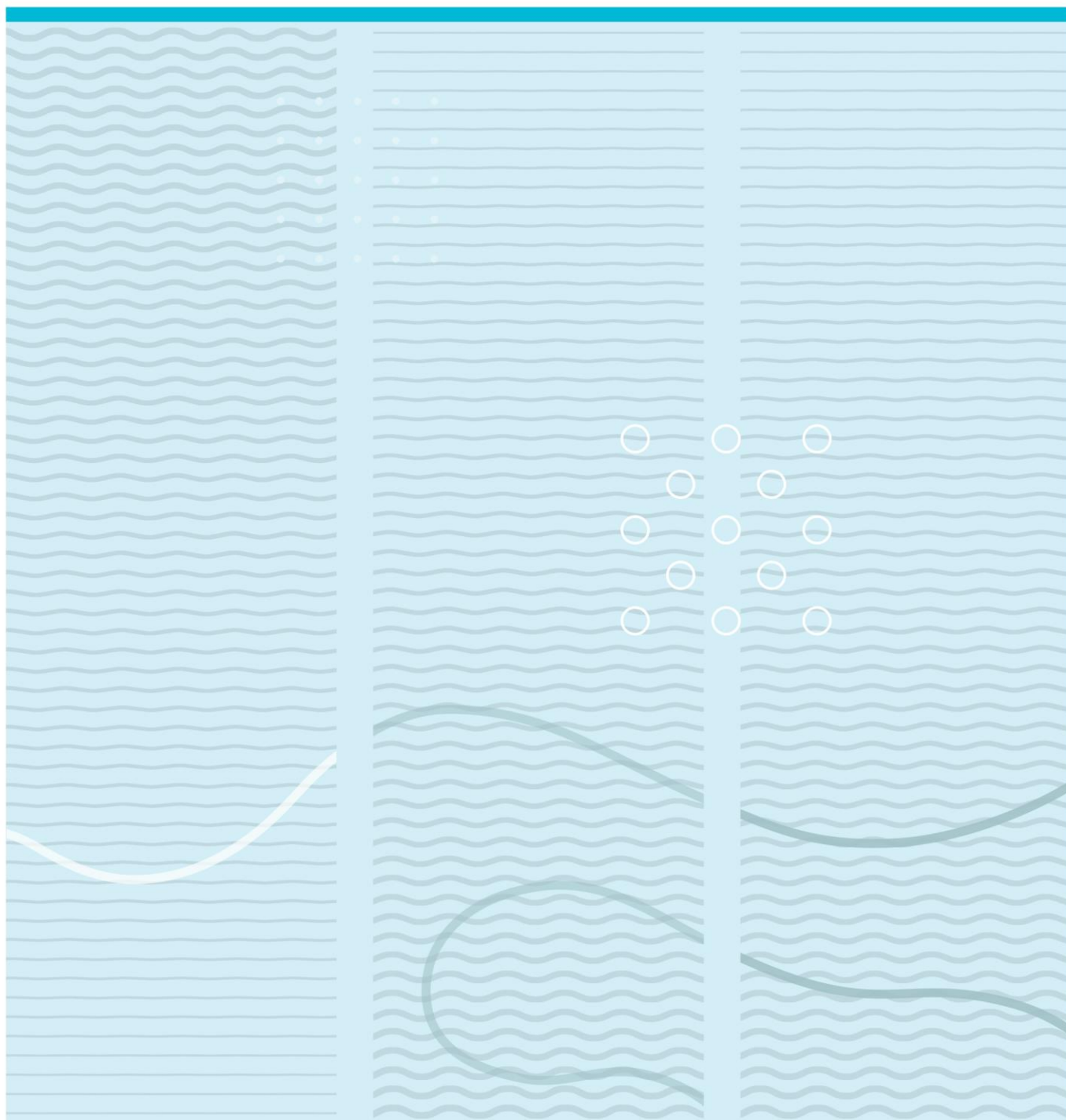


Nina Sofie Svelmo Løken & Veronica Mæhlum Løvåsdal

## «Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?»

En studie av psykisk helse blant ungdommer i det moderne samfunnet.



Høgskolen i Sørøst-Norge  
Fakultet for helse- og sosialfag  
Institutt for sosialfag  
Postboks 235  
3603-Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2017 Nina Sofie Svelmo Løken & Veronica Mæhlum Løvåsdal

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

# Sammendrag

## *Tittel*

«Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?» - En studie av psykisk helse blant ungdommer i det moderne samfunnet.

## *Problemstilling*

I denne masteravhandlingen skal vi belyse disse tre problemstillingene:

- Hvordan påvirker samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet ungdommene sin psykiske helse?
- Hvilken betydning har hendelser og relasjoner for ungdommene sin psykiske helse?
- Hvordan håndterer ungdommene sine psykiske utfordringer?

## *Metode*

Metoden vi har anvendt i denne avhandlingen har et kvalitativt design. Vårt hovedfokus har vært narrativer og tematisk narrativ analyse. Vi har konstruert fortellinger av en dokumentarserie fra NRK som heter "Jeg mot meg". Vi skrev en fortelling til hver av de åtte ungdommene som deltok i serien som ble vårt datamateriale. I arbeidet med datamaterialet har vi fokusert på ungdommenes ytringer, setninger og uttrykk ved å gjennomføre en åpen koding. Deretter fant vi fellesbegreper basert på den åpne kodingen. Vi har samlet fellesbegrepene som har likt tema, og deretter laget vi kategorier/temaer basert på denne systematiseringen. Kategoriene/temaene har fått navn etter sitater fra ungdommene.

## *Resultater og konklusjon*

Ungdommene i serien har stort fokus på å være gode nok, prestere og være flinke. Ungdommene blir påvirket av forventninger til prestasjoner og kravene i det moderne samfunnet. Ungdommene blir påvirket av utdanningskravet. I tillegg blir ungdommene påvirket av kroppsfokuset. De sammenligner seg med andre jevnaldrende og ønsker å være best i alt de gjør.

Alle ungdommene i serien har et fokus på relasjoner, med spesielt fokus på foreldre og venner. I tillegg trekker flere av ungdommene frem hendelser og erfaringer som har hatt en betydning for deres psykiske helse. Flere av ungdommene streber etter å få nære venner de kan snakke med om sine psykiske utfordringer. Forhold til foreldre er også av stor betydning, og kan påvirke både positivt og negativt.

Studien tyder på at ungdommene tar i bruk to forskjellige håndteringsmåter. En kroppslig håndteringsmåte, som innebærer unngåelse av psykisk ubehag gjennom bruk av regler rundt for eksempel kosthold og trening. Ungdommene tar i bruk en annen håndteringsmetode i det offentlige rom/ frontstage, gjennom bruk av maske/fasade for å skjule psykiske utfordringer i møte med andre.

# Abstract

## *Title*

“Why should I suddenly just love myself and my life?” - A study on mental health amongst contemporary society youth

## *Research question*

In this master’s thesis, we will examine these three research questions:

- How is societal structures and the contemporary society affecting the mental health of youths?
- What significance does incidents and relationships have on youth mental health?
- How does the youths deal with their mental health challenges?

## *Methods*

The research method we have been using in this thesis is a qualitative design. Our main focus has been narratives and thematic narrative analysis. We have constructed stories from a documentary series from NRK named “Me against myself”. We wrote a story for each of the 8 youth participants in the series and used this as our data material. In working with the data, we have focused on youth utterances, sentences and expressions through conducting open coding. Furthermore, we found common terms based on the open coding. We gathered the common terms with similar themes, and constructed categories based on this way of grouping terms together. The categories got their respective names from quotes from the youth.

## *Results and conclusion*

The youth in the series put lots of emphasis on being good enough, achieve and fulfill duties. The youth are affected by expectations of achievements and demands in the contemporary society. The youths are affected by expectations of education. In addition, the youths are affected by focus on body perfection. They compare themselves with peers and want to outrank others in all areas.

All the youths in the series are focused on relationships, especially concerning parents and friends. In addition, multiple youths are highlighting incidents and experiences affecting their mental health. Multiple youths are working towards close friendships in order to share their own experiences with mental health challenges. Relationships with parents is an important factor, and can influence mental health both positively and negatively.

The study suggests that the youths apply two different ways of dealing. The somatic way of dealing includes avoidance of psychological stress through use of rules concerning e.g. nutrition and exercise. In public space/frontstage, the youth is dealing using a mask/facade to hide their mental health struggles when interacting with others.

# Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning .....</b>	<b>11</b>
1.1	Presentasjon og avgrensing av problemstillingene.....	13
1.1.1	Begrepsforklaringer og konseptualisering .....	14
1.2	Oppgavens oppbygning .....	17
<b>2</b>	<b>Aktualitet og relevans for kunnskapsfeltet og teorigrunnet.....</b>	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>Teori og forskning om psykisk helse i det moderne samfunnet .....</b>	<b>25</b>
3.1	Det moderne samfunnets barn og foreldre .....	25
3.2	Psykisk helse i det moderne samfunnet .....	27
3.2.1	Risiko- og beskyttelsesfaktorer for psykisk helse.....	29
<b>4</b>	<b>Pierre Bourdieu med fokus på objektivismen og subjektivismen.....</b>	<b>33</b>
4.1	Objektivismen .....	34
4.2	Subjektivismen .....	36
<b>5</b>	<b>Erving Goffman og aktørens rollespill .....</b>	<b>37</b>
5.1	Samhandlingsordenen .....	37
5.2	Teaterverden.....	37
5.3	Stigmatisering.....	38
<b>6</b>	<b>Betydning av relasjon for individets utvikling .....</b>	<b>41</b>
6.1	Den tredelte hjernen .....	41
6.2	Tilknytningsteori.....	42
6.2.1	Tilknytningsmønstre .....	43
6.3	Trygghetssirkelen .....	45
6.4	Emosjonsregulering belyst med fokus på relasjoner .....	48
6.5	Om jevnaldrendes betydning .....	50
6.6	Hvem er jeg? .....	51
<b>7</b>	<b>Metode .....</b>	<b>53</b>
7.1	«Jeg mot meg» .....	53
7.2	Kvalitativt design .....	54
7.2.1	Kvalitativ tekstanalyse .....	56
7.3	Narrativer .....	56
7.3.1	Tematisk narrativ analyse .....	58
7.4	Koding og kategorisering av tekst .....	60

7.4.1	Åpen koding.....	61
7.4.2	Kategorisering/temaer basert på åpen koding.....	63
7.4.3	Fremstilling av kategoriene og analyse- og tolkningsgrunnlag.....	65
7.5	Vår plassering i og til feltet.....	66
7.6	Vitenskapelige krav.....	67
7.6.1	Reliabilitet.....	68
7.6.2	Validitet.....	69
7.6.3	Intersubjektivitet og objektivitet.....	70
7.7	Forskningsetiske retningslinjer.....	71
7.8	Metodekritikk av eget arbeid.....	73
<b>8</b>	<b>Åtte ungdomsfortellinger.....</b>	<b>77</b>
8.1	Fredrik.....	77
8.2	Eirin.....	79
8.3	Christopher.....	80
8.4	Trine.....	82
8.5	Karsten.....	84
8.6	Malin.....	86
8.7	Anders.....	88
8.8	Kira.....	90
8.9	Oppsummering.....	92
<b>9</b>	<b>Analyse.....</b>	<b>97</b>
9.1	“Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva.”.....	97
9.2	“Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en.”.....	106
9.3	“De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem.”.....	113
9.4	“Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd.”.....	122
9.5	“Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?”.....	129
<b>10</b>	<b>Avslutning.....</b>	<b>141</b>
10.1	Hvordan samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet påvirker ungdommene sin psykiske helse.....	143
10.2	Hvilken betydning de nære relasjonene har på ungdommenes psykiske helse – med fokus på foreldre og jevnaldrende.....	145
10.2.1	Hvilken betydning har hendelser for ungdommene sin psykiske helse ...	146



10.3	Hvordan ungdommene håndtere sine psykiske utfordringer .....	147
10.4	Konklusjon .....	148

## Forord

Vi ønsker å takke Kjersti Røsvik for all god veiledning som bidro til god motivasjon for å opprettholde produksjonen av avhandlingen. Takk for din ærlighet og konkrete tilbakemeldinger. Vi ønsker også å takke vår "kokk" og datamann Erlend for utsøkt mat og it-hjelp.

Jeg, Veronica, vil gjerne takke mannen min Svend for motiverende ord og støtte. Det å vite at våre barn har en flink og omsorgsfull pappa har bidratt til at jeg har kunnet konsentrere meg om avhandlingen. Sunniva og Jonas har vært tålmodige, og de har hjulpet meg til å holde motivasjonen oppe i form av avbrekk med mye kos og moro. For pass av barn og generell støtte, vil jeg gjerne takke mine foreldre og min lillesøster. Takk for at dere har hatt tro på meg. Til slutt vil jeg gjerne takke Nina for et begivenhetsrikt år med mange oppturer og nedturer, gode samtaler og et godt samarbeid.

Jeg, Nina, ønsker å takke mannen min Erlend for dine rosende og bekreftende ord. Takk for at du har trodd på meg og for hjelp underveis i prosessen, dette har vært en krevende prosess hvor du har vært en god støttespiller. Takk mamma og pappa for at dere alltid har trodd på meg og motivert meg. Takk for all hjelp med hus og hjem, dette har vært til stor hjelp. Jeg vil takke Ask og Sondre for hjelp med masteravhandlingen. Takk for mange koselige stunder og gode samtaler. Takk til Veronica for et godt samarbeid. Takk for ditt gode humør og utallige latterkuler, samt for din optimisme.

Larvik, 05.05.2017,

Nina Sofie Svelmo Løken

Veronica Mæhlum Løvåsdal

# 1 Innledning

Undersøkelser fra vestlige land viser til en økning i komplekse psykiske lidelser de siste 20 årene (Mathiesen, Karevold & Knudsen, 2009, s. 10). Depresjon antas å bli den nest største byrden av helseproblemer i 2020 på verdensbasis (Wang, 2012, s. 10). I tillegg viser det seg at psykiske lidelser rammer barn og unge i stadig yngre alder, og depresjon og angst er de hyppigste psykiske lidelsene i barne- og ungdomsårene (Mathiesen et al., 2009, s. 11; Wang, 2012, s. 10). Internasjonale studier viser til at mellom 10 og 16 prosent av barn og ungdommer mellom halvannet og 16 år strever så mye med eller har symptomer på angst, depresjon eller spiseproblemer at dette går utover deres nære relasjoner til foreldre og venner, samt utover deres skolesituasjon. Oppfølgingsstudier av denne problematikken viser til at de psykiske vanskene kan vare lenge. Dette kommer frem blant annet i en australsk studie, hvor de ser at barn i fireårsalderen med betydelig psykiske plager fortsatt har det når de er ti år. Man kan anta at mellom 5 og 8 prosent av alle barn og unge har psykiske lidelser (Mathiesen, Kjeldsen, Skipstein, Karevold, Torgersen & Helgeland, 2007, s. 17; Helland & Mathiesen, 2009, s. 29). Utbredelsen av psykiske plager og psykiske lidelser er lik i Norge som i andre nordeuropeiske land, muligens noe lavere i Norge (Mathiesen et al., 2007, s. 17). Norske studier viser til at 15-20 % av ungdom har tydelige symptomer på depresjon og at 5 % har så alvorlige symptomer at de kan diagnostiseres med en psykisk lidelse (Mathiesen et. al., 2009, s. 19).

Det moderne samfunnet blir også kalt for kunnskapssamfunnet. Ungdomsperioden er i kunnskapssamfunnet en kvalifiseringsperiode, ikke en venteperiode. De ungdommene som venter og som ikke er opptatt av kvalifiseringen kan falle utenfor (Frønes, 2010, s. 34). Ødegård (i Knapstad, 2013) mener at ungdommer i Norge i dag vet at de lever privilegert, hvor det er store forskjeller i verden mellom de fattige og rike. Ungdommer i Norge blir fortalt at de har alle muligheter. Ungdommene blir tillagt en form for ansvar for å gripe sine muligheter. Likevel er det ikke slik at alle ungdommer kan nå så langt de vil til tross for at man jobber så godt man kan (Ødegård i Knapstad, 2013). I det moderne samfunnet er det en økt individualisering med økte valgmuligheter. Dette bidrar til at ungdommer har et økt ansvar for sitt eget livsløp. Det økte ansvaret øker

også risikoen, hvor mislykkethet tilskrives til ungdommen selv. Det moderne samfunnet er et risikosamfunn. Risikosamfunnet handler om en økt kulturell frigjøring fra de tradisjonelle valgene og livsløp, i tillegg er det en økt individualisering og økt marginalisering av utsatte grupper (Hammer & Hyggen, 2013, s. 18). Sletten (2015, s. 21) viser til at den økte individualiseringen blant ungdom påvirker den psykiske helsen på grunn av forventninger både fra seg selv og samfunnet. Det er viktig å ta hensyn til samspillet mellom det indre og det ytre hos barn og unge, og hva det er som er med på å forme barnet. Selv om det i utgangspunktet kan virke som om barns oppvekst og innvielsen til voksenlivet ser ut til å fungere er det ikke gitt at det til slutt blir slik. Oppveksten styres dermed både av samfunnsmessige og individuelle sider (Eriksen, 2008, s. 31-33). Videre ønsker vi å vise til vår motivasjon for temaet psykisk helse hos ungdommer.

#### *Motivasjon til tema og ønsker for avhandlingen*

Temaet psykisk helse blir ofte belyst i offentligheten, og dette temaet engasjerer oss. Forskning og avisartikler har gitt oss et bilde på de ytre påvirkningene, og vi ønsker å bedre og øke vår forståelse av ungdom med psykiske utfordringer. Ved å undersøke barn og unge og deres psykiske helse får vi økt innsikt i hvordan psykisk uhelse påvirker individene og hva som kjennetegner deres psykiske vansker. Økt forståelse og kunnskap knyttet til psykisk helse og psykiske utfordringer vil være verdifullt for oss i møte med barn og unge i arbeidssituasjoner.

Vi kjenner oss igjen i det Ødegård (i Knapstad, 2013) presiserer om at ungdommer har alle muligheter. Vi har en interesse av å se nærmere på krav til ungdommene i det moderne samfunnet. Vi stiller oss spørrende til hvilken effekt kravene i det moderne samfunnet har på ungdommene. Vi ønsker samtidig å undersøke om ungdommene i serien "Jeg mot meg" blir påvirket av mer enn de ytre kravene i samfunnet, ved å se hvilken betydning nære relasjoner har for ungdommenes psykiske utfordringer. Vi er opptatt av å få en bedre forståelse av ungdommene i "Jeg mot meg", samt trekke frem kunnskap og teori som påvirker individet.

## 1.1 Presentasjon og avgrensing av problemstillingene

I denne avhandlingen skal vi belyse tre problemstillinger. For å belyse problemstillingene bruker vi NRK-serien “Jeg mot meg”. I “Jeg mot meg” lager åtte ungdommer videodagbøker for å dokumentere sine psykiske utfordringer. Vi følger ungdommene i hverdagslivet i løpet av tre måneder, og vi får et innblikk i ungdommenes utfordringer som angst, ensomhet, spiseforstyrrelser og rusproblemer. Ungdommene skal prøve å hjelpe hverandre ved å dele erfaringer og utfordringer i samtaleterapi sammen med psykolog Peder Kjøs.

Problemstillingene vi belyser er:

- Hvordan påvirker samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet ungdommene sin psykiske helse?
- Hvilken betydning har hendelser og relasjoner for ungdommene sin psykiske helse?
- Hvordan håndterer ungdommene sine psykiske utfordringer?

I problemstilling nummer en har vi valgt å ha et samfunnsperspektiv, for deretter å se hvilken effekt samfunnet har på ungdommenes psykiske helse. Vi trekker frem Bourdieus sin teori om det sosiale rom, det sosiale felt, og klasser med fokus på kapital (Bourdieu, 1980; Aakvaag, 2008). Vi har et perspektiv med nyere kunnskap om det moderne samfunnet. Det norske kunnskapsfeltet er i fokus, da ungdommene i serien er norske og lever i det norske moderne samfunnet. Innenfor det moderne samfunnet gjør det moderne foreldreskap og den moderne barndommen seg aktuelle. I tillegg står temaer som forventninger om høyere utdanning, kropp og treningsfokus i dagens samfunn sentralt (Ødegård, Hegna & Strandbu, 2013; Knapstad, 2013).

I problemstilling nummer to har vi et fokus på hvilke hendelser som har preget ungdommene, og hvordan dette kan ha bidratt til at ungdommene har fått ulike psykiske utfordringer. Hendelser i denne sammenheng kan være konkrete engangshendelser, men det kan i tillegg være erfaringer fra barndommen. Vi har valgt å

fokusere på ungdommenes relasjoner til foreldre og venner. For å kunne se på relasjonens betydning til foreldre har vi trukket frem teori om tilknytning, emosjonsregulering og mentalisering (Brandtzæg, Smith & Torsteinson, 2011; Hart, 2009; Smith, 2002; Smith, 2006; Nielsen & Binder, 2006; Nygren & Skårderud, 2008). Vi har valgt å fokusere på jevnaldrendes betydning for ungdommenes utvikling og sosial kompetanse (Frønes, 2006; Frønes, 2013).

I tillegg skal vi se på hvilke metoder ungdommene anvender for å mestre hverdagen og håndtere sine psykiske utfordringer i problemstilling nummer tre. Håndteringsmetodene vi har trukket frem er positive og destruktive metoder. Vi har trukket frem teori fra Goffman (1959) og forskning og teori, med blant annet fokus på Skårderud (2004; Skårderud, 2006; Skårderud, 2007).

### **1.1.1 Begrepsforklaringer og konseptualisering**

Vi trekker frem sentrale begreper fra problemstillingene for å vise til hvordan vi velger å forstå disse begrepene, og vise til hvordan vi tar i bruk begrepene. Under denne overskriften ser vi først på samfunnsstrukturene, deretter på relasjoner og så ser vi nærmere på ungdommer som et begrep. Til slutt trekker vi frem ulike begreper knyttet til psykisk helse.

#### *Samfunnsstrukturer*

I vår avhandling ønsker vi å se på hvordan samfunnsstrukturene kan påvirke ungdommenes psykiske helse ved å se på inndelingen av samfunnet og hvordan samfunnet strukturer menneskene. Vi har valgt å trekke frem Bourdieu sin teori for å belyse samfunnsstrukturene (Aakvaag, 2008; Bourdieu, 1980). Vi trekker frem hans teori om sosiale strukturer knyttet til det sosiale rom og det sosiale felt. Et sentralt begrep innenfor Bourdieu sin teori er kapital som er svært sentralt innenfor det moderne samfunnet. Innenfor det moderne samfunnet skriver vi om den moderne barndommen og det moderne foreldreskapet. Vi ser også nærmere på utdannings-samfunnet og konkurransesamfunnet. Frønes (2011, s. 15) hevder at den moderne barndommen er kunnskapssamfunnets barndom. Kunnskapsfeltet og forskningsfeltet vi trekker frem i denne avhandlingen viser hovedsakelig til det norske samfunnet.

### *Relasjoner*

Relasjon betyr å ha et forhold til et annet menneske. Det er en forbindelse mellom menneskene som gjør at de er forent i en felles samhørighet (Aubert, 2009). Liverød (2013) nevner forskjellige faktorer som er med på å utvikle gode forbindelser mellom mennesker. Faktorene det fokuseres på er kjærlighet, respekt, oppmerksomhet, empati, affeksjon, forståelse og føring. Dette i hovedsak rettet mot relasjoner med nær familie og nære venner. Relasjon kan deles inn i to typer hvor nære forbindelser som familie og venner danner den innerste sirkelen. Det er nødvendigvis ikke behov for å ha flere enn noen få nære relasjoner i den innerste sirkelen. Samtidig trenger mennesket andre sosiale forbindelser, og disse relasjonene danner den ytterste sirkelen. Behovet for tilhørighet i sosiale arenaer danner grunnlaget for relasjon i denne sirkelen (Liverød, 2013). Når vi trekker frem relasjoner og relasjonens betydning for ungdommenes psykiske helse fokuserer vi mest på ungdommenes innerste sirkel.

### *Ungdom*

Ungdom er en egen betegnelse på en livsfase mellom barndom og voksenlivet. Utviklingen i ungdomsfasen innebærer viktige fysiske og psykiske endringer, for eksempel står den kognitive utviklingen sentralt. I tillegg foregår en utforming i ungdomstiden av personlighet og identitet (Tønnesson & Svartdal, 2013).

Om man defineres som barn, ungdom eller voksen avhenger av hvordan omgivelsene fortolker dette. En femtenåring kan i enkelte kulturer bli sett på som en voksen, og i andre kulturer som et barn. Et samfunn har visse forventninger til hva et barn og hva en ungdom er (Frønes, 2011, s. 11).

I det moderne samfunnet har ungdomstiden strukket seg lenger. Det vil si at i dagens samfunn blir man sett på som ungdom i en alder hvor man tidligere ble sett på som voksen. Denne endringen innebærer ikke at en ungdom på 25 år er på lik måte og gjør nøyaktig de samme tingene som en 15-åring gjør eller gjorde tidligere. Forlengelsen av bruken av ungdomsbegrepet i alder skyldes industrisamfunnets definisjon av å bli voksen, som handler om å etablere seg. Når etableringen starter senere, sier man at

ungdomstiden forlenges. Det å få barn vil likevel ikke automatisk regnes som voksenhet dersom de har lav utdannelse og lav deltagelse i arbeidslivet (Frønes, 2011, s. 48).

I serien “Jeg mot meg” kommer det frem i introen av serien at åtte ungdommer er deltagere i denne serien. Ungdommene er i alderen fra 18-26 år (Sand, 2016). Likevel blir alle sammen sett på som ungdommer i det moderne samfunnet. Da ungdommene i serien ikke har etablert seg, de fleste går på videregående skole eller er i en alder hvor det er mange som studerer. Malin er den eneste av ungdommene i serien som er ferdig utdannet og har fått seg jobb, men hun har vært sykemeldt i åtte måneder under innspillingen og deltar derfor ikke aktivt i arbeidslivet (Frønes, 2011, s. 48). I denne avhandlingen ønsker vi å forholde oss til deltakerne i programmet som ungdommer, da “Jeg mot meg” presenterer dem som ungdommer. I tillegg vil deltakerne i serien fremstå som ungdommer i lys av Frønes (2011, s. 48).

### *Psykisk helse*

Verdens Helseorganisasjon har en definisjon av begrepet god helse. Denne definisjonen innebærer blant annet at det er “...fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velbefinnende” (Nordhagen, 2009, s. 43). Denne definisjonen viser til en ideell tilstand knyttet til helse, og er nærmest en umulighet for individer å strekke seg etter. I tillegg er det vanskelig å måle denne definisjonen. For hva er egentlig fullstendig psykisk velbefinnende? Mange har forsøkt å definere helsebegrepet og finne gode kriterier for dette begrepet uten å lykkes. Helse blir ofte målt basert på mangel på sykdom eller død, da dette viser til indikatorer på god helse (Nordhagen, 2009, s. 43).

Psykisk helse kan forstås som til evnen å mestre; tanker, følelser, atferd, tilpasse seg endringer og håndtere motgang. Følelse av tilfredshet, empati, selvkontroll og samarbeidsevne gjør seg også gjeldende innenfor begrepet psykisk helse. Fravær av psykiske plager er ikke tilstrekkelig indikasjon på god psykisk helse (Holte, 2006 i Mathiesen et. al., 2007, s. 17). Begrepet “psykisk helse” benyttes gjerne som et samlebegrep som kan deles inn i psykisk velvære, psykiske plager og psykiske sykdommer eller lidelser (Mathiesen et al., 2007, s. 17).



### *Psykiske vansker og psykiske lidelser*

Psykiske vansker viser til symptomer som i betydelig grad påvirker og går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre mennesker. Likevel har man ikke så alvorlige symptomer at kriteriene for diagnoser tilfredsstilles. Forekomsten av psykiske vansker varierer med familiære og sosioøkonomiske forhold, i tillegg varierer det med kjønn og alder (Mathiesen et al., 2009, s. 9).

Psykiske lidelser kjennetegnes av at menneskene har symptombelastninger som er så store at det kvalifiserer til ulike diagnoser, som blir vurdert ved kliniske undersøkelser. Det finnes fem overordnede grupper av psykiske lidelser: emosjonelle lidelser, atferdsforstyrrelser, nevropsykologiske utviklingsforstyrrelser, spiseforstyrrelser og psykoser. De psykiske lidelsene over er skrevet rangert etter hyppighet hos barn og unge. Det vil si at flest barn og unge sliter med emosjonelle lidelser (Mathiesen et al., 2009, s. 9).

### *Psykiske utfordringer*

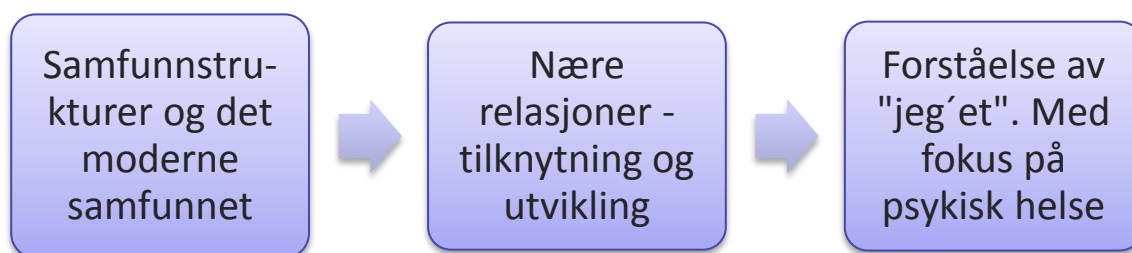
I NRK-programmet "Jeg mot meg" benyttes begrepet psykiske utfordringer for å definere og ha et samlebegrep på den psykiske helsen til ungdommene som deltar i programmet. Ungdommene har ulike utfordringer og ulik av grad av utfordringer knyttet til sin psykiske helse. Begrepet psykiske utfordringer i denne sammenhengen kan dermed trekkes til begrepene psykiske vansker og psykiske lidelser. Det vil si at enkelte av ungdommene i serien har både psykiske vansker og psykiske lidelser. Noen av ungdommene har kun psykiske vansker. Ungdommene bruker selv begreper som angst og deprimert, men det er uklart om de har blitt diagnostisert eller om de kun bruker ord som deppa, deprimert og angst for å forklare hvordan de føler seg. Vi skal ikke fokusere på forskjellene psykiske vansker og psykiske lidelser, men vi kommer til å benytte oss av begrepene psykiske utfordringer og psykisk helse.

## **1.2 Oppgavens oppbygning**

Her viser vi til alle hovedoverskriftene i avhandlingen og skriver deretter kort hva som er innholdet i hver hovedoverskrift. Vi ønsker å informere om at vi har valgt å ha korte teorideler, da vi har valgt å trekke inn teori i analysen. Det betyr at vi har valgt å kun

skrive grunnleggende og konsist om teoriene før vi deretter skriver mer utfyllende om teoriene inn i analysekategoriene hvor teoriene gjør seg aktuelle.

Vi har valgt å bygge avhandlingen med et bredt perspektiv hvor vi har et samfunnsfokus, deretter ser vi på relasjoner og til slutt ser vi på individet. Vi har et ønske om å se bredt for deretter å se på individet og hvordan individet blir påvirket av samfunnet og nære relasjoner. Figur 1 viser til strukturen i avhandlingen vår.



*Figur 1 Oversikt over oppgavens struktur*

Del 2 viser til aktualitet og relevans for teorigrunnet og kunnskapsfeltet i en tabell. Tabellen inneholder en kort beskrivelse og aktualitet av teorien/forskningen, og om teorien/forskningen er innen samfunns- eller individnivå. Videre skriver vi fellestrekk i teorien og hvordan teoriene utfyller hverandre.

Del 3, "Teori og forskning om psykisk helse i det moderne samfunnet", inneholder innledningsvis teori om det moderne samfunnets barn og foreldre. Videre trekker vi frem nyere artikler og forskning som omhandler ungdom og psykisk helse, samt Finn Skårderud og hans forskningsfelt. Forskning viser blant annet til hvilket press ungdommene lever under, og hva det forventes av ungdommene i det moderne samfunnet. Videre presenteres en del om forekomst og utvikling av psykiske lidelser blant barn og unge. Det trekkes samtidig frem hva som er beskyttelsesfaktorer eller risikofaktorer for barn og unges oppvekst med tanke på blant annet relasjon til foreldre og jevnaldrende.

Del 4, “Pierre Bourdieu”, er delt inn i to overskrifter, objektivismen og subjektivismen. Innenfor objektivismen skriver vi om; det sosiale rom, det sosiale felt, økonomisk kapital, kulturell kapital og sosial kapital. Innenfor subjektivismen har vi fokusert på habitus.

Innenfor del 5 om “Erving Goffman” trekker vi frem samhandlingsordenen, teaterverden og stigmatisering. Vi trekker frem aktuelle begreper i hans teori som kan bidra til en større forståelse av hvordan ungdommene tilpasser seg samfunnet. I den sammenhengen står begrepene frontstage og backstage sentralt.

I del 6 presenteres “Relasjonens betydning for individets utvikling” med fokus på emosjonell og sosial utvikling, men for å få en forståelse av kognitiv utvikling er det kort fremstilt en underoverskrift med den tredelte hjernen som innhold. For betydning av relasjon til foreldre har vi hatt fokus på tilknytningsteori og tilknytningsmønstre. Som en metode for å forstå barns behov bedre har vi støttet oss til teori om trygghetssirkelen. Videre har vi sett på hvilken betydning foreldrerelasjon har for utvikling av barns emosjonsregulering i tillegg til å forstå egne og andres følelser. Deretter skriver vi om betydningen av jevnaldrende. Til slutt i denne delen har vi fokus på individualisering og identitetsutvikling.

I del 7, “Metode”, presenterer vi først dokumentarserien “Jeg mot meg”. I grove trekk, presenterer vi videre vår fremgangsmåte for avhandlingens metode hvor vi presenterer vårt kvalitative design med tematisk narrativ analyse. Deretter skriver vi om vitenskapelige krav og forskningsetiske retningslinjer knyttet til vår avhandling. Til slutt har vi en del om metodekritikk.

Del 8, “Åtte ungdomsfortellinger”, viser til ungdommenes historier. Vi har valgt å skrive ned fortellingene til hver enkelt ungdom. Vi har skrevet ned fortellingene ved hjelp av tekstingen til NRK (NRK, 2016). Etter vi har presentert alle ungdommenes fortellinger har vi valgt å lage en oppsummering av fortellingene ved hjelp av en tabell. Dette for å hjelpe leseren med å få en raskere oversikt over alle fortellingene.

Under del 9 kommer analysen av datamaterialet. Vi har delt analysen inn i fem kategorier, hvor kategoriene har fått navn etter sitater fra ungdommene i serien. Kategoriene heter: “Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva”, “Jeg føler meg som en dass, men nester å se ut som en”, “De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem”, “Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd”, den siste kategorien heter det samme som tittelen til denne avhandlingen “Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt”. Den siste kategorien er en samlekategori hvor vi forsøker å dra trådene og trekke frem litt fra de andre kategoriene. Kategoriene er i den rekkefølgen som presenteres over. Noen av kategoriene er større enn andre, fordi de er mer sentrale for flere av ungdommene. Noen av ungdommene forteller mer om sin historie og gjør seg mer aktuelle innenfor flere kategorier enn andre ungdommer.

Del 10 er avhandlingens avslutning. Her skriver vi en oppsummering hvor vi trekker frem det mest sentrale for oppgaven. Hovedfunnene presenteres i en tabell. I tillegg presenteres andre funn og en mer konkret oppsummering ved å benytte problemstillingene i egne overskrifter. Til slutt skriver vi avhandlingens konklusjon.

## 2 Aktualitet og relevans for kunnskapsfeltet og teorigrunnlaget

I denne delen presenteres grunnlaget og aktualitet for valgt teori i kunnskapsfeltet. Vi har valgt å benytte en tabell for å få en oversiktlig fremstilling. Nivåene i tabellen fremstilles fra samfunn- til individnivå. Videre trekker vi frem fellestrekk og hvordan teoriene utfyller hverandre.

*Tabell 1 Aktualitet og relevans for kunnskapsfeltet og teorigrunnlaget.*

	Teori og forskning om psykisk helse i det moderne samfunnet	Pierre Bourdieu med fokus på objektivismen og subjektivismen	Erving Goffman og aktørens rollespill	Relasjonens betydning for individets utvikling
<b>Kort beskrivelse:</b>	Fokus på hvordan det er å være ungdom. Hvordan er foreldre i møte med barna. Forskningsfeltet til Finn Skårderud. Status på forekomst. Risiko og beskyttelsesfaktorer.	Samfunnshierarki i det sosiale rom fordelt i klasser. Krav om kapital i sosiale delt. Kroppsliggjorte erfaringer i habitus. Habitus er sosialt betinget og klasserelatert.	Individer/roller. Samhandling med andre. Begrepene maske og fasade. Stigmatisering fra samfunnet og individer.	Den tredelte hjernen. Tilknytning til foreldre. Nære relasjoner. Emosjonsregulering. Trygghets sirkelen med trygg base/trygg havn. Jevnaldrende betydning. Identitet.
<b>Nivåer:</b>	Samfunnsnivå	Samfunn og individnivå	Samfunn og individnivå	Individnivå
<b>Aktualitet:</b>	Bakgrunnskunnskap. Hvordan er	Hvilken betydning har oppvekst og	Ungdommen bruker selv	Omsorg og nære relasjoner har

det moderne samfunnet som ungdommene lever i. Hva påvirker ungdommene og hvilket press opplever de.	sosial bakgrunn å si. Aktuelt knyttet til familiekultur og familietilhørighet. Følelse av å passe inn med sine nærmeste.	begrepene maske og fasade. De snakker om å ikke kunne være seg selv. Det å passe inn og forventinger fra andre.	stor betydning for psykisk utvikling. Viktig med trygge voksne. Ungdommene har stort fokus på nære relasjoner.
---	--	---	--

Teoriene og forskningen har fokus på individet og hva som påvirker individet, i form av samfunnsstrukturer, samhandling og nære relasjoner. Vi begynner teorien med en oppdatering knyttet til det moderne samfunnet, med fokus på moderne barndom og moderne foreldreskap. Videre belyser vi forskningsfeltet i det moderne samfunnet, hvor vi presenterer Finn Skårderud og hans teori/forskning. I denne avhandlingen har vi et fokus på teori og forskning fra Norge. Deretter viser vi til en oppdatering på psykisk helse blant ungdommer som blant annet blir belyst i form av risiko og beskyttelsesfaktorer.

I lys av Bourdieu og Goffman sine teorier ser vi på individet i et samfunnsperspektiv. Teoriene vi har valgt utfyller hverandre slik at vi får en mer helhetlig forståelse av individet i samfunnet. Individet blir formet av samfunnet og andre mennesker, i tillegg får vi informasjon om noen former for håndteringsmetoder av den psykiske helsen i samfunnet. Goffman sier også noe om individets håndtering av forventningene om kapital og tilpasningsevne. Goffman og Bourdieu gir en forklaring på hvordan individet blir påvirket av samfunnsstrukturene og hvilken effekt samfunnet har på individet. Den sosiologiske teorien i lys av Goffman og Bourdieu viser til forventninger av individet og ungdommenes tilpasningsevne knyttet til disse forventningene. Dette kommer til syne etter ungdommenes giv etter kapital og ungdommenes bruk av maske for å skjule sitt sanne jeg.

Videre flytter vi fokus til oppvekst, omsorg og nære relasjoner fordi det legger grunnlaget for ungdommenes utvikling og psykiske helse. Sammensetningen av teori viser til vår grunnleggende forståelse av at individer blir formet av sine omgivelser og signifikante andre. Individets utfordringer er ikke noe ungdommene ene og alene er skyld i selv, da de har noen erfaringer med andre som kan ha hatt en effekt, traumatiske opplevelser og/eller manglende omsorgsutøvelse fra foreldrene. Vi ønsker å vise til viktigheten av å ha nære relasjoner og trygge voksne for ungdommenes psykiske utfordringer.





### **3 Teori og forskning om psykisk helse i det moderne samfunnet**

I denne delen fremstilles først teori om moderne barndom og moderne foreldreskap. Hva det er som kjennetegner den moderne barndommen og hvordan foreldrene utøver omsorg. For å få en grunnleggende forståelse for ungdommenes psykiske helse gjør det seg gjeldende å se på hva som er aktuelt innenfor den moderne barndommen og det moderne foreldreskapet. I tillegg viser vi til utfordringene ved det moderne foreldreskapet. Teorien skrevet under denne overskriften er ment for å gi en virkelighetsforståelse av det moderne samfunnet, som igjen gir informasjon om hvilket samfunn ungdommene i serien lever i. Videre presenteres forskning i det moderne samfunnet, hvor vi trekker frem Finn Skårderud og hans forskningsfelt og relevans for avhandlingen. Til slutt vises det til forekomst og utvikling av psykiske lidelser, og faktorer for risiko og beskyttelse for utvikling av psykiske lidelser.

#### **3.1 Det moderne samfunnets barn og foreldre**

Frønes (2011, s. 14) beskriver barndommen slik: "Barndommen er en utviklingsprosess, en dannelsesprosess, som man ofte refererer til som sosialiseringprosessen. Sosialisering refererer både til hvordan vi blir medlemmer av en kultur og et samfunn, og til hvordan vi utvikles som individer." Blant annet skal sosialiseringen bidra til at individene lærer de tingene som samfunnet krever. Det vil si at de blir en del av samfunnets kultur og tenkemåte, og tilpasser seg og fyller de rollene de innehar. Dette er funksjonalistisk tenkemåte, det vil si at man er opptatt av at sosialiseringen skal bidra til å dekke samfunnets behov (Frønes, 2011, s. 19). Strukturen for barn i det moderne samfunnet er kunnskap og utdanning (Frønes, 2011, s. 15). Den moderne samfunnsstrukturen bidrar til økt konkurranse om posisjoner, og kravene til prestasjon hos hvert enkelt individ øker for å unngå å havne utenfor samfunnets moderne normer (Frønes & Strømme, 2010, s. 27). I tillegg handler barns oppvekst i det moderne samfunnet om individualisering (Frønes, 2011, s. 14).

Utvikling av individet er en prosess, og denne prosessen starter tidlig i barndommen. Barn skal lære seg å bli en voksen, og det forutsetter at barnet utvikles etter regler og

utfordringer i oppveksten. Det bidrar til utvikling av en identitet hos barnet. Helt fra 1789 har det vært fokus på å bli "dannet" nok til å kunne bli en fullverdig deltaker i de voksnes rekke. Å ha kontroll på kroppen, viljen, karakteristikk, intellektet og ulike ferdigheter var kravene for å bli godtatt som voksen. De ytre påvirkningene og hva som forventes av barn og unge til å bli voksne finner vi også i oppveksten og barndommen i dagens samfunn. I oppdragelsen av barn og unge tar de voksne gjerne utgangspunkt i hva som forventes av en voksen (Eriksen, 2008, s. 28-29). Barns liv og fremtid blir påvirket og formet gjennom familien og dens ressurser, holdninger og verdier. Det er foreldrene som utvikler og forbereder barnet til å bli voksen ved å lære bort nødvendige ferdigheter (Frønes, s. 2011, s. 13-14).

