

Jan Stensland Holte

«Det er som en orkan inne i meg...»

*hverdagsskildringer fra ungdommer som sliter med livet*

Fulltekstutgave

Utgivelsessted: Elverum

Det må ikke kopieres fra rapporten i strid med åndsverkloven og fotografiloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Forfatteren er selv ansvarlig for sine konklusjoner. Innholdet gir derfor ikke nødvendigvis uttrykk for Høgskolens syn.

I oppdragsserien fra Høgskolen i Hedmark publiseres FoU-arbeid og utredninger som er eksternt finansiert.

Rapporten kan bestilles ved henvendelse til Høgskolen i Hedmark. (<http://www.hihm.no/>)

Omslagsfoto: Steve Woods



**Mental Helse Kompetanse**

Postboks 298, Sentrum

3701 Skien

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

Tlf +47 905 69 973

Oppdragsrapport nr. 8 – 2008

© Forfatteren/Høgskolen i Hedmark

ISBN: 978-82-7671-714-3

ISSN: 1501-8571



Høgskolen i Hedmark

<b>Tittel:</b> «Det er som en orkan inne i meg...» – hverdagsskildringer fra ungdommer som sliter med livet			
<b>Forfattere:</b> Jan Stensland Holte			
<b>Nummer:</b> 8	<b>År:</b> 2008	<b>Sider:</b> 54	<b>ISBN:</b> 978-82-7671-714-3 <b>ISSN:</b> 1501-8571
<b>Oppdragsgiver:</b> Mental Helse Kompetanse i samarbeid med Høgskolen i Hedmark, Institutt for psykisk helse, oppvekst og samfunn			
<b>Emneord:</b> Ungdommers livsverden, psykiske plager, hverdagsmestring, livsmestring.			
<b>Sammendrag:</b> Rapporten er basert på intervjuer med seks ungdommer som fokuserer på hvordan de erfarer og mestrer hverdagen. Deltagerne er ungdommer som sliter psykisk og som samtidig deltar i et lavterskeltilbud: «Mitt liv..!», utviklet og drevet av Mental Helse Kompetanse. Intervjuene er analysert fra et fenomenologisk/hermeneutisk perspektiv, der særlig fem fenomener er løftet fram som sentrale; den vonde uregjerlige følelsen, utenforskap, livsmestring, identitet og drømmen. Det er benyttet sosiologiske perspektiver og sentrale elementer fra eksistensiell sosiologi som særlig vektlegger ungdommene som aktive skapere av selvet. De fire eksistensielle livsdomenene, umveldt, eigenvelt, mitvelt og übervelt er benyttet som teoretisk ramme i drøfting av funnene. Funnene viser at ungdommene opplever å leve i en utrygg verden i randsonen av anerkjente sosiale arenaer noe som gjør dem særlig utsatte. Videre ser det ut til at flertallet av ungdommene forsøker å mestre livet på måter som bare forsterker opplevelse av utrygghet i sin egen verden og i samspeillet med andre, uten å ha særlig kunnskap eller støtte til det å kunne forstå eller håndtere smertefulle følelser.			





Hedmark University College

<b>Title:</b> «It's like a hurricane inside me...» – Everyday narratives from troubled adolescents			
<b>Author:</b> Jan Stensland Holte			
<b>Number:</b> 8	<b>Year:</b> 2008	<b>Pages:</b> 54	<b>ISBN:</b> 978-82-7671-714-3 <b>ISSN:</b> 1501-8571
<b>Financed by:</b> Mental Health Competency in cooperation with Hedmark University College, (POS)			
<b>Keywords:</b> The life world of Adolescents, Mental difficulties, strategies for everyday coping			
<b>Summary:</b> This rapport is based on interviews with six adolescents focusing on how they experience and cope with their everyday challenges. The youths are experiencing emotional difficulties and are now participating in a group activity «It's My life...» developed and managed by Mental Health Competency, The interviews are analyzed from a phenomenological and hermeneutic perspective and five phenomena are central: the painful unmanageable feeling, strategies for everyday coping, being on the outside, identity, and the dream. Existential sociology is used as a theoretical perspective focusing on the adolescence as an active creator in one's own life. The four existential arenas, umveldt, eigenvelt, mitvelt og übertvelt are used as a theoretical framework in discussing the findings. Findings show that the adolescents experience the world as unsafe, and living their lives outside the accepted arenas makes them especially vulnerable. It is also a central finding that the coping styles they use, enhance the experience of insecurity.			



