske en positiv förändring.

I ett kapitel får ungdomen själv komma till tals och beskriva sina erfarenheter av den hjälp som ges. Här får vi ta del av vad ungdomen själv säger om det som samhället erbjuder, vad som fungerar och vad som inte fungerar. En önskan ungdomar kan ha är att möta en vuxen som tar ansvar å ungdomens vägnar för att få hjälpen att fungera, till och med genom att bryta mot regler.

Med tanke på de flyktingströmmar vi sett de senaste åren, inte minst av barn och ungdomar, är det välkommet att något nämns om *transkulturellt arbete*. Ungdomar som migrerat är ungdomar som alla andra, med samma utmaningar, med olika re-

surser och sårbarheter, men också med helt unika upplevelser från sina erfarenheter och kanske från flykt. Dessa ungdomar sliter med samma frågor som andra ungdomar kring identitet, sexualitet och behov av tillhörighet, för att nämna några.

Boken avslutas med att fråga vad vi kan göra för att förhindra att en ungdom faller genom samhällets skyddsnät. För ibland är själva samverkan problemet, inte ungdomen. Så kallade "omotiverade" ungdomar kan tyvärr bollas mellan olika instanser och verksamheter. För att inspirera läsaren presenteras goda exempel på när samverkan faktiskt fungerar. Det ges konkreta råd om hur man kan organisera samverkan för att den ska vara verkningsfull. Exempelvis genom att behålla ett tydligt behandlingsfokus och finna ett gemensamt språk. Detta kapitel är viktigt för alla som organiserar hjälp kring ungdomar. Och intressant för en svensk läsare som får inblick i hur samverkan är organiserad i Norge och vilket synsätt som råder där.

Avslutande ord

Det går inte att kategorisera ungdomen och hans eller hennes svårigheter, sägs det i boken. Trots det utgår boken från ett psykiatriskt klassificeringssystem och delar in ungdomens psykologiska svårigheter i kategorier. Läsaren får på så sätt kunskap om hur man inom psykiatrin tänker och arbetar, vilket kan vara värdefull kunskap. Det väcker dock frågor. Begränsar detta synsätt oss i vår förståelse av komplexiteten i ungdomens utvecklingsfas? Riskerar ungdomens subjektivitet att försvinna i ett diagnostiskt synsätt? Speglar boken hur samhället förstår, eller inte förstår, ungdomen och hur det har organiserat sig därefter? Är boken ett uttryck just för hur ungdomar slits mellan olika aktörer och synsätt? Finns det en risk att boken i stället för förståelse och normalisering av ungdomens svårigheter bidrar till att vi distanserar oss från honom eller henne genom att leta symptom och ställa diagnoser? Jag hoppas och tror ändå inte det.

Några sista anmärkningar: Boken intellektualiserar kring ungdomens svårigheter. Detta kan i sig dämpa läsarens ångest och ge hopp och trygghet. Kapitlet om suicidalitet ökar tryggheten hos läsaren och får läsaren att känna sig klokare. Detta kan leda till konstruktiva och konkreta handlingar i mötet med ungdomar. Boken kan läsas från pärm

till pärm, men det går också att läsa enstaka kapitel utifrån intresse och behov. Den är fylld med referenser för den som vill fördjupa sig inom ett visst ämnesområde. På så sätt kan den fungera som en källa och uppslagsbok till fördjupad kunskap och vågar vidare för den som vill lära sig mer.

Jag skulle vilja påstå att *Ungdom og psykisk helse* är en omistlig bok för politiker och chefer som organiserar vård och behandling för ungdomar, en utmärkt och stimulerande bok för de som i sin profession möter ungdomar med psykiska svårigheter, exempelvis socialarbetare, lärare och behandlare inom psykiatri, och en bra introduktionsbok för den som vill veta mer om ungdom och psykisk hälsa.

Avslutningsvis tar jag gärna med mig följande fråga gällande vilket ansvar den professionelle har:

”Om inte jag och om inte nu, så vem ska göra det, och när? Om du inte kan svara på frågan, då är ansvaret ditt tills någon som är bättre rustad tar över ansvaret.”

Referenser

Ravn Øhlckers, L., Heradstveit, O. & Sand, L. (red.) (2019). *Ungdom og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
ISBN: 9788245022179



Görgen Olsson är samtals terapeut PDT (steg 1) med en fil kand i psykologi och vidareutbildning i Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy. Han arbetar för närvarande som familjerådgivare i Hässleholms kommun, där han tidigare bland annat arbetat med ensamkommande barn och ungdomar. Tillsammans med Bertil Gyllensten har han skrivit böckerna *Lysa med eget ljus* och *Det terapeutiska mötet* (2013, Lund: Trialis förlag).

gorgen@samtalsrummet.nu