I det moderne samfunnet fremmes selvstendighet hos barn, samtidig som at kan vi bli låst av foreldreavhengighetsideologien. Kort sagt handler foreldreavhengighetsideologien om myten om at foreldrene er alt for barnet, barnets utvikling og sosialisering er ene og alene avhengig av foreldrenes omsorg. Fremming av selvstendighet og foreldreavhengighetsideologien skaper et motsetningsforhold, som kan bidra til at barna forsinker sin selvstendighet og skaper nye belastninger for barnet i det moderne samfunnet. Innenfor det moderne samfunnet har barn fått flere selvstendige rettigheter og subjektstatus, til forskjell fra tidligere hvor barn ble betraktet som uferdige voksne og foreldrenes eiendom. Philippe Ariés er kjent for sin tese om at barndommen ble oppdaget i renessansen og opplysningstiden, det var først på denne tiden man forsto særegenheten i det å være barn (Glaser, 2008, s. 122, 124, 128). Til tross for den økende subjektstatusen og rettighetene barn innehar i dag, blir barn stadig mer avhengig av sine foreldre. I tillegg blir dagens barn er omgitt av et press i skolen, kroppspress og reklameindustriens kampanjer og kjøpepress. Dette bidrar til at barna blir avhengig av foreldrenes økonomi, kulturelle kapital og at foreldrene kan følge opp barna (Glaser, 2008, s. 128- 129). Innenfor det moderne foreldreskap er foreldre mer overbeskyttelse og barns avhengighet til foreldrene er fremtredende. Foreldrene i det moderne samfunnet blir påvirket av kunnskap og ekspertutsagn. Det har bidratt til en generasjon overbeskyttende, overvåkende og engstelige foreldre. En forsinket selvstendighetsutvikling kan være et resultat av dette på grunn av mangel på egne erfaringer (Glaser, 2008, s.130-132).

## 3.2 Psykisk helse i det moderne samfunnet

Aftenposten publiserte i 2013 to artikler som belyser ungdom i det moderne samfunnet (Ødegård et. al., 2013; Knapstad, 2013). Hovedfokuset i artiklene omhandler et enormt forventningspress og høye krav til seg selv og livet. Risikoen av fremtidsdisiplineringen og utfallet av flinkheten hos ungdommen resulterer i en økning av psykiske lidelser. I Knapstad (2013) er det utsagn fra Finn Skårderud. Vi har valgt å trekke frem deler av hans forskning i analysen, og vi vil gi et lite innblikk i hans felt i avsnittet under.

### *Finn Skårderud og hans forskningsfelt*

Finn Skårderud har tidligere gitt ut bøker om spiseforstyrrelser i 1991 og 1994, og om kroppstanker i 1998. Han ga ut boken "Uro - En reise i det moderne selvet" i 1998. I en periode på over 20 år har Skårderud hatt fokus på denne typen av psykiske utfordringer. I 2004 ga Skårderud ut en artikkel hvor han skriver om den kommuniserende kroppen knyttet til spiseforstyrrelser og kultur. Han skriver at enhver kultur er kroppsoptatt. Innenfor fattige kulturer kan fedme fungere som statussymbol. Fedme i vestlige kulturer blir sett på som mangel på selvkontroll. Det betyr at i Norge er fedme et tegn på at individet har manglende kontroll knyttet til sin egen kropp. Skårderud skriver at vi har en kropp av kjøtt og blod, men at kroppen også er et symbolsk redskap. Kroppen er individenes redskap for å kommunisere til seg selv og andre om sin egen identitet (Skårderud, 2004). Nasser (i Skårderud, 2004) foreslår å redefinere spiseforstyrrelser om til kulturkaosyndromer. Det trekkes til de raske endringene i samfunnet som bidrar til uklarheter knyttet til egen identitetsutvikling.

Skårderud (2006, s. 54) skriver at vi gradvis blir mer oppmerksomme på at gutter og menn har kropper. Innenfor helsevesenet har man hatt stort fokus på jenter og kvinners kropper. Fokuset og de kvinnelige erfaringene knyttet til kvinnekroppen skyldes kvinnebevegelsen. Skårderud stiller seg spørrende til om kunnskapen knyttet til kvinner skygger for et fokus på kunnskap knyttet til menn og gutter. Skårderud skriver at det er behov for flere erfaringer knyttet til den maskuline kroppen. Kvinner har et fokus på tynn- tykk, mens menn forholder seg til kroppen via musklene sine hvor man har fokus på stor- liten og bløt- hard. Målet med kroppsbygging blant gutter og menn handler om å øke sin selvfølelse. (Skårderud, 2006, s. 54-55). I 2007 ga Skårderud ut en artikkel om

at gutter også har kroppar hvor han belyser en kjønnsforståelse angående spise-  
forstyrrelser. Vi anvender artikkelen i analysen da den er relevant for en av seriens  
ungdommer. Kjønnsforståelsen kan føre til en brist på empirisk forskning, da det man  
ikke vet om, spør og ser man heller ikke etter. Dette betyr at det kan være mangelfull  
forskning på spiseforstyrrelser rettet mot gutter og menn (Skårderud, 2007).

#### *Forekomst og utvikling av psykiske lidelser blant barn og unge*

Som allerede nevnt finnes det tall fra internasjonale studier i rapporten til Helland &  
Mathiesen (2009, s. 29) at 10-16% av barn og unge mellom halvannet og 16 år har  
psykiske plager som påvirker deres hverdagsliv. Plagene har vist seg å kunne vare lenge,  
og følger barnet og ungdommen i oppveksten. De kan ha en underutviklet evne til å  
kunne håndtere sitt eget følelsesregister, utvikle gode relasjoner med andre i det  
sosiale liv og kunne være tilpasningsdyktig når det gjelder tanke- og handlingsmønstre  
(Helland & Mathiesen, 2009, s. 29). Det er mange faktorer som påvirker barn og unge  
psykiske helse, og som bidrar til å minske psykisk velvære. Rapporten trekker frem  
positive følelser, tilfredshet med livet og sosiale ferdigheter som viktig faktorer. Hvis  
man mangler kompetanse på sosiale ferdigheter, kan det påvirke relasjonen til voksne  
og jevnaldrende negativt. Hvor fornøyde ungdommene er med livet, er det 10% som  
svarer at de ikke er tilfredse med hvordan livet er (Helland & Mathiesen, 2009, s. 30-  
31).

Færre psykiske utfordringer har en sammenheng med høy livskvalitet. Ved å legge til  
rette for høy livskvalitet i oppveksten, som for eksempel gode familierelasjoner, bidrar  
det til å legge et godt grunnlag for voksenlivet. Det er ikke et fasitsvar på hva som  
fremmer livskvalitet, men Nes (2015) trekker frem at barn og unges livskvalitet  
avhenger å få tre medfødte psykologiske behov tilfredsstilt. Det handler om  
kompetanse, autonomi og relasjonelle bånd. Barn utvikler selvregulerende ferdigheter  
og indre motivasjon som øker tilfredshet og positive følelser ved at de føler seg  
kompetente, bestemmer over seg selv og blir aksepterte i det sosiale liv.

Emosjonelle plager forekommer hyppigst hos barn og unge, samt at ungdommer har  
mer emosjonelle plager enn voksne. Helland & Mathiesen (2009, s. 31-33) rapporterer

om at det er 13 % av ungdommene som har emosjonelle plager hvor flertallet er jenter. Under emosjonelle plager regnes angst og depresjon som viser seg i ulike symptomer som tristhet, likegladhet, bekymring og følelsesmessig uro. Tidligere studier viser at det er i 13-15års alder hvor emosjonelle plager øker hvor sosiale faktorer og puberteten som har en innvirkning med tanke på hormonelle forandringer hos ungdommen. Det er i tillegg vanlig at deprimerte ungdom har angst, men det er sjeldnere at ungdom med angst også har depresjon. Ungdom med emosjonelle plager har en nedsatt evne til å fungere godt sosialt med venner og familie, og skoleprestasjoner er også dårligere enn ungdom uten emosjonelle plager (Helland & Mathiesen, 2009, s. 31-33). For utvikling av blant annet depresjon er det vanlig å skille mellom sosiale risikofaktorer og individets sårbarhet. De sosiale risikofaktorer kan for eksempel være hendelser i livet som føles belastende eller sosialt stress, slik som ungdommene i "Jeg mot meg" forteller om. Sårbarhet hos individet definerer Wang (2012, s. 6) som medfødte eller ervervede faktorer. De medfødte faktorene innebærer genetikk, temperament og personlighet, og de ervervede faktorene handler om individets sosiale erfaringer, livshendelser og traumer. Det er en kombinasjon av både sosiale risikofaktorer og sårbarheten som kan utvikles til depresjon hos et individ (Wang, 2012, s. 6).

### **3.2.1 Risiko- og beskyttelsesfaktorer for psykisk helse**

Det skilles ofte på sosiale og individuelle risikofaktorer. De viktigste sosiale risikofaktorene for barn og ungdommers psykiske helse ser man på samfunnsnivå og i familien. Risikofaktorene innenfor samfunnsnivået er blant annet fattigdom, sosial ulikhet og dårlig skole og boforhold. Noen av risikofaktorene innenfor familien handler om dysfunksjonell oppdragelse, negativ familiekommunikasjon, lav utdanning, lav sosioøkonomisk status og manglende sosiale relasjoner utenfor familien. Individuelle risikofaktorer handler om individets sårbarhet. Det vil si at barn kan håndtere risikofylte erfaringer på forskjellig måte ut fra hvor sårbare de er som individer. I tillegg kan individuelle risikofaktorer handle om temperamentstrekk, sykdom og funksjonshemninger (Dalgard, 2006, s. 13, 16).

Ofte utvikles psykiske lidelser eller vansker i et komplekst samspill mellom genetiske, biologiske og miljømessige faktorer. Samtidig er det viktig å presisere at kunnskapen om

eksakte årsaker er mangelfull. Det er fordi type lidelse og utsatt risiko ikke alltid henger sammen og kan vise til konkrete forklaringer. En risikofaktor kan føre til ulike typer lidelser. I tillegg har noen lidelser høy grad av arvelighet, som depresjon, ADHD, autismspekterforstyrrelser og schizofreni. Tvillingstudier har vist til at miljømessige faktorer har mye å si de tidlige årene og genetiske faktorer har større innvirkning med økende alder. En befolkningsundersøkelse gjennomført i Norge viser til virkningen av risikofaktorer for utviklingen av angst- og depresjonssymptomer. Undersøkelsen viser til at risikofaktorer fra de første fem leveårene forklarer 40% av de emosjonelle symptomene tidlig i ungdomsårene (Mathiesen et. al., 2009, s. 30-31).

De fleste barn og unge som utvikler psykiske lidelser kommer fra familier med få risikofaktorer og med tilfredsstillende sosiale ressurser. Til tross for dette er det ikke unormalt at barn og unge kan ha kortvarige opplevelser av belastninger og stressplager. Det er likevel noen risikofaktorer som kan øke sjansen for at barn og unge utvikler psykiske plager. Hvis foreldrene har psykiske plager, krangler seg imellom, har mangelfulle foreldreferdigheter, negative og belastende hendelser i familielivet, lite sosial støtte fra venner og familie, og hvis barn viser tegn på atferd på å være veldig sjenert og har et dårlig regulert følelsesregister (Mathiesen et al., 2009, s. 31). Helland & Mathiesen (2009, s. 48) trekker frem at ungdommer som opplever psykisk velvære har foreldre som er stabile, tilstede og støttende.

Til tross for at de fleste som utvikler symptomer på psykiske lidelser vokser opp i helt vanlige familier, ser man økt risiko for barn og unge som vokser opp i familier med mange belastninger. Man finner dermed størst risiko for at barn og unge utvikler psykiske vansker i familier hvor:

- Foreldrene selv har psykiske lidelser som varer over tid
- Foreldrene er rusmisbrukere eller voldelige
- Familien, eller barna selv, er kommet hit som flyktninger medbringende traumatiske erfaringer forbundet med krig, tortur, vold og tap av familie og venner
- Barna er marginaliserte eller sosialt isolerte, dårlig integrert i nabolaget eller blir mobbet på skolen

- Barna er født med særlig biologisk risiko, både av ukjent årsak eller knyttet til eksponering av alkohol, illegale rusmidler, medikamenter, tobakk, under- og feilernæring og miljøgifter (Mathiesen et. al., 2009, s. 32).

I denne avhandlingen har vi et hovedfokus på sosiale/miljømessige risikofaktorer knyttet til ungdommenes fortellinger. Det vil si at vi kommer blant annet til å fokusere på hva ungdommene sier om sine nære relasjoner, da vi fant dette som et felles fokus blant ungdommene i serien. De snakket om relasjoner til foreldre, familie og/eller venner. I tillegg ser man jo en klar sammenheng mellom nære relasjoner og risiko for å utvikle psykiske vansker beskrevet over (Mathiesen et. al., 2009, s. 32).





## 4 Pierre Bourdieu med fokus på objektivismen og subjektivismen

Pierre Bourdieu var en fransk sosiolog født i 1930. Bourdieu ble sett på som en konfliktteoretiker, og hans samfunnsteori begynte å ta form på slutten av 1970-tallet og begynnelsen av 1980-tallet, på lik tid som strukturasjonsteorien til Anthony Giddens (Aakvaag, 2008, s. 148-149). Bourdieu baserte teorigrunnlaget på faktiske hendelser og tilstander hos mennesker i samfunnet med empiri og studier som han selv har forsket på gjennom årene i Frankrike. Bourdieu ønsket med sine teorier å belyse hva som påvirker det sosiale hos aktøren for ikke å kunne utfolde seg slik som aktøren selv ønsket. Ved å tenke på nye måter, hevdet Bourdieu at en kunne finne ut hva det var som påvirker aktøren sosialt. Ved å se på både strukturen og aktøren i samfunnet er det mulig å finne kjernen i hva som hadde betydning for menneskets handlinger (Aakvaag, 2008, s. 148; Bourdieu, 1991, s.13-16). Bourdieu skilte på bakgrunn av strukturen og aktøren, mellom "objektivistisk" og "subjektivistisk" sosiologi. Objektivistisk sosiologi tar utgangspunkt i at strukturer styrer den enkelte aktørens handlinger i et såkalt "ovenfra og ned" -perspektiv. Objektivismen tar ikke hensyn til aktøren, og strukturene styrer aktøren utenfra og helt uten påvirkning. Bourdieu kalte objektivismen for sosialfysikk, og i sosiologien er Parsons' funksjonalisme i tillegg til strukturalismen viktige former innen objektivisme. Subjektivistisk sosiologi tar utgangspunkt i at aktøren er selvstendig og konstruerer sin sosiale verden uten påvirkning i et "nedenfra og opp" -perspektiv. Bourdieu kalte subjektivismen for sosialfenomenologi, og to retninger Bourdieu beskriver som viktig er mikrointeraksjonismen, med for eksempel Goffman, og teorien om rasjonelle valg. Bourdieu mener at subjektivismen og objektivismen hver for seg ikke er tilstrekkelig for å belyse teoretiske posisjoner slik at skillet mellom de to sosiologiske tilnærmingene bør minske for å få kunnskap om begge (Aakvaag, 2008, s. 149).

Både aktør og struktur er med på å danne kjernen i hva som har betydning for menneskets handlinger. Det er viktig å finne en balansegang mellom aktør og struktur slik at den ene ikke påvirker mer enn den andre. Samfunnet er ikke statisk, men i en stadig dynamisk endring. Aktørene er aktive deltakere for å bidra til å forme og forandre

sine sosiale omgivelser. Forholdet mellom aktør og struktur er ikke bare begrensende, men også muliggjørende ved at samfunnet begrenser ved å forme aktørens habitus samtidig som at habitus gjør det mulig å delta i samfunnet på en kompetent måte. Aktøren påvirker strukturen, og strukturen påvirker aktøren (Aakvaag, 2008, s. 162-164). Objektivismen beskrives nærmere under neste overskrift.

## 4.1 Objektivismen

Begrepene Bourdieu bruker innen objektivismen er sosialt rom, kapital og sosialt felt for å vise til objektive sosiale strukturer. Med det sosiale rom, menes samfunnet og dens klassestruktur i sin helhet. Det sosiale rom handler om hvordan ressursene er fordelt i samfunnet slik at det er en hierarkisk struktur av objektive sosiale posisjoner basert på hvilken kapital menneskene innehar på ulike felt. Det handler om hvordan de ulike posisjonene stiller seg til hverandre, hvis det handler om noe som er bra betyr det at det er noe som er dårlig i det samme feltet. Det må kunne sammenlignes for å se om en kan se en hierarkisk forskjell, og det er kapitalen aktøren innehar som er målbar (Aakvaag, 2008, s. 151). Økt kapital kan ha en fordel fordi aktøren får en makt til å kunne dominere individer eller grupper i samfunnet. De med mye kapital kan dominere dem som har mindre enn seg selv, og bygge et slags herredømme basert på hvilken kapital de innehar. Bourdieu mener at samfunnslivet handler om å skaffe seg mer kapital, i tillegg til at det er viktig å se på kapital for å forstå det sosiale liv (Aakvaag, 2008, s. 151-152).

Bourdieu skiller på tre ulike typer kapital, økonomisk, kulturell og sosial. Økonomisk kapital kan innebære for eksempel penger og eiendom. Kulturell kapital har en formell og en uformell type. Formell kulturell kapital sammenliknes med kunnskap og utdanningstitler, og hvilken fordel prestisje og status har for aktøren for utdannings- og jobbmuligheter. Ved uformell kulturell kapital er det fokus på høykulturen i samfunnet. Sosial kapital tilsier hvilken tilgang aktøren har til det sosiale liv, og det sosiale forholdet til familie, venner og kolleger. Høy kapital, uavhengig av hvilken, gir høy anseelse i det sosiale rom (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Aktører i lik posisjon i samfunnet tilhører samme klasse. Bourdieu har en tredelt klasseteori som først består av den dominerende klassen. Aktørene i den dominerende klassen er de som har høyest anseelse i

samfunnet. Videre kommer middelklassen, og til slutt den dominerte klassen, som har lavest anseelse i samfunnet. Aktørene i hver klasse tilpasser seg hverandre, og kan bidra til å styrke samarbeid og felleskap. Likevel kan det oppstå konflikter om aktørene ønsker enten å forsvare eller forbedre sin posisjon (Aakvaag, 2008, s. 153).

Det sosiale rom og sosiale felt er basert på en skjevfordeling av kapital som er systematisert. Det kan tenkes at dette kan skape uorden og konflikter aktørene imellom med ulik kapital. Bourdieu forklarer dette med at alle posisjoner fremstilles slik at det er meningen at det skal være slik, derfor er det nødvendigvis ikke slik at de som er den dominerte klassen er klar over at det er slik fordi de ikke klarer å se sin egentlige posisjon i samfunnet. Dette er hva Bourdieu kalles symbolsk makt (Aakvaag, 2008, s. 157-158).

Det sosiale rom er delt inn i ulike sosiale felt. Sosiale felt er sfærer, arenaer og institusjoner innenfor det sosiale rom. (Aakvaag, 2008, s. 154-155). Det sosiale feltet er avgrenset, og blir ikke påvirket av andre felt (Bourdieu, 1980, s. 15), og eksempler på sosiale felt er politikk og religion. Sosiale felt er objektive, på lik linje med det sosiale rom, og er delt inn med hierarkiske posisjoner som viser til kapital og klassetilhørighet. Relasjonen mellom aktørene kan by på konflikt, hvis aktøren ønsker å forbedre eller forsvare sin posisjon i feltet (Aakvaag, 2008, s. 154-156). I sosiale felt er doxa et sentralt begrep. Det omfatter at aktørene innad i et felt vet hvilken kapital og regler som gjelder, og aktørene følger disse automatisk. Doxa kan bli utfordret, og en slik type utfordring kalles heterodoxa. Bourdieu sidestiller heterodoxa med vranglære. Ved at allerede etablerte aktører innen et felt må forsvare doxa, gjør at doxa forandres til ortodoxa. Det betyr at doxa må beskrives med ord, og det svekker doxa sin naturlige form ved at det selvfølgelig og automatiske feltets posisjoner og kapital blir borte. Det er kun de som aksepterer reglene som er gitt som er med på å kunne utfordre og kjempe om doxa i et felt (Aakvaag, 2008, s. 156-157; Wilken, 2006, s. 50-52). I det sosiale feltet er det vanlig å danne seg en feltspesifikk kapital. Denne feltspesifikke kapitalen endres/ utvikles hos individet i takt med individets erfaringer innenfor feltet (Aakvaag, 2008, s. 155). I lys av ungdomsfortellingene er det fremstilt i analysen hvordan ungdommene stiller seg i det

sosiale rom og felt. Habitus belyses i tillegg i analysen, og i neste overskrift forklarer vi Bourdieu sitt begrep habitus.

## 4.2 Subjektivismen

Innen subjektivismen er begrepet habitus hvor aktøren beregnes som kompetent og fri (Aakvaag, 2008, s. 149-150). Samfunnet består ikke kun av strukturer, men også av aktører. Habitus kan sammenliknes med vaner (Sørensen, Høystad, Bjurstrøm & Vike, 2008, s. 208). Begrepet habitus er kjernen i handlingsteori og aktørforståelse. "Bourdieu definerer habitus som et integrert system av varige og kroppsliggjorte disposisjoner som regulerer hvordan vi oppfatter, vurderer og handler i den fysiske og sosiale verden." (Aakvaag, 2008, s. 160). Det er flere aspekter det er viktig å belyse ved begrepet habitus. Habitus er kroppsliggjort, og det innebærer at aktøren handler ut fra eget instinkt og forståelse. Habitus er varig og stabilt hos aktøren og er kjernen i aktørens identitet (Aakvaag, 2008, s. 160). Bourdieu (1984, s. 91) beskriver habitus som en samling av en aktørs erfaringer. Habitus er vesentlig for aktøren for å kunne opptre fornuftig og selvstendig i sosiale situasjoner. Aktørens interesser former dens habitus, og aktøren handler på vegne av egne interesser. I tillegg har habitus et sosialt opphav ved å være formet av oppvekst og miljø (Aakvaag, 2008, s. 160-162).

Kroppen formes av habitus, og kroppen uttrykker habitus. Habitus er individuell, kollektiv og samfunnsmessig. Individuell habitus handler om at et individ har sin historie og tidlige erfaringer. Det personliggjør det sosiale ved at hvert individs habitus gir begrensninger på grunn av personlige valg. Kollektiv habitus dannes i et sosialt miljø hvor fellesskap og forståelse er fokuset. Det skaper en ramme rundt det individuelle ved å gjøre det forståelig, og til å stå til forventninger i sosiale settinger. Habitus er samfunnsmessig forankret ved å akseptere ulikheter (Wilken, 2006, s. 44). Habitus blir sett på som livsvarig, men forandringer kan endre en aktørs habitus. Det avhenger av aksept i miljøet for at en endring kan skje (Wilken, 2006, s. 45).

## **5 Erving Goffman og aktørens rollespill**

Erving Goffman var en canadisk-amerikansk sosiolog født i 1922. Hans sosiologi kan beskrives som tidløs, fordi den omhandler kommunikasjon mellom mennesker og i samfunn. Inspirert av den tyske sosiologen Georg Simmel og den franske sosiologen Émile Durkheim, viser Goffman at det er mulig å leve sammen i et samfunn ved at menneskene respekterer hverandre i samhandlingen (Goffman, 1963, s. 7, 10-11). Aakvaag (2008, s. 71) plasserer Goffman innen mikrointeraksjonismen, til tross for at Goffman selv ikke ønsket å bli satt i en bestemt teoretisk retning. I tillegg til Simmel og Durkheim, kobler Aakvaag (2008 s. 71) Goffman til Herbert Blumer, en amerikansk sosiolog. Blumer kan kalles for opphavsmannen til symbolsk interaksjonisme, og Goffman utvidet og presiserte Blumer sine koder for interaksjonisme (Aakvaag, 2008, s. 66).

### **5.1 Samhandlingsordenen**

Sentralt i Goffman sin teori er samhandlingsordenen. Den dannes ved ansikt- til ansikt samhandling. Goffman ønsker han å få en forståelse av enkeltaktørene på den ene siden og de sosiale strukturene på den andre siden, det vil si de sosiale situasjonene. Goffman sitt sosiologiske prosjekt var å avsløre hvordan aktørene analyserer regler, metoder, prosedyrer og strategier aktørene tar i bruk i fellesskap for å danne meningsfulle og ordnede sosiale situasjoner. For å få til analyseringen må Goffman nærlese samhandlingsordenen ved å finne ut av hva aktørene gjør som en selvfølge og helt naturlig uten å tenke over at man gjør dette eller hvorfor man gjør som man gjør. Ansikt- til ansikt samhandlingen har en selvstendig og spontan logikk. Samhandlingen blir ikke påvirket av egenskapene ved aktørene eller de sosiale strukturene. Samhandlingen blir formet underveis av aktørene i fellesskap hvor aktørene blir preget av regler, prosedyrer og så videre (Aakvaag, 2008, s. 71-72).

### **5.2 Teaterverden**

Goffman er kjent for sitt dramaturgiske perspektiv på samfunnet. Innenfor denne teorien tar Goffman i bruk begreper fra teaterverden for å beskrive og forstå

samfunnet. Goffman beskriver at aktørene opptrer og spiller roller for hverandre på en scene. Scenen blir i denne sammenhengen relatert til samfunnet. Målet er å avgi et inntrykk til publikummet og omgivelsene (Goffman, 1959, s. 65). Scenen som er åpen for alle rundt aktørene kaller Goffman for *frontstage*. *Backstage* er forberedelsene før selve skuespillet på scenen. For at aktøren skal fremstå som troverdig i samfunnet, er det viktig at aktøren skiller på *frontstage* og *backstage* (Aakvaag, 2008, s. 75). Goffman presiserer at livet ikke er et teater, men at det er vanskelig å forklare hvorfor den heller ikke er det (Goffman, 1959, s. 65). Opptreden handler om all den aktivitet som en aktør utøver i en tidsperiode hvor aktøren befinner seg i samvær med andre, en bestemt gruppe iakttagere. Opptreden har en viss innflytelse på iakttagerne (Goffman, 1959, s. 27). Goffman hevder at alle spiller roller sosialt for å fremstå på en spesiell måte. Rollene er ikke aktørens faktiske identitet, noe som gir aktørene en distanse til den rollen som spilles (Aakvaag, 2008, s. 75-76). I tillegg er dermed den personlig identiteten i konstant endring, hvor nye erfaringer påvirker individets identitet. Hvert individ spiller en rolle i samfunnet, og alle har ulike personlige identiteter. Rollene er formet ut fra struktur, rutiner og standarder. Rollespillene fra aktørene er ulike basert på den enkeltes personlige identitet, rollespillet til den enkelte aktør er med på å forme samfunnet og de sosiale organisasjonene (Goffman, 1963, s. 97-98). Hvordan identiteten oppleves av ungdommene kalles for "jag-identitet" og blir formet av opplevde sosiale erfaringer. (Goffman, 1963, s. 147-148). I analysen fremkommer det hvordan aktøren kan se kynisk på sin rolle, eller gå helt opp i sin rolle som handler om å vite og vise til den ekte identitet og sannhet til samfunnet. Det er flere elementer som bidrar til utvikling av et selv, og kompleksiteten rundt utviklingen av identiteten fremkommer i analysen. I tillegg er begrepene fasade og maske sentrale i ungdommene sine fortellinger, og begrepene er belyst i analysen.

### **5.3 Stigmatisering**

Individene i samfunnet er ikke klar over hvilke krav vi stiller til de enkelte aktørene som tilhører ulike kategorier, eller også kalt grupperinger. Stigma viser til relasjonen mellom egenskaper ved aktørene og stereotyp klassifisering. En egenskap som stigmatiseres hos det enkelte individ trenger ikke å oppleves som stigmatiserende (krenkende) hos et annet. En person kan tenke at denne egenskapen fremmer deres normalitet. Det betyr

at uttalelsen fra et individ til et annet avhenger av subjektens tanker og holdninger. Uttalelsen trenger dermed ikke å være av positiv eller negativ art, dette avhenger av mottakerens oppfatning om hva som er normalt for en selv. Det skilles på tre ulike former for stigma som er kroppslig stigma, stigma ved karaktermessige feil og slektsbetinget stigma (Goffman, 1963, s. 43-46). I analysen vises det til stigma i lys av fortellingene, og de ulike formene for stigma belyses nærmere.



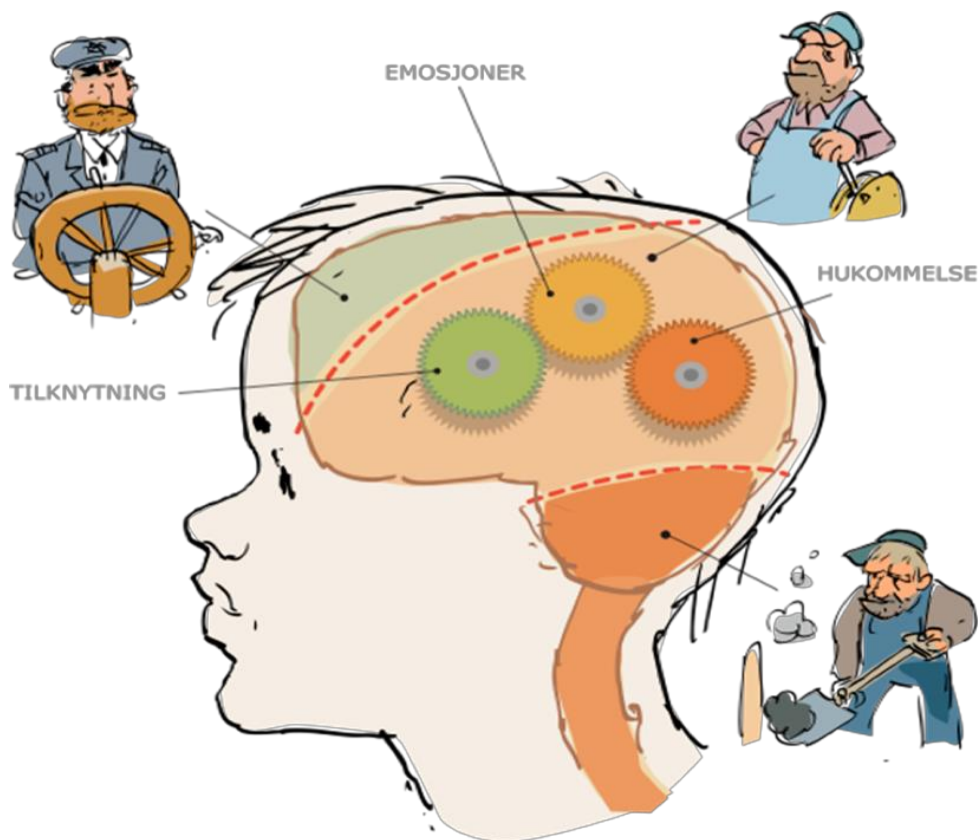


## **6 Betydning av relasjon for individets utvikling**

Mennesker utvikles i relasjon med andre. Ved relasjonsbrudd i barndommen kan barn utvikle manglende evne til å skape gode relasjoner senere i livet fordi det kan danne en underliggende relasjonskompetanse som styrer tankesett, følelsesregister og handlingsmønstre. Disse tre faktorene kan bidra til at de gode relasjonene et menneske har behov for til å leve et godt liv ikke eksisterer på grunn av at det sosiale båndet ikke kan skapes. Mennesket beskytter seg selv mot å ikke danne en relasjon som er betydningsfull og fortrolig på grunn av tidligere erfaringer med relasjoner til andre mennesker (Liverød, 2013). Ved barns utvikling er det flere forhold som påvirkes når barn utsettes for psykologiske traumer via omsorgsutøvelse. Barns utvikling og fungering er avhengig av hvilken form for traume man blir utsatt for. Alvorlighetsgrad, varighet og tidspunkt man blir utsatt for dette traume er også avgjørende for barns utvikling og fungering (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 1). I denne avhandlingen skal vi ha fokus på emosjonell og sosial utvikling, men for å få en forståelse for det kognitive har vi en kort forklaring i avsnittet under som handler om den tredelte hjernen.

### **6.1 Den tredelte hjernen**

Den tredelte hjernen beskriver hvordan hjernen er organisert i nivåer (Figur 2). De tre nivåene er hjernestammen, det limbiske system og pre frontal cortex. Hjernestammen er lokalisert i øvre del og den regulerer aktivering som handler om grad av våkenhet. Midt i hjernen ligger det limbiske system. Innenfor det limbiske system gjør emosjoner, tilknytningssystemet og opplevelshukommelsen seg gjeldende. Pre frontal cortex ligger i ytre og fremre del av hjernen. Pre frontal cortex har en regulerende, reflekterende og fornuftig funksjon (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6). En mer detaljert beskrivelse av den tredelte hjernen forklares i lys av to av ungdommene fra serien i analysen.



*Figur 2 Den tredelte hjernen. Kapteinen til venstre, maskinisten til høyre, og fyrbøteren nederst. Innenfor det limbiske system (maskinisten) befinner tilknytning, emosjoner og hukommelsen seg (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6).*

I denne delen gjør det limbiske systemet seg mest gjeldende. Vi kommer ikke til å skrive teoretisk om det limbiske systemet, men ha et fokus på tilknytningsteori og emosjoner/emosjonsregulering.

## 6.2 Tilknytningsteori

Den moderne tilknytningsterori baserer seg på John Bowlby sitt arbeid. Bowlby hadde et fokus på hvilke erfaringer barnet gjør seg i nære relasjoner og hvilken betydning disse erfaringene har på barns forventninger til andre og seg selv. Disse forventningene danner grunnlaget for hvilke handlingsplaner barnet har dersom barnet ønsker å oppnå trygghet, nærhet og kontakt med de primære tilknytningspersonene, som for eksempel mor og far. (Brandtzæg et. al, 2011, s. 19).

Tilknytning er en følelsesmessig forbindelse som dannes mellom to personer. Et lite barn kan ha tilknytning til flere enn en person, men som regel ikke mange om gangen. Det er vanlig i vestlig kultur å være knyttet til sine foreldre og noen få andre nære familiemedlemmer. Barnet og tilknytningspersonene utvikler et bånd gjennom tilknytningen. Tilknytningsbåndet dannes gjennom kvaliteten på relasjonen mellom barnet og tilknytningspersonen. Dermed er tilknytningsbåndet forskjellig fra person til person nettopp på grunn av at relasjonen ikke er lik. Tilknytningen barnet får til sine tilknytningspersoner dannes gjennom en utvikling i løpet av de første leveårene (Smith, 2006, s.143).

Bowlby hevdet at tilknytningen utgjør et atferdssystem. Den biologiske funksjonen med tilknytningssystemet er å beskytte barnet mot fare. Barnets utvikling av tilknytning til mor eller annen omsorgspersonen er basert på et sett av universelle responser. Dette kan for eksempel handle om å suge på brystet, klamre seg til kroppen, krabbe etter omsorgspersonen og gråte. Disse eksemplene øker sannsynligheten for fysisk nærhet eller opprettholdelse av nærheten, og tyder på barnets økende fokus på mor eller annen omsorgsperson. Tilknytningsatferden er styrt av mål, for eksempel målet om fysisk kontakt som vist til over. I tillegg er målene i hovedsak basert på at den voksne skal fungere som en trygg havn hvor man kan få trøst og en trygg base som bidrar til utforskning. Om barnet søker trøst eller trygghet for utforskning avhenger av omstendighetene (Brandtzæg et. al., 2011, s. 22-23). Tilknytningsmodellen "Trygghetssirkelen" som omhandler trygg havn og trygg base presenteres senere. Bowlby var opprinnelig opptatt av tilknytningens generelle beskyttelsesfunksjoner, mens Mary Ainsworth la større vekt på individuelle forskjeller i barnas tilknytningsatferd som presenteres under med ulike mønstre for tilknytning (Smith, 2006, s. 141).

### 6.2.1 Tilknytningsmønstre

Ainsworths bidrag til forskning handlet om å beskrive og forklare individuelle forskjeller til barns tilknytning til foreldrene. Det ble påvist tre hovedmønstre for tilknytning; tilknytningstype a, b og c. Disse tre mønstrene for tilknytning skulle vise til barnas responser på foreldrenes omsorgstil. Type b beskriver en trygg tilknytning. Type a og c

er mønstre for utrygg tilknytning hvor type a beskriver utrygg og unnvikende tilknytning, men type c beskriver utrygg og ambivalent tilknytning (Smith, 2002, s. 163). Main og medarbeidere forsøkte å finne ut om det fantes andre tilknytningsmønstre. De beskrev et atypisk tilknytningsmønster som de kalte for utrygg- desorganisert/desorientert tilknytning (Smith, 2006, s. 159). Type d ble kalt for det atypiske tilknytningsmønsteret, og innebar at tilknytningspersonen kan virke skremmende for barnet med en atferd som er truende eller voldelig (Smith, 2002, s. 167). Det fører til at barnet ikke har noen tilknytningspersoner de kan søke trøst hos. Barnet opplever å være redd, psykologisk forlatt og har en sterk form for emosjonell uro. Barnet takler den desorganiserte tilknytningen ved å distansere seg selv (Brandtzæg et. al., 2011, s. 30-31). Ungdommene i serien "Jeg mot meg" forteller ikke om erfaringer og hendelser med tilknytningspersoner som kan relateres til denne tilknytningstypen, og vi velger derfor ikke å ha fokus på type d.

Den vanligste metoden for å vurdere barnas tilknytningskvalitet er ved bruk av fremmedsituasjon. Kort fortalt handler en fremmedsituasjon om å undersøke samspillet mellom for eksempel mor og barnet. Et eksempel kan være å se på barnets reaksjoner når mor kommer tilbake, etter at barnet har vært alene i et fremmed rom med en fremmed i en kort periode. Bruk av fremmedsituasjon ga dem informasjon om hvilken av de fire tilknytningsmønstrene barna opplever (Smith, 2006, s. 158, 160). Ved type b er barnet lett å trøste hvis de har vært lei seg mens mor var borte. Barnet søker mor, og blir aktiv og trygg i lek igjen. Ved type a viser de få tegn til å være trist når moren går, og ignorerer henne når hun kommer tilbake. Ved type c er barnet lei seg når moren går, men er vanskelig å trøste når moren kommer tilbake. Barnet oppfører seg aggressivt og motarbeidende samtidig som at det er kontaktsøkende (Hart, 2009, s. 63).

### *Trygg tilknytning*

De barna som opplever trygg tilknytning vokser opp med god nok omsorg. Foreldrene er ikke kun opptatt av barnas fysiske behov, men også deres indre behov. Det vil si barnas mentale behov (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Dersom tilknytningspersonene vil at barna sine skal oppleve en trygg tilknytning trenger de å forstå barnas behov. I tillegg må de være reflekterende over seg selv i møte med barnet, ta et steg til side og se på

seg selv og barnet. Det siste steget er å snakke om hva man gjør og eventuelt hva man ikke gjør for å dekke barnet sitt behov. Dette gjør at tilknytningspersonene blir bevisste på sin omsorgsutøvelse, som igjen kan bidra til endringer ved behov (Brandtzæg et. al., 2011, s. 120). Kommunikasjonene mellom tilknytningspersonen og barnet er åpen, og barn som blir forstått og elsket lærer seg å regulere sine følelser. Barnet utarbeider etterhvert en indre arbeidsmodell hvor barnet regulerer sine følelser og de føler seg verdt til å bli elsket. Det er helt avgjørende for god mental helse. Ved negative følelser kan barnet oppsøke tilknytningspersonen for å få hjelp til å regulere sine følelser (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). "Bowlby (1973) antok at for et litt eldre barn er det ikke alltid nødvendig at tilknytningspersonen er fysisk til stede. Det er nok at barnet tror at den voksne vil være tilgjengelig hvis det blir nødvendig" (Smith, 2002, s. 22).

### *Utrygg tilknytning*

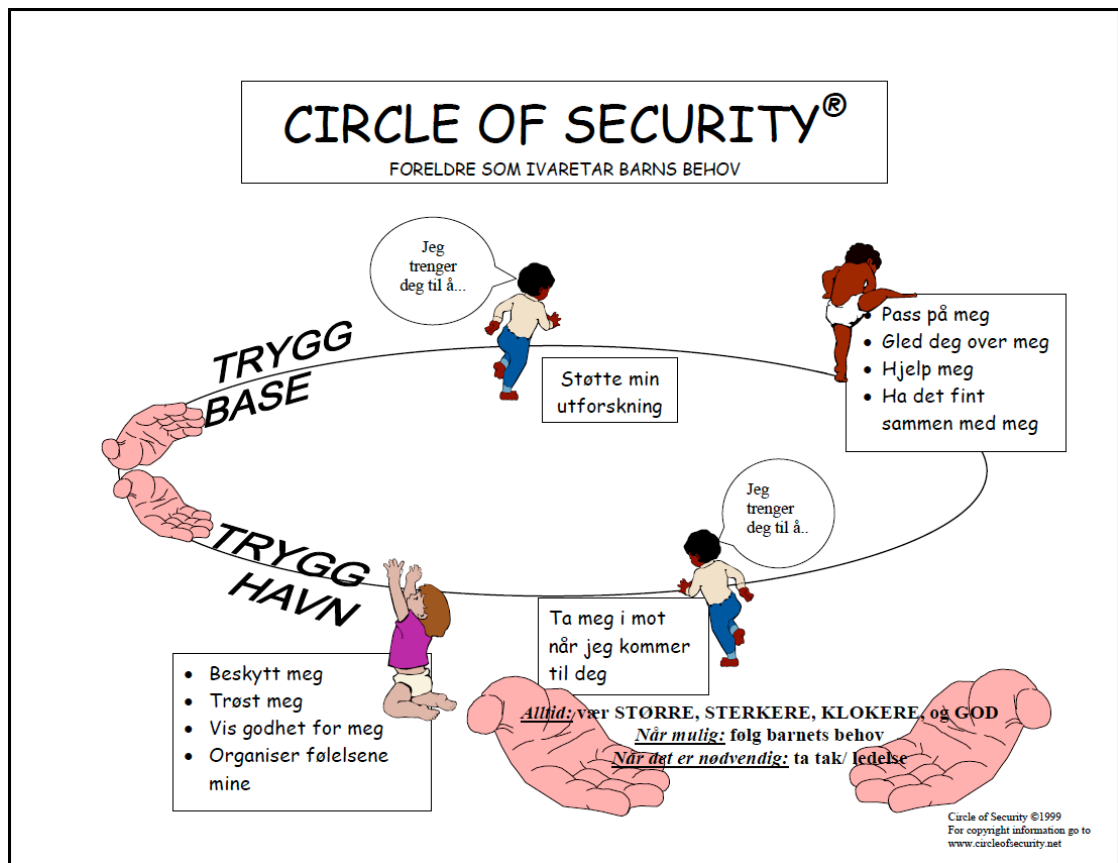
Barn som er preget av utrygg tilknytning blir påvirket av hvordan tilknytningspersonen har vært tidligere og nå. Barnet er veldig opptatt av reaksjoner fra tilknytningspersonen, noe som hemmer graden av utforsking (Brandtzæg et. al., 2011, s. 28). Det finnes to former for utrygg tilknytning, utrygg/unnvikende og utrygg/ambivalent. Barn som opplever tilknytning i en utrygg/unnvikende form tilpasser seg den avfeide omsorgen de får ved å tone ned sine behov for tilknytning. Tilpasningen øker opplevelsen av nærhet, aksept. Barnet oppfører seg slik de tror at tilknytningspersonen vil at de skal oppføre seg, og barnet fremstår som emosjonelt uavhengig og selvstendig (Brandtzæg et. al., 2011, s. 28-29). Barn som opplever tilknytning i en utrygg/ambivalent form har tilknytningspersoner som er opptatt av sine egne behov. Omsorgsutøvelsen preges av å være lite stabil og konsekvent, slik at for barnet er det vanskelig å forstå reaksjoner fra tilknytningsperson. Barnets følelser og mentale tilstand har ikke et fokus, og tilknytningspersonen er heller fokusert på hvordan verdsetter henne eller ham. Resultatet av denne formen for tilknytning er at barnet ofte har en utfordrende atferd for å bli lagt merke til av tilknytningspersonen (Brandtzæg et. al., 2011, s. 29).