# FORORD

Ungdommelighet forstås i vår kultur som et ubetinget gode. De naturlige grensene for ungdomstiden presses inn i barndommen og så langt som mulig inn i de voksnes verden. På den måten har denne viktige overgangsfasen mistet de naturlige tersklene og ritualer som skulle rammet inn og gitt den mening.

De siste årene har vi sett store gjennomgripende samfunnsendringer på de aller fleste områder. Vi opplever å være en del av et kunnskapssamfunn som preges av høy hastighet og stadig skiftende krav til å forstå og beherske strømmen av informasjon og ny teknologi.

En annen sterk og gjennomgripende kraft i vår tid er individualiseringen, som bidrar til å frisette individet fra fellesskapet og gir det et frihetsrom til å utforme selvet på egne premisser. Frihet høres befriende ut, men hvilke erfaringer har ungdommer når de ikke makter å sikre seg innsikt i eller overskue konsekvensene av denne manglende fellesskapsstøtten? Hva skjer når mening må skapes alene i et ufrivillig utenforskap, og hverdagen oppleves som en kamp med smertefulle følelser?

Denne rapporten inneholder fortellinger fra ungdommer som sliter med å få hverdagen til å henge sammen. Noen av dem står i en behandlingssituasjon, andre søker å takle livet på egen hånd. Deres hverdagsskildringer er satt inn i et livsverdensperspektiv der en gjennom en fenomenologisk tilnærming søker å beskrive hva som kjennetegner deres virkelighet i spennet mellom hverdagskamp og drømmene, i sin prosess av tilblivelse.

Det er med stor anerkjennelse og respekt jeg ønsker å takke ungdommene for deres tillit og mot til å fortelle åpent om sin hverdag. Deres pårørende må også takkers for sin åpenhet og velvillighet til støtte denne prosessen. En stor takk også til Jan Kåre Hummelvoll for hans veiledning.

Det er mitt håp at det disse ungdommene forteller kan bidra til at andre ungdommer eller hjelpere kan oppdage noe viktig i møtet med fasetter av disse ungdommenes livsverden og kanskje åpne for en annen innstemming og forståelse for hva de har av ressurser og utfordringer i denne prosessen med å bli et modent selv.

Lillehammer november 2008,

*Jan Stensland Holte*





# INNHOOLD

<b>Forord</b>	7
<b>Introduksjon</b>	11
Prosjektet: «Mitt liv...»	11
<b>Bakgrunn</b>	13
<b>Teoretisk referanseramme</b>	15
Psykisk helsearbeid	15
Sosiologiske perspektiver	16
Den hurtige pulsen i vår tid	17
Individualisering – enkeltmennesket som ensom skaper av eget liv?	17
En eksistensiell tilnærming	18
Den viktige hverdagen	19
Livsmestring	20
Måter ungdom mestrer hverdagen på	22
<b>Metode</b>	25
Overordnet design	25
Livsverdensperspektivet	25
Gjennomføring	26
Forskningsspørsmål	27
Analyse	27
Ethiske overveielser	28
<b>Presentasjon av funn</b>	29
Oversikt over funn	29
Hverdagen	31
Den vonde, uregjerlige følelsen	31
Livsmestring	32
Fellesskap og utenforskap	36
Identitet	38
Drømmen	39
<b>Diskusjon</b>	41
Væren med naturen – den basale fysiske dimensjonen	41
Væren med seg selv – egenverdenen	42
Væren med andre – den sosiale verden	44
Væren med mening – den spirituelle dimensjonen	45
<b>Sammenfatning</b>	47
Modell av dynamikken i ungdommenes livsverden	48
<b>Litteratur</b>	51