## **6.3 Trygghetssirkelen**

Trygghetssirkelen er en intervensjonsmetode, med utgangspunkt i både Bowlbys teorier om tilknytning og Ainsworth forskning med barn i fremmedsituasjoner som beskrevet i

avsnittene over. Hensikten med trygghetssirkelen er å bidra til at foreldrene bedre skal forstå barns behov (Powell, Cooper, Hoffman, Marvin, 2015, s. 29). Metoden er utarbeidet av Powell et. al., (2015, s. 21), og metoden skal gjøre det lettere å forstå tilknytningsteori med utgangspunkt i trekkene ved trygg tilknytning. Trygghetssirkelen kan betraktes som en metode fordi det tar utgangspunkt i trygg tilknytning for å skape et godt miljø for barnets sosiale, emosjonelle, fysiske og kognitive utvikling (Powell et. al., 2015, s. 24). I utvikling av trygghetssirkelen var det fire fokus som ble tatt i betraktning. For det første viste forskning på spedbarns psykiske helse at det var viktig med tidlig intervensjon for et best mulig utfall i voksen alder. Videre var tre fokusområder i et barns liv det var avgjørende for med intervensjon; relasjoner, indre arbeidsmodeller og tilknytning (Powell et. al., 2015, s. 30-34).

Trygg base og trygg havn er to begreper i trygghetssirkelen. Kort forklart handler trygg base om sammenhengen mellom tilknytning til tilknytningspersonen og om barnet er trygg nok til å utforske omgivelsene. Tilknytningspersonene til barnet kan fungere som en trygg havn for barna. Dersom barn opplever en trygg havn har de en plass de kan søke tilbake til hvis de opplever uro (Smith, 2002, s. 22).



Figur 3 Trygghetssirkelen med utgangspunkt i trygg base og trygg havn (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119).

Figur 3 viser til foreldre eller tilknytningspersoner som ivaretar barnas behov. I figuren ser man to hender som skal symbolisere den trygge basen og den trygge havnen. Den trygge basen bidrar til at barn kan utforske samtidig som at barnet blir passet på. Tilknytningspersonen i den trygge basen hjelper dermed barnet om det skulle være noe, men barnet skal kunne gjøre ting selv. Ved et tilfreds barn skal tilknytningspersonen glede seg sammen med barnet og se verden gjennom øynene til barnet. En skal snakke med barnet om opplevelsene, og tilknytningspersonene mentaliserer dermed hvilke opplevelser barnet har. Dersom barnet føler seg urolig vil en tilknytningsperson som gir barnet en trygg base kunne hjelpe barnet akkurat nok til at barnet klarer det selv (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119). Når barn blir ute av seg og følelsene blir for vanskelige å håndtere for barnet trenger de tilknytningspersonen. Barnet søker til den trygge havnen, og barnet har behov for å være sammen med tilknytningspersonen. De trenger at tilknytningspersonen forstår at barnet trenger dem, i tillegg trenger de hjelp til å komme gjennom det vanskelige (Brandtzæg et. al., 2011, s. 123).

Tilknytningspersonene i den trygge havnen skal beskytte, trøste, vise godhet og hjelpe til å organisere følelsene til barnet. For å vise barnet at det blir forstått skal tilknytningspersonen speile følelsene til barnet (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119). Til enhver tid skal tilknytningspersonen være større, sterkere, klokere og god. Når det er mulig følges barnets behov (som presentert i trygghetssirkelen), og når det er nødvendig må tilknytningspersonen ta ledelsen for å vise barnet hvem som setter regler og grenser (Powell et. al., 2015, s. 54-55).

## **6.4 Emosjonsregulering belyst med fokus på relasjoner**

Emosjon er det samme som følelse. Emosjoner er sammensatt og består av ulike deler. Det er vanlig å merke følelsene på kroppen. For eksempel om ulike fysiologiske reaksjoner som at en har hjertebank, sommerfugler i magen eller er iskald av frykt. Slike reaksjoner kan være bra ved at kroppen hjelper til å takle følelsene i ulike situasjoner, men det kan være skadelig over tid. Følelsene et barn blir født med kalles primære. Det er uenigheter blant forskere hvordan emosjonene arter seg hos spedbarn. Det kan være at spedbarn kun har en følellestilstand, eller at spedbarn er født med følelser som frykt, sinne og glede som kommer til uttrykk etterhvert som barna har gjort erfaringer og klarer å tolke ulike situasjoner. Andre forskere hevder også at følelsene er medfødt. Etterhvert som barnet vokser, og den kognitive funksjonen modnes, utvikles også følelsene. Disse følelsene kalles avledede emosjoner, men det krever en bevisst kognitiv aktivitet med tanker og handlinger. (Bunkholdt, 2000, s. 225, 227-228).

### *Emosjonsregulering og mentalisering*

I samspill med andre utvikler barn sine følelser og følelsesregulering. Observasjon av følelsesuttrykk og se hvilket forløp følelsene har, bidrar til å utvikle og nyansere barnets egne emosjoner. Barnet får etterhvert evnen til å kunne uttrykke seg med følelser som er akseptable innen den kulturen den lever i. Fra 6-12 måneders alder benytter babyen morens ansiktsuttrykk for å tolke en situasjon. Da kan moren ved å smile eller vise uttrykk for frykt gi informasjon til babyen om ulike situasjoner. Når barnet er i andre leveår uttrykkes følelser som viser at de er bevisst både seg selv og andre. Etterhvert tillegges det språklige uttrykket rundt barnets følelser når barnet begynner å prate. Det er vanlig å kunne beskrive årsaker og virkninger av egne følelser når barnet er rundt 3-4



år. Barnet klarer å utvikle kunnskap og ferdigheter om sine egne og andres følelser gjennom at foreldrene snakker om følelser. Barn som er flink til å snakke om følelser er flinkere til å tolke andre barn. Slik blir barnet bedre likt av barn på samme alder, og har færre atferdsproblemer. Etterhvert utvikles evnen til å kunne regulere følelser som har stor betydning for utvikling av sosiale relasjoner (Bunkholdt, 2000, s. 228-229).

Mentalisering spiller en viktig rolle i blant annet utvikling av å kunne regulere følelser (Nygren & Skårderud, 2008, s. 200). Nygren & Skårderud (2008, s. 197) forklarer mentalisering som en forståelse av egne og andres følelser i sosialt samspill og i relasjoner. Mentalisering er helt nødvendig for å klare seg i det sosiale liv, og har derfor en stor rolle i barn og unges oppvekst og utvikling. Å mentalisere kan sammenliknes med å bremse følelsene, og nedsatt følelsesregulering har en sammenheng med en underutviklet evne til å kunne mentalisere. Ved angst og depresjon for eksempel er følelsene ute av kontroll. Svekket mentalisering kan også forekomme ved traumer, og forferdelige hendelser kan dukke opp i tankene til den det gjelder. Ved nedsatt følelsesregulering er det ikke uvanlig at kroppen blir en erstatning. Det kan være enklere å takle følelsene ved å for eksempel ruse seg eller sulte (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197). Kroppsatferd som en erstatning for å kjenne på følelser kan trekkes til å være en form for individets forsvarsmekanisme. Formålet blir å beskytte seg selv mot angst når det ikke ser ut til å være noen andre realistiske løsninger (Nielsen & Binder, 2006, s. 73). En kan klare å nansere mellom sunn mental helse og usunn mental helse ved å se på et individs følelsesregulering (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197, 200-201).

Det er et emosjonelt bånd som gir barnet tilknytning til foreldre eller andre voksenpersoner. Ved bearbeidelse av gitt informasjon til barnet spiller emosjoner en viktig rolle. Hvis barnet ikke klarer å regulere følelsene sine eller fremstår følelsesløst, samt hvis barnet uttrykker følelser i feil sammenheng, kan det være grunn til bekymring. Regulering av barns emosjoner er ofte knyttet til mekanismer for å forsvare det mentale hos barnet. Det er i midlertidig vanskelig å studere emosjonsregulering hos barn fordi man ikke vil utsette barnet for traume. Likevel viser en studie fra 1995 at barns regulering av emosjoner henger sammen med tilknytningstrygghet hos barnet. To grupper med barn ble delt inn i om de enten var trygge eller utrygge, og fikk fortalt

noen historier og hvor mye mor var involvert i ulike situasjoner. Barna som oppleves som trygge reagerte mer negativt hvis moren ikke var nevnt, mens de utrygge barna reagerte mer negativt der hvor moren var nevnt. Det forklares med at barna bruker mentale forsvarsmekanismer ved å ikke aktivere tilknytningssystemet. På den måten beskytter barnet seg selv (Smith, 2002, s. 69, 72). I de foregående punktene har vi sett på tilknytning, emosjoner og relasjoner primært knyttet til foreldre eller andre nære tilknytningspersoner. Psykologiteorier tilegner foreldre eller andre nære til å være barnets signifikante andre ved å vise barnet vei til samfunnslivet gjennom forståelse og kultur. De signifikante andre regnes som å være de viktigste personene i barnets liv. Barnets signifikante andre i lek er jevnaldrende (Frønes, 2006, s. 55), og i punktet under skal vi se på betydningen av jevnaldrende og sosialisering.

## **6.5 Om jevnaldrendes betydning**

De senere årene har det vært økt fokus på barns utvikling av sosial kompetanse. Den sosiale kompetansen har en stor innvirkning på barns sosiale liv. Den sosiale kompetansen hos barn er en indikasjon på barnets videre utvikling generelt i livet, men også til hvilken kompetanse barnet innehar i skolesammenheng da akademiske problemer og sosiale problemer ofte henger sammen (Frønes, 2013, s. 87-88).

Utdanningssamfunnet bidrar til at kontakten mellom jevnaldrende er stor. Primært fordi barn på samme alder må samhandle med hverandre på slike arenaer. Selv om det ikke er skolens hensikt å bidra til at barn og ungdom blir venner, er det likevel en arena som skaper jevnalderrelasjoner. På fritiden er barn og ungdom mye sammen på for eksempel aktiviteter som styres etter interesser, i tillegg til arenaer som skolen hvor barn og unge blir plassert sammen med andre jevnaldrende (Frønes, 2006, s. 168-169). Barn er mye sammen med andre barn i barnehage og skole, på fritiden og i ulike organisasjoner. Barn lærer av hverandre. Barn blir ikke mer kompetente av å være sammen med voksne, men av å være sammen med og utvikles med andre barn. For utviklingen av identiteten og selvet hos et barn er de jevnaldrende mer betydningsfulle (Frønes, 2006, s. 21-22).

Evnen til å kunne flytte oppmerksomheten bort fra seg selv og fokusere helt på et annet barn utvikles gjennom sosial samhandling. For å kunne forstå andres perspektiv er det et krav om likhet, hvor barn lettere forstår barn. Det er for eksempel ikke lett for et barn å identifisere seg fra et voksent perspektiv da barnet ikke har en forutsetning for å kunne forstå. Barn sammenlikner seg med de som er lik seg selv. For barn oppnås vennskap gjennom å vise hverandre likhet og likeverd. En empatisk evne og sosial oppmerksomhet til andre barn utvikles gjennom relasjoner med andre barn uavhengig av hvor nær relasjonen er (Frønes, 2013, s. 88). Likevel betyr nok forholdet til jevnaldrende noe annet når barnet har blitt ungdom enn når det er et lite barn (Frønes, s. 2006, s. 21). I ungdomsalderen er jevnaldrende de signifikante andre fordi ungdomslivet er en fase mellom barndom og voksenliv. Holdninger som utvikles i ungdomstiden med jevnaldrende har en innvirkning gjennom hele voksenlivet (Frønes, 2006, s. 59-61). Ungdomstiden er en fase med mange forandringer og krav, og det er en del av ungdommene i serien som stiller seg spørsmålet om hvem de er. I delen under trekker vi frem teori om individualisering og identitetsutvikling.

## **6.6 Hvem er jeg?**

I det senmoderne samfunnet i den vestlige verden er det økt fokus på den enkeltes individualisering. Det er et vanskeligere samfunn å vokse opp i, og som en ressurs i å finne sin egen vei står identiteten høyt. Individet er i det moderne samfunnet et friere menneske, og det er opp til hver enkelt å definere og realisere seg selv. Fra å frigjøre seg fra de rammene for eksempel kristendommen satte for hvordan mennesket bør leve, er det nå opp til hver enkelt å lage seg sin egen ramme med et sett med mål, verdier og normer som være med å bygge opp et selv og en utviklet identitet. Det er nødvendig med et økt fokus på den identiteten når den ytre rammen ikke er tilstede slik som før. Da baserer egne valg og meningsfulle hendelser seg på hva som definerer mennesket (Jørgensen, 2016, s. 279-280). Det er hvert enkelt menneske sitt ansvar å lage sin egen historie med individuelle erfaringer, men i tillegg godta konsekvenser av egne veivalg i livet (Jørgensen, 2016, s. 284). Fokuset er å se inn i seg selv for å få finne mening med livet, men det er økt risiko for at menneskets selv blir mer ustabil (Jørgensen, 2016, s. 280). En integrert og stabil identitet gir en stabil og forutsigbar

atferd. Mennesket møtes dermed med anerkjennelse og forståelse fra andre som igjen stabiliserer identiteten (Jørgensen, 2016, s. 312).

Det er fire ulike begrep som kan bidra til å øke forståelsen til hvordan et individ handler og tenker. *Selvet* er sentralt fordi det omhandler hvordan individet ser på seg selv med sitt eget perspektiv og selvbevissthet. *Jeget* kan sees på som individets handlekraft med dets selvkontroll og disiplin. *Identitet* relateres til individets forståelse av hvem det er, hvilke sosiale fellesskap man er en del av, og at man forblir den samme til tross for forandringer. Identitet er med på å danne en fortelling av en selv, og hvilken sosiale rolle man har i samfunnet. *Personlighet* handler om individets karakter, og det skiller et individ fra et annet. Et individ har sin karakteristika som innebærer sett med trekk som kan kjennetegnes for det individet. Temperament, reaksjonsmønstre, mestringsmekanismer og hvordan et individ opplever, tolker, bearbeider og reagerer på virkeligheten på er hva som ligger under begrepet personlighet. I tillegg spiller individets kognitive, følelsesmessige og mellommenneskelige funksjon inn på personligheten, men denne delen av personligheten er imidlertid ikke under individets kontroll. Hvert enkelt individ har sin egen personlighet (Jørgensen, 2016, s. 287-290).

Medier og sosiale medier er en stor del av livet i dagens samfunn, og det er lett å bli påvirket. Det kan gi en viss forestilling av hvordan et godt liv bør være, og for mange kan det være vanskelig å tilstrebe da det er mye fokus på forbruk og bestemte livsstiler som fremstilles som det beste (Jørgensen, 2016, s. 281-282). Selvfokuset kan ta overhånd i prosessen med å finne sin identitet, og det kan bli en evig jakt på å finne ut hvem de er fordi de ikke vet hva de skal lete etter (Jørgensen, 2016, s. 281-282). Velferdsstaten blir byttet ut med konkurransesamfunnet litt etter litt hvor forbedring av seg selv, prestasjon og kompetanseutvikling er i fokus på alle plan. Risikoen for psykiske utfordringer øker fordi jaget etter forbedring og prestasjon øker sjansen av å føle seg mislykket og utilstrekkelig (Jørgensen, 2016, s. 238). Et menneske med en velutviklet identitet vil normalt ha en stabil og sammenhengende oppfatning av seg (Jørgensen, 2016, s. 309, 313).

## 7 Metode

I denne delen skal våre metodiske valg presenteres. Først ønsker vi å minne leseren på våre problemstillinger for denne avhandlingen. Problemstillingene lyder som følger; “Hvordan påvirker samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet ungdommene sin psykiske helse?”, “Hvilken betydning har hendelser og relasjoner for ungdommene sin psykiske helse?” og “Hvordan håndterer ungdommene sine psykiske utfordringer?”.

Vi presenterer serien “Jeg mot meg” som har dannet grunnlaget for vårt datamateriale. Vi har konstruert fortellinger til hver av ungdommene ut fra dokumentarserien ved å omskrive serien til fortellinger. Deretter har vi fokus på kvalitativ metode med kvalitativ tekstanalyse. Vi skriver om narrativer og tematisk narrativ analyse, som har vært hovedfokuset i vårt metodiske arbeid. Videre fremstilles koder og kategorisering/temaer av koder, og i neste ledd presenteres teorigrunnlaget knyttet til kategoriene/temaene. Presentasjon av koder, kategorisering og tolkningsgrunnlaget via teori fremstilles i form av tabeller.

Deretter blir situering presentert, og vi beskriver vår plassering i og til feltet. Under fremstilling av vitenskapelige krav viser vi til reliabilitet, validitet, intersubjektivitet og objektivitet hvor vi ser nærmere på disse kravene knyttet til vårt arbeid. Videre fremstiller vi forskningsetiske retningslinjer, og til slutt presenteres metodekritikk hvor vi retter et kritisk blikk på egen avhandling og metode.

### 7.1 «Jeg mot meg»

“Jeg mot meg” er en norsk dokumentarserie som hadde premiere på tv 4.april 2016. ANTI TV er produksjonsselskapet bak dokumentaren med Elisabeth Stabell som produsent. Dokumentaren består av åtte episoder, og i dokumentaren får vi presentert åtte ungdommer med ulike psykiske utfordringer. Anders er 18 år fra Bjørkelangen, og han sliter med spise- og treningsforstyrrelser. Kira er 23 år fra Sarpsborg, og har ME som fører med seg noen psykiske utfordringer. Malin er 23 år fra Oslo, og hun har prestasjonsangst. Christopher er 20 år fra Grimstad, og sliter med følelsen av å være ensom. Eirin er 19 år fra Tjelta, og hun har posttraumatisk stressyndrom. Trine er 19 år

fra Oslo, og hun strever med å skjule sin fortid i tillegg til høye krav til seg selv slik at hun kan studere juss. Karsten er 26 år fra Ås, og sliter med PTSD etter at han ble utsatt for voldtekt. Fredrik er 26 år fra Bardufoss, og han sliter med angst og depresjon. Ungdommene har laget videodagbøker ved å filme seg selv i tre måneder. Ideen bak dokumentaren er å få et innblikk i hvordan hverdagen arter seg for ungdom med ulike psykiske utfordringer. En gang i uken møter de åtte ungdommene hverandre sammen med psykolog Peder Kjøs. Sammen skal de prøve å hjelpe hverandre med å forstå hvorfor de sliter med ulike psykiske utfordringer (Sand, 2016). Ungdommene i dokumentaren presenterer en variasjon av ungdommer som har ulike bakgrunner, knyttet til religiøst opphav, barndomserfaringer, spesifikke hendelser og ulike diagnoser. Likevel kan man se likheter mellom ungdommene, blant annet knyttet til krav og fokus på å finne seg selv.

## 7.2 Kvalitativt design

Kvalitativ metode kjennetegnes av at problemstillingen er analytisk beskrivende, og designet er fleksibelt. Tolkningsmulighetene i kvalitative studier viser til relevans, for eksempel hva som kan være aktuelt å trekke frem fra datamaterialet ut fra samfunnsstrukturer (Grønmo, 1998, s. 81). Ungdommene har belyst sine utfordringer og vanskeligheter med sin psykiske helse. I tillegg forteller ungdommene om andre sårbare sider, for eksempel om hvordan de hadde det i barndommen. Ungdommene har også uttrykt tanker om hvorfor de strever med sin psykiske helse. Ungdommen i serien får ved hjelp av tv- programmet en stemme utad og uttrykker sine meninger om hva som forventes av dem. Ungdommene i serien kan sees på som sårbare ungdommer og gjør seg selv sårbare ved å offentliggjøre sine psykiske utfordringer. En utbredt tradisjon innenfor kvalitativ forskning er å studere avvikende grupper og grupper som er underordnet innenfor ulike hierarkiske systemer. Det vil si for eksempel grupper fra lavere sosiale klasser. Forskningen har bidratt til at marginaliserte grupper har fått en stemme utad, slik at de har blitt hørt. Kvalitativ metode gir oss muligheten til å forske på sosiale handlinger og sosiale organisasjon, som befinner seg innenfor ulike sosiale settinger. Slik form for forskning bidrar til at man kan forske på kompleksiteten i sosialt liv (Thagaard, 2013, s. 20).

I denne avhandlingen skal vi belyse ungdommenes psykiske helse ved å ta utgangspunkt i samfunnsstrukturer, moderne barndom, ungdommenes erfaringer og hendelser gjennom oppveksten og relasjonsforhold til foreldre og jevnaldrende. I tillegg skal vi se på hvordan ungdommene håndterer sine psykiske utfordringer. Kvalitativ metode går i dybden og vektlegger betydning. Det vil si at kvalitative tekster skal inneholde tykke beskrivelser, det innebærer at tekstene skal inneholde fortolkninger av de fenomenene man undersøker (Thagaard, 2013, s. 17, 22). Serien strekker seg over åtte episoder. I alle episodene er alle ungdommene deltagende. Da alle ungdommene deltar i gruppesamtalene med Peder Kjøs. I tillegg får den enkelte ungdommen utdypet sin fortelling når han eller hun filmer seg selv. Alle ungdommene i serien får egen tid til å snakke om sin fortelling og alle ungdommene er tilnærmet like synlig i serien. NRK virker til å ha vektlagt like mye tid på ungdommene. Vi som seere får mulighet til å bli kjent med ungdommene i løpet av episodene og NRK har hatt fokus på å gå i dybden på hver enkelt ungdom. Dette har gitt oss en godt materialet å jobbe med, hvor vi har kunne gått i dybden i fortellingene til ungdommene. Ved å basere oss på det som er fortalt i serien. I tillegg har vi forsøkt å gå i dybden ved å belyse ungdommenes psykiske utfordringer ved hjelp av ulike former for teori, som beskrevet i starten av dette avsnittet.

I vår avhandling er vi inspirert av hermeneutikk og fenomenologi. Vi ser på ungdommenes handlinger, og hvordan de forteller sin egen historie. Fortellingene gir oss informasjon om spesifikke handlinger og hendelser ungdommene har fokus på, og vi prøver å få en bredere forståelse av hvilken effekt det kan ha på ungdommenes psykiske utfordringer. Vi tar utgangspunkt i deres virkelighetsforståelse og deres utsagn. Vi ser på hvilke psykiske utfordringer ungdommene har i lys av blant annet samfunnsstrukturer, interaksjoner og relasjoner. Ungdommene selv har fokus på den ytre verden i sine fortellinger. Vårt teorivalg er basert på deres virkelighetsforståelse. Kunnskapsfeltet om psykisk helse trekker frem krav, kroppsfokus, prestasjoner i det moderne samfunnet og hvilken påvirkning dette har på ungdommenes psykiske utfordringer (Knapstad, 2013; Skårderud 2004; Skårderud 2007). Hermeneutisk tilnærming handler om å fortolke handlinger. Fokuset rettes mot det som ligger bak det åpenbare i handlingen for å finne en mening. I hermeneutikken er det ikke en sannhet, men fenomener kan tolkes på flere måter. Ulike fenomener forståes i lys av kontekst, og

som en del av en helhet. Fenomenologisk tilnærming er sentral innenfor empirinære retninger. Fenomenologien har et fokus på å forstå subjektets opplevelser og erfaringer. Innenfor den fenomenologiske tilnærmingen har man fokus på hvordan de personer man studerer opplever virkeligheten, og den ytre verden kommer mer i bakgrunnen i forskningen. Innenfor fenomenologien er det en underliggende tanke om at virkeligheten er slik folk oppfatter den (Thagaard, 2013, s. 40-41). Videre skal vi belyse kvalitativ tekstanalyse.

### **7.2.1 Kvalitativ tekstanalyse**

Tekstene vi forholder oss til i vår analyse blir først fremstilt verbalt av ungdommene. Ungdommene velger selv hvordan de ønsker å fortelle sin historie og beskrive sine psykiske utfordringer. Dette betyr at materialet vi har jobbet med er presentert av ungdommer med sin subjektive forståelse/virkelighetsforståelse av sine psykiske utfordringer. Deretter har NRK gjort et utvalg av materialet og trukket frem det de ser på signifikant. Lindgren (2011, s. 272) skriver at en tekst er ikke nødvendigvis en ren avspeiling av virkeligheten, men en kommunikasjon til individene i kodet format. Det betyr at tekst kan ha flere potensielle betydninger. En tekst gir dermed rom for tolkninger av leserne eller de lyttende som igjen kan føre til ulike tolkninger basert på individenes holdninger, meninger, trosretninger og bagasje. I den forbindelse er vår analyse av Jeg mot meg preget av hva vi har trukket frem fra fortellingene, samt vår virkelighetsforståelse og situering. Dette skriver vi mer om under overskriften "Vår plassering i og til feltet".

Lindgren (2011, s. 268) viser til at det er mange forskjellige måter å analysere en tekst på. Videre ønsker vi å se nærmere på narrativer og tematisk narrativ analyse som vi har valgt å fokusere på knyttet til vårt metodiske arbeid i denne avhandlingen.

## **7.3 Narrativer**

Riessman (2008) ser nærmere på fire ulike former for narrativ analyse; tematisk, strukturell, dialogisk/performativ og visuell analyse. Begrepet fortelling brukes ofte som et synonym for å forstå hva begrepet narrativ betyr. I utgangspunktet er det tekst som benyttes i narrativ teori, men også muntlig og visuelt materiale kan benyttes slik som tv-



serien "Jeg mot meg" (Riessman, 2008, s. 3-4). Aaslestad (1999) har en vid definisjon av fortellende tekst, da en fortellende tekst er når det forekommer en handling. Det betyr at en fortellende tekst gjør seg gjeldende innenfor litteratur, artikler og tv-programmer (Aaslestad, 1999, s. 25). Senere i metodedelen viser vi til hvilken form for narrativ analyse vi har hatt fokus på.

I vår avhandling har vi ikke fokus på å fremstille materialet i riktig rekkefølge basert på historie og når ulike hendelser har oppstått. Vi har valgt å fokusere på hendelsene, erfaringer og ungdommenes relasjoner som mulige årsaker for deres psykiske utfordringer. Det betyr at vi har et plott med fokus på årsak virkning. Den fortellende teksten har modeller hvor man deler teksten inn i horisontale nivåer. Det er foreslått å dele inn teksten i to, tre og fire nivåer. Plott og story er en slik modell som viser til de horisontale nivåene. Et enkelt eksempel på story og plot: "Kongen døde, og så døde dronningen", dette er en story. "Kongen døde, og så døde dronningen av sorg", er et plott. Innenfor en story følger begivenhetene etter hverandre basert på tidens mekaniske gang. I et plot vil også årsak og virkning ha betydning (Aaslestad, 1999, s. 26-27). Aaslestad (1999, s. 27) mener at både story og plott dreier seg om plot, men at det er ulik grad av fokus og insistering på årsakssammenhenger.

Fortellingene til ungdommene i serien strekker seg over flere år. Ungdommene har størst fokus på deres fortid og nåtid. De trekker frem spesifikke hendelser og erfaringer fra fortiden som de synes er vanskelige. Ungdommene snakker om hvordan de har det i dag og hva de tenker på. De forteller også om hvordan de håndterer sine psykiske utfordringer i dag. Noen av ungdommene snakker om sin fremtid, for eksempel snakker Christopher om at han ønsker å få seg en nær venn eller kjæreste. Trine snakker om hva hun ønsker å studere i fremtiden. Plottet handler om hvordan ting henger sammen, og når plottet gripes faller bitene på plass og handlingen defineres (Frønes, 2001, s. 94). Story/plott og historie/fortelling er vanlig brukte begrepspar som blir brukt for å beskrive forskjellen mellom teksten og det den referer til. Aaslestad (1999, s. 27) velger å dele inn i tre nivåer; historie, fortelling og narrasjon. Historien er det narrative innholdet det vil si selve innholdet. Fortellingen er selve teksten, det som blir fortalt. "Narrasjon er definert som den produserende fortellehandling og den reelle eller fiktive

situasjonen som fortellehandlingen finner sted i.” Narrasjonen handler med andre ord om nedskrivingsprosessen. Narrasjon er ikke alltid så lett å skille fra nivåene historie og fortelling (Aaslestad, 1999, s. 27-28, 111). Fortellinger handler om hvordan aktøren selv fremstiller innhold og struktur i et hendelsesforløp. Narrativ inneholder en bredere strukturering av forløpene som for eksempel en almanakk eller et leksikon, men et leksikon har ingen fortelling fordi det mangler et plott. En fortelling har innhold, struktur og plott. Fortellingene påvirkes av handlinger og forløp fordi handlingene utgjør fortellingene. Handlingen får mening gjennom fortellingene og strukturen til narrativene. Strukturen til fortellingene og narrativene sier noe om hvor en befinner seg i en prosess. I prosessen finnes det mange ulike typer av strukturer. Tidsaspektet er sentralt ved fortellinger. Tiden defineres her som hendelsesforløp, og ikke tid forstått som dato eller klokkeslett. Fortellingen viser til fortid, nåtid og fremtid, og ulike bestemte markører og dramatiske struktur viser til hvor i fortellingen man er. Ulike fortellinger har ulike strukturer og plott (Frønes, 2001, s. 90-92).

### 7.3.1 Tematisk narrativ analyse

Vi tar utgangspunkt i serien “Jeg mot meg” som er visuelt fremstilt i form av video. Dersom vi hadde hatt fokus på det visuelle i vår analyse ved å fokusere på kroppsspråk, bildene, lydene og hvordan ungdommene har blitt visuelt fremstilt, kunne vi gjennomført en visuell narrativ analyse. Vi har valgt å gjennomføre en narrativ analyse med fokus på temaene, hvor innholdet i fortellingene til ungdommene står sentralt. Vi gjennomfører dermed en tematisk narrativ analyse (Riessman, 2008, s. 53, 141). Grønmo (2004, s. 246) skriver at datamateriale bestående av video, ofte blir gjort om til tekst før data analyseres. Dette gjør seg gjeldende for vår analyse. Da vi har valgt å skrive om tv- serien til tekster. NRK har selv lagt ut teksten på sine nettsider (NRK, 2016). Teksten har vi tatt utgangspunkt i når vi skrev fortellingene til alle ungdommene. Vi har forsøkt å skrive fortellingene så likt som mulig fremstillingen i tv-serien. Dette betyr at vi ikke skal gjennomføre en visuell analyse, da analysen vår baserer seg på tekst.

Tematisk analyse er den mest vanlige og anvendte metoden innenfor narrativ metode. Tematisk analyse er den vanlige analysemetoden dersom man skal analysere blant

annet brev, dagbøker og biografier (Riessman, 2008, s. 63). I tv-serien filmer ungdommene seg selv, disse filmene kan vi trekke til å være en form for dagbok. Vi kaller filmene av ungdommene for videodagbøker. I tillegg til videodagbøkene filmes ungdommene i samtale med psykolog. Innenfor alle narrative analyseformer står innholdet sentralt for analysen. Innenfor tematisk analyse er innholdet hovedfokuset. I vår analyse står derfor ungdommenes fortellinger sentralt. Ved bruk av tematisk analyse er man opptatt av hva som blir sagt. Man er ikke interessert i hvem som snakker, hvem man snakker til og for hvilket formål. Innenfor tematisk analyse bruker man et skriftlig datamateriale, slik som fortellingene hvor vi har laget en tekst for hver ungdom som er deltaker i "Jeg mot meg". I disse tekstene har vi forsøkt å fremstille ungdommene slik de beskriver seg selv. Vi tar dermed i bruk hva som blir sagt for å forme disse tekstene (Riessman, 2008, s. 54-55).

I vår avhandling har vi valgt å gjennomføre en tematisk narrativ analyse hvor temaene i fortellingene til ungdommene står sentralt. Temaene som ungdommene trekker frem i sine fortellinger som sentrale har lagt føringer for våre kategorier/temaer i analysedelen. Thagaard (2013, s. 181) skriver at man innenfor en temasentrert tilnærming retter oppmerksomheten mot temaene som er representert innenfor det enkelte prosjekt. Hovedtemaet i tv serien er psykiske utfordringer og dette er også vårt hovedfokus. Vi har forsøkt å trekke frem de temaene som gjør seg mest aktuelle for alle ungdommene i serien, likevel er ikke alle kategoriene/temaene like aktuelle for alle ungdommene. Ungdommene har noe ulike fokus når de forteller om sine psykiske utfordringer, men likevel ser man likhetstrekk i fortellingene (Tabell 5 og Tabell 6). Thagaard (2013, s. 183) viser til et premiss for en temasentrert analyse at man har informasjon om de samme temaene fra alle deltakerne. Vi streber etter å gå i dybden av hvert tema, ved å bruke anvendbar teori og ved å trekke frem teori som belyser disse temaene på ulike vis. Vi trekker frem ungdommene med ulike opplevelser innenfor samme tema. Thagaard (2013, s. 181) sier dybde i temaer er et hovedpoeng innenfor den temasentrert analysen. I neste avsnitt beskriver vi hvordan vi har valgt å strukturere og systematisere datamaterialet og analysen vår. I overskrift koding og kategorisering av tekst viser vi også til våre kategorier/temaer med aktuell teori.

## 7.4 Koding og kategorisering av tekst

For å gjennomføre en systematisk og strukturert analyse kan man blant annet bruke tabeller som analyseredskap. Vi bruker primært tabeller i vår analyse. Da vi synes dette er en ryddig og oversiktlig måte å strukturere datamaterialet på. I våre tabeller viser vi til vår åpne koding i Tabell 2. Deretter går vi videre og finner passende begreper basert på den åpne kodingen og finner aktuelle kategorier/temaer basert på ungdommenes fortellinger (Tabell 3). Til slutt har vi laget en tabell hvor vi viser sammenhenger med teorigrunnlaget vårt knyttet til hver kategori/tema (Tabell 4) (Nilssen, 2012, s. 107).

I vår avhandling gjennomfører vi først en åpen koding, hvor vi har fokus på ungdommenes fortellinger. Vi ønsker å fokusere på temaene i fortellingene til ungdommene. Den åpne kodingen bidrar til at vi har et åpent syn på fortellingene til ungdommene. I vår åpne koding har vi blant annet fokus på ungdommenes ytringer. Nilssen (2012, s. 78) viser til at man gjennom den åpne kodingen skal ha et åpent sinn til datamateriale, hvor man skal undersøke hva datamaterialet forteller deg. Gjennom den åpne kodingen skal man vise til hva som er signifikant (Nilssen, 2012, s. 82). Vi ønsker å vise til det fortalte og det ungdommene selv fokuserer på i sine fortellinger.

Fra den åpne kodingen går vi videre til å vise til aktuelle begreper som baserer seg på de åpne kodingene. Dette steget bidrar til færre koder og til mer konkrete koder som gjør seg gjeldende innenfor flere av ungdommene sine fortellinger. Begrepene som er basert på åpen koding har en mer faglig utforming enn den åpne kodingen som baserer seg på ungdommenes uttrykksform. Innenfor den åpne kodingen ligger teorien i bakgrunnen, men når man skal begynne å kategorisere spiller teorien en større betydning (Nilssen, 2012, s. 99). Våre begreper basert på åpen koding er et steg mot våre kategorier/temaer. For å lage kategorier går vi til teorien for å finne ut hva som er essensielt fra datamaterialet. Kodene fra datamaterialet belyst med teori gir noen svar på forskningsspørsmålene. Teorien vil hjelpe til å forstå og drøfte kategoriene, da teorien bidrar til en bredere forståelse og sammenhenger av kodene og kategoriene (Nilssen, 2012, s. 99).

### 7.4.1 Åpen koding

Åpen koding er første steg til å redusere et stort datamateriale. Åpen koding innebærer å sortere datamaterialet inn i temaer, dimensjoner og kategorier for å fange opp essensen og de viktige mønstrene i materialet. Dette betyr at forskeren skal analysere kjerneinnholdet i datamaterialet og tar dermed også en avgjørelse på hva som er signifikant for dette prosjektet (Nilssen, 2012, s. 82). Bogdan og Biklen (i Nilssen, 2012, s. 82-83) viser til ulike former for koding, som de kaller ulike familier av koding. Vi ønsker å benytte oss av noen av disse kodene i vårt analysearbeid. Kodene vi bruker er:

- Koder som forteller deg fakta om personer eller konteksten. Opplysninger forskningsdeltakerne gir om seg selv.
- Koder som forteller hvordan forskningsdeltakerne definerer sin situasjon. Hva ønsker de å oppnå? Hvordan ser de på sin egen rolle? Hva er viktig for dem?
- Koder som viser til hva deltakerne mener om andre de samhandler med.
- Handlingskoder er oppførsel som gjentar seg, de kan være formelle og uformelle. De er ofte gjentakende og innlysende.
- Hendelseskoder er rettet mot spesifikke aktiviteter som skjer. Dette kan være en spesiell begivenhet eller en ting som kun skjer en gang.
- Strategikoder viser til taktikker, metoder, teknikker som er bevisste for å oppnå noe.
- Koder som beskriver forhold og sosial struktur, er regelmessige mønstre for oppførsel mennesker imellom som ikke er definert av en organisasjon. Eksempler er vennskap, romanser, fiendskap og forholdet mellom en veileder og studenter. Det kan også være mer formelle roller der kodingen leder til en beskrivelse av sosiale strukturer.
- Narrative koder beskriver strukturen i selve samtalen. Hvordan konstruerer forskningsdeltakerne historien om seg selv? Er det noen motsetninger i historien? Hvor starter i historien? Strukturen i historien kan si noe om hva forskningsdeltakerne tror på.

Bogdan og Biklen presiserer at kodene overlapper hverandre, og det derfor vil være dobbeltkoding i analysearbeidet (Nilssen, 2012, s. 82-83). I vår åpne koding av datamaterialet har vi trukket frem selvbeskrivelser, ord de bruker for å beskrive sine

utfordringer, hva som er viktig for dem. Vi ser også på erfaringer til ungdommen, dette kan være hendelser som har skjedd en gang som har påvirket ungdommene. Vi trekker frem de sosiale relasjonene ungdommene har, med spesielt fokus på nære relasjoner. Ungdommene har et fokus på hva som har forårsaket de psykiske utfordringene. De snakker om når historien startet og de fleste trekker også frem tidlig historie med spesifikke hendelser og negative opplevelser fra barndommen som har påvirket dem og fortsatt påvirker dem. Vi har valgt å ikke fokusere på om det foreligger noen motsetninger i fortellingene til ungdommene. Under ser dere en tabell som tar for seg den åpne kodingen for fortellingene til Fredrik og Eirin. Vi har resterende tabeller med åpen koding i vedlegg (Tabell 8 og Tabell 9).

*Tabell 2 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Fredrik og Eirin, radene er tilstrebet struktur med like temaer*

Fredrik	Eirin
Hater livet sitt	Smilende og glad
Drittliv	Konstant frykt
Jævla tanker	Svak
Snusboks	Teit
Redd moren	Redd for å være alene
Press i familien	Misforstått av foreldrene
Overfladisk forhold til foreldrene	Kalt for drittunge av far
Sorte fåret i familien	Ønsker å kutte kontakten med far og stemor
Støtt ut	Tidligere hendelser
Ikke bra nok	Mye med foreldrene som har gjort alt verre
Opprør	Ønske om at noen kunne se henne
Bedøve hjernen, drikking med venner	Redd for hva vennene vil syns om henne, om hun forteller hvordan hun har det
Maska	Kommer seg ikke ut av huset
Vanskelig å forstå angsten	
Grave i fortiden	
Mistet lillebroren, selvmord	
Sa opp jobben	Reduserte kontakten med far og stemor

	Venner rundt seg som hun kan være seg selv med
--	--

I Tabell 2 er det oversikt over Fredrik og Eirin sine fortellinger. Vi har bestrebet oss på å ha like temaer på radene for å rydde/strukturere materialet. Ungdommene har ulike historier og har ulikt fokus i sine fortellinger. Likevel synes vi at det var noen likheter eller tendenser i materialet. Vi trekker frem ungdommenes ytringer, setninger og uttrykk. Vi forsøker også å fremstille fortellingene med en verbal likhet, likevel er ikke radene kun sitater fra ungdommene. Begrepene er ungdommenes ordvalg.

#### 7.4.2 Kategorisering/temaer basert på åpen koding

For å kunne lage kategorier/temaer som viser til temaene i fortellingene til ungdommene har vi sett nærmere på den åpne kodingen. Våre tabeller som viser til den åpne kodingen inneholder mange koder og disse tabellene blir for lite strukturert til å basere sin analyse på. Derfor har vi funnet fellesbegreper som baserer seg på vår åpne koding. Vi forsøker dermed å se på sammenhenger mellom kodene for deretter å sette nye begreper som viser til disse sammenhengene. Vi har valgt å strukturere kodene i fem inndelinger som igjen har bidratt til fem kategorier/temaer som viser til vår strukturering i analysedelen (Nilssen, 2012, s. 85). Nilssen (2012, s. 85) skriver at det er et mål å sitte igjen med noen få kategorier som baserer seg på det store datamaterialet. Under ser dere begrepene basert på den åpne kodingen i venstre kolonne og i høyre kolonne ser dere våre kategorier/temaer.

*Tabell 3 viser til systematisering av den åpne kodingen i venstre kolonne. Høyre kolonne viser til kategoriene/temaene basert på systematiseringen.*

Begreper basert på åpen koding	Kategorier/temaer
Popularitet	"Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva." Malin
Perfeksjonisme	
Passe inn	
Prestasjon	
Sammenlikning	
Jevnaldrende	

Kapitalkrav	
Maske Fasade Håndtering – destruktive og positive metoder	”Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en.” Kira
Relasjon til foreldre Familiekultur Omsorg Tilstedeværende foreldre Brudd i relasjon Avvisning Se meg (språk)	”De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem.” Eirin
Hendelser Redsel for fortiden Vonde minner	”Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd.” Eirin
Negativt selvilde Selvbeskrivelser Hvem er jeg	”Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?” Malin

Tabell 3 viser til begreper basert på vår åpne koding og våre kategorier/temaer. Venstre kolonne viser vi til fellesbegreper for koder fra Tabell 8 og Tabell 9 (Vedlegg). Det vil si at vi har samlet de kodene vi synes passet til hverandre som omhandler det samme temaet. Disse kodene har vi omgjort til aktuelle fellesbegreper. Vi har valgt å sette kodene sammen til fem inndelinger som har lagt føringer for våre kategorier/temaer. Navnet på kategoriene er formet av direkte sitater fra ungdommene, nærmere bestemt fra Malin Kira og Eirin. Til tross for at kategoriene er kun hentet fra noen av ungdommene, gjør alle ungdommene seg aktuelle innenfor disse kategoriene. I enkelte av kategoriene/temaene gjør noen av ungdommene seg mer aktuelle enn andre og er dermed mer fremtredende innenfor disse i analysen. Alle ungdommene blir likevel trukket frem i vår analyse.



### 7.4.3 Fremstilling av kategoriene og analyse- og tolkningsgrunnlag

Vi har valgt å lage en tabell som viser til hvordan vi beveger oss fra kategoriene/temaene til hvordan vi velger å tolke dem i lys av litteratur og teori. Da teorivalget vi har valgt å trekke frem legger føringer for våre tolkninger av ungdommenes fortellinger. Våre kategorier/temaer viser til våre hovedfunn i fortellingene til ungdommene. Begrepene analyse og tolkning har to forskjellige betydninger. I analyseprosessen kommer man frem til funn, men i tolkningsprosessen skaper man mening i funnene. I analysen strukturerer man datamaterialet og notater, man undersøker og finner etter hvert noen funn. Tolkningen er når man har noen ideer knyttet til funnene og deretter knytter de til litteraturen. Bogdan og Biklen innrømmer at begrepsforklaringene viser til tydelige forskjeller, men at denne forskjellen kan være vanskeligere å praktisere i den kvalitative analysen. Dette fordi at funn og ideer om funnene vil skje parallelt, det betyr at forskeren pendler mellom analyseprosessen og tolkningsprosessen underveis i arbeidet med datamaterialet (Nilssen, 2012, s. 104). I tabellen under viser vi til våre kategorier/temaer samt teorien vi har valgt for å belyse disse kategoriene/temaene.

*Tabell 4 Kategoriene/temaene med relevant teori, knyttet til Bourdieu, Goffman og relasjonens betydning for individets utvikling*

Kategorier/temaer	Bourdieu	Goffman	Relasjonens betydning for individets utvikling
"Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva."	Det sosiale rom Det sosiale felt Kapital Klasseteori	Stigmatisering Tilsynelatende identitet Faktiske identitet	Jevnaldrenes betydning Hvem er jeg/identitet
"Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en."	Habitus	Frontstage/backstage Roller Maske Fasade Selvets ukrenkelighet	

<p>”De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem.”</p>	<p>Habitus Kapital Det sosiale rom Det sosiale felt</p>	<p>Personlig identitet</p>	<p>Tilknytningsteori Circle of security Trygg tilknytning Utrygg tilknytning Emosjonsregulering Mentalisering</p>
<p>”Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd.” Eirin</p>		<p>Stigmatisering</p>	<p>Mentalisering Den tredelte hjernen</p>
<p>”Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?”</p>		<p>Jeg-identitet Frontstage Menneskelige jeg Sosiale jeg Sosial disiplin Tilsynelatende identitet Faktiske identitet</p>	<p>Mentalisering Emosjonsregulering Hvem er jeg/identitet Selvkontroll</p>

I Tabell 4 viser vi til våre kategorier/temaer hvor vi har trukket frem aktuell teori knyttet til hver enkelt kategori/tema. Vi har en kolonne med fokus på Bourdieu, en med Goffman og en kolonne med fokus på relasjonens betydning for individets utvikling. Innenfor de ulike kategoriene/temaene ser man hvilken teori som gjør seg gjeldende. Enkelte av kategoriene er lengre enn andre i analysedelen, dette gjør seg synlig i Tabell 4. Kategoriene/temaene er systematisert slik at vi har mest fokus på samfunnsperspektiver i den første kategorien/temaet, deretter nærmer vi oss individet og subjektet mer og mer lenger ut i analysedelen. I den siste kategorien/temaet ”Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt” har vi et sterkt fokus på identitet.

## 7.5 Vår plassering i og til feltet

Situering betyr å plassere, og i denne avhandlingen vil vi trekke frem feltsituering og selvbiografisk situering som to måter å plassere seg på (Neumann & Neumann, 2012, s.

17). Feltsituering viser til forskerens posisjon i feltet og hvordan han tilpasser seg feltet (Neumann & Neumann, 2012, s. 17-18). Det er ikke like aktuelt med hvordan forskeren oppleves i feltet i denne avhandlingen, fordi vi har ikke direkte kontakt eller observerer ungdommene. Selvbiografisk situering handler om egen sosial posisjon med livs- og hverdagserfaringer og erfaringer med studier og profesjon (Neumann & Neumann, 2012, s. 18, 26). Det handler om å bevisstgjøre seg selv med hva som kan påvirke forskningen. Enhver forsker stiller med hvert sitt knippe med forforståelse av oppfatninger, meninger, erfaringer og eventuelle fordommer som kan påvirke undersøkelser, teorigrunnlag, analyser og tolkninger (Neumann & Neumann, 2012, s. 26) Av profesjon er vi barnevernspedagog og sykepleier. Selv om det er to ulike retninger har vi interesseområder som er like, og som vi også har erfaringer fra jobb med. Psykisk helse og psykologisk utvikling er et av områdene, samt relasjon og tilknytning. Vi har begge kunnskap om kravene i det moderne samfunnet med utdannings- og konkurransesamfunnet, og vi har selv kjent på kroppen hvilket prestasjonsjag som kan oppleves som student under høyere utdanning. Fangen (2011, s. 301-302) skriver om fordeler om å være åpen om egen rolle ved å forsterke tillit og tiltro til forskningen og funn. Egen plassering kan påvirke datainnsamlingen og hvordan en forholder seg til dataene. Det er uunngåelig å ikke bli involvert i noe man studerer, derfor er det viktig å ha et fokus på hva som kan påvirke (Neumann & Neumann, 2012, s. 17-18, 26). Forforståelsen kan bidra til å kunne hente ut det viktige i forskningen. Avstand til feltet kan derimot bidra til et bedre analysegrunnlag (Neumann & Neumann, 2012, s. 93).

## **7.6 Vitenskapelige krav**

Reliabilitet, validitet, intersubjektivitet og objektivitet er sentrale vitenskapelige krav. Innenfor reliabilitet ser vi på den eksterne og interne reliabiliteten (Thagaard, 2013, s. 202). Innenfor det enkelte kravet skriver vi om hvordan vi ivaretar dette kravet i vår avhandling deretter viser vi til konkret informasjon og teori om det vitenskapelige kravet. I neste avsnitt trekker vi først frem reliabilitet.

### 7.6.1 Reliabilitet

Vi søker reliabiliteten i vår avhandling ved å tydeliggjøre vår posisjon til feltet under situering tidligere i metodedelen. Vi søker den interne reliabiliteten i vår avhandling ved å tydeliggjøre stegene i vårt metodiske arbeid i denne delen. Dette ved å formidle hvordan vi har valgt å strukturere datamaterialet, samt tydeliggjøre teorivalg og vårt fokus i avhandlingen. Vi har valgt å presentere struktureringen av datamaterialet ved hjelp av Tabell 2, Tabell 3 og Tabell 4. I tillegg har vi laget en tabell for hvilket teoretisk grunnlag vi har valgt å bruke i vår analyse til de ulike kategoriene/temaene (Tabell 4). Ved hjelp av tabellene ønsker vi å få til en så transparent avhandling som mulig. I tillegg til tabellene i metodedelen har vi valgt å vise til vår fullstendige åpne koding i tabeller i vedlegg. Dette for å synliggjøre vår åpne koding på fortellingene til alle ungdommene. Det er disse tabellene i vedlegget som har lagt føringer for begreper på den åpne kodingen i Tabell 2. Vi har forsøkt til å vise til gangen i vårt metodiske arbeid med fortellingene til ungdommene, ved hjelp av Tabell 2, Tabell 3 og Tabell 4.

Hvis man skal regne et resultat som reliabelt handler det om at et resultat er pålitelig, riktig, sikkert og til å stole på (Wormnæs, 1996, s. 61). Dette handler om at forskeren er åpen til hvordan datamaterialet utvikles. Forskeren skiller på informasjon han har fått av informanter og egne tolkninger av datamaterialet. I tillegg handler det om at forskeren redegjør for sin posisjon av feltet, da dette kan ha betydning for forskerens pålitelighet og evne til å forholde seg objektiv (Thagaard, 2009, s. 194). I tillegg må forskeren sørge for at undersøkelsen er gjennomført på en nøyaktig måte for å ivareta reliabilitet (Grønmo, 2004, s. 423). Nyeng (2012, s. 105) påpeker at reliabilitet handler om hvor tillitvekkende og nøyaktig en undersøkelse er gjennomført av forskeren.

Begrepet reliabilitet kan deles inn i to, ekstern og intern. Ekstern reliabilitet knyttes til om uavhengige forskere kan utføre den samme undersøkelsen uten at prosessen og resultatet endres, og på den måten ansees forskningen som repliserbar. Repliserbarhet fremmer nøytralitet i forskningen og resultatene i forskningen skal være uavhengig av relasjonene mellom forsker og de som studeres. Ekstern reliabilitet er et krav det er vanskelig å forholde seg til i kvalitativ metode på bakgrunn av at det data blir tolket og analysert av forskere med ulik bakgrunn og syn. I kvalitative studier er intern reliabilitet

mer sentralt, og for å oppnå krav i henhold til intern reliabilitet er det viktig at forskeren er åpen om fremgangsmåte i forhold til datainnsamling og dataanalyse. Ved å gjøre forskningen transparent styrkes reliabiliteten til forskeren. Man oppnår transparent ved å fremstille forskningen, analysemetoder og teoretisk grunnlag så detaljert at det er mulig å vurdere forskerprosessens reliabilitet steg for steg. Teoretisk grunnlag er viktig å beskrive fordi det er grunnlaget for forskerens tolkninger av dataene. Kort fortalt handler reliabilitet i kvalitative studier om at forskeren gjør rede for hele prosessen (Thagaard, 2009, s.198-200). På den måten kan reliabilitet sidestilles med troverdighet, fordi reliabilitet som vitenskapsteoretisk krav ikke innfrir kriteriene i kvalitative studier (Grønmo, 2004, s. 229).

### 7.6.2 Validitet

Tidligere i metodedelen trekker vi frem begrepet situering. Vi gjør rede for vår posisjon, holdninger og verdier. Vi har hatt klare tanker om hva vi ønsker med denne masteravhandlingen og hadde tidlig fokus på å få en bredere forståelse for psykiske utfordringer. Materialet vi valgte å ta i bruk i denne avhandlingen er rettet direkte på ungdommer med psykiske utfordringer. Vi så gjennom alle episodene av serien før vi bestemte oss konkret for hvordan vi ønsket å ta i bruk dette materialet i vår avhandling. Tv serien har derfor vært svært aktuell for å besvare våre problemstillinger. Vi har også valgt teoretiske perspektiver som har bidratt til å sikre at vi besvarer og måler det vi gir uttrykk for å måle. For eksempel har vi valgt å bruke Bourdieu for å strebe etter validitet knyttet til fokus på samfunnsstrukturer. I delen om kunnskapsfeltet ser vi nærmere på den moderne barndommen. I tillegg har vi valgt å trekke frem tilknytningsteorien for å sikre validitet knyttet til relasjonsperspektivet. Teorien til Goffman har bidratt til en forståelse av hvordan ungdommene håndterer sine psykiske utfordringer utad i offentligheten, hvor maske har vært en nyttig hjelper for ungdommene.

Validitet handler om at man virkelig måler det man sier man skal måle. Det vil si at man undersøker det man vil undersøke og ikke noe annet enn dette (Thurén, 2009, s. 32). Validitet handler om gyldigheten til datamaterialet knyttet til problemstillingen til forskeren. Forskeren sikrer validitet ved å være bevisst sine intensjoner. I tillegg må forskeren sikre at datamaterialet hele tiden retter seg mot disse intensjonene (Grønmo,

2004, s. 426). Tolkningene fra forskningen skal begrunnes, i tillegg skal det foreligge dokumentasjon for tolkningene av datamaterialet. Forskeren kan styrke validiteten ved undersøkelsen ved å gå kritisk gjennom analyseprosessen (Thagaard, 2013, s. 205). Validiteten viser til flere aspekter ved datainnsamlingen og datamaterialet, og begrepet validitet er et komplekst begrep. Man skiller på ulike validitetstyper. En validitetstype som er felles for kvalitativ og kvantitativ metode er åpenbar validitet. Åpenbar validitet kalles også umiddelbar validitet, slik form for validitet viser til trekk ved datainnsamlingen og datamaterialet, og disse trekkene er åpenbare for forskeren og andre. (Grønmo, 2004, s. 231-233). Validitet kan også handle om at tolkninger fra ulik forskning kan bekrefte hverandre (Thagaard, 2013, s. 194). Validitet handler også om gyldigheten til tolkningene fra undersøkelsen. Forskeren bør gå gjennom sine tolkninger fra undersøkelsen og være bevisst sin posisjon til feltet (Thagaard, 2013, s. 194). I forhold til dette er begrepene situering og forforståelse aktuelle. I tillegg handler forforståelse om forskerens egne verdier og holdninger til feltet man skal studere (Nilssen, 2012, s. 68).

### 7.6.3 Intersubjektivitet og objektivitet

I vår avhandling er det utfordrende å sikre intersubjektivitet, da vi har gjennomført en tekstanalyse. Vi har lagt føringer for hva vi har ønsket å trekke frem fra serien. Dersom noen skulle etterprøve våre funn kunne de lagt merke til, eller ønsket å trekke frem andre sider ved datamaterialet enn det vi har valgt. Man kan dermed si at våre valg underveis i prosessen har lagt føringer for våre resultater (Wormnæs, 1996, s. 60). Intersubjektivitet handler om at vitenskapelige resultater kan etterprøves av andre. Det vil si at resultatene kan testes og kontrolleres av andre forskere. Ved tekstanalyse ligger forskerens tolkninger av materialet til grunn for resultatet, og på den måten er det vanskelig for andre forskere å teste eller kontrollere et vitenskapelig resultat da tolkninger kan forstås på ulike måter. Det en forsker observerer trenger ikke nødvendigvis en annen forsker være enig i eller kanskje den andre forskeren legger merke til andre ting som vektlegges (Wormnæs, 1996, s. 60).

Objektivitet betraktes som det motsatte av subjektivitet og ensidighet (Grimen, 2004, s. 195). I denne avhandlingen kan ikke vi sikre objektivitet, da vi tar subjektive vurderinger. Disse subjektive vurderingene handler om vårt teorivalg, utvalg av materialet som vi har

tatt i bruk i analysen, samt aktuelle tolkninger av ungdommenes fortellinger. Likevel forsøker vi å streber etter ærlighet og redelighet i avhandlingen. Vi søker objektivitet ved å fremme detaljerte beskrivelser av vår forskningsprosess og resultatene. Vi viser blant annet til vår prosess ved hjelp av tabell 2, tabell 3 og tabell 4 tidligere i metodedelene. Disse tabellene viser tydelig vår kodingsprosess, samt teorien vi har tatt i bruk i analysen. Ved hjelp av tabellene forsøker vi å ha en transparent avhandling, hvor vi streber etter ærlighet og troverdighet (Wormnæs, 1996, s. 86; Kvale & Brinkmann, 2012, s. 247).

## **7.7 Forskningsetiske retningslinjer**

Det har blitt utarbeidet forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora og teologi som vi ønsker å se nærmere på, da dette også gjør seg gjeldende for vår avhandling. De forskningsetiske retningslinjene er utarbeidet av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). NESH har fått sitt mandat fra Kunnskapsdepartementet. NESH sin oppgave er å opplyse og gi råd knyttet til forskningsetiske spørsmål. Vi ønsker å trekke frem noen av de aktuelle forskningsetiske retningslinjene for vår avhandling (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014). I neste avsnitt skal vi se generelt på etikk innenfor forskning i lys av (Wormnæs, 1996, s. 87-88), deretter skal vi skrive om de forskningsetiske retningslinjene (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014).

Det er ikke kun hensynet til vitenskapen og forskningen som er aktuell for å avgjøre hva som er godt og ondt, rett eller galt. Kvaliteten til forskningen er ikke det eneste vi må ha et fokus på, da vi også må sikre etikken i forskningen. Forskning som sikrer sikker kunnskap og som anses som verdifull forskning kan være forkastelig knyttet til etikk. Utarbeidelse av etiske retningslinjer innenfor forskning er for å sikre menneskene, samfunnet og dyrene (Wormnæs, 1996, s. 87-88). I neste avsnitt ser vi nærmere på noen av de aktuelle etiske retningslinjene for vår avhandling.

NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 5) skriver "Begrepet "forskningsetikk" viser til et mangfoldig sett av verdier,

normer og institusjonelle ordninger som bidrar til å konstituere og regulere vitenskapelig virksomhet". De forskningsetiske retningslinjene har ikke samme funksjoner som lover, men er som et hjelpemiddel for forskeren. Forskere skal eller bør ta hensyn til disse retningslinjene (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 7).

I vår avhandling har vi strebet etter høy grad av vitenskapelig redelighet. Blant annet ved å skrive fortellingene til ungdommene så likt som mulig basert på NRK sin teksting av programmet. Vi har ikke plagiert andres tekster, materialer eller ideer. Vi har hele tiden vært nøye med å henvise til teorien og forskningen vi har brukt i vår avhandling. Vi har dermed strebet etter god henvisningsskikk. I vår analyse har vi som skrevet tidligere tolket i lys av teorigrunnet og forsøkt å unngå subjektive vurderinger. Vi har forsøkt å ha faglige, objektive bedømmelser som er preget av åpenhet (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 25-27). De forskningsetiske retningslinjene har også fokus på konfidensialitet. Dette ser vi nærmere på i neste avsnitt.

NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 18) skriver at de som gjøres til gjenstand for forskning har krav på at informasjonen de oppgir til forskeren blir behandlet konfidensielt. Dette betyr at informasjonen og deltakerne blir anonymisert. Kravet om konfidensialitet er for å verne om frihet og privatlivets fred. NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 18) skriver samtidig at personer som velger å synliggjøre seg i offentligheten kan oppleve at friheten blir truet. Likevel kan man hevde at deres frihet ikke blir truet i samme grad som informanter som blir intervjuet, da de selv har oppsøkt offentligheten. I den forbindelse aksepterer de også å få offentlig oppmerksomhet. Ungdommene i Jeg mot meg har oppsøkt offentligheten ved å delta i programmet til NRK. Ungdommene har valgt å ikke være anonyme med sine psykiske utfordringer og deres åpenhet har gitt oss et offentlig materiale som vi har valgt å bruke i denne avhandlingen. Under neste overskrift ønsker vi å se nærmere på metodekritikk knyttet til vår avhandling.



## 7.8 Metodekritikk av eget arbeid

Vi ønsker under denne overskriften å rette et kritisk blikk på vårt eget arbeid, med spesielt fokus på metode og det analytiske arbeidet. Først ønsker vi å se kritisk på kvalitativ metode. Deretter skriver vi om informert samtykke og ungdommenes manglende mulighet til å få presentert og kommentert vår analyse og konklusjoner. Til slutt under denne overskriften trekker vi frem de sentrale begrepene makt og sannhet og knytter dette til vår avhandling og vårt metodiske arbeid.

Grønmo (2004, i Thagaard, 2009, s. 18) fremhever forskjeller på forholdet til kildene innenfor kvalitativ og kvantitativ metode. Innenfor kvalitativ metode er tilgang til informantene nære og sensitive. Innenfor den kvantitative metoden er det større avstand mellom forskeren og informantene. Dette kan gjøre seg synlig ved intervjuer, feltobservasjoner innenfor den kvalitative metoden. Grønmo (2004, i Thagaard, 2009, s. 18) presiserer en større avstand til kilden/informantene dersom man gjennomfører en analyse av for eksempel tekster. Dette gjør seg gjeldende for vår avhandling. Da vi har gjennomført en tekstanalyse av foreliggende materialet. Vi har ikke hatt noen form for direkte kontakt med ungdommene. Det betyr at avstanden har vært stor til informantene.

I forbindelse med vårt arbeid har vi valgt å lage et datamaterialet basert på fortellingene til ungdommene i serien. Vi har ikke snakket med ungdommene og har dermed ikke hatt muligheten til å innhente samtykke fra ungdommene. Ungdommene har ikke gitt samtykke til å være informanter i forbindelse med vår avhandling. NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 13) skriver om kravet til å innhente informert og fritt samtykke av deltakerne før man setter i gang forskningsprosjekter. Likevel har ungdommene som skrevet under overskriften forskningsetiske retningslinjer tidligere i metodedelen valgt å oppsøke offentligheten. Vi har valgt å ta i bruk et offentlig materiale, og når ungdommene selv har søkt offentligheten må de akseptere offentlig oppmerksomhet (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 18).

Vi har ingen mulighet for å fremstille vår analyse og våre konklusjoner til ungdommene, fordi vi ikke har tilgangen til ungdommene i serien. Ungdommene har dermed ingen mulighet til å ytre sine meninger og tanker om vårt arbeid. Ungdommene kan heller ikke gi oss tilbakemeldinger dersom de tenker at spennet mellom våre konklusjoner er stort knyttet til hvordan de ser på sin situasjon og sine fortellinger. Westeng (2016) skriver det kan være skadelig for ungdommene om spennet mellom hvordan ungdommene fremstilles og hvordan de faktisk er blir for stort. I tillegg skriver NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, 2014, s. 35) om kravet om å tilbakeføre forskningsresultater. Dette innebærer at forskere har en spesiell forpliktelse til å tilbakeføre forskningsresultatene til deltakerne i en forståelig og forsvarlig form. Dette lar seg ikke gjøre i vår avhandling da vi ikke har direkte kontakt med ungdommene i serien. Vi har basert vår analyse og konklusjoner basert på den informasjonen vi har fått gjennom serien Jeg mot meg.

Makt kan ikke fjernes fra menneskelige relasjoner. Det vil derfor være makt i relasjonen mellom forsker og informant. I denne relasjonen er det som regel forskeren som innehar makt og informanten er i en avmaktsposisjon (Neumann & Neumann, 2012, s. 110). I vår avhandling er dette litt annerledes enn i forskning ved for eksempel intervju. Ungdommene har selv fortalt sine historier uten å bli formet av maktrelasjonen: forsker - informant. Da denne relasjonen ikke eksisterte. Dette innebærer at ungdommene har en makt til å fortelle sine fortellinger slik de ønsker og trekke frem det de ser på som sentralt i sine fortellinger. NRK har makt til å klippe og redigere programmet slik de ønsker. NRK har makt til å trekke frem det de ser på som signifikant fra ungdommenes fortellinger. I vår avhandling sitter vi også med en makt i for eksempel å velge ut hva vi legger vekt på som vesentlig fra fortellingene til ungdommene, samt hvilken teori vi velger for å drøfte og tolke fortellingene til ungdommene. Engelstad (2005, s. 112) påpeker at makten i relasjonen mellom forsker og informant bør holdes på et minimum, og ikke utøves mer enn nødvendig. I denne avhandlingen vil det innebære å være tro mot det ungdommene forteller uten å fortolke eller gjøre antakelser om en mulig mening bak utsagn fra ungdommene.

Tidligere i metodedelen skrev vi om utfordringene ved å sikre intersubjektivitet ved bruk av tekstanalyse. Da forskerens tolkninger ligger til grunn for resultatet. Det vi har valgt å vektlegge i denne masteravhandlingen, ville ikke nødvendigvis en annen valgt (Wormnæs, 1996, s. 60). Når man velger å utføre en tematisk tekstanalyse trekker man frem deler av teksten og kommenterer eller analyserer denne. Det vil si at man tar deler ut av den helhetlige konteksten. Dette kan føre til at det helhetlige bilde forsvinner og poengene til ungdommene kan muligens ha blitt feiltolket (Thagaard, 2013, s. 181). I den forbindelse kan ikke vi med sikkerhet si at vår analyse og konklusjoner viser til den fulle sannhet. Nærland (2015) skriver at det er en myte at forskning er lik sannhet. Forskning kan vise til funn som kan ha en betydning for et fenomen, men det er ikke gitt at faktorene som ble trukket frem er de eneste som kan vise til at et fenomen har betydning for et fenomen. Det skal endel studier som viser til samme funn med de samme faktorene før en kan si med sikkerhet at forskningen er sann. Sannheten kan forandre seg over tid, basert på at det kommer nyere forskning som motbeviser tidligere forskning. (Grimen, 2004, s. 311). Nåtidens velbegrunnede forskning kan dermed vise seg å være feilaktige (Grimen, 2004, s. 188).



## 8 Åtte ungdomsfortellinger

I dette kapitlet blir fortellingene til hver enkelt ungdom presentert, hvor leseren får et innblikk i ungdommenes psykiske utfordringer. I tillegg får man informasjon om ungdommenes relasjoner til familie og venner, og enkelthendelser som har hatt stor betydning for ungdommene. Man får et innblikk i deres utfordringer i hverdagen og ulike metoder for å håndtere det som er vanskelig (håndtering ment som både destruktive og positive metoder for å takle hverdagen). Etter presentasjon av fortellingene fremstilles en tabell hvor innholdet fra fortellingene struktureres. Alle fortellingene er hentet fra NRK nett-tv, hvor de har teksten serien. Tekstene danner grunnlaget for fremstillingen av narrative (NRK, 2016).

### 8.1 Fredrik

Fredrik er 26 år, og strever med angst. Fredrik forteller at han har begravd alle følelsene sine med alkohol. Han bruker alkohol for å bedøve sin egen hjerne og slippe å høre på de "jævla" tankene i hodet hele tiden. Fredrik forteller at han synes han lever et drittliv og at han hater livet sitt. Han synes de andre ungdommene er flinke til å sette ord på ting, og at han føler han ikke er det. Han sier han ikke er så flink til å åpne seg, og han synes det er ubehagelig å blottlegge seg selv. Derfor synes han at maska er en god venn, som han tar på seg hver dag. Når han har maska på er alt ok, bare "fryd og gammen". Fredrik sier livet hans er litt som en snusboks. Innbydende, kul skrift og det ser bra ut, men på innsiden er det noe som potensielt kan ødelegge livet.

Fredrik opplevde noe traumatisk for et års tid siden. Da mistet han sin lillebror og bestevenn. Han tok sitt eget liv, og Fredrik sier at det skjedde helt ut av det blå. Fredrik og lillebroren hadde vært på fest sammen så lillebroren var full når han tok sitt eget liv. I gruppesamtale kommer det frem at Fredrik hadde angst før lillebroren døde. Peder forteller Fredrik i gruppesamtalen at han tenker det er viktig at Fredrik finner ut av innholdet i angsten, slik at Fredrik kan unngå å bli overrumpla av angstanfallene. Fredrik sier han ikke har noe som han er skikkelig redd for og synes derfor det er vanskelig å forklare angsten.

Fredrik forteller at det alltid har vært et press i familien om at man skal gjøre det bra på skolen og bli noe. Fredrik har ikke gjort dette, og føler derfor at han har blitt støtt litt ut, og blitt det sorte fåret. Fredrik sier at han også har hatt litt trøbbel med politiet, og etter hvert tenkte han at han ikke var bra nok. Fredrik forteller at han har et litt rart forhold til foreldrene sine hvor han ikke forteller dem noe. I tilfeller hvor han forteller dem om noe er alt bare overfladisk. Fredrik forteller at han husker han var redd moren da han var liten, siden hun var streng og beinhard. Når han fikk en forståelse for at hun ikke hadde så mye makt begynte opprøret i ungdomsårene. Fredrik begynte å holde seg mest mulig unna foreldrene fra han var 15-16 år. Peder sier at man trenger å ha et nært forhold til foreldrene sine lenger enn det.

Fredrik finner ut at han ønsker å sette seg ned med foreldrene sine og spørre dem om alt han vil. Kanskje de husker noen ting som Fredrik har glemt, og som de har stusset over. Fredrik synes det er vanskelig å finne ut hvorfor han har blitt som han er. I gruppesamtale sier Karsten til Fredrik at det kanskje ikke er helt nødvendig å finne ut hvorfor ting har blitt som de har blitt for å komme seg videre. Det kan være bedre å tenke "Hvordan kan jeg bli som jeg vil bli?" Fredrik bestemmer seg for at det ikke er så viktig å grave i fortida.

Fredrik forteller at han jobber for pengenes del og ingenting annet. Han får beskjed om at han skal bli sagt opp fra jobben, men de sier han ikke opp. Istedenfor avtaler de at de skal ha ukentlige framgangsmøter. Fredrik bestemmer seg for å fokusere på framtida og den han vil være. Fredrik velger derfor å si opp jobben. Når han har levert oppsigelsen sier han at det er godt og skikkelig deilig å ha gjort det.

Fredrik stikker innom foreldrene sine på vei hjem, og forteller dem om hvordan han har hatt det i Oslo. Dette var noe han hadde lyst til å gjøre, og det har han vanligvis ikke hatt lyst til tidligere. Fredrik sier at det kommer seg, det er på rett kjøp.

Fredrik sier han har en god følelse for musikken. Han klarer endelig å fullføre verset sitt. Fredrik kjenner han er på et bedre sted. Etter innspilling har Fredrik deltatt i Norske

Talenter med Rap4mation, som kom til semifinalen. I tillegg har de fått platekontrakt. Fredrik har ikke lenger angstanfall og har et mye bedre forhold til familien.

## 8.2 Eirin

Eirin er 19 år og sliter med angst. Hun ble diagnostisert med posttraumatisk stresslidelse da hun var 14 år. Det er noen ganger grunnen for at hun ikke kommer seg ut av huset. Hjertet begynner å dunke, som når en er skikkelig redd, uten å vite helt hvorfor. Hun føler hun ble mye misforstått av foreldrene sine, og at det var mye mellom henne og foreldrene som gjorde alt verre. Eirin måtte sette skolen på vent, og går første året på videregående nå. Hun er mye borte fra skolen, og det er vanskelig å komme tilbake fordi hun får spørsmål om hvorfor. Hun tenker på seg selv som svak om hun forteller skolevennene om hvordan hun har det. Hun snakker lite med folk om ting hun synes er vanskelig da hun ikke er vant med det. Eirin tror at de vil synes hun er teit. Hun vil ikke ta sjansen på å skyve noen bort, fordi hun er redd for å være alene. Det er når hun er alene at hun har det tyngst. Hun vil heller ikke at noen skal spørre hvordan hun har det om hun ser lei seg ut, for da hadde hun ikke klart å la være å si noe.

Eirin gir et inntrykk til folk at hun alltid er smilende og glad, ofte fordi hun er det. Hun har likevel en konstant frykt for at et eller annet skal skje. Som når hun er alene på bussen, da vet hun at hun får et anfall. Hun vet ikke hva hun skal gjøre, og har lyst til å gjemme seg et sted og freake ut.

Det er spesielt en episode Eirin husker godt. Hun var rundt 12-13 år da hun flyttet til moren. De hadde kranglet, og moren hadde sagt at "Du kan bare flytte tilbake til den jævla faren din". Hun dro tilbake til faren, og for han virket det ikke som om det gjorde noe at hun var der. Stemoren derimot, ble veldig sint, og sa at hun aldri ville se Eirin der noen gang igjen. Da hadde ikke Eirin noe sted å gå. Hun har alltid misunt andre barn som har hatt foreldre som har stilt opp. Eirin har ridd i mange år, og sier at hun aldri har følt at hennes foreldre har stilt opp og heiet på henne.

Det å møte familien er vanskelig for Eirin. Etter at hun har vært i bursdagen til niesen hvor faren og stemoren også var tilstede, vil hun bare være alene. Hun vil ha fred og ro,

og orker ikke være med folk hvis hun ikke klarer å smile og være glad. Hun skjønner ikke hvordan de klarer å late som om ingenting har skjedd, når hun sliter på grunn av tidligere hendelser. Eirin husker godt at faren ofte kalte henne for drittunge. Det ordet har hun tatt med seg videre, og bruker det mot seg selv. Hun hører det ordet i hodet sitt igjen og igjen i de periodene hun har det tøft.

Eirin ønsker å kutte kontakten med faren og stemoren for å kunne legge ting bak seg. Hun blir hele tiden minnet på ting, og da blir hun redd for at det skal skje igjen. Hun føler ikke at hun har et behov for å ha kontakt, og hun tror at faren har kontakt med henne ut av pliktfølelse. Hun ønsker heller ikke jule- eller bursdagsgaver. Eirin har ikke kuttet kontakten enda, fordi hun synes det er vanskelig. Da påpeker psykolog Peder at hun kan bli stående uten så veldig mange nære, og det er jo litt krise for hun liker ikke å være alene.

Hun kunne ønske at noen kunne se henne, og hvordan hun hadde det. Hun nevnte i gruppesamtale at hun ville ha knust en rute, bare for å få en slags oppmerksomhet. Moren til Eirin skjønte etterhvert at hun slet med angst og depresjoner. I følge Eirin har de en god kontakt, hvor de ringes et par ganger i måneden.

Eirin har det verre mot slutten av innspillingen av serien. En kamerat har tatt selvmord, en annen god venn skal flytte, og hun og samboeren sliter i forholdet. Hun beskriver det som om alt går til helvete. Hun føler seg verre, og når hun trenger det som mest forsvinner alle slik som hun har vært redd for - å stå i det alene. I siste gruppesamtale får Eirin mye støtte fra de andre ungdommene, til å kunne stå i det og gå videre, og akseptere seg fullt ut slik som hun er. Hun trenger ikke være glad hele tiden, men innse at hun er 100% uansett hvordan hun er. Etter innspilling har Eirin og faren blitt enige om å redusere kontakt. Hun fullfører videregående, og har venner rundt seg som hun kan være seg selv med.

### **8.3 Christopher**

Christopher er 20 år, og han sier at hans største problem er ensomheten. Han sliter med angst, depresjon og selvmordstanker. Han tar medisiner og går til psykolog, men



han føler ingen fremgang. Samtidig sier han at det ikke er slik at han alltid er trist og lei. Det er heller det at han ikke føler at han har god nok kontakt med folk. Han har ikke mistet noen eller hatt en dårlig barndom, så han føler seg ikke verdig til å være trist. Alle menneskene han møter er midlertidige relasjoner, slik at han ikke får beholdt vennskap. Hvert av årene på videregående gikk han på forskjellige steder med forskjellige folk som han ikke har hatt kontakt med i ettertid. Nå som han er i forsvaret, er det midlertidig. Et av ønskene hans er at han kan få noen ekte vennskap etter å ha blitt kjent med ungdommene i gruppa.

Han vet selv at han har godt av å være sosial. Han prøver å sette opp en fasade slik at han fremstår som en annen enn den han egentlig er, for å kunne klare å være sammen med andre. Likevel sier han at han ikke blir ordentlig kjent med folk når han setter på en slik maske. Han ønsker at han hadde en kjæreste eller en nær venn.

Christopher forteller om at hvis han hadde kunnet fått tre ønsker, hadde han kun trengt et. Han ville ønsket seg en knapp som gjorde at alle glemte hvem han var da han trykte på den. Da kunne det vært mulig for han å ta sitt eget liv. Det er familien som holder han i live ved at han tenker på hvordan livet ville blitt for dem hvis han tok sitt eget liv. Likevel er han usikker på hvor lenge han kan leve for andres skyld. Om kvelden er han redd for å legge seg uten å være trøtt nok. Da ligger han i senga og tenker blant annet på at han har lyst til å ta livet av seg. Han sier selv at han aldri legger seg glad uansett hvor bra han har hatt det på dagen, fordi han ikke klarer å se verdi i ting som skjer på dagen.

Psykolog Peder utfordrer Christopher på betydningen av midlertidighet i livet. Alt er midlertidig. Det eneste som ikke er midlertidig er hvis man er død. Peder påpeker derfor at Christopher bør finne verdi i det som også føles som midlertidig for han, for i prinsippet er alt midlertidig bortsett fra døden. Han må finne noe som er verdifullt for seg selv, som gjør det verdt å leve.

Etterhvert går det bedre for Christopher og han åpner seg mer for vennene i forsvaret om hvordan han har det og sine tanker om selvmord. Han har innsett at han ikke

trenger å være redd for å snakke med folk. Etter at han fortalte gruppa om sine utfordringer følte han mye støtte, og har noen å strekke seg til når det blir vanskelig. Han har også valgt å ha med seg foreldrene sine på neste psykologtime, for at de skal få et innblikk i hvordan han egentlig har det. Han vil ikke erklære seg frisk, men han har det bedre enn før. Nå som han vet om hva som er grunnen til depresjonen, synes han det er lettere å håndtere utfordringene sine. Da han ikke trodde at et vennskap skulle være var han mer tilbaketrukket. Det har endret seg for Christopher nå ved at han gir mer av seg selv ved å la andre ha en betydning for han. Han ser på ungdommene i gruppa som noen av sine nærmeste venner, og han synes det skal bli tungt å ikke se dem fast en gang i uken lenger. Han går fortsatt til gruppesamtaler, og har sammenbrudd kun en sjelden gang.

## 8.4 Trine

Trine er 19 år. Hun kommer fra Bærum, men bor i Oslo. Trine gikk første året på videregående skole i Bærum, men går nå på Nydalen videregående skole i Oslo. Hun klarte så vidt å fullføre 1.klasse på videregående. Trine ønsker ikke å fortelle om fortiden sin til vennene sine på Nydalen videregående skole. Hun sier at dersom hun hadde fortalt dem at hun var upopulær i 1.klasse, vet hun ikke hvordan de ville sett på henne. Trine uttrykker en redsel for hva de andre på skolen ville tenkt om henne. Trine har slitt med spiseforstyrrelser og depresjoner. Hun har vært innlagt. I tillegg har hun vært utsatt for mobbing og utfrysning.

Det skjedde noe viktig for Trine i 9.klasse fordi da forstod hun at de andre ungdommene var ganske harde i bedømmelsene sine. Da begynte Trine å lure på om hun måtte være veldig perfekt for å unngå å bli snakket sånn om. Man skulle ha visse typer sko, ikke for mye sminke, men ikke for lite osv. Trine forteller at slike ting har gått igjen hele tiden gjennom "Bærums-presset".

Trine sliter mye med stress i hverdagen. Hun har hatt tre jobber. Hun må i tillegg få karakteren 5 og 6 på alt av prøver og eksamener, da hun ønsker å komme inn på masterstudiet i juss. Trine lager planer på hva hun skal gjøre, fordi hun har eksamener, tentamener, russetid og jobbing. Hun er i tillegg PR-sjef for russen, og det er derfor mye

som skjer om dagen for Trine. Trine forteller at hun synes det er vanskelig å finne seg selv eller finne ut hvem hun er, fordi det er så mye man skal prestere. Man må også ta del i så mange ting for å bli akseptert.

Trine forteller at hun egentlig er livlig og positiv, men ikke på innsiden. Hun sier hun er som et kinderegg, det er hvitt og mørkt. På de dårligste dagene gråter Trine av hver minste ting. Når Trine skal være glad, ser hun bare det som kommer senere som er negativt, men dette jobber hun med for å endre.

Trine forteller at hun har mennesker rundt seg, men at hun ikke kan fortelle dem det hun ønsker. Dette synes hun er vanskelig. Trine har begynt å fortelle noe til noen, men det er ingen som skjønner hvordan det er egentlig. Hun føler seg veldig alene når folk ikke vil prate med henne når hun er lei seg. I tillegg tenker hun at folk ser at hun ikke er glad, når hun egentlig burde vært det. I en gruppesamtale spør Peder om hun er fornøyd med å holde ting inne. Ut ifra egne erfaringer synes Trine at det er dumt å dele, og velger derfor istedenfor å holde ting inne. Dette fordi hun har fått mye negativ respons og dette går veldig hardt inn på henne. I tillegg forteller Trine at hun stoler lite på andre mennesker. Peder sier til Trine at hvis hun ikke skal ta inn tilbakemeldinger fordi de ofte er negative, så får hun heller ikke de positive tilbakemeldingene fra andre. Noe han mener hun generelt har hatt for lite av.

Trine hadde det veldig vanskelig på et russetreff. Trine sa at hun egentlig hadde bestemt seg for å være sterk, men at hun ikke klarer det mer. Hun ønsker å reise hjem. Løsningen på dette russetreffet blir å ta Paracet, fordi hun sier hun ønsker å se om det kan hjelpe for smerten hun føler på innsiden. Trine hadde fått resept på sterke Paracet, og bestemte seg for å ta alle sammen. Hun bruker uttrykket "Fuck my life" etter denne episoden, og sier selv at hun virkelig mener det. Trine våkner etter hun har tatt smertestillende av at hun spyr veldig mye. Hun kontakter legevakten og på søndagen blir hun kjørt hjem. Hun ble tatt vare på og sov hos naboen når hun kom hjem. Trine har fortalt naboen sin hva som skjedde, men ikke foreldrene. Trine mener foreldrene hennes har nok å streve med hjemme. Peder sier han tror at Trine ofte føler at hun er for mye og at folk har mer enn nok uten henne.

Trine tar på seg en rolle og forteller bare overflaten. Dette kaller de for Advokat- Trine. Peder forklarer det som at Trine går opp et nivå og snakker som om det gjelder en annen enn henne selv. Og så kommer hun tilbake igjen til den virkelige Trine. Trine bytter mellom tilstandene, Advokat- Trine og den virkelige Trine. Trine forteller at hun kun snakker om overflaten fordi hun er vant til at folk synes det er teit å snakke om følelser og gråte. Hun ønsker heller ikke å bli assosiert med merkelappene tragisk eller dramatisk.