# INTRODUKSJON

Dette er en rapport som søker å beskrive og forstå hverdagen til seks ungdommer som på ulike måter sliter med livet sitt. Den anlegger et livsverdensperspektiv, noe som innebærer å la opplevelser stå fram som fenomener som sammen bidrar til å skape en meningshorisont, altså at opplevelsen relateres til en meningsopplevelse. Funnene er ikke satt inn i en analyse som bygger på en sosialkonstruktivistisk ramme, fordi den ofte skaper kunnskap på perspektivets egne premisser uten at personen selv bidrar i kunnskapsdannelsen (Prætorius & Gröhn, 2008). Det overordnede perspektivet for å forstå fortellingene er eksistensialismen, med særlig vekt på skapelsene av selvet i samspillet med omgivelsene. Ungdommene ses ikke på som et resultat av de relasjonene de inngår i, men åpner for den eksistensielle opplevelsen gjennom refleksjon, innsikt og selverkjennelse.

Ungdommene som forteller sine historier er alle deltagere i et prosjekt som nettopp vektlegger verdien av møtestedet, og mulighetene som ligger i arbeid med kreative verktøy. Et slikt rom åpner for å tilby erfaringer på et høyere nivå, totalopplevelser, enn bare å fokusere på problemene slik de framstår og viser seg på ulike arenaer.

## Prosjektet: «Mitt liv...»

Denne rapporten inneholder beskrivelser av seks ungdommers hverdagsverden, som alle deltar i praksisprosjektet «Mitt liv...» som er et tilbud utviklet av Mental Helse Kompetanse. Tilbudet retter seg mot ungdom som på ulike måter sliter med hverdagen, og som ikke nyttiggjør seg det tradisjonelle behandlingstilbudet i særlig grad. Ungdommene som inngår i studien deltar i en gruppe som møtes en fast kveld hver uke og arbeider med utforsking av ulike kreative uttrykk; drama, keramikk, maling, lesing, musikk osv. Gruppen ledes av en kunstterapeut og en ungdomsarbeider som fokuserer på å skape rammer som tilbyr trygghet og respekt, slik at ungdommenes gleder, plager og dilemmaer gis rom og oppmerksomhet. Prosjektet søker å stimulere ungdommene til å gjenvinne oversikt og kontroll over eget liv gjennom å gjøre oppdagelser og utvikle nye livsstrategier slik at hverdagen kan håndteres lettere. Ved å opprette trygge rammer og åpne for arbeid med kreative uttrykk, bidrar de til å styrke den enkeltes evne til å sette egne mål, og inspirere personen til å ta ansvar og gjennomføre valg. Et annet vesentlig område som fokuseres er å sikre at ungdommene kan få praktisk støtte i møte med de utfordringene og forventningene som ligger i rollen som samfunnsborger. Ved å bygge opp et slikt værested tilbyr man skape et trygt rom som kan varme opp igjen troen på, og evnen til, å oppleve tilhørighet. Det er først når en erfarer fellesskap at de sosiale ferdighetene kan videreutvikles på en meningsfull måte.

### **Den bærende ideen i prosjektet er at:**

***Alle mennesker har en iboende evne til å skape sitt eget liv fylt med ekthet og mening – hvis det legges til rette for dette. Dersom evnen til kreativitet blir bevisstgjort og aktivisert, innenfor rammene av et trygt sosialt fellesskap, kan dette potensielt bidra til å styrke og beskytte den psykiske helsen gjennom hele livet.***

MHK er et nasjonalt ressurs- og kompetansesenter for bruker- og pårørendekunnskap, ledet av brukerorganisasjonen Mental Helse Norge og finansiert av Sosial- og helsedirektoratet. De har initiert og finansiert prosjektet som helhet denne første rapporten. MHK's hovedmål er å styrke utviklingen av nye praksisformer som bygger på brukeres egne erfaringer om hva som hjelper i bedrings- eller tilfriskningsprosesser. I tråd med et slikt offensivt brukerperspektiv prioriteres tiltak som fremmer vekst og utvikling i et recovery-perspektiv og som kan utgjøre et alternativ til den mer tradisjonelle medisinske sykdomsmodellens dominans i psykisk helsefeltet. MHK ønsket at Høgskolen i Hedmark, Institutt for Psykisk helse, samfunn og oppvekst (POS) skulle bidra til utvikling av dette prosjektet.

Prosjektets forskningsdel fokuserer på tre områder:

- 1) utvikle teoretisk og praktisk kunnskap om hvordan ungdommer erfarer hverdagen, med særlig vekt på opplevde psykososiale problemer,*
- 2) beskrive på hvilken måte arbeid med kreative uttrykksformer innenfor en trygg sosial ramme kan stimulere til vekst, mestring og nylæring,*
- 3) beskrive hvordan et slikt tilbud kan bidra til å styrke deltageres evne til å del i samfunnet som helhet (sosial inklusjon).*

Ved å beskrive prosessen fra både ungdommenes, og senere ledernes perspektiv, ønsker en å utvikle kunnskap om hvilke krefter som er virksomme når de skaper sine liv. En søker å beskrive sentrale erfaringer og mulige vendepunktsopplevelser i en slik utviklingsprosess, og ønsker å avdekke virksomme elementer som har hemmet eller fremmet denne. En ønsker at kunnskapen kan benyttes til å videreutvikle tilbud og praksisformer overfor ungdom, sammen med ungdommene selv.

Deltagerne er mellom 17 og 22 år, og opplever selv at de sliter med livet i perioder, og har derfor enten søkt hjelp gjennom kommunale instanser eller gjennom organisasjoner. Fire av ungdommene er rekruttert av BUP, to gjennom Mental Helse, en gjennom Ungdomskontakten i Hamar og to gjennom andre deltagere i gruppa. Det er bare fire av ungdommene som bor i vertskommunen og de andre bor i nabokommunene. Det som ble stilt som forventninger til ungdommene var at de som ønsket å delta var åpne for å dele og utforske ulike sider ved livet sitt, tanker, følelser og relasjoner.

Rapporten presenterer funn fra intervjuer gjennomført med ungdommene i oppstarten av prosjektperioden, våren 2007. Det å bli kjent med deres hverdagsverden var viktig og nyttig, både for å bruke denne kunnskapen i det videre arbeidet i gruppa, men også som utgangspunkt for en senere refleksjon sammen med ungdommene ved avslutningen av prosjektet høsten 2008. Ungdommenes fortellinger granskes fra et fenomenologisk perspektiv der det særlig fokuseres på å utvikle mettede beskrivelser av ungdommenes livsverden. Det overordnede teoretiske perspektivet er eksistensiell sosiologi med særlig vekt på de ulike eksistensielle domener: egenverden, medverden, omverden og oververden, slik van Deurzen beskriver dem.

# BAKGRUNN

Det er godt dokumentert at psykiske lidelser viser en jevn økning verden over, både i utbredelse og alvorlighetsgrad. De står i dag for 12–15 % av total sykkelighet på verdensbasis i 2000, og er dobbelt så vanlig som kreft og hyppigere forekommende enn hjerte-kar lidelser (Thornicroft & Tansella, 2003). En epidemiologisk metaanalyse vurderte at ca 27% av den voksne befolkningen i EU har, eller er berørt av, en mental lidelse de siste 12 månedene, og bare 26% av disse konsulterte det profesjonelle helsevesen (Wittchen & Jacobi, 2005). Denne utviklingen innebærer at stadig flere unge mennesker i framtida vil vokse opp med foreldre med psykiske vansker av ulikt omfang og alvorlighetsgrad. Ut fra hva en vet i dag vil et slikt oppvekstmiljø være en relativt sikker prediktor for psykososiale helseproblemer.

Ut fra en oppsummering av eksisterende forskning angående prevalens av unge med psykiske lidelser anslår en at det ligger mellom 16–22 % i Europa (D. Offer & Schonert-Reichl, 1992; D. H. Offer, K.I. Schonert, & Ostrov, 1991; Romano, Tremblay, Vitaro, Zoccolillo, & Pagani, 2001). i et nasjonalt perspektiv er det i dag relativt bred enighet om at mellom 4–7 % av barn og unge i Norge har psykiske lidelser av en slik art at de har behov for behandling. I en større undersøkelse i Bergen blant barn mellom 7–9 år, fant en at nesten en fjerdedel (22.5 %) hadde en symptombelastning som ble vurdert som høy. For 5–7 % av de spurte var problemene av en slik art at de på en alvorlig måte påvirket dagliglivet (Heiervang & et.al, 2007).