Trine finner ut av at hun må slutte med Advokat- Trine, og hun føler hun har blitt bedre til det. I tillegg spør hun venner og folk hun kjenner om hun skrur over. Etter innspillingen har Trine begynt å studere jus på Høgskolen i Buskerud og Vestfold. Hun er ærlig med seg selv, og sliter ikke med høye krav til prestasjoner.

## **8.5 Karsten**

Karsten er 26 år. Han forteller at han er ganske vanlig på noen måter og litt uvanlig på andre måter. Det som gjør at Karsten er uvanlig er at han er mann og er blitt voldtatt for seks år siden. Karsten synes det er superskummelt å skulle fortelle om voldtekten til de andre i gruppa. Han sier at den traumatiske hendelsen gjorde han veldig monotont og at han har lyst til å øve seg på å kjenne på magesfølelsen og tørre å slippe ut følelser.

Etter voldtekten sa liksom livet stopp for Karsten. Han begynte å misbruke hasj mer og mer, i perioder ganske mye. Karsten sluttet på skolen for to år siden, fram til da hadde Karsten vært student ved Universitetet i Ås siden 2008. Karsten sier han pleide å være utadvendt og en ressursperson. Han pleide også å ha en stor omgangskrets, men det har han ikke i like stor grad lenger.

Karsten sier at hele historien om voldtekten er absurd. Han var på russefest på samfunnet natt til 1.mai. Han var full, og skulle gå hjem. Han møtte en fyr som hadde mistet toget. Han var fra Somalia. Karsten hadde akkurat skrevet en oppgave om Somalia, han var aktiv i SU og opptatt av antirasisme. Karsten lot dermed mannen bli med han hjem. Mannen tolket situasjonen annerledes, og var i tillegg ruset på

metamfetamin. Mannen tvang også Karsten til å sniffe metamfetamin. Karsten forteller at han gjorde det han kunne og ringte 112 tre ganger. Han skrev meldinger på facebook hvor han skrev hjelp. Karsten sa nei og stopp. Karsten gikk for å hente seg et vannglass. Han ønsket å slå ham med glasset og løpe, men voldtektsmannen fulgte etter og sa "Jeg vet hva du har tenkt. Jeg dreper deg hvis du mislykkes". Da kunne ikke Karsten gjøre det, han sa at han synes det er bedre å "suge pikk enn å risikere å bli drept". Det er et urettferdig maktkort voldtektsmenn har at de kan si at de kommer til å drepe deg, og man er nødt til å ta det seriøst. Karsten var sammen med voldtektsmannen i omtrent fem timer. Karsten klarte å rømme før mannen fikk analsex, det hadde han bestemt seg for. For å klare å rømme skar Karsten mannen i låret, dette for å ikke skade han alvorlig og sørge for at han ikke skulle blø i hjel. Karsten tok tak i et håndkle og løp til en nabo han visste var hjemme. Karsten var veldig full, men metamfetaminet gjorde at han kunne tenke klart. Karsten ble sluppet inn til en nabo og fikk sitte og kose med en hund til han ble hentet av ambulansen.

"Født 02.02.1984 dømmes for overtredelse av paragraf 192 jamfør annet ledd, jamfør paragraf 24, 62 og 63 til en straff av fengsel i fire år og seks måneder". Karsten forteller at voldtektsmannen ikke hadde permanent oppholdstillatelse, så han ble sendt ut av landet. Karsten forteller at han aldri har følt noe sinne, og at han strever med å holde han ansvarlig. Han mener at mannen er et produkt av en urettferdig verden. Karsten fikk 400 000 kroner i voldsoffererstatning og oppreisning. Disse pengene muliggjorde Karsten sin destruktive livsstil. Karsten slet med posttraumatisk stress og et begynnende rusproblem når han fikk disse pengene. Pengene finansierte et overforbruk av mat, alkohol og hasj. Hasj var hans måte å takle depresjonen på. Når Karsten brukte hasj kunne han unngå tanker og bilder om voldtekten.

Karsten sier at han må fortelle foreldrene sine at han har brukt cannabis, og at dette er den eneste måten han kan bli bra på. Karsten sier han er redd for at moren synes det skal være veldig fælt og at dette holder han tilbake slik at han ikke forteller det. Han er redd for at når han forteller det skal dette endre deres forhold. Peder sier at det å etablere et voksenliv kan innebære at du må skuffe noen. Spørsmålet er hvor mye det forandrer for hva de føler for deg. Karsten mener at de fortsatt kommer til å være glad i

ham. Karsten fortalte om hasjbruken til foreldrene sine i løpet av innspillingen. Han fortalte dem alt. Han sa at de ble veldig lei seg og veldig overrasket. Foreldrene til Karsten synes det var dumt at han hadde gått så lenge uten å fortelle dem det. De synes det var vanskelig å forstå hvorfor Karsten hadde holdt det hemmelig. Karsten sier at foreldrene hans ønsker å hjelpe han til tross for hvor "fæl" han har vært. Etter Karsten har snakket med foreldrene sine føler han seg fri.

Peder sier at han ikke synes historien er så stor lenger. Det er ikke historien om voldtekten han tenker på når han ser Karsten. Peder sier han håper at Karsten heller kan la historien forbli en museumsgjenstand og at han kan gå videre og starte noen nye prosjekter, enn å være bærer av en historie. Dette sier Karsten seg enig i. Han sier han vet han kan få til dette. Etter innspillingen av programmet har Karsten tatt opp igjen biologi-studiene og får høye karakterer. Han har ikke røykt hasj siden opptakene sluttet.

## **8.6 Malin**

Malin er 25 år, og hun ser på seg selv som en tekstforfatter som ikke kan skrive. Selv sier hun at hun sliter med prestasjonsangst, panikkangst, depresjon og søvnforstyrrelser. Hun synes panikkangsten er verst og redselen for hele tiden å få nye angstanfall, men sier samtidig at prestasjonsangsten har hatt stor betydning for hvordan ting har blitt.

Hun sier at hun er en klassisk flink pike, som ønsker å gjøre det best i alt. Malin mener hennes problemer eller psykiske utfordringer kom når hun gikk på tekstlinja og alle studentene var så veldig flinke. I tillegg forteller hun at det var høye krav på tekstlinja. Malin sier hun blir dårlig av å se på pulten sin, hun føler seg kvalm og får ekstra vondt i magen. Hun lurer på om hun har kastet bort tre år på å bli tekstforfatter, da hun ikke ønsker det når hun er ferdig og fordi hun har angst for å skrive.

Malin sier hun er veldig glad for å bli kjent med de andre ungdommene i gruppa, da man kan gå igjennom ting sammen. Hun sier hun ikke føler seg så alene. Malin finner motivasjon i gruppa. Hun sier at når Karsten har klart å komme så langt som han har gjort, så skal hun også klare det.

Malin har fått ny jobb på produksjonsselskapet Monster, hvor hun har veldig lyst til å jobbe. Malin har vært sykemeldt fra jobben i 8 måneder. Fremdeles styres hun av angsten for angsten. Hennes liv handler om å ikke få angstanfall. Malin sier det er mye stress og prestasjon i bransjen, og at det er dette som utløser hennes angst.

Malin sier at hver dag er en kamp mellom å gjøre det hun har planlagt, og å la det være og bli hjemme. Malin sier det er mye hun vil gjøre og få til, men som hun ikke vet hvordan hun skal få gjort. I tillegg vet hun ikke hva hun skal bli. Hun uttrykker en følelse av å være rådvill.

Malin forteller at hun ikke har kontakt med sin biologiske far, da han forsvant ut av hennes liv da hun var noen måneder gammel. Malin lurer på om dette har påvirket henne mer enn hun har trodd. I tillegg har hun tenkt på om dersom hun gjør noe bra og dette kommer i avisa, om han blir stolt, men nå er hun redd for om hun får til noe som er bra nok. Malin jobbet på Statoil for noen år siden og en dag kom hennes biologiske far inn på bensinstasjonen, når blikket deres møttes satte han fra seg alle tingene og løp ut. Malin sin biologiske far jobbet i Holmestrand på Kjeller'n pub og hver gang Malin gikk forbi denne puben satt en dame og vinket til henne. Seinere har Malin fått vite at denne damen var hennes bestemor. Malin forteller at når hun hele tiden ikke føler seg bra nok, kommer dette tilbake i tankene. Hun sier at det er som om fortiden henter henne igjen.

Rett før gruppa begynte å møtes fikk Malin en melding fra en 14 år gammel jente på facebook, som viste seg å være hennes halvsøster. De har felles biologisk far, men han har reist fra også henne. Halvsøstra ønsket å møte Malin, og hun hadde akkurat fått vite at Malin fantes. Malin sier at hun synes halvsøstra er modig som tok kontakt med henne, men at hun var usikker på om hun var klar for å møte henne. Malin bestemmer seg etterhvert for å møte sin halvsøster og tenker at det kan være viktig å gjøre for sin egen del. Etter møtet med halvsøstra sier Malin at hun er glad for at hun gjorde det. Hun følte møtet ga henne en bekreftelse på det hun trodde: biologisk far har ikke hatt noe mer kontakt eller tatt mer del i livet til halvsøstra til Malin. Dermed tenker Malin at dette ikke handler om henne, det er ikke noe ved Malin som gjør at faren ikke

viser interesse. Etter møtet føler Malin seg mer sikker på at følelsen av å ikke være god nok bunner i dette med hennes biologiske far og det å ha blitt avvist som barn.

Malin forteller at en ting Peder har klart å få henne til å skjønne er at hun ikke trenger å selge seg inn som en pakke, og at hun er bra nok. Dette har bidratt til at Malin har startet sin Youtube-kanal (MakeupMalin). I forbindelse med oppstart av Youtube-kanalen fikk Malin til å skrive igjen, og hun skrev en sketsj til kanalen.

Etter innspillingen av programmet har Malin begynt å jobbe som tekstforfatter for Comedy Central, og har tusenvis av følgere på Youtube. Hun øver fortsatt på å se på seg selv som bra nok.

## **8.7 Anders**

Anders er 18 år, og han sliter med trenings- og spiseforstyrrelser. Han har en tvang om å spise bestemte ting og trene til faste tider. For 4 år siden, oppdaget han at han begynte å se ut som de andre, og at han hadde fått magemuskler. Da startet jaget om å være best. Det første han tenker på når han våkner er hva han skal trene den dagen. Han beskriver en stemme inni hodet som han kaller for djevelen. Djevelen sier at det er viktigere å trene og spise riktig, enn å være med venner. Anders sier at han egentlig er en veldig sosial kar, men alle reglene hans setter en stopper for det. Så hvis han måtte velge mellom å dra på fest med venner eller å trene, så hadde han valgt å trene. Anders sier selv at han ødelegger for treningen han har gjort den uka hvis han hadde dratt på fest.

Alle vet at han har spiseforstyrrelser, men det er ingen som vet hva som foregår oppi hodet hans. Det er ingen andre som vet hvordan han har det. Anders får angst om han ikke gjør slik som stemmen sier, og alt går til helvete. Han har prøvd. Anders er ikke redd for å dø. Han mener selv at han allerede har dødd da han ikke føler glede i livet. Derfor vil Anders prøve å være med venner igjen og finne seg selv, men det er vanskelig fordi det går mot systemet og reglene hans. Han har også angst for å få angst. Det gjelder også når han skal sove, da Anders noen ganger sliter med å sovne om kvelden.



Anders er sliten, og tenker negativt på egen kropp og prestasjon. Han prøver å unngå speil, fordi da ser han kun hva som kan forbedres med kroppen. Han er aldri fornøyd. Han føler seg aldri bra nok, og straffer seg selv. Han mener at hvis han ikke er best, så er han ikke god nok.

Anders er veldig opptatt av hva han spiser. Han ser ikke noe grunn for å spise dårlige mat. Da sier han at han har gjort noe veldig dårlig. Han har fokus på hva som er nei-mat og ja-mat, men sier selv at han har mål om å slippe å bekymre seg for hva han kan få lov til å spise. Klokkeslett er veldig viktig for Anders, så om han ikke kan spise til et spesielt klokkeslett, spiser han ikke. Mat til spesielle klokkeslett er en av reglene hans. Disse reglene kan ikke brytes for det blir ubehagelig for han, og det liker han ikke at det er. Han klarer det ikke psykisk. Mor og far til Anders er usikre på om han egentlig har lyst til å bli frisk siden han ikke tåler å ha det litt ubehagelig. Han vil gjerne endre reglene for å kunne gjøre som han vil. Slik det er nå, må han slite seg ut for å kunne tillate seg selv å slappe av. Han synes det blir altfor mye med treningen, og det gjør at han ikke får vært ordentlig tilstede i hverdagen. Han får ikke vært seg selv, og han sier at det som egentlig er han, det er slik han var før han ble syk.

Da Anders dro på fest med vennene på oppfordring av psykolog Peder hadde han ikke fått panikk eller blitt stresset, men han fikk dårlig samvittighet dagen etter. Likevel synes han at det var en positiv opplevelse, og at også han har lov til å ha gleder i livet. Peder påpeker for Anders at reglene hans ikke holder han tynn, i god form og opplagt. Reglene holder han utenfor. Dette er noe Anders bekrefter.

Familien til Anders er fornøyd med fremgangen hans, men de møter han ikke i utsagnet om at han er frisk. Han har økt i vekt, fått tilbake farge i ansiktet og glimt i øyet, og han er mye mer sammen med venner. Samtidig har han fortsatt regler, og da vil ikke foreldrene erklære han frisk. Familien ser at han har endret atferd, men til en annen kontrollerende atferd. Istedenfor å spise minst mulig spiser han heller sunnest mulig, og han trener for å bygge muskler. Anders forklarer det med at han vil se ut som han så ut før han ble syk, da han var kraftig. Da sier far at han var en leken gutt, som bare tenkte på at livet var kos med mye god mat og god mosjon. Uansett hva Anders gjør må han ha

kontroll, derfor er han ikke helt der hvor han vil være. Likevel synes han at han er mer tilstede i hverdagen fordi han ikke bekymrer seg for mye. Ved mer smil og interaksjon med andre, får han mer energi. Etter innspilling kan Anders gjøre hva han vil, da han er bekymringsløs og fri for stress. Reglene styrer ikke livet hans lenger.

## 8.8 Kira

Kira er 24 år, og har sykdommen ME. Det er i seg selv ikke en psykisk sykdom, men for Kira følger det med noen psykiske utfordringer. I introduksjonen av ungdommene i serien sier Kira at hun føler at hun har løyet til folk når hun har sagt at hun bare har hatt ME. Hun kan ikke fortsette å lukke seg inne i det harde skallet som bare blir tykkere og tykkere. Det er ingen som har sett henne gråte, bortsett fra kjæresten. Han mener derfor at hun ikke stoler på vennene sine om hun ikke kan vise de hvordan hun egentlig har det.

Kira hater når noen spør hva ME er fordi hun føler seg så selvmedlidende. Hun svarer at det er som å være fyllesyk og brygge på en influensa på samme tid. Alle lyder blir veldig forsterket, i tillegg føles det som om hun har feber og skal løpe maraton. Hun føler at sykdommen tar fra henne alt hun er, men hun vil ikke la det gå utover utseende. Hun sier at selv om hun føler seg som en dass vil hun ikke se ut som en. Hun beskriver det som om at hun bare eksisterer, fordi hun ikke kan leve som den hun egentlig er. Hun liker å holde på med mye, men hun får ikke gjort det fordi det er fysisk umulig. Noe så ordinært som å stå opp, gå på jobb og tjene sine egne penger er noe Kira kunne ønske hun hadde mulighet til. Hvis hun ikke blir frisk er hennes håp å kunne akseptere seg selv da hun føler seg som sin største fiende.

Selv om Kira er sliten, og ikke har en jobb, trenger hun noe å gjøre. Hun er frivillig i Dyrebeskyttelsens hjelpesenter og hjelper til med hjemløse katter. Hun er opptatt av å hjelpe de som trenger det, enten det er mennesker eller dyr. Da får hun gjort noe hun brenner for, og samtidig vist at hun ikke er svak.

Kira er oppvokst i Jehovas vitner. Det var vanskelig å bryte ut, spesielt siden det var stefaren som var leder i menigheten. Hele familien vendte seg mot henne. Hun var bare

15 år, og følte seg helt alene. Hun ble kalt "Satans barn". Kira forteller at i en oppvekst i Jehovas vitner, bruker foreldrene redsel mot barna. Foreldrene truer med at Jehova blir lei seg og Satan blir glad hvis barna gjør noe som ikke er akseptert. Å bli Satans barn var forenlig med å dø. Da kom hun ikke til evig paradiset, som medlemmene i Jehovas vitner trodde. I følge Kira blir barna hjernevasket.

Noen ganger følte hun for å kunne sette livet på vent, men enten så er en levende eller død. Før skolen en dag, tok hun mange sterke smertestillende tabletter. Hun ble hentet av ambulanse, og etter det ble hun lagt inn på en psykiatrisk avdeling. Siden hun var ute av menigheten sa foreldrene seg enige i innleggelsen. Siden ble hun lagt inn på en langtidsinstitusjon i Moss. Det var etter denne hendelsen hun begynte å bli syk i form av fysisk utmattelse og etterhvert fikk hun diagnosen ME.

Kira tenker mye på oppveksten sin, og har bestemt seg for å ta et oppgjør med fortiden. Hun har hentet ut journalen sin, fordi det er så mye hun har fortrenget. Hun tror det er hendelser i oppveksten som har skylden for at hun har ME. Hun har lyst til å dra frem alt for å kunne tilgi og gå videre. Etter at Kira leste i journalen har hun innsett at hun ikke trenger å ta en konfrontasjon med menneskene som gjorde det vanskelig for henne i oppveksten, slik hun trodde. Hun kan uansett ikke gå med problemene sine til de da hun føler de er verre enn henne selv. Hun orker ikke lenger å være bitter. Hun er lei av å ikke kunne leve som andre på sin alder, og hun er sliten av å være sliten og lei av å være lei seg.

Etter at hun begynte å åpne seg og snakke høyt om hvordan hun har det, føler hun seg ikke lenger bitter. Sårbarheten har tatt over, og hun gråter mye lettere enn før. Hun er mer åpen mot sine nærmeste som er kjæresten og nære venner, noe de også har satt pris på. Det å snakke om problemene sine gjør at hun føler seg mer energisk og oppegående, uten at hun helt forstår hvorfor.

Kira synes det er spennende og skummelt å skulle fortsette uten gruppen, men det er på tide at hun gjør det alene. Etter innspilling har Kira brutt med deler av familien. Hun har ikke ME lenger, og hun har blitt glad i livet sitt.

## 8.9 Oppsummering

Tabell 5 Oversikt og systematisering av fortellingene til Fredrik, Eirin, Christopher og Trine.

	Fredrik	Eirin	Christopher	Trine
<b>Karakterisering/ Selvbeskrivelse</b>	Det sorte fåret i familien. Følte seg ikke bra nok. Snusboks (kult ytre, men innsiden er ødeleggende)	Drittunge. Ønsker å være 100% positiv og glad. Har en konstant frykt for at noe skal skje.	Ensom Fremstår som en annen for å kunne være sammen med andre. Føler seg ikke verdig til å være trist.	Flink pike Advokat-Trine Kinderegg (hvitt på utsiden og mørkt på innsiden)
<b>Hendelser</b>	Bror tok selvmord, ungdomsopprør i 15 års alderen.	Følt seg uønsket av foreldre, dermed alene som 12-13 åring.	Måtte ringe selvmords-hjelpen.	Mobbing, innleggelse, flyttet på hybel i Oslo alene.
<b>Relasjon til familie</b>	Lite kontakt med foreldrene. Når han snakker med foreldrene er alt overfladisk. Har datter på besøk.	Ønsker mindre kontakt med far og stemor. Har god kontakt med mor.	Har kontakt, reiser hjem i helger. Det er de som gjør at han fortsatt er i live. Foreldrene var med til psykologen.	Snakker ikke om mor og far. Tar ikke kontakt med dem om vanskelige ting, da hun mener de har nok å streve med.
<b>Relasjon til venner og andre nære.</b>	Har venner som han fester med.	Eirin har samboer og venner.	Få nære venner. Ser på gruppa som noen av hans	Hun er PR- sjef og aktiv i forbindelse med russetiden. Har venner på

			nærmeste venner.	besøk. Venner vet ikke om hennes utfordringer.
<b>Psykiske utfordringer</b>	Angst	PTSD Angst	Selv mordstanker. Depresjoner. Angst. Søvnforstyrrelser.	Har tidligere slitt med spiseforstyrrelser og depresjoner. Perfeksjonisme.
<b>Utfordringer i hverdagen</b>	Jobben. Kommer for seint på jobb. Vonde tanker.	Redsel. Redd for å være alene. Vanskelig å reise på skolen.	Ensomhet. Føler at alt er midlertidig. Møte opp på jobb. Være sosialt aktiv.	Stress i hverdagen, må få høye karakterer. Ingen å snakke med om utfordringene sine.
<b>"Håndtering" av utfordringene</b>	Alkohol for å bedøve hjernen. Tar på seg maska.	Gråter mye og vil være alene. Går ikke ut av leiligheten.	Medisiner mot depresjon. Tar på seg en maske.	Være aktiv med venner. Gråter. Tok Paracet for å bedre smerten på innsiden.

Tabell 6 Oversikt og systematisering av fortellingene til Karsten, Malin, Anders og Kira.

	Karsten	Malin	Anders	Kira
<b>Karakterisering/ selvbeskrivelse</b>	Føler seg monoton. Pleide å være utadvendt og en ressursperson.	Flink pike Tekstforfatter som ikke kan skrive.	Har en djevel som bestemmer. Føler ikke noen gleder i livet.	Satans barn Føler seg som en dass, men ønsker ikke å se ut som en. Har et hardt skall som blir tykkere og tykkere (Skallet holder følelsene til Kira inne i kroppen).
<b>Hendelser</b>	Voldtatt av en mann.	Biologisk far reiste når hun var noen måneder. Far kommer inn på Statoil, når han ser Malin løper han ut igjen. Bestemoren vinker når Malin går forbi, hun visste ikke at dette var bestemoren.	Fikk magemuskler, tenkte han var som de andre. Anders tenkte dersom han trener mer og spiser mindre ville han se bedre ut.	Bryter med menigheten. Lagt inn på psykiatrisk avdeling. Deretter på langtidsinstitusjon i Moss.
<b>Relasjon til familie</b>	Har kontakt med familie, møtes jevnlig. Men har ikke fortalt om	God kontakt med mor. Møter halv-søsteren for første gang.	Bor hjemme. Snakker med foreldrene og søsteren om utfordringene	Familien vendte seg mot henne når hun gikk ut av menigheten. Kira har brutt kontakt

	hasjbruken, dette gjør han på slutten av innspillingen. Endret ikke forholdet.		sine.	med deler av familien etter innspillingen.
<b>Relasjon til venner og andre nære</b>	Mindre omgangskrets enn tidligere. Har venner på besøk.	Har samboer. Har venner, men strever med å delta i sosiale aktiviteter med vennene.	Har mange venner. Han forteller vennene sine om utfordringene. Forteller klassen om utfordringene.	Har samboer. Har venner, men de vet ikke hvordan hun egentlig har det. Forteller mer om situasjonen underveis i innspillingen.
<b>Psykiske utfordringer</b>	Depresjon. PTSD.	Prestasjonsangst, panikkangst, depresjoner og søvnforstyrrelser	Spiseforstyrrelser og treningsforstyrrelser. Tvangstanker. Søvnforstyrrelser.	Fysisk utmattet. Har ME, følger med psykiske utfordringer. Kira spesifiserer ikke hva slags type psykiske utfordringer hun har.
<b>Utfordringer i hverdagen</b>	Vanskelig å motta 400 000, muliggjorde en destruktiv livsstil. Brukt pengene på mat, alkohol og hasj.	Er sykemeldt fra jobb. Skrivesperre. Gjennomføre det hun har planlagt. Føler seg rådvill.	Regler. Spise riktig mat. Få trent nok. Rekker ikke å møte venner. Være tilstede i hverdagen. Føler seg	ME. Jobber ikke. Sykdommen tar fra henne alt hun er, hun føler hun bare eksisterer.

	Visualisering av voldtekten.		stressa.	
<b>"Håndtering" av utfordringene</b>	Ruser (hasj) seg for å unngå å se bilder av hendelsen. Fortalte foreldrene om hasjbruken, nødvendig for å bli frisk.	Reflekterer over hvorfor hun har blitt syk. Møtet med halvøsteren ga henne noen svar.	Tenke positivt, være fornøyd med den han er. Prøver å endre mønstrene sine. Forsøker å være mer sosial.	Bitter. Gråter. Frivillig på dyrebeskyttelsen. Hun sminker seg for å skjule hvordan hun føler seg.



## 9 Analyse

Analysedelen er delt inn i 5 kategorier, og kategoriene har fått navn etter sitater fra ungdommene i tv-serien "Jeg mot meg". Hver kategori som presenteres i denne delen har et konkret teoretisk perspektiv. I kategori "Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva." har vi hovedfokus på Bourdieu sin teori, hvor vi trekker frem kapital og det sosiale rommet. Goffman med fokus på roller, maske og fasade gjør seg spesielt aktuelt innenfor kategorien "Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en." Innenfor "De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem" gjør tilknytningsteorien og trygghetssirkelen seg aktuelle. Innenfor kategorien "Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd." og "Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?" har vi ikke fullt så konkret teoretisk perspektiv som resterende 3 kategorier. I "Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd" har vi fokus på stigmatisering, mentalisering og den tredelte hjernen. Den siste kategorien "Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?" er en samlekategori, hvor vi forsøker å dra linjene og trekke frem hovedtrekkene fra analysen. Vi trekker frem alle ungdommene i serien i analysedelen. Noen av ungdommene gjør seg mer aktuelle innenfor enkelte av kategoriene. Alle ungdommene er derfor ikke brukt i alle kategoriene.

Analysedelen bygges opp fra samfunnsnivå til relasjonsnivå, og deretter til individnivå. Det vil si at den første kategorien viser til samfunnsnivået og strukturene og hvordan ungdommene blir påvirket av dette. Deretter ser vi nærmere på ungdommenes nære relasjoner. Til slutt i analysen ser vi på individet med et spesielt fokus på identitet.

### 9.1 "Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva."

Innenfor denne kategorien ønsker vi å vise hvordan ungdommene i serien streber etter å være bra nok. I den forbindelse har vi trukket frem relevante artikler og kunnskap fra det moderne samfunnet med fokus på prestasjonssamfunnet, konkurranse og utdanningskravet. Innenfor disse temaene har vi blant annet trukket frem Skårderud (2007), Jørgensen (2016), Frønes og Strømme (2010) som har et stort fokus på disse

teamene i sine utgivelser. Skårderud gjør seg spesielt relevant knyttet til prestasjonskrav til kropp. Vi velger å trekke frem hans artikkel: Gutter har også kropp: Om mat, maskulinitet og problematiske kroppspraksiser (Skårderud, 2007), for å få en bredere forståelse av Anders og hans psykiske utfordringer.

I denne kategorien trekker vi også frem sosiologiske perspektiver, med hovedfokus på Bourdieu sin teori (Aakvaag, 2008). Det sosiologiske perspektivet i denne kategorien belyser hvilken betydning samfunnsstrukturer har, og hvordan dette påvirker ungdommene og deres psykiske helse. Det moderne samfunnet er preget av prestasjoner og konkurranse, og Bourdieu sin samfunnsteori trekkes frem med hovedfokus på kapitalbegrepet. For å få en bred forståelse av hvilken kapital ungdommene i serien innehar, og prøver å oppnå, har vi tatt for oss ungdommene sin økonomiske, kulturelle og sosiale kapital. I storsamfunnet og i ulike samfunnsfelt er den hierarkiske inndeling av kapital sentral. Trine strebet etter høy kulturell kapital, da hun var svært opptatt av å få gode karakterer for å kunne studere juss. Alle ungdommene i serien gjør seg aktuelle innenfor denne kategorien og vi har derfor valgt å trekke frem alle ungdommene. Likevel er det noen av ungdommene som vi har tillagt større fokus på enn andre. Dette gjelder for eksempel Malin og Trine.

### *Prestasjonsamfunnet*

Trine sliter med mye stress i hverdagen, og hun har hatt tre jobber. Hun ønsker å komme inn på jusstudiet, og da må hun få karakteren 5 og 6 på alt av prøver og eksamener. Det er mye som skjer for Trine med eksamener, tentamener, jobbing og russetid. Hun er i tillegg PR-sjef for russen. For å bli akseptert føler Trine at hun må ta del i så mange ting. Aftenposten publiserte en artikkel om "En flink og seriøs generasjon" skrevet av Ødegård et. al., (2013), hvor fokuset blant annet handlet om det enorme forventningspresset i dagens samfunn blant ungdommer. Ødegård et al. (2013) hevder at det er om å gjøre å ha de høyeste karakterene, en bra karriere og et godt familieliv, samtidig som problematferd blant ungdom er redusert. I dagens samfunn er ungdommene ordentlige, holder seg til regler og er mer skoleorienterte enn tidligere. Wang (2012, s. 7) påpeker at i det moderne samfunnet har konkurransen økt i takt med økt levestandard. Konkurransen omfavner en stor del av befolkningen slik at det kan bli

vanskeligere å nå sine mål. Ødegård et al. (2013), kaller utviklingen en fremtidsdisiplinering som kan bygge opp et forventningspress fra ungdommen selv og fra resten av samfunnet slik at det kan gå utover den psykiske helsen. Økningen i antallet som tar høyere utdanning har resultert i et slags klasseskille, hvor de skolerte innehar den kunnskapen som er relevant for "å være med" i det moderne samfunnet.

Jørgensen (2016, s. 283) påstår at velferdsstaten blir gradvis byttet ut med konkurransestatens. Det er om å gjøre å forbedre seg selv hele tiden og utvikle sin kompetanse hvor prestasjonene er i fokus enten det gjelder identitet eller jobb. Dette jaget etter forbedring og prestasjoner kan gi økt risiko for psykiske utfordringer og lidelser, som igjen kan bidra til lav selvfølelse og manglende selvrealisering fordi følelser som utilstrekkelighet, mindreverd og det å føle seg mislykket ofte gjør seg gjeldende (Jørgensen, 2016, s. 284). Følelsene av utilstrekkelighet, mindreverd og mislykkethet kan bidra til problemer i forhold til kropp og kroppen kan brukes for lettere å håndtere de vanskelige følelsene. Problemene knyttet til kropp er mer utbredt hos jenter, og problemet er økende da jentene blir yngre og yngre når symptomer oppstår. Jenter ønsker å bli tynnere og er generelt mindre fornøyd med utseende sitt enn gutter (Helland & Mathiesen, 2009, s. 39). Det kan være et resultat av prestasjonsjaget. I den forbindelse ønsker vi å trekke frem Anders som et eksempel. Han jobber for å se ut som de andre ungdommene da han oppdager at han har magemuskler. I serien ser vi at han er opptatt av å prestere. Han trener masse for å se best mulig ut og for å bli sterk. Anders er et eksempel på at sykdom relatert til kropp ikke kun gjelder jenter som Skårderud (2007) har et fokus på.

Selv om alle vet at Anders har en spiseforstyrrelse, er det likevel ingen som vet hva som foregår oppe i hodet hans forteller Anders i serien. Skårderud (2007) gjør oss oppmerksomme på en kjønnsforståelse knyttet til spiseforstyrrelser som han mener er svært uheldig. Han sier den også er feilaktig, da det er gutter og menn med slike lidelser. I tillegg bidrar en slik forståelse til at man opprettholder og forsterker disse feilaktighetene. Det kan også bidra til at menn forblir tause om sine plager, da det i tillegg til å være en skamfull lidelse også er en "kvinnelidelse". Det kan gjøre seg synlig i Helland & Mathiesen (2009, s. 39) sin rapport om at kun 4% av guttene angir å være

misfornøyd med sitt eget utseende, mot 17% av jentene. Et fokus på at spiseforstyrrelse er kvinnelidelse kan bidra til at Anders ikke åpner seg opp om hvordan han strever og hva som foregår oppe i hodet hans. I følge Skårderud (2007) kan Anders skamme seg over hvordan han strever knyttet til kropp, kosthold og trening da det er "feil" at han som gutt strever med spiseforstyrrelse. I tillegg til Anders har noen av ungdommene i tv-serien hatt ulike utfordringer knyttet til prestasjoner og kunnskapsjag. I neste avsnitt presenteres Fredrik og Malin. De har begge to kjent på hvordan press føles negativt på kroppen.

### *Konkurransen i utdanningssamfunnet*

Det som er felles for alle barn og unge er at de vokser opp med samfunnsmessige strukturer og normer. Den moderne barndommen er kunnskapssamfunnets barndom hvor utdanningsinstitusjonene står sentralt. Utdanningsinstitusjonene danner barndommens felles akse og rammeverk (Frønes, 2011, s. 15). Dagens barn har et større behov for oppfølging enn det barn hadde for noen tiår siden. I tillegg har behovet for gode barnehager og skoler økt i takt med utdanningssamfunnet framvekst (Frønes & Strømme, 2010, s. 27).

Kategoritittelen er et utsagn fra Malin. Da hun studerte på tekstlinja syntes hun at alle de andre var så flinke til å skrive. Hun fikk prestasjonsangst fordi hun sier at hun er en klassisk flink pike. Hun må være best i alt. Utdanningssamfunnet har bidratt til en konkurranse om posisjoner, i tillegg vil man kunne oppleve marginalisering på flere plan dersom man ikke mestrer kravene innenfor utdanningssamfunnet. Grunnutdanning har gått fra det dominerende og normale til en indikator på marginalisering. Kunnskapssamfunnet øker dermed kravene om ressurser til den enkelte (Frønes & Strømme, 2010, s. 27).

Fredrik forteller at det alltid har vært et press i familien om at man skal gjøre det bra på skolen og bli noe. Fredrik har ikke gjort dette, og han føler derfor at han har blitt støtt litt ut. Han føler seg som det sorte fåret i familien. Det kan anses som en personlig suksess å ha høyere utdanning. Hvis man ikke består alle kravene for å starte på en høyere utdanning, får man heller ikke muligheten for en fremtidig yrkeskarriere. I

dagens samfunn er utdanning nøkkelen (Ødegård et. al., 2013). Fremtidsdisiplineringen Ødegård et. al. (2013) legger frem går utover unges psykiske helse hvor plager som bekymringer, søvnløshet og håpløshet med tanke på fremtiden nesten har fordoblet seg på 20 år. Gjennom fremtidsdisiplineringen tilegner ungdommene seg varierende kapital på ulike områder. Videre skal vi se på hvilken betydning kapital kan ha for ungdommene og utviklingen av deres psykiske helse.

### *Betydning av økonomisk og kulturell kapital for ungdommenes psykiske helse*

Kapital er både et mål og et middel i samfunnslivet ved at individet investerer all sin kapital i et forsøk om å få mer. Det skilles på 3 ulike typer kapital bestående av økonomisk, kulturell og sosial. Den økonomiske kapital er den viktigste kapitalformen ifølge Bourdieu (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Innenfor denne kategorien kommer vi til å ha størst fokus på kulturell og sosial kapital. Disse kapitalformene er mest aktuelle for ungdommene i serien med tanke på utvikling av psykiske utfordringer. Likevel er vi bevisst at Karsten hadde et raskt skifte angående sin økonomiske kapital da han fikk utbetalt voldsoffererstatning etter voldtekten. Karsten forteller i serien at hans voksende økonomiske kapital muliggjorde hans destruktive måte å leve på, siden han brukte pengene til rus og overforbruk av mat. Kira ønsker å tjene egne penger, og ha en jobb. Dersom Kira får seg en jobb vil dette påvirke hennes økonomiske og kulturelle kapital (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Videre ønsker vi å trekke frem Trine og Malin med fokus på kulturell kapital.

Kulturell kapital handler om å ha lært seg den dominerende kulturelle koden som er akseptert og som en kan beherske. Den kulturelle kapitalen kan deles inn i en formell og en uformell form. Den formelle typen kulturell kapital kan sidestilles med utdanningskapital. Utdanningskapital innebærer makt innen kunnskap og utdannings-titler (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Ødegård (i Knapstad, 2013) påpeker at dagens unge får sin frihet i det moderne samfunnet gjennom utdanning, i motsetning til før i tiden hvor arbeid var veien å gå for å komme seg opp og frem i samfunnet. Det moderne samfunnet krever faglig kompetanse uavhengig av fagområde, og det finnes få alternativer (Ødegård i Knapstad, 2013). Uformell kapital handler om hvilken dømmekraft og evne et individ har til gjenkjennelse, takknemlighet og beherskelse av

høykulturen i samfunnet. Den uformelle kapitalen tilegnes gjennom familien og dens verdier og holdninger (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Trine er trolig mer opptatt av den formelle enn den uformelle kapitalen siden hun har så høye forventninger til seg selv og karakterer for å komme inn på videre studier. Ved at Trine får høye karakterer oppnår hun kulturell makt ved å ha mulighet til å studere jus. Makten tilegnes gjennom å få jobbmuligheter og i tillegg oppnås generell status og prestisje i samfunnet. For Malin var det annerledes. Hun har utdannet seg til tekstforfatter og fått jobb, men hun er sykemeldt fra jobben på grunn av prestasjonsangst. Hun innehar dermed den formelle formen for kulturell kapital, men får ikke utnyttet makten innen den kulturelle kapital. I de tre neste avsnittene trekker vi frem samtlige ungdommer fra tv-serien for å få et innblikk og en bredere forståelse av deres sosiale kapital. I første avsnittet omtales ungdommenes foreldre og familie, og videre i avsnitt nummer to og tre er det relasjonen til venner og jevnaldrende som presenteres.

#### *Betydning av sosial kapital for ungdommenes psykiske helse*

Sosial kapital handler om individers tilgang til sosiale nettverk og grupper, som familie, venner, kollegaer, naboer, medstudenter osv. (Aakvaag, 2008, s. 153). Trine, Kira og Eirin har manglende sosial kapital spesielt knyttet til foreldrene og/eller øvrig familie. Trine flyttet fra sine foreldre sommeren før 2.klasse på videregående for å gå på skole et annet sted og Kira har forlatt familien som er en konsekvens av hennes brudd med Jehovas vitner. Eirin har hatt en trøblete oppvekst med sine foreldre som er skilt, men har telefonkontakt med mor et par ganger i måneden. Hun ønsker ikke å ha kontakt med far og stemor. Fredrik har mistet broren sin, og han har dårlig kontakt med foreldrene sine. Han forteller at han ikke kan snakke med dem. Han har god kontakt med datteren sin, som han har jevnlig på besøk. Christopher og Karsten har jevnlig kontakt med sine foreldre, og Anders bor hjemme med begge foreldrene og en søster. Malin har aldri hatt kontakt med sin far, og får en nyhet om at hun har en halv søster med samme far.

Sosial kapital oppnådd gjennom kontakt med jevnaldrende er varierende for ungdommene. Kira, Trine, Eirin, Malin, Anders, Fredrik, Karsten og Christopher har venner og kontakt med jevnaldrende i forbindelse med enten skole, jobb og ellers på

fritiden. Likevel virker ikke kontakten god nok til at de føler at de kan fortelle vennene og andre jevnaldrende om hvordan de egentlig har det. De jevnaldrende er betydningsfulle i utvikling av identitet og selvet (Frønes, 2006, s. 22). Sosiologien har hatt et fokus på jevnaldrendes betydning for det sosiale og det kulturelle liv. Fra ungdomsalder kan de jevnaldrende forståes som de signifikante andre. Holdningene som utvikles i ungdomstiden med jevnaldrende vil ha en innflytelse gjennom hele voksenlivet (Frønes, 2006, s. 59-61). Selv om ungdommene i serien kan ha høy sosial kapital kan deres psykiske helse være begrensende for å være sosialt aktive. I neste avsnitt viser vi til noen av ungdommenes sosiale forhold.

Kira, Eirin og Malin har samboere. Tv-serien gir et inntrykk av at disse ungdommene er åpne til sine samboere om sine psykiske utfordringer. Karsten har kontakt med venner som det virker som om han er åpen med, men han forteller at omgangskretsen har blitt mindre etter voldtekten. Trine er redd for å bli sett på som tragisk, og hun føler heller ikke at jevnaldrende og venner er interessert i å høre på henne når hun snakker om følelser og om hvordan hun egentlig har det. Fredrik sier at han ikke er så flink til å åpne seg for andre ved å blottlegge seg selv. Han synes de andre ungdommene i tv-serien er så flinke til å sette ord på følelsene i motsetning til han selv. Når han er sammen med venner er det ofte på fest med alkohol. Samboeren til Kira mener at hun ikke stoler nok på vennene sine til å vise dem hvordan hun egentlig har det. Kira føler hun har løyet til folk ved å si at hun har kun ME, men ikke har fortalt om det psykiske aspektet i tillegg til sykdommen som føles fysisk utmattende for kroppen. Eirin vil ikke at noen skal spørre om hvordan hun har det om hun ser lei seg ut, for da hadde hun ikke klart å la være å si noe. Hun er redd vennene vil synes hun er svak eller teit, og hun er redd for å skyve de vekk og da blir stående igjen alene. Malin forteller lite om vennerelasjoner bortsett fra at hun har problemer med å gjennomføre det hun har planlagt. I tv-serien er det en sekvens hvor hun har avtale å møte noen ute på byen. Hun gjør seg klar og sminker seg i tilfelle hun skal ut, men da venninnen ikke tar telefonen når Malin ringer er hun rask til å avlyse alt. Anders velger å trene istedenfor å feste med venner. Djevelen som er stemmen i hodet hans, sier det er viktigere å trene og spise riktig enn å være med vennene. Vennene hans vet at han har spiseforstyrrelser, men de vet ikke om det som foregår oppi hodet hans. Christopher føler at alle hans relasjoner er midlertidige. Han

føler ikke at han får god nok kontakt med folk. Likevel tvinger han seg selv til å være sosial.

### *Kamp om posisjoner innenfor det sosiale rom og sosiale felt*

Høy oppnådd kapital, uavhengig av om det er økonomisk, kulturell og sosial kapital, gir høy anseelse i det sosiale rom. Det samme gjelder ved lav oppnådd kapital, som gir lav anseelse i det sosiale rom. Individene plasseres i ulike posisjoner ut fra hvilken kapital de innehar, og individene i samme posisjon tilhører samme klasse i samfunnet. Summen av de tre kapitalformene posisjonere ungdommene i ulike klasser (Aakvaag, 2008, s. 153).

Trine forteller at i 9.klasse begynte de andre ungdommene å være harde i bedømmelsene av andre, og Trine begynte å lure på om hun måtte være helt perfekt for å ikke bli snakket nedlatende om av andre. Hun forteller om "Bærumspresset" hvor det blant annet var fokus på klesmerker. Dette kan trolig ha ført til at Trine streber etter en høyere sosial posisjon innenfor ungdomsfeltet. Dette viser seg blant annet fordi hun er aktiv i russestyret som PR-sjef. I det sosiale felt handler det om et spesifikt felt, som for eksempel skole, korpset, ungdomsfeltet osv. Sosiale felt er grupperinger innad i det sosiale rom, som er hele samfunnet. Feltene er skjermet fra hverandre ved at det kun er de spesifikke feltene som påvirker og har innflytelse på de ulike posisjonene i samme felt. Det kreves ulike kapitaler i de forskjellige sosiale feltene, og kapitalene innad i feltet avgjør ungdommens posisjoner i det aktuelle feltet (Aakvaag, 2008, s. 154-156). I den forbindelse er det aktuelt å trekke frem Goffman (1963, s.43) sin teori om stigmatisering hvor samfunnet plasserer mennesker inn i kategorier. Som medlemmer i en kategori har man visse forventninger til aktørene. Basert på hva som blir sett på som normalt og naturlig i denne kategorien. Hvilken kategori en aktør tilhører sier noe om aktørens sosiale identitet, eller også kalt sosiale status (Goffman, 1963, s. 44). Trine har tidligere opplevd lav grad av sosial status og streber etter å bli godt likt av jevnaldrende på sin nye skole i Oslo.

Trine ønsker ikke at noen skal få vite at hun var upopulær i 1.klasse. Før hun byttet skole opplevde hun mobbing og utfrysing, og hun er derfor redd for hva de andre på skolen



ville tenkt om henne. Trine forsøker å opprettholde en høy sosial status ved å skjule fortiden samtidig som hun er veldig aktiv. Sosial status handler blant annet om aktørens hederlighet. Den sosiale identiteten kan deles inn i to typer, den tilsynelatende og faktiske identitet. Den tilsynelatende identiteten er den observerbare identiteten for aktører i samfunnet. Den faktiske identiteten sier noe om den sanne personligheten til aktøren (Goffman, 1963, s. 44). Trines væremåte hvor henne selv fokuserer på å vise seg fra en positiv side kan gjennom Goffman (1963, s. 44) sine teorier trekkes til at hun ønsker at hennes sosiale status baserer seg på hennes tilsynelatende identitet. Trine skjuler den faktiske identiteten med hennes historikk hvor hun ble mobbet i 1.klasse. Det kan sammenliknes med å forsvare og forbedre sin posisjon i feltet. Det kan oppstå konflikter innad i sosiale felt ved at aktørene skal forsvare eller forbedre sine posisjoner innen de ulike kapitalene (Aakvaag, 2008, s. 156).

### *Oppsummering*

I denne kategorien ville vi se på hvilke strukturelle forhold som påvirket ungdommene og deres psykiske helse. Jørgensen (2016, s. 283) hevder at velferdsstaten gradvis blir til konkurransesstaten. I den forbindelse viser han til en konkurranse om å prestere godt, som han skriver kan påvirke i negativ retning knyttet til psykiske utfordringer og lidelser. I den forbindelse er det aktuelt å trekke frem kroppsfokuset i det moderne samfunnet. Anders har store forventninger og krav til seg selv knyttet til utseende, trening og måltider. Han strever med spise- og treningsforstyrrelser. Skårderud (2007) setter fokus på feilantagelsen om at spiseforstyrrelser er kun noe som rammer jenter og kvinner. Skårderud (2007) mener at det er tabubelagt å snakke om spiseforstyrrelser, men fokuset på at det er en kvinnelidelse setter også begrensninger for at gutter og menn kan innrømme sitt problematiske forhold til mat og kropp.

Vi ønsket også å ha fokus på Bourdieu sin teori for å lettere se sammenhenger mellom de strukturelle forholdene, i tillegg har Bourdieu sin teori bidratt til at vi enklere kunne se sammenhenger mellom den moderne barndommen og sosiologiske perspektiver. Økt fokus på utdanning i det moderne samfunnet har vi sett i lys av kulturell kapital (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Prestasjonspresset og jaget om å være best er felles for en del av ungdommene. Utdanning og konkurransesamfunnet er realiteten i dagens

moderne samfunn. Resultatet kan blir forventinger fra seg selv og andre, deriblant det moderne samfunnet. Resultatene og prestasjonene til ungdommer blir blant annet målt knyttet til hvor høy utdanning de tar eller hvor gode karakterer de får (Jørgensen, 2016, s. 283). Trine er et eksempel på at hun ønsker å oppnå gode karakterer og ta en høy utdanning. Fredrik forteller at det alltid har vært et press i familien for å gjøre det bra på skolen og at man skal bli noe. Fredrik har ikke tatt seg høyere utdanning. Han forteller selv at han har blitt litt støtt ut fordi han ikke valgte å gjøre det som ble forventet av han. Fredrik sier at han jobber kun for pengenes del. Uten utdanning i det moderne samfunnet er det vanskeligere å få en jobb man ønsker, da de fleste stillinger krever en form for utdanning. Jobben ble ikke et lyspunkt for Fredrik, men noe han måtte gjøre for å klare seg økonomisk i hverdagen. Malin har tatt en treårig utdanning og blitt tekstforfatter. Malin tilegnet seg dermed den kulturelle kapital ved å ta høyere utdanning. Hun fikk også en jobb i produksjonsselskapet Monster. Malin er sykemeldt under innspillingen av "Jeg mot meg". Hun forteller at hun strever med prestasjonsangst og dette er utfordrende for Malin i jobben i Monster. Hun forteller at i bransjen som tekstforfatter må man hele tiden prestere. Hvis man ser Malin i lys av Jørgensen (2016, s. 284) kan man si at hun jager etter gode prestasjoner og at prestasjonskravet hun tillegger seg selv kan ha bidratt til hennes psykiske utfordringer. Dette kan ha ført til lav selvfølelse og selvrealisering.

## **9.2 "Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en."**

I denne kategorien gjør den sosiologiske teorien seg mest aktuell. Goffman sin teori som tar utgangspunkt i teaterverden og roller er sentral. I tillegg trekker vi frem aktuelle ungdommer i lys av Goffman sin teori og det moderne samfunnet. I tv-serien var flere av ungdommene opptatt av å fremstå på en god og positiv måte i samfunnet og med jevnaldrende. Vi synes det er veldig interessant å se på rollespill, roller og rolleforventninger for å få en bredere forståelse av ungdommene i serien. Innenfor denne kategorien er de fleste ungdommene i serien aktuelle å trekke frem. Fredrik og Christopher bruker selv begrepet maske for å beskrive hvordan de har det og hvordan de håndterer å være sosialt aktive. Christopher bruker også begrepet fasade. Kira bruker begrepet et hardt skall som vi ser på som overførbart til maskebegrepet og Trine

slår over til rollen "Advokat-Trine" når hun er sosial for å skjerme andre fra det vanskelige.

Først trekker vi frem Goffman sine begreper frontstage og backstage hvor vi trekker frem Kira som eksempel. Deretter går vi videre på maske. I den forbindelse har vi trukket frem Fredrik og Christopher. Etter maske går vi videre på fasade, med fokus på individets bevissthet eller ubevissthet av sitt eget rollespill og sin egen fasade. Her trekker vi frem Christopher som viser til en bevissthet av sin fasade, mens Trine virker til å ha mindre forståelse av sin fasade. Kira viser derimot til bevissthet knyttet til sitt rollespill og sin fasade. Etter dette ser vi etter sammenhenger mellom rollespillet og ungdommenes personlighet, med fokus på om man går helt opp i sin rolle eller ser kynisk på den. Til slutt har vi fokus på selvets ukrenkelighet.

### *Sminket og flott frontstage*

Sitatet "Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en", er Kira sitt utsagn. I tv-serien ser vi at Kira sier dette når hun sitter og sminker seg. Kira skal møte noen venner. Det kan dermed trekkes til at sminken skal skjule eller dekke over hvordan hun egentlig har det. Kira befinner seg hjemme. Det kan dermed tyde på at Kira tenker hun må gjøre noen forbedringer før hun skal frontstage. Frontstage er et begrep innenfor Goffman sin teori basert på teaterverden. Frontstage er på scenen hvor skuespillet foregår, og aktøren prøver å vise seg frem på en bestemt måte foran andre. Fremstillingen av seg selv kan foregå for eksempel gjennom kroppsholdning, klær, hårfrisyrer og verbale ytringer. Backstage er et annet sentralt begrep innenfor Goffman sin teori basert på teaterverden. Backstage viser til det som foregår bak scenen. Backstage er det stedet hvor man forbereder seg til forestillingen (Aakvaag, 2008, s. 75). For at et publikum skal tro på aktørene i frontstage må fremtreden virke oppriktig nok til å kunne være reell (Goffman, 1959, s.65). Ofte skiller man på frontstage og backstage både knyttet til tid og rom. For å virke troverdig i frontstage er det svært viktig at individet skiller mellom frontstage og backstage (Aakvaag, 2008, s. 75). Når Kira sminker seg sitter hun hjemme, hun befinner seg dermed backstage. Hun forbereder sin fremstilling, slik hun ønsker å være frontstage. En metode for å skille på frontstage og backstage kan være ved bruk

av maske i frontstage. Masken hjelper ungdommene til å være på en slik måte at de blir akseptert i sosiale settinger.

#### *Tar på maska og alt er fryd og gammen*

I forbindelse med maskebegrepet gjør Fredrik seg veldig aktuell. Fredrik bruker selv begrepet maske for å beskrive hvordan han har det og hvordan masken er til hjelp i hverdagen. Fredrik forteller at han ikke er så flink til å åpne seg, da han synes det er ubehagelig å blottlegge seg selv. Fredrik forteller at maska er en god venn som han tar på seg hver dag. Denne underoverskriften er basert på Fredrik sitt utsagn om at når han tar på seg maska er alt ok, bare "fryd og gammen". Dette kan sees i lys av Goffman sin teori hvor man kan snakke om det "menneskelige jeg" og det "sosiale jeg" (Goffman, 1959, s. 53). Som mennesker har man impulser, med ulike følelser og humør, som kan skiftes fortløpende. Når man fremfører en rolle med publikum, eller i offentligheten, kan man ikke tillate seg slike svingninger av følelser og humør. Som Fredrik sier: alt er ok, alt er helt fint. Det forventes et visst humør av publikummet. Derfor prøver aktørene å opptre mest mulig homogent og kontrollert knyttet til følelser og humør. Dette kan kalles en form for sosial disiplin. For å mestre denne sosiale disiplinen kan aktørene ta på seg en maske. Denne masken handler om at det ytre og synlige blir kontrollert innenfra. Et eksempel er dersom en aktør er trist, men er blid og positiv i møte med medmennesker (Goffman, 1959, s. 53-54). I tillegg gjør Christopher seg aktuell i forbindelse med maske- og fasadebegrepene. I neste avsnitt ser vi nærmere på Christopher og hva han selv sier om sin fasade.

#### *Fasaden og individets bevissthet eller ubevissthet*

Christopher sier at masken former en fasade hvor han fremstår som en annen enn den han virkelig er. Han sier at dette er ødeleggende fordi han ikke blir ordentlig kjent med noen. Christopher sier at fasaden også er en nødvendighet slik at han mestrer å være sosial. Aktørene tar i bruk fasade i sin opptreden, enten bevisst eller ubevisst. Christopher viser dermed til en bevissthet til sine ulike fasader. Goffman skriver at dersom en skuespiller påtar seg en sosial rolle vil han som regel oppdage at det er forutbestemt hvilken fasade denne rollen har (Goffman, 1959, s. 27, 31). Det vil være ulike forventninger til ulike roller som bidrar til at ungdommene endrer sin opptreden

og sin fasade ut ifra ulike sosiale settinger. Christopher vet hva som forventes av han og hvordan han skal være når han er sosial med jevnaldrende og gjennomskuer dermed også sin væremåte som en fasade. Ungdommene har også en personlig fasade med seg inn i sosiale settinger.

Goffman trekker frem en personlig fasade som kommer til syne ved blant annet personens antrekk, kjønn, alder, rasemessige kjennetegn, høyde, holdninger, utseende, ansiktsuttrykk og kroppsbevegelser. Noen av faktorene innenfor den personlige fasaden er konstante som for eksempel rasemessige kjennetegn og kjønn. Andre faktorer er forholdsvis stabile og endres ikke fra en situasjon til en annen som for eksempel alder og høyde. Enkelte faktorer innenfor den personlige fasade endres fortløpende som ansiktsuttrykk og kroppsbevegelser. Goffman deler inn stimulien for den personlige fasaden i "fremtoning" eller også kalt "ytre" (appearance) og "manerer" (manner). Det ytre viser til aktørens sosiale status. Om aktøren deltar i formelle eller uformelle sosiale aktiviteter, bidrar blant annet til aktørens status. Manerer handler om hvilken rolle en person sikter på å spille i en sosial situasjon (Goffman, 1959, s. 29). Kira snakker om at hun lukker seg inne i et hardt skall som bare blir tykkere og tykkere. Dette skallet kan vise til Kira sin fasade, som beskytter henne. Kira forteller at ingen har sett henne gråte, bortsett fra kjæresten. Kjæresten til Kira mener at Kira ikke stoler på vennene sine når hun ikke kan vise dem hvordan hun egentlig har det. Det at Kira ikke viser vennene sine hvordan hun egentlig har det kan være et bevisst valg basert på hvordan hun ønsker å spille sin rolle i sosiale situasjoner med vennene sine, altså dette kan handle om Kira sine manerer. Kira viser ikke sine psykiske utfordringer til sine nære venner, men støtter seg til sin kjæreste. Videre ønsker vi å se på sammenhengen mellom ungdommenes rollespill og fremtreden med ungdommenes personlighet.

### *Sammenhengen mellom rollespillet og personligheten*

Goffman hevder vi alltid spiller roller i sosiale situasjoner. Han mener vi har et ytre forhold til våre roller. For å beskrive dette bruker han begrepet rolledistanse. Rolledistanse handler om at aktørene har en kritisk-reflekterende avstand til sine roller. Rollene vi spiller er for å fremstå på en spesiell måte for publikummet. Rollene vi spiller viser ikke til aktørens identitet da rollene ikke er identiske med hvem man er som

person. Rollene gir aktørene spillerom til å improvisere (Aakvaag, 2008, s. 75-76). Christopher viser til en slik rolledistanse fordi han bevisst forsøker å være en annen enn den han egentlig er. Dette kan trekkes til Goffman sine to ytterkanter av hvordan man opptrer, hvor man kan gå helt opp i sin rolle eller man kan se kynisk på den. Christopher ser kynisk på sin rolle og gjennomskuer sitt eget rollespill. Dersom man ser kynisk på sitt rollespill ser man dermed ikke på rollespillet som den sanne virkelighet. I tillegg kan aktørens opptreden være et middel for å nå andre mål ved å overbevise sitt publikum eller medmennesker. Dersom opptreden er et middel for å nå et mål, kan aktøren muligens være lite opptatt av hvordan publikum oppfatter han eller opptreden, da målet er fokuset. I slike tilfeller kaller man aktøren en kyniker. En kynisk opptreden er ikke alltid bare basert på egeninteresse, da den kyniske opptreden også kan handle om at aktøren mener dette er det beste for publikummet eller samfunnet (Goffman, 1959, s. 24 og 25). Videre skal vi se på den andre ytterkanten av opptreden, hvor aktøren går helt opp i sin rolle. Dette kan trekkes til Trine og det de kaller Advokat- Trine i serien. Peder forklarer Advokat- Trine som om Trine går opp et nivå og snakker som om det gjelder en annen enn henne selv.

I sin opptreden skiller Trine på å være den virkelige Trine og Advokat- Trine. I tv- serien gjør Peder Trine bevisst på at hun skifter mellom disse to tilstandene. Det kan virke som om Trine ikke er klar over at hun skifter mellom Advokat- Trine og den virkelige Trine, det vil si at hun går helt opp i sin rolle. Når man går helt opp i sin rolle blir man selv overbevist av sin opptreden som gjør at man tror dette er den sanne virkeligheten. Hvis publikummet også blir overbevist om rollespillet, slik at dette blir sett på som den alminnelige, vil det være vanskelig å gjennomskue en annen sannhet (Goffman, 1959, s. 24). Trine sier at hun kun snakker om overflaten fordi hun er vant med at mennesker synes det er dumt å snakke om følelser og gråte. Hun skjærmer sitt publikum ved å kun snakke om overflaten. Hun blir dermed selv overbevist av sitt eget rollespill, da Advokat- Trine også viser til den sanne virkelighet ifølge henne selv. Advokat-Trine er en form for opptreden hvor Trine kan beskytte selvet hvor Advokat- Trine er et slags skjold for å mestre sosiale settinger, og for å handle riktig.

Her ser vi Trine sin skiftning mellom Trine og advokat-Trine i lys av Bourdieu sin teori om habitus. Trine merker ikke at hun skifter mellom rollene, og rollen advokat-Trine vil ifølge Bourdieu sin teori bli sett på som kroppsliggjort. Trine trengte hjelp for å bli bevisst sitt rollebytte. Habitus er kjernen i en persons identitet, den viser dermed til vår personlighet. Habitus lar seg ikke endre ved hjelp av refleksjon og tanker (Aakvaag, 2008, s. 160). Advokat-Trine er en tilgjort rolle som Trine har internalisert, men som kan endres. Trine sier selv på slutten av tv-serien at hun jobber for å ikke skifte over til advokat-Trine. Trine forteller at hun ber vennene sine om å si ifra dersom hun bytter til advokat-Trine. Trine sier hun øver seg til å bli klar over når hun bytter rolle, slik at hun kan jobbe for å unngå å bytte til advokat-Trine. Advokat-Trine rollen kan være et middel eller en metode for å unngå krenkelser. Trine er redd for hva andre tenker om henne og hvordan de vil reagere dersom hun snakker om hvordan hun har det og om følelser. Trine er redd for å bli assosiert med dramatisk. Ved hjelp av denne rollen tilpasset Trine seg offentlighetens forventninger.

### *Selvets ukrenkelighet*

I Eirin sin fortelling kommer det frem at hun snakker lite med folk om ting hun synes er vanskelig siden hun ikke er vant til det. Dersom Eirin snakker med andre om det hun synes er vanskelig tror hun at de vil synes hun er teit. Eirin tar derfor ikke denne sjansen da hun er redd for å skyve noen bort. Dette kan sees i lys av Goffman sin teori om selvets ukrenkelighet i det sosiale liv. Hennes valg om å ikke snakke om det som er vanskelig kan være en beskyttelsesmåte for å skjerme selvet fra krenkelser fra andre hun samhandler med. Eirin velger å ikke reise på skolen mange dager og noen dager forblir hun bare inne i leiligheten. Hun unngår frontstage fordi hun ikke er i stand til å fremstå som en respektabel person. Eirin skjermer seg fra frontstage og unngår å møte samhandlingspartnere. I samhandling med andre forsøker man så godt man kan å fremstå som en respektabel person med et ukrenkelig selv. I tillegg forsøker man å møte samhandlingspartnerne på en ukrenkelig måte. Det vil si med respekt for selvet. Respekt mellom personene i samtalen er dermed gjensidig. Goffman bruker to begreper til å kunne forstå den gjensidige respekten personer i mellom. Fremtreden (demeanour) viser til individets anstrengelse for å fremstå som pålitelig og respektabel. Hensynsfullhet (deference) handler om å hjelpe andre til å fremstå på en respektabel

måte. Samhandlingen innebærer et samarbeid mellom partene for å opprettholde respekt og verdighet (Aakvaag, 2008, s. 74).

### *Oppsummering*

I denne kategorien ønsket vi å belyse hvordan ungdommene opptrer i ulike sosiale settinger, og hvordan de selv belyste sin egen rolle og rollespill. I den forbindelse så vi nytten av å ta i bruk Goffman sin teori som tar utgangspunkt i en teaterverden. Fredrik og Christopher brukte i sin forklaring på hvordan de håndterer å være på jobben eller sosiale med jevnaldrende ved bruk av maskebegrepet. Fredrik beskriver at masken er en god venn, når han tar på masken er alt bare fryd og gammen. Det kan tenkes at ikke alt egentlig er bare fryd og gammen, men ved bruk av masken er det den balanserte, fornøyde og blide Fredrik som blir synlig for offentligheten. Fredrik tillater ikke seg selv svingninger i humøret med publikum tilstede, det vil si at han har en sosial disiplin (Goffman, 1959, s. 53-54). Christopher viser en bevissthet rundt sitt eget rollespill da han forklarer at han bruker maske og fasade slik at han fremstår som en annen enn slik han i virkeligheten er. Det betyr at Christopher ser kynisk på sitt eget rollespill da han gjennomskuer sitt eget rollespill. Trine viser til manglende bevissthet rundt sitt eget rollespill, spesielt i forbindelse med hennes rolle "Advokat-Trine". Dermed kan man si Trine går helt opp i sin egen rolle (Goffman, 1959, s. 24-25). Kira snakker om at hun har et skall som blir hardere og hardere. Dette kan trekkes til maske og at hun gjemmer seg mer og mer bak denne masken. Skallet eller masken forhindrer henne i å vise hvem hun virkelig er til venner. Goffman sin teori gir oss en bredere forståelse av hvordan individer og ungdommene i serien i dette tilfellet opptrer i sosiale sammenhenger. I tillegg viser den til samfunnets krav, menneskers naturlige håndtering og samspill mellom individer. Goffman sin teori kan vise til hvilken makt mennesker har i møte med andre, ved for eksempel rolleforventninger. Dette kan bidra til at ungdommene føler et press til å være på en spesiell måte og deretter tilpasser sitt rollespill til disse kravene. Dette vil være en naturlig reaksjon da man ønsker å unngå krenkelser. Goffman sier at i samhandling forsøker individer å fremstå som en respektabel person med et ukrenkelig selv. Man ønsker en gjensidig respekt i samtaler med andre. Det vil si at man også ønsker å møte samhandlingspartnerne på en ukrenkelig måte (Aakvaag, 2008, s. 74).



### 9.3 “De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem.”

I denne kategorien trekker vi frem sosiologiske og psykologiske perspektiver for å få en bredere forståelse av hvilken betydning relasjon har for psykisk helse hos ungdommene. Først trekker vi frem Bourdieu sin teori med fokus på kapital, det sosiale felt og det sosiale rom. Kapital tilegner man seg i samspill og i møte med andre mennesker. I denne sammenhengen er foreldrene svært sentrale, da disse er signifikante for ungdommene. Ungdommenes kapitalmengde legger forutsetning for hvordan de fungerer i det sosiale feltet og sosiale rommet (Aakvaag, 2008, s. 152). Deretter retter vi et fokus på foreldrenes betydning for ungdommenes personlighetsutvikling. Innenfor personlighetsutvikling har vi valgt å trekke frem sosiologiske perspektiver. Goffman og Bourdieu sine begreper personlig identitet og habitus er aktuelle i den forbindelse da disse begrepene viser til ungdommenes personlighet. Personlig identitet og habitus utfyller hverandre knyttet til ungdommenes integrerte væremåte basert på tidligere erfaringer. Habitus er kjernen i personlig identitet (Aakvaag, 2008, s. 160). Vi ser også nærmere på hvilken betydning tilgjengelige tilknytningspersoner har på individet. Vi velger her å ha fokus på trygg tilknytning og trekker frem Christopher og Karsten sine fortellinger for å belyse dette. Deretter har vi et fokus på ungdommenes “språk” ved utrygg tilknytning, hvor vi velger å se nærmere på Eirin og Fredrik sine fortellinger. Fredrik forteller om et ungdomsopprør, som vi velger å se på som et språk hvor han søker oppmerksomhet fra sine tilknytningspersoner. Vi tar i bruk trygghets sirkelen som en forståelsesramme i lys av trygg og utrygg tilknytning (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118, 27-30). Trygghets sirkelen gir en konkret beskrivelse av måten tilknytningspersonene møter ungdommene knyttet til deres utforskning og følelser. Vi ser på ungdommenes utvikling av emosjonsregulering i samspill med andre. (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Til slutt ser vi på mentaliseringens betydning for emosjonsregulering, hvor vi ser på Anders sine evner til å forstå sine egne følelser (Nygren & Skårderud, 2008, s. 200).

#### *Ungdommens kapital og deres fungering i det sosiale rom*

Barndommen blir i stor grad påvirket av familien, og foreldrenes tenkemåter og ressurser. Den formes av barnas sosiale klasse, etnisitet og regionen de tilhører. Dette har en betydning for utformingen av barndommen som igjen kan påvirke barnas liv og

framtid (Frønes, 2011, s. 13-14). Foreldrenes ressurser og kunnskap kan trekkes til Bourdieu sitt begrep kapital. Kapital handler om individenes ressurser som kan gi en fordel i samfunnet. Det vil si de ettertraktede ressursene i samfunnet som blir sett på som verdifulle (Aakvaag, 2008, s. 151-152). I hvilken grad ungdommene har tilegnet seg kapital påvirker hvordan de fungerer i det sosiale rommet. En form for kapital er sosial kapital. Sosial kapital handler om hvilken tilgang en har til det sosiale liv og hvilket forhold en har til for eksempel familie, venner, kollegaer og andre en har kontakt med. Sosial kapital gir makt når en for eksempel bruker et sosialt nettverk som en fordel for å kunne oppnå en gode (Aakvaag, 2008, s. 152-153). Den sosiale kapitalen er sentral når man ser på ungdommenes fortellinger. Trine, Kira og Eirin utpeker seg i den grad at de har liten sosial kapital, spesielt knyttet til familie og foreldre. Trine hevder hun har mange mennesker rundt seg, men i forbindelse med vanskelighetene hun opplevde på russetreffet snakket hun kun med naboen sin om dette. Trine sier at ut fra egne erfaringer synes hun det er dumt å dele og holder derfor heller ting inne. Kira var bare 15 år da hun valgte å bryte ut av menigheten. Konsekvensen ble brudd med deler av familien, som muligens ikke var et bevisst valg av Kira. Det var Jehovas vitner hun ikke ville være en del av lenger. Eirin har svært lite kontakt med sin far og stemor. Moren skjønnte etter hvert at Eirin hadde utfordringer, og de har telefonkontakt et par ganger i måneden. Eirin beskriver kontakten med mor som god. I neste avsnitt skal vi se nærmere på hvilken betydning foreldrene har for ungdommenes utvikling.

#### *Foreldres betydning for personlighetsutvikling*

Under oppveksten er det viktig å ha en god relasjon til foreldrene sine da det er gjennom foreldrene barn lærer ferdigheter og utvikles til å bli en voksen (Brenna, 2008, s. 153). Brenna (2008, s. 153) trekker frem fire viktige ferdigheter som gir god forutsetning for barns utvikling og oppvekst. Som første punkt er det viktig at foreldre stimulerer barnet til å utvikle et godt språk. Videre må barnet kunne ha en forståelse av virkeligheten, og evnen til å kunne reflektere. Den siste ferdigheten handler om å kunne kommunisere. Disse fire ferdighetene kan være en helt avgjørende faktor for å klare seg gjennom oppveksten og resten av livet, men det avhenger av at foreldrene i tillegg styrker barnas selvbilde gjennom oppmerksomhet og god omsorg (Brenna, 2008, s. 153). Slik utvikles og modnes barnet til å finne ut hvem det er (Eriksen, 2008, s. 27-28). Ungdommene i tv-serien har erfaringer og opplevelser med sine foreldre som kan ha

hatt medvirkende årsak til deres psykiske utfordringer. I avsnittet under skal vi se nærmere på Eirin og hennes relasjon til sine foreldre.

Kategoritittelen er et utsagn fra Eirin hvor hun snakker om forholdet til faren og stemoren. Ifølge Eirin oppførte de seg helt vanlig da hun møtte de i selskap med familien, og hun skjønner ikke hvordan de klarer å late som om ingenting har skjedd når hun sliter på grunn av tidligere hendelser. Eirin ønsker å kutte kontakten med faren og stemoren, fordi hun føler hun ikke har behov for å ha kontakt med dem. Det å føle seg sett av foreldrene er noe Eirin ønsket. Hun var misunnelig på andre som hadde foreldre som var der for barna sine. Det var et stort fokus på hennes relasjon til far og stemor i gruppesamtalene med Peder, og hun forteller om erfaringer som har bidratt til at ting har blitt verre. Eirin sliter på grunn av tidligere hendelser, og det kan forstås i lys av Goffman (1963, s. 97) sitt begrep personlig identitet hvor erfaringene og opplevelsene blir internalisert. Personlig identitet karakteriseres med at et individ kan skilles fra et annet fordi ingen er like (Goffman, 1963, s. 97).

I forrige avsnittet benyttet vi Goffman sitt begrep om personlig identitet for å forstå Eirins personlighetsutvikling. I dette avsnittet skal vi trekke inn begrepet habitus av Bourdieu for å få et bredere perspektiv av Eirin. Habitus utgjør kjernen i et individs personlige identitet. Habitus er strukturert fra omgivelsene og er strukturerende for individets handlinger (Aakvaag, 2008, s. 160-161). Habitus er kroppsliggjort og regulerer hvordan individet oppfatter, vurderer og handler i ulike situasjoner (Aakvaag, 2008, s. 160). Eirin uttrykker et ønske i tv-serien om å være 100 prosent glad og positiv hele tiden. Habitus trenger ikke være harmonisk, i og med at menneskers liv ikke alltid er harmoniske eller uproblematisk (Wilken, 2006, s. 45). Peder forsøker å få Eirin til å forstå at hun er 100 prosent, akkurat slik hun er. Til tross for at hun ikke alltid er glad og positiv. Utvikling av ungdommenes personlig identitet og dens habitus blir til gjennom personlige erfaringer og opplevelser, og tilknytningspersonene til ungdommene er i den sammenheng spesielt sentrale.

### *Tilknytningspersonens tilgjengelighet og ungdommenes psykiske utfordringer*

Karsten og Christopher søker sine foreldre i løpet av tv-serien, da de oppdager at de ikke kan klare å regulere sine emosjoner og sine psykiske utfordringer på egenhånd. I lys av trygghetssirkelen (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118) søker Karsten foreldrene for å få hjelp og for å bli passet på. Han søker dem for å bli beskyttet, for å få hjelp til å organisere følelsene sine og for å få trøst. Dette gjelder også Christopher. Han inkluderer dem i veien mot å bli frisk slik at foreldrene kan hjelpe, trøste og beskytte han. Åpenheten og ærligheten fra Christopher og Karsten sin side muliggjør at foreldrene kan møte deres behov og utfordringer (Brandtzæg et. al., 2011, s. 119). Karsten og Christopher har opplevd å ha en trygg base og trygg havn i sin oppvekst ved at det er lettere for dem å oppsøke sine foreldre om sine utfordringer. Da de føler seg tryggere på å bli tatt imot av foreldrene sine.

Den trygge havnen er en mulighet for barna å oppsøke. Den trygge havnen viser til at tilknytningspersonene skal ta imot og være med når barnet oppsøker dem. Den trygge havnen beskytter barnet, trøster, viser godhet ovenfor barnet og organiserer følelsene til barnet. Dersom barnet føler seg tilfreds viser tilknytningspersonen med en trygg havn glede over barnet når barnet forelsker seg i ansiktet til tilknytningspersonen. I tillegg viser tilknytningspersonen at det forstår barnet ved å gjenspeile barnets følelser. Når barnet føler seg urolig vil tilknytningspersonen hjelpe barnet med å organisere følelsene ved å dele, benevne og akseptere følelsene til barnet. I tillegg vil en tilknytningsperson som skaper en trygg havn for barnet bli hos barnet og være tilgjengelig når barnet vender blikket vekk i fra tilknytningspersonen. Dette vil bidra til at barnet lærer å roe seg selv (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118- 119).

I løpet av programmet "Jeg mot meg" ønsker ungdommene å finne ut av sine psykiske utfordringer. Karsten og Christopher inkluderer foreldrene sine i denne prosessen. Karsten og Christopher er åpne og ærlige om sine utfordringer til sine foreldre. Karsten forteller åpent om sitt hasj-bruk og sier selv at han må fortelle foreldrene sine alt for å bli frisk. Christopher tar med seg foreldrene sine på psykologtime slik at foreldrene får innblikk i hvordan han egentlig har det. Trygg tilknytning sidestilles med at barn får god nok omsorg av foreldrene, og foreldrene forstår barnas fysiske og mentale behov

(Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Karsten og Christopher legger til rette for at deres foreldre kan hjelpe dem med deres mentale behov, da de forteller dem om sine psykiske utfordringer. Foreldrene som utøver en trygg form for tilknytning kjennetegnes ofte av å være kjærlige, responsive, avpassende, stabile, tilgjengelige og aksepterende. Barn som opplever trygg tilknytning føler at de blir forstått og lærer å regulere sine emosjoner. Dersom barna opplever negative følelser klarer de enten å regulere følelsene sine på egenhånd, og hvis de ikke mestrer dette kan de oppsøke sine tilknytningspersoner (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Videre ønsker vi å se nærmere på Eirin og Fredrik sine fortellinger for å belyse utrygg tilknytning.

### *Ungdommens "språk" ved utrygg tilknytning*

Main (1990 i Brandtzæg et. al., 2011, s. 28) hevdet at barn som er utrygge er ikke kun påvirket av situasjonen her og nå, men også av hvordan tilknytningspersonen har vært tidligere slik som hos Eirin. Hun er påvirket av hvordan tilknytningen er nå, men også hvordan det opplevdes under oppveksten. Dette kommer til syne under gruppesamtalene hvor hun fokuserer mye på barndommen og spesielle hendelser og erfaringer som er negative. Barn som opplever utrygg tilknytning bruker mye krefter, og kognitiv kapasitet på å finne ut hvordan tilknytningspersonen kommer til å reagere. Dette betyr at barn med utrygg tilknytning ikke får utforsket omgivelsene og engasjere seg i lystbetont samhandling med andre voksne like mye som de som opplever trygg tilknytning (Brandtzæg et. al., 2011, s. 28). Det er to former for utrygg tilknytning; utrygg/unnvikende og utrygg/ambivalent. Barn som opplever en utrygg/unnvikende form for tilknytning tilpasser seg den avfeide omsorgen de opplever utøvd av tilknytningspersonene. Barna nedtoner egne tilknytningsbehov for å oppleve økende grad av nærhet, aksept og psykologisk tilgjengelighet av tilknytningspersonene. Denne formen for tilknytning kan knyttes til at Eirin mener at det å ha telefonkontakt et par ganger i måneden med mor kan defineres som god kontakt. Tilknytningsatferden blir deaktivert for at barnet oppfører seg mer slik de tror foreldrene ønsker. Barnet fremstår dermed emosjonelt uavhengige, selvstendige og samarbeidsvillige, spesielt i samhandling med tilknytningspersonen (Brandtzæg et. al., 2011, s. 28-30).

Barn som opplever utrygg/ambivalent tilknytning hyperaktiverer sin tilknytningsatferd for å bli lagt merke til. Tilknytningspersonene er mest opptatt av sine egne behov og sin egen usikkerhet og er dermed lite konsekvente i sin omsorgsutøvelse. Barns handlinger og hvordan tilknytningspersonen reagerer kan gjenspeile usikker og lite konsekvent omsorgsutøvelse. Tilknytningspersonen er mer opptatt av hvordan barnet verdsetter henne eller ham, enn barnets følelser og mentale tilstand. Dette resulterer ofte i at barna innenfor denne tilknytningen maksimerer sine uttrykk. Barna gråter lett, viser fort irritasjon, provoserer de voksne med sine handlinger, og de kan dermed virke krevende. Målet med slik væremåte kan være å bli lagt merke til av de voksne. De ønsker å bryte seg inn i den voksne tilstand, da den voksne ofte har en åndsfraværende tilstand (Brandtzæg et. al., 2011. s. 29). Eirin forteller at hun ønsket å knuse en rute for at noen skulle se henne og hvordan hun hadde det, hun ønsket å bli lagt merke til av sine foreldre. Dette viser til en form for utrygg/ambivalent tilknytning. Det kan i tillegg knyttes til Fredrik som hadde litt trøbbel med politiet, og gjorde opprør mot foreldrene i ungdomstiden. Fredrik forteller ikke sine foreldre om sine utfordringer. Han forteller dem ikke om noe. Fredrik søker dermed ikke til sine foreldre som i utgangspunktet skulle vært den trygge basen og trygge havnen i hans oppvekst og ungdomstid. Fredrik beskriver det som om alt han forteller er overfladisk. Dette førte til ungdomsopprøret, som viser til at Fredrik hyperaktiverer sin tilknytningsatferd. I den forbindelse kunne Fredrik hatt behov for at foreldrene hadde fulgt med på hans utforskning i form av opprørene og passet på han og hentet han "inn" igjen til den trygge basen (Brandtzæg et al., 2011, s. 118-119).

Fredrik forteller at han var redd moren sin da han var liten, da hun var streng og beinhard. Barna som opplever tilknytningspersonen som hard, svak eller fjern opplever begrensende hender innenfor trygghetssirkelen. Dette fører til at barnet ikke går til tilknytningspersonen. Når tilknytningspersonen er hard, svak eller fjern kan de bli redde for den personen de trenger å gå til når tilknytningsbehovene aktiveres. Dersom dette pågår over tid lærer ikke barnet at de kan oppsøke denne personen eller andre voksne for å få hjelp eller oppleve trygghet (Brandtzæg et. al., 2011, s. 122). På slutten av innspillingen reiser Fredrik mer hjem til foreldrene sine, han forteller hvordan han har hatt det i Oslo. Dette er noe han har lyst til å gjøre og han mener selv at ting kommer

seg og er på rett kjøp. Likevel ser man en forskjell fra Fredrik sine foreldre og Karsten og Christopher sine, da Fredrik ikke går i dybden med å fortelle dem om hva som er kjernen i utfordringene. Det kan virke som om Fredrik søker sine foreldre for å bedre relasjonen.

Hvis foreldrene til Fredrik hadde klart å være en trygg havn og trygg base hadde de sett nødvendigheten av å ta tak og ledelse ved å sette noen rammer og regler for han. Det Fredrik kaller ungdomsopprør kan trekkes til ungdomsversjonen av utforskning og krever til tider at foreldrene tar ledelsen og viser noen klare rammer for hva som er lov og ikke (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119). Foreldrene til Fredrik sin oppdragerstil kan trekkes til det moderne foreldreskap. Denne form for oppdragelse er preget av at foreldrene setter færre grenser for barna, grensene blir forklart og man åpner en mulighet for forhandlinger i grensesettingen. Grensesettingen kan bli konfliktfylt, spesielt mellom foreldre og ungdommer. "Barn vil ha regler, blant annet for å lære seg å bli voksne. Men de vil også kunne bryte reglene, for å se hva som skjer. En oppvekst helt uten regler truer derfor ikke bare sosialiseringen, men også individualiseringen. Hvordan i all verden skal jeg markere min egenvilje hvis det ikke settes grenser for den?" (Eriksen, 2008, s. 27). En viktig del av sosialiseringen handler om å utvikle kunnskap om egne følelser og regulering av disse. I forhold til utvikling av følelsesregulering skal vi trekke frem Anders.

#### *Utvikling av emosjonsregulering i samspill med andre*

I tv-serien fremstår foreldrene til Anders som kritiske, og de stiller seg uforstående til reglene hans. Foreldrene til Anders sier at de egentlig ikke tror at han vil bli frisk, fordi de mener at han ikke vil ha det litt ubehagelig ved å bryte reglene han har satt for seg selv. På en annen side, virker det som om Anders er åpen om hvordan han har det til familien sin. De sitter og snakker sammen, hvor søsteren også er deltakende. Likevel virker det ikke til at han oppsøker sine foreldre med vanskelig følelser. Følelser og regulering av følelser lærer barn i samspill med andre. Ved at foreldrene snakker om følelser klarer barnet å utvikle kunnskap og ferdigheter om både sine egne følelser, men også andres følelser. Etterhvert utvikler barnet evnen til å regulere følelser. Selv om barnet kan bli sint, klarer barnet å roe seg ned etterpå. Å klare å regulere følelsene sine har stor betydning for utvikling av sosiale relasjoner til andre barn og voksne

(Bunkholdt, 2000, s. 229). I neste avsnitt har vi fokus på hvordan foreldre eller tilknytningspersoner kan hjelpe ungdommene med emosjonsregulering, hvor vi trekker frem indre arbeidsmodeller.

De metodene foreldrene bruker for å regulere barnas emosjoner blir etter hvert integrert som metode for håndtering av følelsene for barna. Kommunikasjonen mellom tilknytningspersonene og barna innenfor trygg tilknytning er preget av å være adekvat og åpen. Barna får en forventning til tilknytningspersonene at de er tilgjengelig når tilknytningsbehovene aktiveres. Et barn som opplever å bli forstått og elsket vil utvikle en indre arbeidsmodell, hvor barnet ser på seg selv som en det er verdt å elske. Et barn med en slik indre arbeidsmodell er i stand til å gjenkjenne, forstå og regulere følelsene sine. En slik form for regulering av følelsene er en forutsetning for god mental helse (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). I tv-serien nevner Anders en følelse av dårlig samvittighet dersom han ikke følger sine regler. I stedet for å håndtere og regulere denne dårlige samvittigheten er den styrende for handlingene til Anders. Anders tilpasser seg dermed sine følelser som skaper en ond sirkel knyttet til opprettholdelse av hans psykiske utfordringer. I lys av dette har Anders ikke fått utarbeidet sin "indre arbeidsmodell". Anders gjenkjenner sine egne følelser, men har dårligere evner til å forstå og håndtere reguleringen av dem. Mangelen på Anders sin forståelse av følelser og følelsesregulering kan også handle om en underutviklet evne til å mentalisere.

### *Mentaliseringens betydning for emosjonsregulering*

I tv-serien gråter Anders endel. Han er fortvilet over sin egen situasjon, og han føler seg sliten. Mentalisering spiller en viktig rolle i utvikling av emosjonsregulering, og mentalisering handler om å forstå sine egne og andres følelser (Nygren & Skårderud, 2008, s. 200). Underutviklet evne til å kunne mentalisere henger sammen med dårlig regulering av følelser. En kan se for seg at mentalisering er en måte å bremse følelsene så de ikke blir for negative eller for positive. Det er ikke uvanlig å bruke kroppen som erstatning hvis tilstrekkelig regulering av følelser ikke er tilstede. Bruk av kroppen som erstatning kan være enklere enn å takle følelsene, og for Anders er matregler og overdreven trening endel av hans forsvarsmekanismer for å unngå angsten. Forsvarsmekanismer rommer et bredt spekter av komplekse psykologiske prosesser



som alle har som formål å beskytte individet mot angst, som oppstår når individet ikke klarer å finne realistiske måter å løse konflikten/emosjonene på (Nielsen & Binder, 2006, s. 73). Ved å se på hvordan regulering av følelser foregår, kan en klare å nyansere hva som er sunn mental helse og usunn mental helse (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197, 200-201).