I en relativt ny undersøkelse av over 11 000 ungdommer i tiende klasse i Norge, viser det seg at unge i liten grad søker profesjonell hjelp. Det kan se ut som at mange unge opplever en terskel i det å søke hjelp, selv om de har relativt store psykiske problemer. Dette er det vanskelig å ha sikker kunnskap om, men en antar at skam og liten tillit til hjelpesystemet spiller inn (Zachrisson, Rødje, & Mykletun, 2006). Slik kunnskap har relativt store implikasjoner da denne aldersgruppen er særlig sårbar for utvikling av mer komplekse psykiske plager, og det er i denne fasen at utprøving av ulike rusmidler er vanligligst. Nettopp dette at mange ikke tar kontakt med hjelpeapparatet forsøkes møtt på mange måter, både med etablering av hjelpetelefoner og tilbud om E-post benyttet i dag til utstrakt grad for å fange opp denne målgruppen. Allikevel vil ikke slike tilbud erstatte behovet for betydningsfulle andre, og tilhørighet til trygge miljøer i lokalsamfunnet.

I en fersk rapport fra Riksrevisjonen slås det fast at behovene for tjenester til barn og unge med psykiske problemer ikke dekkes godt nok, og dette fører til lange ventetider. De understreker også at samarbeidet mellom de kommunale tjenestene og spesialisthelsetjenesten fungerer dårlig i praksis, og dette påvirker situasjonen for pasientene på en negativ måte (Riksrevisjonen, 2006–2007). En har i dag en mye kunnskap om de sammenhengene og mekanismene som virker dannende og klientskapende i møtet med hjelpeapparatet (Glass & Arncoff, 2000) og det vil derfor være av betydning å kartlegge hvordan ungdommer som er i kontakt med hjelpeapparatet opplever hjelpen de får som nyttig i forhold i et mestrings- eller utviklingsperspektiv.

Når det gjelder hjelpetilbud i lokalsamfunnet er det bare fire av ti kommuner som har utviklet lett tilgjengelige lavterskeltilbud til barn og unge med psykiske vansker (Andersson, Røhme, & Hatling, 2005c), og dette kan føre til at mange unge ikke får den hjelpen de trenger. Det vil også innebære at mange unge med relativt store psykiske plager kjemper en kamp alene, eller med sitt eget vennetnettverk, og utvikler sine strategier i livet uten særlig støtte av trygge voksne eller profesjonelle. Faren for at disse måtene å mestre hverdagen på vil kunne skape nye problemstillinger, som rusmisbruk og ulike former for selvskading er relativt store. Et viktig tiltak vil kunne være å utvikle flere åpne væresteder som tilbyr miljøer som kan tilby sosial tilknytning til fellesskap, og erfaringer av at deres egne ressurser blir gitt fokus.

Det vil være et viktig bidrag å utvikle kunnskap som gir beskrivelser av ungdommers erfaringsverden fra slike belastede eller pressede livssituasjoner. På den måten kan en åpne for en dypere forståelse av hvordan den enkeltes forstår og håndterer hverdagen, hvordan livet kjennes på kroppen, og hvilke kamper de utkjemper i prosessen med å finne sin plass i fellesskapet. Videre vil det kunne være nyttig å kjenne til hva de opplever som styrkende eller vanskelig i samspill med familie, skole og hjelpeapparatet.

# TEORETISK REFERANSERAMME

Psykisk uhelse forstås fra mange perspektiver, selv om den medisinsk-psykiatriske modellen må sies å ha en viss dominans. Det er allikevel en bred anerkjennelse og respekt for kompleksiteten i utvikling og opprettholdelse av psykiske helseplager, ved at det er et intrikat samspill mellom disponerende, utløsende, symptomutformende og låsende vs. frigjørende faktorer. I de senere årene er det utviklet kunnskap som understreker en salutogen tilnærming ved at det fokuseres på hva som påvirker mestring, resiliens og tilfriskning.