### *Oppsummering*

I denne kategorien har vi belyst hvilken betydning relasjon til tilknytningspersoner har for ungdommenes emosjonelle utvikling. Innholdet i denne kategorien belyser ungdommenes oppvekst og nære relasjoners betydning for deres psykiske helse. Det er i den sammenheng aktuelt å trekke frem hvilke elementer som er forebyggende og hemmende for utvikling av mental helse. Trygg tilknytning til foreldrene gjennom å ha en trygg base og en trygg havn er viktig for å føle seg forstått (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119). For ungdommene er det viktig å utvikle god sosial kapital fordi det gir bedre forutsetninger for å fungere i fellesskapet i samfunnet. Da blir det lettere for ungdommen å mestre hverdagen. På en annen side kan manglende sosial kapital være et hemmende element (Aakvaag, 2008, s. 153).

Den emosjonelle utviklingen er sentral innenfor psykisk helse, da ungdommene strever med å regulere følelsene. Ut fra ungdommenes beskrivelser kom det frem at relasjoner til tilknytningspersoner er et felles fokus blant ungdommene. Ungdommene snakket mye om sin barndom og sine foreldre under innspillingen. Vi har sett sammenhenger mellom tilknytningsmønstre og hvor vidt tilknytningspersonene er tilgjengelige for ungdommene knyttet til utforskning og indre behov (Smith, 2002, s. 22; Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Foreldrenes håndtering av ungdommenes emosjonsregulering i oppveksten har betydning for hvordan ungdommene håndterer sine egne følelser. Metodene foreldrene har brukt for å håndtere ungdommenes følelser blir internalisert i individet (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). Metodene blir kroppsliggjort og har dermed blitt en del av ungdommenes habitus (Aakvaag, 2008, s.160).

## 9.4 “Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd.”

I denne kategorien ønsker vi å trekke frem erfaringer og hendelser som ungdommene forteller om i tv-serien. Med erfaringer og hendelser mener vi konkrete hendelser, vonde minner og utløsende faktorer som trolig ligger bak ungdommenes psykiske utfordringer. Teori om stigmatisering fra Schiefloe (2011) og Goffman (1963) anvendes her fordi vi ser en sammenheng mellom tidligere erfaringer av å bli stigmatisert med hvordan ungdommene definerer seg selv. Deretter rettes fokus på mentalisering ved bruk av Nygren og Skårderud sin teori (2008). Til slutt ser vi på erfaringer og hendelser i lys av den tredelte hjernen. Innenfor den tredelte hjernen har vi brukt Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) sin modell, hvor man deler hjernen inn i en kaptein, maskinist og fyrbøter (Figur 2) (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

Under stigmatisering ønsker vi å trekke frem eksempler som viser hendelser i møte med ungdommens foreldre. Kira og Eirin er sentrale innenfor stigmatisering i møte med foreldrene. Deretter trekker vi frem Goffman (1963, s. 46) sine ulike former for stigmatisering. Her trekkes eksempler hentet fra Anders, Trine og Kira sine fortellinger. Under tematikken mentalisering trekker vi frem ungdommenes manglende evne til å forstå sine egne følelser og regulere dem. I tillegg ser vi på andre håndteringsmetoder eller forsvarsmekanismer som ungdommene tar i bruk for å unngå å kjenne på følelsene sine. Vi trekker frem eksempler fra Fredrik, Trine og Karsten sine fortellinger. Til slutt innenfor denne kategorien ser vi på hendelser og erfaringer i lys av den tredelte hjernen. Her har vi valgt å trekke frem eksempler fra Eirin og Karsten sine fortellinger.

### *Stigmatisering som fremmer ungdommenes vansker*

I denne delen vil vi se nærmere på den stigmatiseringen noen av ungdommene i serien blir utsatt for. Først ønsker vi å se nærmere på Kira. Kira ble kalt “Satans barn”, og det er forenlig med å dø ifølge Jehovas vitner. Stigma er en egenskap eller et kjennetegn som bidrar til diskvalifisering av et individ til å bli sosial akseptert på lik linje med andre. Mennesker kan også oppleve å bli stigmatisert på bakgrunn av sine handlinger. Dette kan for eksempel være dersom et individ er blitt anklaget eller dømt for forbrytelser

(Goffman, 1964 i Schiefloe, 2011, s. 205). Når foreldrene forteller til Kira at hun er satans barn og at satan blir glad når hun gjør ting, oppleves dette som skremmende for Kira. Hun forteller at barn i Jehovas vitne blir truet med satan, og dermed blir hjernevasket. I tillegg virker det som om Kira defineres som satans barn når hun velger å gå ut av menigheten. Dersom man skal se dette i lys av Goffman (1964 i Schiefloe, 2011, s. 205) blir Kira diskvalifisert i den grad at hun ikke blir sosialt akseptert innenfor menigheten. I tillegg velger Kira selv å forlate menigheten, og blir også stigmatisert på bakgrunn av hennes valg og hennes handlinger når hun forlater menigheten. Hun blir dømt for sine handlinger og stigmatisert i hvordan menneskene og foreldrene velger å ordlegge seg ved bruk av satans barn som skulle kjennetegne/beskrive Kira og hennes valg. I tillegg til Kira opplevde også Eirin å bli stigmatisert verbalt av sin far.

Eirin forteller i en gruppesamtale at far ofte kalte henne "drittunge". Ved bruk av Goffman (1964 i Schiefloe, 2011, s. 205) sin definisjon av stigmatisering kan man si at faren brukte begrepet drittunge som en beskrivende definisjon som kjennetegnet Eirin. Når far kalte Eirin drittunge hadde dette en effekt slik at hun følte hun ikke ble sosialt akseptert i sitt eget hjem hos far. I tillegg bidro dette til at Eirin følte etter hvert at drittunge kjennetegnet henne. Fars stigmatisering av Eirin har trolig bidratt til at Eirin har internalisert hva far har sagt om henne og bruker denne definisjonen på seg selv som en sannhet, en beskrivelse av hvordan hun er. Stigmatiseringen av Kira og Eirin ville bli kalt for stigma ved karaktermessige feil ifølge Goffman (1963, s. 46). Ulike former for stigma blir beskrevet i de to neste avsnittene, hvor vi trekker inn eksempler fra Anders, Trine og Kira.

Goffman (1963, s. 46) skiller på tre former for stigma; det kroppslige, karaktermessige feil og det slektsbetingende. Det kroppslige stigma handler om forskjellige former for fysiske misdannelser. Stigma ved karaktermessige feil viser seg ved viljesvakhet, dominerende eller unaturlige lidenskaper, eller kompromissløse overbevisninger. Dette kan gjøre seg gjeldende på bakgrunn av aktørenes fortid og erfaringer, for eksempel basert på psykiske sykdommer, stoffmisbruk, alkoholisme, fengselsopphold og selvmordsforsøk. Den tredje formen for stigma er slektsbetinget, og handler om rase, nasjon og religion. Slektsbetinget stigma kjennetegnes av at stigma overføres fra slekt til

slekt, og i tillegg kan stigma ramme alle i familien i samme grad (Goffman, 1963, s. 46). I lys av Goffman kan man si at Anders forsøkte å motarbeide stigmatisering basert på karaktermessige feil, da han for fire år siden oppdaget at han så ut som de andre og begynte å få magemuskler. Det var på dette tidspunktet Anders begynte å sammenligne seg med andre og jaget om å være best startet. I det moderne samfunnet er det et fokus på å se bra ut, og trening, tynnhet og det å være sterk blir sett på som sunt (Knapstad, 2013). I lys av Goffman (1963, s. 46) gjør Trine seg også aktuell innenfor stigma som handler om karaktermessige feil. Da Trine forsøker å skjule sin fortid og sine erfaringer når hun begynner på den nye videregående skolen. Hun ønsker ikke å fortelle medelever at hun ikke var populær i 1. klasse på videregående, og hun forteller heller ikke at hun har blitt mobbet. Trine forteller i tv serien at hun også har vært innlagt. Hun presiserer ikke hvor hun har vært innlagt, men dette forteller hun ikke til sine nye venner. Trine kan bli sett på eller bli definert basert på hvordan hun var, hennes fortid. Dette forsøker Trine å unngå ved å fremstå som selvsikker og delaktig i ungdomsmiljøet på skolen.

Sett i lys av Goffman sin inndeling av tre former for stigmatisering (Goffman, 1963, s. 46) vil Kira havne innenfor den slektsbetingede og kroppslige stigmatiseringen. Den slektsbetingede stigmatiseringen da Kira var medlem i Jehovas vitner og det samme var hennes foreldre og familie. I tillegg virker det til at Kira kjenner på en form for kroppslig stigmatisering. Dette kommer frem da Kira sier hun er sliten, og ikke har en jobb. Hun er frivillig i Dyrebeskyttelsens hjelpesenter og hjelper til med hjemløse katter. Hun er opptatt av å hjelpe de som trenger det, enten det er mennesker eller dyr. Da får hun gjort noe hun brenner for, og vise at hun ikke er svak. Kira virker til å skulle bevise at hun ikke er svak selv om hun er syk med diagnosen Myalgisk encefalomyelitt/encefalopati (ME). Videre ønsker vi å se på hvordan Fredrik, Trine og Karsten selv forstår og definerer sine egne følelser.

### *Erfaringer og hendelser forstått i lys av mentalisering*

Mentalisering handler om evnen til å kunne forstå egne og andres følelser. Mentalisering er dermed en viktig del av utviklingen til ungdommene når det gjelder følelser og følelsesregulering (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197, 200). Fredrik forstår

trolig ikke sine egne følelser da han selv ikke kan forklare hva det er som forårsaker angstanfallene. Fredrik mistet broren sin etter et selvmord. Selvmordet kom overraskende på Fredrik, og angsten ble forsterket etter hendelsen. For å bedøve hjernen, og for å slippe å kjenne på følelsene, tyr Fredrik til alkohol. Det er ikke uvanlig å ruse seg for å takle følelser (Nielsen & Binder, 2006, s. 73). Nielsen og Binder (2006, s. 73) ville sett på Fredrik sitt alkoholforbruk som en forsvarsmekanisme ved at Fredrik beskytter seg selv mot å kjenne på følelsene og angsten. I lys av Nygren & Skårderud (2008, s. 197) har Fredrik en svekket evne til å kunne mentalisere da han ikke håndterer sin følelsesregulering, og han tyr til alkohol for å skjerme seg fra følelsene sine. Nygren og Skårderud (2008, s. 197, 200-201) ville dermed hevdet at Fredrik har en usunn mental helse. I de to neste avsnittene trekker vi frem hvordan Trine og Karsten mentaliserer i forhold til sine erfaringer og tidligere hendelser.

Trine forteller om en smerte hun har på innsiden, og ved en anledning tok hun Paracet for å se om det kunne hjelpe til å døyve smertene. Trine sa at hun ikke orket å være sterk lenger selv om hun hadde bestemt seg for å være det. Denne episoden fant sted under et russetreff. Trine har tidligere erfaringer med å bli mobbet og utfryst på den gamle skolen sin. Nielsen og Binder (2006, s. 73) beskriver at tidligere hendelser kan dukke opp i tankene. Ved å være sammen med jevnaldrende kan Trine gjenoppleve tidligere episoder og hendelser som kan resultere i det Trine beskriver som fysisk smerte. Den fysiske smerten kan komme av at hun ikke klarer å regulere følelsene sine og har en svekket mentaliseringsevne.

Det er i tillegg aktuelt å trekke inn Karsten. Han ble dopet, drapstruet og utsatt for voldtekt, og Karsten forteller at han ser bilder i hodet fra hendelsen om og om igjen. Voldtektsmannen ble dømt, og Karsten fikk en voldsoffererstatning. Han forteller at det gjorde det mulig for han å ha en destruktiv livsstil. Han brukte mye penger på mat og hasj. Å ruse seg og spise nevner Nielsen & Binder (2006, s. 73) som vanlig ved kroppslig erstatning for nedsatt følelsesregulering. Hasjen gjorde det mulig for Karsten å unngå tanker og bilder fra voldtekten. Mentalisering er i tillegg relevant i den tredelte hjernen. I tittelen under skal vi se på hvordan erfaringer og hendelser kan påvirke ungdommene i utvikling av psykiske utfordringer. Det er relevant å ha med den tredelte hjernen fordi

det gir en forståelse av hvorfor vi ser at ungdommene strever med å handle rasjonelt i ulike situasjoner.

### *Erfaringer og hendelser forstått i lys av den tredelte hjernen*

Flere av ungdommene i serien strever med angst. Rådet for psykisk helse har laget en oversikt over forskjellige typer angst. Ut ifra deres inndeling av angst ser man at panikkangst, tvangslidelse og posttraumatisk stresslidelse gjør seg aktuelt blant ungdommene (Rådet for psykisk helse, u.å.). Vi ønsker å trekke frem Eirin og Karsten sine erfaringer og hvordan disse erfaringene bidrar til deres angst. Deretter ønsker vi å se på hva som skjer i ungdommenes hjerne når de får angst. Vi velger her å trekke frem den tredelte hjernen for å få en bredere forståelse av hvordan hendelser og erfaringer lagres i hjernen, og hvilken betydning det kan ha for handling og fryktfølelse hos ungdommene.

Eirin har opplevd noen hendelser i sin barndom som hun snakker om i gruppesamtalene. Allerede som 12-13 åring opplever hun å ikke være ønsket i foreldrene sine hjem (foreldrene er skilt). Dette fører til at Eirin ikke har noe sted å gå. Eirin og moren kranglet, moren sa til Eirin "Du kan bare flytte tilbake til den jævla faren din". Da Eirin reiste til faren sin synes Eirin det ikke virket som om det gjorde noe for faren at hun var der, men stemoren ble veldig sint og sa at hun ikke ønsket å se Eirin der noen gang igjen. Dette fører til at Eirin blir avvist av begge foreldrene sine og står alene. Eirin sier selv at hun ikke hadde noe sted å gå. I gruppesamtalene viser det seg at Eirin virkelig ikke liker å være alene og at det er da hun får angst. På bakgrunn av hendelsene Eirin opplevde, ble hun diagnostisert med posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Karsten fikk også diagnosen posttraumatisk stresslidelse (PTSD) etter voldtekten. Karsten fikk utbetalt 400.000,- i erstatningspenger for å ha bli utsatt for voldtekten. Karsten var deprimert, og pengeutbetaling gjorde det mulig for Karsten å finansiere et overforbruk av mat, alkohol og hasj. Karsten taklet depresjonen ved å selvmedisinere seg selv med hasj, og han kunne da legge vekk tankene om hendelsen. Han så for seg at han la tingene han tenkte på i et hjørne slik at han lenger ikke så det og dermed trengte han ikke å tenke på det. For å få en bedre forståelse av hvordan ungdommenes handlinger og erfaringer henger sammen med deres psykiske utfordringer og angst ønsker vi i

neste avsnitt å trekke frem RVTS sin modell om den tredelte hjernen (Figur 2) (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6)

I teoridelen presenterte vi en inndeling av den tredelte hjernen, og for å gjøre det enklere å forstå bruker vi begrepene kaptein, maskinist og fyrbøter. Kapteinen er prefrontal cortex, maskinisten er det limbiske system og fyrbøteren er lillehjernen. En kaptein er fornuftig, reflekterende og kan tenke konsekvenser. Fyrbøteren står for energi, for eksempel i form av stresshormoner. Maskinisten formidler denne form for energi i form av følelser og tilknytningsmønstre. I tillegg gjør hukommelse seg gjeldende innenfor maskinisten hvor ungdommenes hendelser og erfaringer er aktuelt. Dersom trykket i fyrkjelen blir for høyt vil kapteinen forlate skuta. Det vil si at individet ikke lenger handler fornuftig og reflektert, men basert på energien og følelsene (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6).

Dersom man skal se Eirin i lys av Jørgensen og Steinkopf (2013, s. 6) kan det tenkes at når Eirin føler seg alene eller er alene vil fyrbøteren utløse energi og stresshormoner basert på Eirin sin hukommelse av hvordan hun synes det er å være alene. Deretter forlater kapteinen "skuta" og Eirin opplever angst basert på hennes følelser og tilknytningsmønstre. Eirin klarer ikke lenger å handle fornuftig og rasjonelt, men blir overstyrt av sine følelser. Eirin har diagnosen Posttraumatisk stresslidelse (PTSD), og dette kan innebære å få flashbacks (Rådet for psykisk helse, u.å.). Eirin kan oppleve flashbacks av hendelsen når hun var 12-13 år hvor hun opplevde å ikke kunne være hjemme hos noen av sine foreldre. Det vil si at maskinisten kan bidra til hennes angst. I likhet med Eirin opplever også Karsten flashbacks fra voldtekten, men ønsker å unngå dette da han synes det er vanskelig. I den forbindelse ønsket han å svekke følelshjernen og hukommelsen. Karsten brukte dermed rus som tidligere fortalt. Karsten sier at han selvmediserer seg med rus som en metode for å håndtere utfordringene sine etter voldtekten. Sett i lys av Jørgensen og Steinkopf (2013, s. 6) er ikke rusen et fornuftig og reflektert valg. Det vil si at kapteinen ikke har noe å gjøre med denne avgjørelsen. Karsten er likevel bevisst på at rus er et dårlig alternativ som han skammer seg over og han har ikke fortalt om rusen til sine foreldre i begynnelsen av innspillingen av serien. Rusen bidrar til en håndtering av hendelsen i øyeblikket for å

unggå å kjenne på følelsene, men rusen vil ikke ha en langvarig effekt som kan hjelpe Karsten sin psykiske helse.

### *Oppsummering*

I denne kategorien har vi hatt fokus på ulike erfaringer og hendelser som ungdommene har opplevd. Vi ville se på om erfaringene og hendelsene kunne ha bidratt til utviklingen av ulike psykiske utfordringer hos ungdommene. I første del av kategorien trekker vi inn Goffman (1963, s. 46) sin teori om stigmatisering. Både Kira og Eirin opplever å bli kalt for beskrivende kallenavn. Kira ble kalt for "Satans barn", og Eirin ble kalt for "drittunge". Eirin kaller også seg selv for drittunge i ettertid. Kira og Eirin får dermed ikke en sosial aksept fra sine foreldre ved å bli stigmatisert på en diskvalifisert måte (Schiefløe, 2011, s. 205). Goffman (1963, s. 46) deler inn stigmatisering i tre, og ungdommene vi trekker frem presenterer de tre delene. Anders og Trine forsøker å unngå stigmatisering på grunn av karaktermessige feil. Anders ønsker å være best og godt trent, og dermed ikke bli stigmatisert av andre. Trine har opplevd mobbing og utfrysning, og hun holder derfor fortiden skjult fordi hun er redd for at vennene hennes skal finne det ut. Kira presenterer både kroppslige og slektsbetingende stigma ved at hun blir utfrost av sin egen familie etter at hun selv valgte å forlate menigheten, samt at Kira har sykdommen Myalgisk encefalomyelitt/encefalopati (ME) som gjør at det fysisk holder henne tilbake ved at hun for eksempel ikke har en jobb. Kira makter ikke å jobbe fordi det er for krevende. Deretter så vi på noen av ungdommene sine erfaringer og hendelser, og hvordan ungdommene har en svekket evne til å mentalisere på bakgrunn av hva de har opplevd tidligere. Mentalisering er en del av utviklingen av følelser og følelsesregulering. Mentalisering handler om å forstå andres og egne følelser (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197, 200). Flere av ungdommene beskriver hvordan de unngår følelsene sine. Noen av ungdommene er bevisst på at de unngår å håndtere sine følelser og noen av dem er ikke bevisste på dette. Det er ikke uvanlig å ha en erstatning for følelser og følelsesregulering ved svekket mentalisering ifølge Nielsen og Binder (2006, s. 73). Erstatningen ungdommene bruker er som regel at kroppen benyttes for å regulere følelsene. Fredrik sier at han bruker alkohol for å bedøve følelsene sine. Trine opplevde ved en anledning å ta smertestillende for å døyve smertene hun følte på innsiden. Karsten misbrukte hasj og hadde et overforbruk av mat. Til slutt i kategorien



trekker vi inn den tredelte hjernen (Jørgensen & Steinkopf, 2013). Kapteinen er fornuftig, reflekterende og bevisst på konsekvenser. Fyrbøteren står for energien. Maskinisten gir uttrykk for følelser og tilknytningsmønstre. Hukommelsen er i tillegg vesentlig for maskinisten. Erfaringene og hendelsene til ungdommene har lagret seg i hukommelsen. I serien kommer det frem at Eirin og Karsten har blitt diagnostisert med Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som er en type angstlidelse (Rådet for psykisk helse, u.å.). Det innebærer å kunne oppleve å få tilbakeblikk også kalt flashbacks, på traume ungdommen er utsatt for. Eirin ble alene i en alder av 12-13 år, og det er alene hun har det tyngst nå som hun har blitt eldre. Karsten ble voldtatt, og han har tanker og ser for seg voldtekten i ettertid. Hukommelsen og følelsene blir for sterke i maskinistrommet i hjernen. Det kan føre til at fyrbøteren jobber for hardt slik at kapteinen forlater skuta. Det innebærer at ungdommene ikke tenker på konsekvenser av sine handlinger og kan oppføre seg lite reflektert og fornuftig. For Karsten viser det seg ved at han bruker hasjen til å få tankene om voldtekten ut av hodet. Erfaringene og hendelsene ungdommene har opplevd lagrer seg i hjernen, og påvirker hvordan ungdommene handler og rasjonaliserer handlingene og tankene sine. Utfallet kan resultere i en angstlidelse slik som hos Eirin og Karsten.

## **9.5 “Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?”**

I denne kategorien skal vi ta for oss hvilke beskrivelser ungdommene har på seg selv og deres negative selvbylde. I tillegg er det mange av ungdommene som ikke “vet hvem de er”, og deres ønske om “å finne seg selv” er stort. Det er forskjell på om ungdommene har forståelse av hva det er som har bidratt til at de opplever sin hverdag som utfordrende. Det kan være relasjoner, hendelser eller prestasjonskrav som påvirker, og vi ønsker i denne kategorien å trekke inn relevant tema og teori fra de fire andre kategoriene for å belyse hvordan ungdommene påvirkes og formes. Det forventes at unge i senmoderne kulturer har frigjort seg fra sine foreldre, og at de unge har en klar oppfatning av hvem de er ved å være stabile og selvstendige med en tydelig personlighet og individualitet (Jørgensen, 2016, s. 310).

Ungdommenes selvbeskrivelser viser til hvordan ungdommene ser på seg selv og kan trekkes til Goffman sin teori om "jag-identitet". Ungdommene vi har valgt å trekke frem her er Fredrik og Trine. Andre begreper fra Goffman som benyttes i denne kategorien er frontstage og backstage, som sier noe om ungdommenes tilsynelatende identitet og faktiske identitet i det offentlige rom. Vi trekker frem begrepene maske og fasade parallelt med det menneskelig jeg og det sosiale jeg for å vise til hvordan ungdommene tilpasser seg andre mennesker og samfunnet (Goffman, 1959; Goffman, 1963). Videre belyses hvordan det moderne samfunnet har et prestasjonsfokus (Frønes, 2010). Skårderud (2004; Skårderud, 2007) er sentral innen tematikk som kropp og spiseforstyrrelser, og benyttes for å belyse blant annet Anders sine utfordringer om kropp og prestasjon. Vi ser på relasjonens påvirkning av ungdommene sin identitet (Frønes, 2006; Frønes 2011). Ungdommene som gjør seg gjeldende er Trine, Anders, Eirin og Christopher, og vi trekker frem sentrale hendelser og erfaringer i i relasjon med foreldre og venner. Til slutt trekker vi frem identitetsjaget, og hva det er som er med på å forme og utfordre utviklingen av ungdommenes identitet (Jørgensen, 2016; Skårderud, 2004; Knapstad, 2013; Kvaalem & Wichstrøm, 2007).

#### *"Jeg'et" utad i det offentlige rom*

Ungdommene i serien har ulike beskrivelser som viser til hvordan de håndterer å være frontstage eller i det offentlige rom. I tillegg har de beskrivelser som skiller på hvordan de fremstår utad i frontstage og hvordan de i virkeligheten har det. Det vil si at de forstår og selv beskriver forskjellen på "jeg'et" og "jeg'et i det offentlige rommet". Dette kommer blant annet frem i Fredrik og Trine sine beskrivelser av seg selv. Fredrik beskriver seg selv som en snusboks. Et kult ytre, men potensielt livsødeleggende på innsiden. Han sier at han lever et drittliv, og at han hater livet sitt. Han synes selv det er vanskelig å forstå hvorfor han har blitt som han har blitt. Trine sier at hun er som et kinderegg; hvitt og mørkt. Hun beskriver seg selv som livlig og positiv, men ikke på innsiden. Hun kan gråte av hver minste ting på dårlig dager. Dette kan trekkes til Goffman sin teori om frontstage, hvor Fredrik og Trine forsøker å styre hvordan de fremstår (Goffman, 1959, s. 53-54). I tillegg kan disse beskrivelsene vise til ungdommenes "jag-identitet". "Jag-identiteten" er identiteten slik den oppleves

subjektivt av ungdommen, og “jeg-identiteten” blir formet av opplevde sosiale erfaringer gjennom følelser og tanker (Goffman, 1963, s. 147).

Ungdommene i serien streber etter å ha en høy sosial status ved blant annet bruk av maske og fasade slik at deres tilsynelatende identitet fremstår på en god måte. Ungdommene ønsker å fremstå slik at de viser sine positive sider, hvor ungdommene tilpasser seg forventningene som stilles til dem. Ungdommenes faktiske identitet viser til ungdommenes personlighet, skjuler ungdommene mer (Goffman, 1963, s. 44). Reaksjoner og angst kommer mer til syne når ungdommene befinner seg backstage. Under innspillingen ser man tydelige forskjeller på hvordan ungdommene er når de er frontstage på skolen og blant venner, og når de befinner seg hjemme alene eller kun med de nærmeste. Ungdommene i serien viker fra sine normale handlingsmønstre når de er deltagere i programmet “Jeg mot meg”, da både deres væremåte frontstage og backstage hvor ungdommene gråter og forteller hvor vanskelig de har det blir offentlig i lys av media. Ungdommene filmer sin hverdag hvor deres vanskeligheter og skjørhet kommer til syne, for eksempel filmer Trine når hun tar mange paracet på et russetreff.

Trine og Fredrik skiller på det “menneskelige jeg” og det “sosiale jeg” ved å ta på seg en maske i lys av Goffman. Masken gjør det mulig å kunne styre følelser og humør som forventes av samfunnet. Ved bruk av masken kan ungdommene unngå stigmatisering fra samfunnet, ved å fremme sin normalitet ved bruk av masken. Ungdommene opplever visse forventninger til hvordan de skal være innenfor den eller de kategorien de hører til. Masken kan bidra til at ungdommene klarer å tilpasse seg forventninger fra andre mennesker og samfunnet forøvrig (Goffman, 1959, s. 53-54; Goffman, 1963, s. 43). I kategori 9.4 skrev vi om Fredrik sin bruk av maske som en håndtering for å opprettholde en sosial disiplin hvor han ikke tillot seg selv følelsesmessige svingninger. Han sa selv at alt er fryd og gammen når han tar på seg maska (Goffman, 1959, s. 53-54). I tillegg til forventninger til individets regulering og håndtering av følelser i frontstage, opplever ungdommer i det moderne samfunnet forventninger til prestasjoner (Ødegård et. al., 2013; Knapstad, 2013). Malin og Anders gjør seg aktuell knyttet til forventninger til prestasjoner, og vi bruker dem som eksempler i forbindelse med dette under neste overskrift.

### *Prestasjon og krav i det moderne samfunnet*

Sitatet i kategoritittelen “Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt” er et av Malins utsagn i tv-serien. Malin forteller i tv-serien at hun strever med prestasjonsangst. Ifølge Rådet for psykisk helse (u.å) kan man sammenligne hennes angst med generalisert angstlidelse. Generalisert angstlidelse handler om overdrevne bekymringer for dagligdagse hendelser (Rådet for psykisk helse, u.å.). Malin forteller at hennes psykiske utfordringer startet når hun gikk på tekstlinja, og hun nevner at det var høye krav på tekstlinja. Malin forteller at det er mye press og prestasjonskrav for tekstforfattere. Spørsmålet Malin stiller seg om hvorfor hun plutselig skal elske seg selv kan sees i lys av artikkelen “De sykt flinke” (Knapstad, 2013). I artikkelen kommer frem at ungdommer har høye forventninger til livet og til seg selv, i den grad at det går utover helsa. Malin sier at hun hver dag har en kamp om hun skal gjøre det hun har planlagt eller om hun kun skal forbli hjemme. Malin forteller i tv serien at hun er en typisk flink pike som ønsker å være god i alt hun gjør. Hun må prestere noe for å være god nok og godta seg selv som individ. Malin nevner som sagt at det er høye krav på tekstlinja, og det viser til krav til kompetanse. Utdanningssamfunnet setter store krav til kompetanse, skole og kunnskap, i tillegg stilles det krav til indre selvkontroll. Den indre selvkontrollen handler om individualisering og refleksiv kompetanse, som handler om å utvikle evne til å finne og holde retningen på livsløpet. Det stilles krav til ungdommenes kapital og til deres planfulness competence. Planfulness competence handler om evnen til å planlegge sin fremtid strategisk (Frønes, 2010, s. 35). I neste avsnitt ser vi videre på hvordan individene i samfunnet håndterer kravene til prestasjonene som forventes av dem i det moderne samfunnet. Dette ser vi i lys av artikkelen “De sykt flinke” (Knapstad, 2013), hvor vi har valgt å trekke frem Skårderud sine perspektiver.

Skårderud (i Knapstad, 2013) sier at samfunnet har fått økt vekt på ytre prestasjon. Det vil si at individet leter ikke lenger etter tryggheten i seg selv. Individene søker bekræftelse og tilbakemeldinger fra omverden, blant annet ved hjelp av facebook, blogger og instagram. Underveis i innspillingen av “Jeg mot meg” starter Malin en Youtube- kanal hvor hun lager filmer. Når Malin opprettet denne kanalen søker hun direkte bekræftelser fra omverden på det hun lager. Skårderud forteller at et sterkt fokus på seg selv er rasjonelt i det moderne samfunnet på grunn av den høye

endringshastigheten. I det moderne samfunnet har karriere, kropp og sosiale prestasjoner stor betydning. Ved bruk av Youtube- kanalen kan Malin øve seg opp på å skrive sketsjer og manus, som er sentralt for Malin sin karriere. I tillegg kan Malin vise frem seg selv og hvem hun er i filmene. Det vil si at hun synliggjør seg i det offentlige rommet. Skårderud sier at jenter blir større påvirket av flinkhetskravet enn gutter, fordi de er mer sensitive for sosiale prestasjoner (Knapstad, 2013). Likevel blir det synlig i Anders sin fortelling at gutter også kan bli påvirket av flinkhetskravet i det moderne samfunnet.

Anders har et stort fokus på hva og når han spiser. Anders ser alltid en mulighet til å forbedre sin kropp. Han er opptatt av å prestere bedre, trene hardere og streber etter den "perfekte" kroppen. I tillegg handler dette om hvordan han ønsker å fremtre og se ut i møte med jevnaldrende og sin sosiale prestasjon (Knapstad, 2013). Skårderud (2007) sier at dersom man ser bort ifra de diagnostiske kategoriene for spiseforstyrrelser kan man se at kroppen brukes som et middel for å bygge sin identitet og selvfølelse. I den sammenhengen gjør ikke kun anoreksi og bulimi seg aktuelle, men de maskuline erfaringene kommer også mer til syne. I det moderne samfunnet blir det stadig mer fokus på muskler, fokuset på muskler handler kun om det ytre og "riktige" utseende hvor musklene skal synes. Skårderud (2007) viser til en problematikk med tilgang til anabole virkemidler og liten psykologisk kontroll. I tillegg skriver han at mange av guttene mener de har funnet en løsning istedenfor å erkjenne problemet deres knyttet til trening og kosthold (Skårderud, 2007). I forbindelse med dette kommer det frem i serien at Anders bruker sine trenings- og spiserutiner som et middel for å håndtere hverdagen. Likevel viser Anders en bevissthet til at hans regler er usunne for han. I tillegg har Anders mange mennesker rundt seg som gjør han bevisst på at hans regler knyttet til trening og mat ikke viser til sunnhet, men hans psykiske utfordringer.

Skårderud (2004) skriver at spiseforstyrrelser og den kroppslige fikseringen som følger med denne form for sykdom også viser til et symbolsk uttrykk for tanker, følelser og relasjoner. Kroppen snakker og viser til individets tanker, følelser, kulturelle, normative og kroppslige opplevelser. Spiseforstyrrelse er en form for kontrollidelse. De som har spiseforstyrrelser snakker om sykdommen som en beskyttelse. Sult, oppkast,

overspising og fysisk aktivitet kan være håndteringsmetoder for å slippe å tenke på ubehagelige tanker og kjenne på ubehagelige følelser. Det vil si at spiseforstyrrelsen er en forsvarsmekanisme for å unngå det vanskelige og vonde (Skårderud, 2004). Videre i neste del skal vi se på hvilken påvirkning relasjon til foreldre og venner har for ungdoms identitet.

### *Relasjonenes påvirkning av ungdommenes identitet*

Trine synes det er vanskelig å finne seg selv og å bli akseptert, fordi det er så mye hun skal prestere. Hun flyttet til en ny by for å gå på skole da hun var 17 år, og Trine forteller at hun har mennesker rundt seg, men at hun ikke kan fortelle dem det hun ønsker. Hun sier at hun ikke vil bry andre med hvordan hun har det fordi hun mener de ikke vil høre. Trine føler seg veldig alene når andre ikke vil prate med henne når hun er lei seg. Psykolog Peder sier i denne sammenhengen at han tror Trine føler at hun er for mye, og at folk har mer enn nok uten henne. I lys av Goffman (Aakvaag, 2008, s. 75-76) tilpasser Trine sin opptreden og rolle i møte med foreldre og venner. Hun er redd de vil synes hun er teit når hun snakker om følelser og gråter. Trine har erfaringer med at jevnaldrende mobbet og frøs henne ut, og i lys av Jørgensen (2016, s. 312) viser Trine sin atferd til at identiteten kan være forstyrret. Forstyrret identitet kan være en forbigående identitetskrise som vanligvis har en forbindelse med nedsatt følelsesregulering og en svekket mentaliseringsevne. Landmark (2015) forklarer hvorfor det er viktig for barn og foreldre å ha en intersubjektivitet seg imellom. Intersubjektiviteten øker foreldrenes forståelse for hvordan barna har det. Intersubjektiviteten bidrar til en god psykologisk helse og psykisk utvikling. Flere av ungdommene i serien gir uttrykk for lite tillit og trygghet i relasjon med foreldre og andre tilknytningspersoner. Det skaper en utrygghet i relasjonen, ifølge Landmark (2015), som er et resultat av å bli misforstått, feiltolket, ikke anerkjent og ikke bekreftet på hvem de er med ulike følelser og erfaringer. Det kan svekke ungdommenes evne til å mentalisere ved at det blir vanskelig å forstå egne erfaringer, og å forstå tanker om både seg selv og andre. Trine forteller at på de dårligste dagene gråter hun av hver minste ting. Et menneske med en stabil og sammenhengende oppfatning av seg selv vil normalt ha en velutviklet identitet. (Jørgensen, 2016, s. 309, 313). En integrert og stabil identitet gir en stabil og forutsigbar atferd. På bakgrunn av stabil atferd møter

mennesket anerkjennelse og forståelse fra andre. Positive tilbakemeldinger fra andre stabiliserer identiteten (Jørgensen, 2016, s. 312). Psykolog Peder sier at han tror at Trine har fått for lite positive tilbakemeldinger.

Foreldre er mer aktive og tilstede med sine barn i det moderne samfunnet enn før i tiden, og Frønes (2011, s. 76-77) hevder at foreldre i dag ser på sin egen innsats som helt avgjørende for fremtiden til barnet. Foreldre i det moderne samfunnet har mer kunnskap på grunn av høyere utdanning, og det viser seg at moderne foreldre ønsker å forberede sine barn til å kunne mestre fremtiden. I fortellingene til ungdommene viser det seg at det ikke er slik for ungdommene. Foreldrene til ungdommene i serien er helt eller delvis fraværende, og hvilken kontakt det er mellom ungdommene og foreldrene varierer. Trine, som nevnt tidligere, flyttet tidlig ut. Hun forteller ikke til dem hvordan hun har det, da hun sier at de har nok å streve med selv. Frønes (2011, s. 77-78) tilegner foreldre som viktig støttespillere spesielt med tanke på utdanning. Foreldre er i tillegg viktige støttespillere for barn i deltakelse på ulike aktiviteter. Eirin forteller om sin barndom uten foreldre som stilte opp når hun skulle ri, og hun var misunnelig på andre barn som hadde foreldre som var med på treninger. Baktanken med aktiviteter er å ruste barna til å bli sterke, selvstendige og utvikle seg. I lys av Frønes (2011, s. 77-78) sin litteratur om foreldre i det moderne samfunnet er det en mangel av støtte og tilrettelegging for utviklingen til Trine og Eirin. Barna er sentrale i moderne familier, og barna er avhengige av sine foreldre for tilrettelegging og støtte i hverdagen (Frønes, 2011, s.77-78). God relasjon til foreldrene gjør at barnet lærer nødvendige ferdigheter, og i tillegg styrkes individualiseringen (Brenna, 2008, s.153; Eriksen, 2008, s.27). Likevel bør individualiseringen være noe varsom da den kan påvirke sosialiseringen til barnet i en negativ retning (Eriksen, 2008, s. 27). Anders er veldig opptatt av trening og mat, og i neste avsnitt skal vi se på hvordan individualiseringen hindrer Anders i å være med venner.

Anders forteller om en djevel. Djevelen sier at det er viktigere å trene og spise riktig, enn å være med venner. Anders sier at han egentlig er en veldig sosial kar, men alle reglene hans setter en stopper for det. Derfor vil Anders prøve å være med venner igjen og finne seg selv, men det er vanskelig fordi det går mot systemet og reglene hans. De

jevndrende er betydningsfulle i utvikling av identiteten og selvet hos barnet (Frønes, 2006, s. 21-22). Jørgensen (2016, s. 281) påpeker at det kan bli for mye fokus på seg selv i prosessen med å finne ut av sin egen identitet. Det kan bli en evig jakt for ungdommene å finne ut hvem de er, fordi det er ikke helt klart hva det er de skal finne ut av. I lys av Jørgensen (2016, s. 282) er det viktig å observere, evaluere og forbedre seg selv for en mer sikker identitetsutvikling. På den måten utnyttes egne ressurser bedre i tillegg ved å ha et kritisk blikk på prosessen. Anders ble utfordret av psykolog Peder til å dra på fest med vennene, og Anders opplevde dette som positivt. Anders sa seg enig i med Peder at reglene hans holder han utenfor, og at han også har lov til å føle glede i livet. I neste avsnitt viser vi hvilke forhold Christopher har til jevndrende samt sine foreldre.

Christopher er i forsvaret, og han føler seg ensom. Han føler ikke at han blir ordentlig kjent med noen, og alt er så midlertidig. Christopher ønsker seg en nær venn eller kjæreste. Christopher sier også at han ønsker å få noen ekte vennskap etter han har blitt kjent med de andre ungdommene i serien. Ungdommene i serien viser til opptredener hvor de ønsker å bli likt og ønsker å få støtte fra jevndrende. Sosiologien har hatt et fokus på de jevndrendes betydning for det sosiale og det kulturelle liv. Fra ungdomsalder kan de jevndrende forstås som de signifikante andre på grunn av at ungdomslivet er en fase mellom barndom og voksenlivet (Frønes, 2006, s. 59-61). Likevel har foreldrene en stor betydning ved å gi ungdommene støtte og tilstedeværelse for videre utvikling mot selvstendighet. Det er en tid med mange forandringer, og det å få støtte av jevndrende er avgjørende for å ikke føle seg utenfor. Ungdommer med god støtte fra venner, har høy grad av psykisk velvære. To av tre av ungdommene som omtales i rapporten "13-15 åringer fra vanlige familier i Norge - hverdagsliv og psykisk helse" føler seg nært knyttet til sine venner, mens hver sjettede ungdom rapporterer om at de ikke har venner som føles nære (Helland & Mathiesen, 2009, s. 41, 51). Holdningene som utvikles i ungdomstiden med jevndrende vil ha en innflytelse gjennom hele voksenlivet (Frønes, 2006, s. 59-61). Christopher tar med seg sine foreldre på psykologtime, slik at de kan få et innblikk i hvordan han egentlig har det. Helland og Mathiesen (2009, s. 41) påpeker at foreldrene har en stor betydning ved å gi ungdommene støtte og tilstedeværelse for videre utvikling mot selvstendighet.



Etter at Christopher var med i serien er han mer åpen mot jevnaldrende, i tillegg til at han lar andre få ha en betydning for han. Jevnaldrende lærer av hverandre, i tillegg til at jevnalderrelasjoner er sentralt i utvikling av følelsesregulering (Bunkholdt, 2000, s. 228). f

### *Identitetsjaget*

Da Anders oppdaget at han hadde magemuskler startet jaget om å være best. Anders tenker at om han ikke er best, så er han ikke god nok. Han får ikke vært seg selv. Han sier at det som egentlig er han, er slik han var før han ble syk. Ifølge Jørgensen (2016, s. 283) er det i dagens samfunn et økt prestasjonsfokus på forbedring og kompetanseutvikling. Prestasjonsjaget gir økt risiko for psykiske utfordringer, slik som hos Anders, fordi han føler seg mislykket og utilstrekkelig da han ikke klarer å oppfylle målet om å skulle være best i alt. Jakten på selvrealisering blir uoverkommelig, og følelsene tar overhånd (Jørgensen, 2016, s. 283).

Nasser (i Skårderud, 2004) foreslår å endre navnet på spiseforstyrrelser til kulturkaosyndromer, fordi han mener de raske endringene i samfunnet bidrar til uklarheter knyttet til identitetsutvikling. Kroppen er individenes redskap for å kommunisere til seg selv og andre om sin egen identitet. Identitet handler om evnen til å skille seg fra andre. Nasser (i Skårderud, 2004) snakker om en endring fra indrestyrte til ytrestyrte kulturer hvor man sammenligner seg med andre. Tilpasning til normer og verdier blir svært viktig for å definere seg selv (Skårderud, 2004). Knapstad (2013) skriver om at dagens unge er veldig opptatt av hva som er riktig å gjøre i livet. Konformiteten tar over, og de unge blir styrt av en slags norm om hva som er ideelt og som forventes av dem. Ungdommene i serien forteller om alt de skal prestere i hverdagen som blir for mye når alt kombineres.

Flere av ungdommene i serien stiller spørsmål om hvem de er. Kvaem og Wichstrøm (2007, s. 24) fremstiller en tredelt forklaring på hvordan ungdommene kan finne ut hvem de er, og hva som viser og beskriver hvem de er. Identiteten er den første delen som innebærer hvilke beskrivelser som er koblet til selvet som kunnskap, tanker og erfaringer om seg selv. Beskrivelsene kan omfatte individets ulike sider som

personlighet, utseende, interesser og ulike roller. Videre kommer en del som er knyttet til hvilke følelser individet har om seg selv. Det kan innebære om ungdommen liker eller misliker seg selv. Den siste forklaringen som kan være med på å forme identiteten handler om hvordan ungdommen presenterer seg selv. Individet viser en atferd ut ifra hva det ønsker å fremstilles som. Ingen er født med en ferdig identitet. Identiteten formes under hele oppveksten; etter tilbakemeldinger fra andre, sammenligninger av seg selv med for eksempel jevnaldrende ,og hvilke tanker en har om seg selv (Kvalem & Wichstrøm, 2007, s. 24).

### *Oppsummering*

I denne kategorien har vi valgt å se nærmere på jeg'et. Ungdommene har ulike psykiske utfordringer som er styrende for deres hverdag, og ungdommene er opptatt av å skulle finne ut hvem de er. Vi har dermed hatt hovedfokus på identitet, identitetsutvikling og identitetsjaget i det moderne samfunnet. Vi har valgt å belyse dette temaet ved å ta for oss ungdommene utad i det offentlige rommet. I lys av Goffman (1959, s. 53-54) sin teori om frontstage og backstage er ungdommene bevisste på hvordan de fremstår for andre. Selvbeskrivelsene til Fredrik og Trine viser til deres identitet i frontstage og backstage, det vil si hva som er synlig for offentligheten og hva som skjules. De viser dermed tydelige skiller på deres "sosiale jeg" og deres "menneskelige jeg" ved å ta på seg en maske. Masken er et middel for å skjerme sin faktiske identitet i frontstage, det vil si at kun den tilsynelatende identiteten blir synlig. Den sosiale disiplinen opprettholdes ved bruk av masken, slik at ungdommene normaliserer identiteten utad (Goffman, 1959, s. 53-54; Schiefloe. 2011, s. 205).

Vi ønsket å se nærmere på hvordan ungdommene i serien har tilpasset seg kravene til prestasjon i samfunnet. Kravene i det moderne samfunnet handler blant annet om kropp, utdanning, kompetanse og indre selvkontroll (Frønes, 2010, s. 35). Malin sier selv hun er en flink pike som skal være best i alt, og de høye forventningene til seg selv resulterer i en prestasjonsangst for Malin. Hun begynner å søke bekreftelse fra omverden for å få tilbakemeldinger på hennes prestasjoner istedenfor å kjenne på sin egen trygghet. Dette gjør hun ved å lage Youtube- kanalen. Et økt selvfokus i det moderne samfunnet er ikke unormalt ifølge Skårderud (Knapstad, 2013). Anders viser

også til et økt selvfokus ved å prøve å trene og spise seg til en perfekt kropp. Han bruker reglene sine om trening og mat som et middel for å håndtere hverdagen. Spiseforstyrrelser kan være en forsvarsmekanisme for å beskytte seg selv, og kroppen blir et symbol for tanker og følelser (Skårderud, 2004).

Videre ville vi se på hvilken påvirkning ungdommenes relasjon til foreldre og venner har for identitetsutvikling. Foreldre er viktige støttespillere og god relasjon kan bidra til at ungdommene lærer nødvendige ferdigheter og styrke individualiseringen for ungdommene (Frønes, 2011, s. 77-78; Brenna, 2008, s.153; Eriksen, 2008, s.27). En faktor for å bidra til god psykisk helse og psykisk utvikling er å ha intersubjektivitet mellom foreldre og barn. Åpenheten gir økt forståelse for hverandre og mentaliseringsevnen utvikles. Utrygghet i relasjon med foreldre kan ha motsatt effekt på mentaliseringsevnen, og ungdommene kan ha vanskeligheter med å forstå egne og andres tanker og følelser (Landmark, 2015). Trine gråter av hver minste ting på dårlige dager. Hun har ingen venner hun føler hun kan prate med om ting, og hun sier at foreldrene har nok uten henne. Jørgensen (2016, s. 309, 313) hevder at et menneske med en stabil oppfatning av seg selv har en normalutviklet identitet. Trine har ifølge psykolog Peder fått for lite positive tilbakemeldinger som har en negativ effekt på stabiliseringen av identiteten (Landmark, 2015). I tillegg til foreldrene er jevnaldrende viktige i identitetsutviklingen og utvikling av følelsesregulering (Frønes, 2006, s. 21-22; Bunkholdt, 2000, s. 228). Støtten fra jevnaldrende har en betydning for å ikke føle seg utenfor (Helland & Mathiesen, 2009, s. 51). Anders opplevde det som positivt å være med venner på fest istedenfor å følge reglene sine knyttet til mat og trening. Christopher blir mer åpen for jevnaldrende og lar de få en større betydning.

Til slutt i denne kategorien tar vi for oss identitetsjaget. Flere av ungdommene i serien forsøker å finne seg selv. Prestasjonsjaget i det moderne samfunnet bidrar til en selvrealisering som blir uoverkommelig. Identitetsutviklingen blir uklar for ungdommer da det er raske endringer i samfunnet. Det er svært viktig å tilpasse seg normene og verdiene i samfunnet man lever i (Jørgensen, 2016, s. 283; Skårderud, 2004). Ungdommene blir styrt av normene, ved å strebe etter det som er ideelt og det som forventes av dem (Knapstad, 2013).



## 10 Avslutning

Avslutningsvis vil vi i denne delen oppsummere avhandlingens hovedfunn. Hovedtemaet i avhandlingen er å studere ungdommenes psykiske helse i det moderne samfunnet. Målet har vært å ta utgangspunkt i ungdommene i serien “Jeg mot meg” for deretter å se hvilke faktorer som har påvirket og bidratt til ungdommenes psykiske utfordringer. Vi har belyst ungdommenes psykiske utfordringer i lys av samfunnsstrukturer og det moderne samfunnet. I tillegg var relasjoner og hendelser sentralt i ungdommenes fortellinger. Ungdommene fokuserte også på egen håndtering av sine psykiske utfordringer. Vi valgte å belyse denne avhandlingen ved hjelp av tre problemstillinger, og disse lyder som følger:

- Hvordan påvirker samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet ungdommene sin psykiske helse?
- Hvilken betydning har hendelser og relasjoner for ungdommene sin psykiske helse?
- Hvordan håndterer ungdommene sine psykiske utfordringer?

Samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet søkes belyst via ungdommenes fokus i sine fortellinger. Ungdommene snakker om krav knyttet til utdanning, kropp og prestasjoner. Dette har lagt føringer for teorivalget hvor vi har valgt å fokusere på Pierre Bourdieu sin strukturteori, og vi har trukket inn aktuell teori og forskning fra det norske moderne samfunnet. Ungdommenes hendelser og relasjoner søkes belyst ved å se på ungdommenes personlige erfaringer med fokus på blant annet foreldre og jevnaldrende. For ungdommene er relasjonen til foreldrene sentrale, og viser til hvilken positiv eller negativ påvirkning foreldrene har hatt på deres psykiske helse. Ungdommene forteller hvordan de kan “unngå” sine psykiske utfordringer, samt håndtere eller skjule sine utfordringer blant venner og i offentligheten.

Før vi skriver utdypende om de ulike faktorene (samfunnsstrukturer, det moderne samfunnet, hendelser, relasjoner og håndtering) som vi har belyst i denne avhandlingen vil vi vise til våre hovedfunn. Dette gjør vi ved hjelp av tabellen under som viser til en kort beskrivelse av hovedfunnene. Vi har spesielt fokus på vår analyse i tabellen. Tabellen er delt inn i våre kategorier/ temaer og hovedfunn med fokus på ungdommenes psykiske helse og psykiske utfordringer.

*Tabell 7 viser til hovedfunnene i kategoriene/ temaene med fokus på ungdommenes psykiske helse og psykiske utfordringer*

Kategoriene/ temaene	Hovedfunn med fokus på ungdommenes psykiske helse og psykiske utfordringer
”Å skulle overbevise at jeg er bra nok når jeg føler meg så ræva.”	Konkurransesamfunnet står sterkt, med spesielt fokus på krav til kropp og utdanning. Ungdommene selv streber etter å passe inn og være gode nok for å få høy kulturell kapital slik at de kan bli akseptert. I tillegg streber ungdommene etter en akseptert sosial status.
”Jeg føler meg som en dass, men nekter å se ut som en.”	Ungdommene opprettholder sosial disiplin for å skjule sine psykiske utfordringer. Ungdommene spiller roller i frontstage hvor de tar i bruk maske og fasade, for å håndtere og tilpasse seg forventinger fra samfunnet og i sosiale sammenhenger.
”De har aldri gitt uttrykk for at det som skjedde, skyldtes dem.”	Ungdommene i serien strever med sin emosjonsregulering. Enten har foreldrene hatt en forebyggende eller en hemmende påvirkning for ungdommenes psykiske helse. Ungdommene inkluderer sine foreldre i ulik grad når de forsøker å bedre sin psykiske helse, basert på foreldrenes tilgjengelighet.
”Når jeg sitter her og sliter på grunn av ting som har skjedd.”	Erfaringer og hendelser lagres i hjernen og påvirker ungdommenes handlinger, følelser og tanker. Erfaringer med stigmatisering fra foreldre har en stor effekt på noen av ungdommene, og de har internalisert stigmatiseringen fra foreldrene. Ungdommene streber etter å unngå

	stigmatisering. Ungdommene har en svekket mentaliseringsevne, og de bruker kroppen som erstatning. Dette vil si at de viser til manglende håndtering av følelsene sine.
<b>”Hvorfor skal jeg plutselig bare elske meg selv og livet mitt?”</b>	Ungdommene og deres psykiske helse blir påvirket og formes av mange faktorer. Krav og prestasjonsfokus i det moderne samfunnet, relasjon og tilknytning til foreldre, og relasjon og påvirkning fra jevnaldrende. Tilpasningen til normer og verdier i samfunnet kan bli for mye for ungdommene, og noen av dem lurer på hvem de er. Det har dermed en påvirkning på identitetsutviklingen til ungdommene. En normal utviklet identitet kjennetegnes av at mennesket har en stabil oppfatning av seg selv.

I Tabell 7 har vi beskrevet hovedfunnene i avhandlingen i korte trekk. For å belyse hovedfunnene tar vi utgangspunkt i fortellingene til ungdommene og vår analyse. Vi velger å oppsummere avhandlingen ved å benytte oss av problemstillingene under overskriftene 10.1, 10.2 og 10.3. På denne måte kommer fortellingene til ungdommene tydelig frem og vi viser til relevans av problemstillingene.

## **10.1 Hvordan samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet påvirker ungdommene sin psykiske helse**

I lys av ungdommenes fortellinger ser vi sammenhenger mellom samfunnsstrukturene, det moderne samfunnet og ungdommenes psykiske utfordringer. Ungdommene snakker mye om sine utdanningsvalg, det å være gode nok, være best i alt, flink pike, kropp og det å passe inn. I den forbindelse gjør Bourdieu sin teori seg sentral, knyttet til hans begreper klasser, kapital, det sosiale rom og det sosiale felt (Aakvaag, 2008). I tillegg har vi sett verdien av å se nærmere på forskningsfeltet knyttet til utdanningskravet (Frønes, 2011, s. 15; Ødegård et. al., 2013), prestasjonskrav i samfunnet (Frønes & Strømme, 2010, s. 27), konkurransestaten (Jørgensen, 2016, s. 283), fremtidsdisiplinering (Ødegård et. al., 2013) og kroppsfokus (Skårderud, 2007).

Videre ønsker vi å vise til noen konkrete eksempler hvor ungdommene har fokus på samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet.

En del av ungdommene i serien har fokus på utdanning og utdanningskrav i sine fortellinger. Fredrik forteller at han har blitt støtt litt ut av familien og blitt det sorte fåret fordi han ikke har tatt høyere utdanning, og etter hvert tenkte han at han ikke var bra nok. Frønes og Strømme (2010, s. 27) viser til en endring i samfunnet hvor man har gått fra at grunnutdanning har vært dominerende til en indikator på marginalisering. Dersom man ikke består alle kravene for å ta høyere utdanning får man ikke muligheten for den fremtidige yrkeskarrieren (Ødegård et. al., 2013). Trine jobber for å få femmere og seksere i alle fag for å kunne komme inn på masterstudiet i juss. Trine sier hun synes det er så mye man skal prestere. Ødegård et. al. (2013) viser til at utdanning er nøkkelen innenfor dagens samfunn. Samt kan ungdommene og Trine i dette tilfelle føle en personlig suksess dersom hun mestrer å ta høyere utdanning (Ødegård et. al., 2013).

Ungdommene har fokus på det å være best i alt og det å prestere. Ødegård et al. (2013) viser til at dagens ungdommer i det moderne samfunnet er ordentlige, holder seg til regler og er mer skoleorienterte enn tidligere. Malin sier selv at hun er en klassisk flink pike som ønsker å være best i alt hun gjør. Malin sier hun strever med prestasjonsangst. Trine sier hun synes det er vanskelig å finne seg selv, da det er så mange krav. Trine sier at hun må ta del i så mange ting for å bli akseptert. I tillegg begynte Trine å tenke på om man måtte være veldig perfekt for å unngå å bli snakket om når hun gikk i 9. klasse. Anders strever med spise- og treningsforstyrrelser. Anders sier han har en stemme i hodet som han kaller djevelen. Djevelen sier at det er viktigere å trene og spise riktig, enn å være med venner. Anders er opptatt av å være sterk og ha definerte muskler. Anders ser alltid muligheter for forbedringer av sin egen kropp. Frønes og Strømme (2010, s. 27) viser til den moderne samfunnsstrukturen hvor det er økt konkurranse om posisjoner, med økt krav om prestasjoner av individet. Dette for å unngå å havne utenfor det moderne samfunnets normer (Frønes & Strømme, 2010, s. 27). Wang (2012, s. 7) mener konkurransen i det moderne samfunnet har økt med den økte levestandarden.



## **10.2 Hvilken betydning de nære relasjonene har på ungdommenes psykiske helse – med fokus på foreldre og jevnaldrende**

Ungdommene forteller om sine relasjoner til foreldre og jevnaldrende i tv-serien. Det var tydelig at det var en viktig del av ungdommene liv og historie, som igjen hadde en vesentlig betydning for ungdommene og deres psykiske helse. Når ungdommene snakker om foreldrene sine sier de at de kun snakker om overflaten, Malin forteller om at far som forlot henne, Eirin sier hun er sjalu på andre som har foreldre som stiller opp, Fredrik sier han var redd sin mor, og Kira forteller at hun ble hjernevasket. Ungdommene ønsker seg noen nære venner som de kan prate med. For å belyse hvilken relasjon ungdommene hadde til sine foreldre tok vi utgangspunkt i Bowlbys tilknytningsteori og Aintsworths bidrag til forskningen om ulike tilknytningsmønstre (Brandtzæg et al., 2011; Smith, 2002, s. 163). Trygghets sirkelen med foreldrene som trygg base og trygg havn for barn er sentral for å vise til tryggheten foreldrene gir (Smith, 2002, s. 22). Emosjoner og utvikling av emosjonsregulering har i tillegg en betydning for ungdommenes psykiske helse (Nygren & Skårderud, 2008, s. 197, 200-201). Vi vil se på noen av ungdommene og deres relasjoner for å vise betydningen av foreldre og jevnaldrende for utviklingen av ungdommenes psykiske utfordringer.

Eirin følte seg misforstått og oversett av foreldrene sine, og til vennene på skolen forteller hun ikke hvordan hun har det. Hun vil ikke fortelle det som er vanskelig fordi hun er redd de vil se på henne som teit. Hun har det tungt når hun er alene, og hun er redd for at hun skyve vekk vennene sine ved å snakke om ting. Eirin tenker at de vil synes hun er teit. Malin forteller om fraværet av sin biologiske far som forsvant ut av livet hennes som liten, og det er grunnen til at hun ikke føler seg god nok. Hun har venner, men i tv-serien er det tydelig hvordan hun strever med å møte dem. Fredrik sine foreldre har vært lite støttende og fraværende fra han var 15-16 år, fordi han hadde et ungdomsopprør da han forsto at moren ikke hadde så mye makt. For Kira ble kontakten brått kuttet da hun valgte å forlate menigheten da hun var 15 år. Psykolog Peder sa at man trenger foreldrene sine lenger enn til starten av ungdomstiden. Det er viktig å ha en god relasjon til sine foreldre under oppveksten fordi det er de som skal lære barnet ferdigheter og det å bli voksen (Brenna, 2008, s. 153). I kunnskapsutvikling

om egne følelser og følelsesregulering er sosialisering sentralt, og jevnaldrende er viktig for utvikling (Frønes, 2006). Støtten fra jevnaldrende har betydning for å ikke føle seg utenfor (Helland & Mathiesen, 2009, s. 51). I korte trekk viser fortellingene til ungdommene at jevnaldrende er en del av deres hverdag i større eller mindre grad, men jevnaldrende er ikke nær nok til å kunne fortelle til dem hvordan ungdommene egentlig har det.

Barns forventninger til andre og til seg selv avhenger av erfaringer med nære relasjoner og hvilken betydning erfaringene kan ha (Brandtzæg, et. al., 2011, s. 19). Det har en betydning for hvor mye ungdommene inkluderer foreldre og jevnaldrende for støtte. Ungdommene forteller om sitt forhold til foreldre og venner, og basert på sine erfaringer har de ulike forventninger. Trine forteller ikke sine foreldre om hva som skjedde på russetreffet, fordi hun sier de har nok å streve med selv. Hun snakker kun om overflaten med andre fordi hun har tidligere erfart at folk synes det er teit å snakke om følelser og gråte. Trine sier at hun føler seg alene om sine utfordringer. Stadig nye skoler og i militæret erfarer Christopher at alle hans relasjoner er midlertidige. Det resulterer i at han ikke blir ordentlig kjent med noen for det tillater han seg ikke. Christopher sier at sin største utfordring er ensomheten. For Karsten har han erfart at foreldrene er støttende, og at de kommer til å være glad i han uansett. Foreldrene må få vite at han har røyket hasj, ellers blir han ikke friske ifølge han selv. Det kan trekkes til at Karsten har hatt en oppvekst med trygg tilknytning, og foreldrene er hans trygge base og trygge havn som han kan søke til (Smith, 2002, s. 22). Ved trygg tilknytning forstår foreldrene barnas fysiske og mentale behov. Barn som blir forstått og elsket lærer seg å regulere sine følelser. Det bidrar til en indre arbeidsmodell som holder barnet stabilt, fornøyd og kan regulere sine følelser (Brandtzæg et. al., 2011, s. 27). I avsnittet under trekker vi frem Eirin, Kira og Karsten for å se på konkrete hendelser fra ungdommenes fortellinger.

### **10.2.1 Hvilken betydning har hendelser for ungdommene sin psykiske helse**

Ungdommene forteller om hendelser og erfaringer som er sentrale i sin fortelling. Flere av hendelsene er i møte med nære relasjoner. Eirin forteller at hun ble kalt for drittunge

av sin egen far. I ettertid brukte Eirin begrepet drittunge som en beskrivelse på seg selv. Kira forteller at hun ble kalt for satans barn da hun forlot menigheten. Kira sier selv at hun tror hendelser i oppveksten er skyld i hennes diagnose ME. Eirin opplever å bli stigmatisert ved å ikke bli sosialt akseptert av sin far. Kira opplever stigmatisering for hennes handling ved valget om å forlate menigheten (Goffman, 1964 i Schiefloe, 2011, s. 205). Karsten opplevde å bli voldtatt av en fremmed mann, og strever med PTSD etter hendelsen. For å håndtere utfordringene etter hendelsen bruker han rus for å selvmedisinere seg selv. Erfaringene med hendelsen har lagret seg i hukommelsen til Karsten, og hans rasjonalitet og handlinger blir påvirket. Det vil si at han ikke lenger handler fornuftig når han velger å ruse seg, men blir overstyrt av følelser knyttet til hendelsen (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6).

### **10.3 Hvordan ungdommene håndtere sine psykiske utfordringer**

Ungdommene i serien har ulike håndteringsmetoder for å unngå å kjenne på sine følelser og psykiske utfordringer, eller skjule dem i offentligheten og i møte med andre. Karsten sier at han ruser seg for å ikke se bilder fra voldtekten og Fredrik drikker for å bedøve hjernen fra tanker. Anders har laget seg egne regler som "beskytter" han, ved hjelp av reglene har han kontroll. Anders regler handler om når og hvor mye han skal spise og trene. Anders sier selv at han ikke kan bryte reglene sine for det blir ubehagelig for han, han klarer det ikke psykisk. Trine tar sterke smertestillende tabletter ved en anledning for å se om de ville hjelpe for hennes smerter på innsiden. Nygren og Skårderud (2008, s. 197) viser til at det ikke er uvanlig å bruke kroppen dersom man har nedsatt følelsesregulering, da det kan være lettere å bruke kroppen som erstatter enn å håndtere følelsene. Nielsen og Binder (2006, s. 73) viser til at slik form for kroppsatferd kan være en form for forsvarsmekanisme, formålet kan være å forhindre angstanfall. Kroppen er da en løsning når ungdommene ikke finner andre realistiske løsninger.

I tillegg snakker Fredrik og Christopher om at de tar i bruk en slags maske. Fredrik beskriver at når han tar på maska er alt bare "fryd og gammen". Christopher sier han setter opp en fasade for å fremstå som en annen enn den han er og tar i bruk en maske for å klare å være sammen med andre. Kira forteller at hun har et hardt skall som blir

hardere og hardere. Eirin sier at hun forsøker å være blid og fornøyd 100 prosent og hele tiden. Ungdommene bruker selv begrepene til Goffman. Ungdommene forteller at de setter opp en fasade og tar i bruk maske i frontstage, dette for å fremstå på en akseptabel måte (Goffman, 1959, s. 65; Aakvaag, 2008, s. 75). Ungdommene tilpasser seg deres rolleforventninger og tillater seg selv ikke følelsesmessige svingninger i frontstage, det vil si at Fredrik, Christopher, Kira og Eirin har en sosial disiplin (Goffman, 1959, s. 53-54).

I siste del av avslutningen skriver vi avhandlingens konklusjon. Vi gjennomfører en konklusjon basert på hver problemstilling.

## 10.4 Konklusjon

I avhandlingen har vi funnet ut at ungdommene sin psykiske helse blir påvirket av samfunnsstrukturene og det moderne samfunnet. Ungdommene blir påvirket av forventninger til prestasjoner og kravene i det moderne samfunnet. Ungdommene blir påvirket av utdanningskravet. I tillegg blir ungdommene påvirket av kroppsfokuset. De sammenligner seg med andre jevnaldrende og ønsker å være best i alt de gjør. Ungdommene tar i bruk begreper som har blitt belyst for å beskrive ungdommer i det moderne samfunnet, for eksempel flink pike. Ungdommene strever med prestasjonsangst, og ønske om å prestere godt på alle plan. En ungdom har spise og treningsforstyrrelser, og en av ungdommene hadde tidligere spiseforstyrrelse. Alle ungdommene strever med å finne seg selv, med andre ord strever de med identitetsutvikling. Ungdommene viser til en urolig "tilstand", hvor de aldri finner seg selv. Ungdommene har selv et fokus på nettopp dette. Dette kan skyldes at de alltid skal tilpasse seg forventningene, og det er raske endringer i samfunnet. Ungdommene kan virke forvirret av hva som forventes av dem. De streber etter å bli sosialt akseptert og søker bekreftelse fra omverden, blant annet i møte med signifikante andre, i lys av karakterer og ved bruk av sosiale medier og blogger. Ungdommene trenger bekreftelser på at de er flinke, samt bli verdsatt som individer.

Alle ungdommene i serien har et fokus på relasjoner, med spesielt fokus på foreldre og venner. I tillegg trekker flere av ungdommene frem hendelser og erfaringer som har

hatt en betydning for deres psykiske helse. Noen av hendelsene har påvirket ungdommene i den grad at deres psykiske utfordringer ble forverret, samt bidratt til de psykiske utfordringene og diagnosene. Disse hendelsene er for eksempel stigmatisering fra foreldre, selvmord, voldtekt, overraskende møte med far og mobbing og utfrysning fra jevnaldrende. Ungdommene i serien har ikke noen nære venner som de kan søke støtte av. Flere av ungdommene streber etter å få nære venner de kan snakke med om sine psykiske utfordringer. Samtidig ser vi at ungdommene ikke tillater jevnaldrende å få en stor betydning for dem, da de ønsker å skjule sine psykiske utfordringer fordi de ikke ønsker å være sårbare i møte med venner. Ungdommene som åpner seg mer opp for jevnaldrende på slutten av innspillingen opplever en lettere hverdag uten at de psykiske utfordringene er for fremtredende. Vi ser en stor kontrast i ungdommenes fortellinger hvorvidt foreldrene har vært og er tilgjengelige eller ikke. Ungdommene som vet at de har tilgjengelige foreldre søker til dem for å jobbe med sine psykiske utfordringer. Samtidig ser vi at ungdommene som har manglende tilgjengelige foreldre velger å kutte kontakten med dem for å kunne bedre sine psykiske utfordringer.

I lys av ungdommene i serien ser vi at ungdommene tar i bruk to forskjellige typer håndteringsmetoder. En kroppslig form, hvor ungdommene forsøker å unngå å kjenne på sine følelser og psykiske utfordringer. Dette gjør ungdommene ved bruk av regler knyttet til trening og kosthold, alkohol, rus og smertestillende tabletter. Ungdommene tar i bruk en annen form for håndteringsmetode i det offentlige rom/ frontstage. Denne håndteringsmetoden er for å skjule sine psykiske utfordringer i møte med andre. Ungdommene tar dermed i bruk maske og fasade.

## Referanser/litteraturliste

Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Aaslestad, P. (1999). *Narratologi - en innføring i anvendt fortelle teori*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag AS.

Aubert, K. E. (2009) Relasjon. *Store norske leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/relasjon>

Brandtzæg, I., Smith, L., Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparasjoner - Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Bourdieu, P. (1980). *Den praktiske sans*. København: Hans Reitzels Forlag

Bourdieu, P. (1984). *Kultur og kritik*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB

Bourdieu, P. (1991). *Kultur sociologiska texter*. Stockholm/Skåne: Brutus Östlings Bokförlag

Brenna, L. R. (2008). Foreldre som barnas første og viktigste lærere. I V. Glaser & J.Bølstad (Red.), *Moderne oppvekst: nye tider - nye krav* (s. 149-165). Oslo: Universitetsforlaget.

Bunkholdt, V. (2000). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Universitetsforlaget

Dalgard, O. S. (2006). Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid.

(rapport 2006:2). Hentet fra

[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content\\_6510&Main\\_6157=6263:0:25,6336&MainContent\\_6263=6510:0:25,6349&Content\\_6510=6259:58500:25,6349:0:6250:31:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6510&Main_6157=6263:0:25,6336&MainContent_6263=6510:0:25,6349&Content_6510=6259:58500:25,6349:0:6250:31:::0:0)

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2014).  
Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi.  
Hentet 23.09, 2015, fra

<https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi-2006.pdf>

Engelstad, F. (2005). *Hva er makt*. Oslo: Universitetsforlaget AS

Eriksen, T. B. (2008). Oppvekst i det moderne. I V. Glaser & J. Bølstad (Red.), *Moderne oppvekst: nye tider - nye krav* (s. 27-33). Oslo: Universitetsforlaget.

Fangen, K. (2011). Etikk i kvalitative studier. I E. Balsvik, S. M. Solli (Red.), *Introduksjon til samfunnsvitenskapene - bind 2* (s. 284-305). Oslo: Universitetsforlaget.

Frønes, I. (2001) *Handling, kultur og mening*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Frønes, I. (2006). *De likeverdige - Om sosialisering og de jevnaldrendes betydning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Frønes, I. (2010). Kunnskapssamfunn, sosialisering og sårbarhet - Om utvikling og barnevern under kunnskapssamfunnets betingelser. I E. Befring, I. Frønes, M.-A. Sørli (Red.), *Sårbare unge. Nye perspektiver og tilnærminger* (s. 31-45). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Frønes, I. (2011). *Moderne barndom*. Oslo: Cappelen Damm As.

Frønes, I. (2013). *Å forstå sosialisering*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Frønes, I. & Strømme, H. (2010). *Risiko og marginalisering - Norske barns levekår i kunnskapssamfunnet*. Oslo: Gyldendal.

Glaser, V. (2008). Individualisering av barnet - nye tider og nye krav til det moderne foreldreskap. I V. Glaser, J. Bølstad (Red.), *Moderne oppvekst: nye tider – nye krav* (s. 122 - 133). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Goffman, E. (1959). *Vårt rollespill til daglig*. Valdres: Pax Forlag.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Om avvigerens sociale identitet*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.

Grimen, H. (2004). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Grønmo, S. (1998). Forholdet mellom kvalitative og kvantitative tilnærminger i samfunnsforskningen. I R. Kalleberg & H. Holter (Red.), *Kvalitative metoder i samfunnsforskning* (s. 73-108). Oslo: Universitetsforlaget.

Grønmo, S. (2004) *Samfunnsvitenskapelig metoder*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Hammer, T., & Hyggen, C. (2013). Ung voksen - risiko for marginalisering. I T. Hammer, C. Hyggen (Red.), *Ung voksen og utenfor - Mestring og marginalitet på vei til voksenliv* (13-27). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Hart, S. (2009). *Den følsomme hjernen*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Helland, M. J. & Mathiesen, K. S. (2009). *13-15 - åringer fra vanlige familier i Norge - hverdagsliv og psykisk helse* (Folkehelseinstituttet 2009:1). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/migrering/dokumenter/pdf/13-15-aringer-rapport-2009-1-pdf>

Jørgensen, C. R. (2016). Hvem er jeg i virkeligheten? - Det moderne menneskets selv og identitet. I H. Høgh-Olesen, T. Dalsgaard, F. Skårderud (Red.), *Moderne personlighetspsykologi* (s. 277-318). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS



Jørgensen, T. W. & Steinkopf, H. (2013). Traumebevisst omsorg, teori og praksis. Hentet fra

<http://sor.rvts.no/filestore/Filarkiv/Dokumenter/Fagstoff/Traumebevisstomsorgteoriogpraksis.pdf>

Knapstad, M.L. (2013, 17.08). De sykt flinke. *Aftenposten*. Hentet fra

<http://www.aftenposten.no/norge/De-sykt-flinke-111894b.html>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Kvalem, I.L. & Wichstrøm, L. (2007). Utvikling i tenårene: pubertet, kognisjon, seksualitet, selvbilde og sosiale relasjoner. I I.L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge - Psykososiale utfordringer* (s. 17-32). Oslo: Cappelen Akademiske Forlag

Landmark, A. (2015). Ut av det blå - inn i relasjonen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 52(6), s. 480-485. Hentet fra

[http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks\\_id=443043&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=443043&a=2)

Lindgren, S. (2011) Tekstanalyse. I K. Fangen & A.-M. Sællerberg (Red.), *Mange ulike metoder* (s.266-279). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Liverød, S. R. (2013, 16.12) De som ikke takler nære relasjoner. Hentet fra

<http://www.webpsykologen.no/video/de-som-ikke-takler-naere-relasjoner/>

Mathiesen, K. S., Karevold, E., & Knudsen, A. K. (2009). *Psykiske lidelser blant barn og unge i Norge*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Mathiesen, K. S., Kjeldsen, A., Skipstein, A., Karevold, E., Torgersen, L., & Helgeland, H. (2007). *Trivsel og oppvekst - barndom og ungdomstid* (Rapport 2007:5). Hentet fra

<https://www.fhi.no/publ/eldre/trivsel-og-oppvekst--barndom-og-ung/>

Nes, R. B. (2015). Fakta om livskvalitet og trivsel hos barn og unge. *Folkehelseinstituttet*.

Hentet fra <https://fhi.no/fp/barn-og-unge/oppvekst/fakta-om-livskvalitet-og-trivsel-ho/>

Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen - En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm AS

Nielsen, G. H. & Binder, P.-E. (2006). Den klassiske psykoanalysens grunnbegreper: Normalutvikling og psykopatologi hos barn og unge. I L. M. Gulbrandsen (Red.), *Oppvekst og psykologisk utvikling - Innføring i psykologiske perspektiver* (s. 72- 103). Oslo: Universitetsforlaget.

Nilssen, V. (2012) *Analyse i kvalitative studier - Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget As.

Nordhagen, R. (2009) Helse hos barn og unge. I K.-I. Klepp & L.E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. (s.43-58). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

NRK. (10.april, 2016). *Jeg mot meg* [dokumentarserie]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/jeg-mot-meg/KMTE20002114/sesong-1/episode-1>

Nyeng, F. (2012). *Nøkkeltbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.

Nygren, P. & Skårderud, F. (2008). Mentalisering som sosial kompetanse hos barn og unge. I P. Nygren, F. Skårderud (Red.), *Barn og unges kompetanseutvikling* (s. 197-210). Oslo: Universitetsforlaget AS

Nærland, M. H. (2015, 20.02). Fem myter om forskning. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/viten/Fem-myter-om-forskning-63915b.html>

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K., & Marvin, B. (2015) *Trygghetssirkelen - en tilknytningsbasert intervensjon*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Rådet for psykisk helse (u.å). Angst. Hentet fra <http://psykiskhelse.no/angst>

Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. California: Sage Publications, Inc.

Sand, C. (2016, 11.03.) Jeg mot meg - Premiere! Hentet fra [https://www.nrk.no/presse/programtaler/jeg-mot-meg---premiere\\_-1.12844529](https://www.nrk.no/presse/programtaler/jeg-mot-meg---premiere_-1.12844529)

Schiefloe, P. M. (2011). *Mennesker og samfunn: Innføring i sosiologisk forståelse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Skårderud, F. (2004) Den kommuniserende kroppen - spiseforstyrrelser og kultur. *Tidsskriftet den norske legeforening, nr.18*, 2365-2368. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/2004/09/tema-spiseforstyrrelser/den-kommuniserende-kroppen-spiseforstyrrelser-og-kultur>

Skårderud, F. (2006). Flukten til kroppen - senmoderne skamfortellinger. I P. Gulbrandsen, P. Fugelli, G. H. Stang & B. Wilmar (Red.), *Skam i det medisinske rom* (s. 45-64). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Skårderud, F. (2007). Gutter har også kropp: Om mat, maskulinitet og problematiske kroppspraksiser. *Tidsskrift for norsk psykologforening, 44(1)*, 2-3. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks\\_id=7587&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=7587&a=2)

Sletten, M. A. (2015). *Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene* (Barn i Norge, s.8-25) Hentet fra <https://oda.hioa.no/en/psykiske-plager-blant-ungdom-sosiale-forskjeller-og-historien-om-de-flinke-pikene/asset/dspace:9364/1317154.pdf>

Smith, L. (2002). *Tilknytning og barns utvikling*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Smith, L. (2006). Bowlbys teori om barnets bånd og empiriske studier av tilknytning. I L. M. Gulbrandsen (Red.), *Oppvekst og psykologisk utvikling: Innføring i psykologiske perspektiver* (s.139-171). Oslo: Universitetsforlaget

Sørensen, A. S., Høystad, O. M., Bjurstrøm, E., Vike, H. (2008). *Nye kulturstudier*. Oslo: Spartacus forlag AS

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse - En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Thurèn, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Wang, C. E. A. (2012). Et evolusjonsperspektiv på depresjon: Samfunnspolitiske og psykologfaglige utfordringer. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 49(1), 4-13 Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=161414&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=161414&a=2)

Tønnesson, Ø., & Svartdal, F. (2013). Ungdom. *Store norske leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/ungdom>

Westeng, K. (2016, 08.04). Psykolog bekymret for ny TV-trend. *Nettavisen, side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/aktuelt/psykolog-bekymret-for-ny-tv-trend/3423210933.html>

Wilken, L. (2006). *Pierre Bourdieu*. Fredriksberg: Roskilde Universitetsforlag 2006

Wormnæs, O. (1996). Noen vitenskapsteoretiske emner. I O. Wormnæs (Red.), *Vitenskap, enhet og mangfold* (s. 58-78). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Ødegård, G., Hegna, K., & Strandbu, Å. (2013). En flink og seriøs generasjon.

*Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/En-flink-og-serios-generasjon-7139559.html>

Østerberg, D. (2012). *Sosiologiske nøkkelbegreper og deres opprinnelse*. Oslo: Cappelen Damm AS.

## Oversikt over tabeller og figurer

Tabell 1 Aktualitet og relevans for kunnskapsfeltet og teorigrunnlaget.

Tabell 2 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Fredrik og Eirin, radene er tilstrebet struktur med like temaer

Tabell 3 viser til systematisering av den åpne kodingen i venstre kolonne. Høyre kolonne viser til kategoriene/temaene basert på systematiseringen.

Tabell 4 Kategoriene/temaene med relevant teori, knyttet til Bourdieu, Goffman og relasjonens betydning for individets utvikling

Tabell 5 Oversikt og systematisering av fortellingene til Fredrik, Eirin, Christopher og Trine.

Tabell 6 Oversikt og systematisering av fortellingene til Karsten, Malin, Anders og Kira.

Tabell 7 viser til hovedfunnene i kategoriene/ temaene med fokus på ungdommenes psykiske helse og psykiske utfordringer

Tabell 8 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Fredrik, Eirin, Christopher og Trine, radene er tilstrebet struktur med like temaer

Tabell 9 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Karsten, Malin, Anders og Kira, radene er tilstrebet struktur med like temaer

Figur 1 Oversikt over oppgavens struktur

Figur 2 Den tredelte hjernen. Kapteinen til venstre, maskinisten til høyre, og fyrbøteren nederst. Innenfor det limbiske system (maskinisten) befinner tilknytning, emosjoner og hukommelsen seg (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 6).

Figur 3 Trygghetssirkelen med utgangspunkt i trygg base og trygg havn (Brandtzæg et. al., 2011, s. 118-119).

## Vedlegg

Tabell 8 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Fredrik, Eirin, Christopher og Trine, radene er tilstrebet struktur med like temaer

Fredrik	Eirin	Christopher	Trine
Hater livet sitt	Smilende og glad	Ensom	Stress i hverdagen
Drittliv	Konstant frykt	Ikke alltid trist og lei	Perfekt, prestere
Jævla tanker	Svak	Legger seg aldri glad	Bærums presset
Snusboks	Teit	Midlertidighet, midlertidige relasjoner	Egentlig livlig og positiv, men ikke på innsiden, kinderegg
Redd moren	Redd for å være alene	Ikke dårlig barndom	Mennesker rundt seg, kan ikke fortelle dem
Press i familien	Misforstått av foreldrene	Familien holder han i live	Føler seg veldig alene når folk ikke vil lytte. Folk synes det er teit å snakke om følelser og gråte.
Overfladisk forhold til foreldrene	Kalt for drittunge av far	Tar med foreldrene til psykologen	Stoler lite på andre mennesker
Sorte fåret i familien	Ønsker å kutte kontakten med far og stemor		Mener at foreldrene har nok å streve med
Støtt ut	Tidligere hendelser		
Ikke bra nok	Mye med foreldrene som har gjort alt verre	Ikke god nok kontakt med folk, ønsker kjæreste eller nær venn	Vil være sterk, vil ikke bli assosiert med tragisk eller dramatisk
Opprør	Ønske om at noen kunne se henne		Ta del i så mye for å bli akseptert

Bedøve hjernen, driking med venner	Redd for hva vennene vil syns om henne, om hun forteller hvordan hun har det		Tar Paracet, skal hjelpe mot smerten på innsiden
Maska	Kommer seg ikke ut av huset	Maske og fasade	Advokat-Trine, ulike tilstander
Vanskelig å forstå angsten		Ikke verdig til å være trist	Vanskelig å finne seg selv
Grave i fortiden		Finner grunnlaget for depresjonen	Mobbing og utfrysning
Mistet lillebroren, selvmord		Usikker på hvor lenge han kan leve for andres skyld	
Sa opp jobben	Reduserte kontakten med far og stemor	Åpner seg mer for vennene, ikke redd for å snakke med folk	Spør venner om skiftninger av tilstander
	Venner rundt seg som hun kan være seg selv med	Gir mer av seg selv, lar andre ha en betydning	Ærlig med seg selv, sliter ikke med høye krav



Tabell 9 viser til ytringer, setninger og uttrykk fra fortellingene til Karsten, Malin, Anders og Kira, radene er tilstrebet struktur med like temaer

Karsten	Malin	Anders	Kira
Vanlig og uvanlig	Flink pike, best i alt	Djevelen – stemme inni hode	Satans barn
Tidligere utadvendt og ressursperson	Prestasjonsangst	Tvang og leveregler, må han kontroll	Sykdom tar fra henne alt hun er, kun eksisterer
Monoton	Tekstforfatter som ikke kan skrive	Egentlig en sosial kar	Vil ikke se ut som en dass, selv om hun føler seg som en
	Styres av angsten for angsten	Ingen vet hvordan han egentlig har det	Fysisk umulig å gjøre ting
Voldtekt	Stress og prestasjon i bransjen utløser angsten	Føler ingen glede, ikke redd for å dø	Sin egen største fiende
Tidligere stor omgangskrets	Motivasjon i gruppa	Unngår speil, aldri fornøyd	
Økonomisk erstatning	Rådvill	Aldri bra nok, straffer seg selv	
Destruktiv livsstil	Daglig kamp om å gjennomføre det planlagte	Dårlig samvittighet	Lukker seg inni det harde skallet
Hasj		Reglene holder han utenfor	Vise at hun ikke er svak, jobber som frivillig
Unngå tanker og bilder		Tilstedeværelse i hverdagen	Kunne ønske å sette livet på vent
Forteller foreldrene om hasjen for å bli bra	Ikke kontakt med biologisk far, avvist	Foreldrene er usikker på om han egentlig	Familien vendte seg mot henne når hun

	som barn	ønsker å bli frisk	forlot menigheten
Redd for at rusbruken skal endre forholdet til foreldrene	Møter sin halvsøster	Foreldrene erklærer han ikke frisk, ser han har en annen kontrollerende håndtering	Ønsker å ta et oppgjør med fortiden, hente ut journal sin
Han sier foreldrene kommer til å fortsatt være glad i han			Ikke behov for konfrontasjon med familien
Føler seg fri etter han har fortalt om rusbruken	Selge seg som en pakke	Lov til å ha gleder i livet	Sårbarheten har tatt over for bitterheten
Historie, museumsgjenstand - hendelsen	Fortiden henter henne igjen		Snakker om problemene med venner
Tatt opp studiene	Øver seg på å føle seg bra nok, og har startet Youtube-kanal	Bekymringsløs og fri for stress, reglene styrer ikke livet hans lenger	Brutt med deler av familien
	Fått ny jobb		Har ikke ME lenger, glad i livet