De ulike brukerstemmene, særlig fra USA og Australia, har bidratt til at fokus for nyere forskning i større grad rettes mot hvordan psykiske plager eller symptomer kan ses på som uttrykk for et hemmet eller fastlåst menneskelig potensial. Det gjenstår fortsatt arbeid for å utvikle praktiske modeller slik at disse potensialene bedre kan beskrives og frigjøres (Axelsen, 2003; Duncan & Miller, 2000).

Det er dokumentert at det er en reell fare for at tidlig kontakt med behandlingsapparatet i en sårbar fase i livet kan virke traumatiserende og kan bidra til å skaper klienter (Read, 2005; Riksrevisjonen, 2006–2007). Det er et tydelig utalt ønske, særlig fra brukersiden, om å etablere praksiser som i større grad inkluderer menneskers egne erfaringer med psykisk lidelse og tilfriskning, og bygger videre på disse i utviklingen av tilbud både lokalt og sentralt.

## Psykisk helsearbeid

Psykisk helse og særlig helsefremmende psykisk helsearbeid er et nasjonalt satsningsområde (St.prp. nr. 63, 1997/98; St.meld. nr. 16, 2002/3; St.meld. nr. 25, 1996/97). I Folkehelsemeldingen understrekes det at den viktigste hindringen for å videreutvikle det forebyggende arbeidet rettet mot psykiske plager og lidelser, er mangel på kunnskap om hva som bidrar til å styrke den psykiske helsen og ulike årsakssammenhenger til utvikling av psykiske plager. Folkehelseinstituttet foreslår at det satses på å vektlegge forebyggende og helsefremmende psykisk helsearbeid og oppfordrer til praksisnær forskning som kan utvikle nye praksisformer (St.meld. nr. 16, 2002/3).

Hele psykisk helsefeltet har vært i en omfattende og nødvendig utvikling de siste ti årene der særlig Opptrappingsplanen for psykisk helse har bidratt til økt oppmerksomhet og debatt. Generelt kan man si at forståelsen av psykisk helse og psykiske helseplager har beveget seg fra en tradisjon preget av sykdomsfokus og behandling av denne, til sterkere fokusering på forebyggende og helsefremmende arbeid. Oppmerksomheten er i større grad rettet mot betydningen av hva som opprettholder og fremmer helse og sosial integrering/inkludering gjennom tverrfaglig og tverretatlig satsning (SHdir, 2004, 2005a). En av de sentrale verdiene som ble løftet fram var betydningen av at brukerperspektivet skulle integreres i all tjenesteutvikling, og at tjenestene skal preges av helhet og samhandling (SHdir, 2005).

I de senere årene har barn og unges psykiske helse opplevd en fornyet forskningsinteresse blant annet ved forsøkene på å kartlegge i hvor stor grad opptrappingsplanen har hatt innvirkning overfor denne gruppen (Andersson, Ose, & Sitter, 2005b; Andersson et al., 2005c). På grunn av de funn man nå sitter med, er det lagt sterke føringer for at arbeidet med barn og unges psykiske helse nå skal bli et nytt satsningsfelt (Helsedepartementet, 2005). Dette gjenspeiles i den nye veilederen for psykisk helsearbeid for barn og unge. Her holdes det fram fem prinsipper som skal vektlegges i arbeid med barn og unge; 1. mestringsperspektivet, 2. brukerperspektivet, 3. helhetsperspektivet, 4. det helse-fremmende og forbyggende perspektivet, og 5. kunnskaps- og kompetanseseperspektivet (SHdir, 2007a).

Flere forskere betoner at det er lokalsamfunnet som blir arenaen for framtidens psykiske helsearbeid. (Drevdahl, 2002; Frønes, 1998; Fyrand, 1994). Det er derfor av betydning å videreutvikle kunnskap om den sosiale dynamikken i lokalsamfunnet og hvordan ulike sammensatte mekanismer både bidrar til sosial eksklusjon og inklusjon.

## Sosiologiske perspektiver

### Vår omskiftelige og urolige samtid

Framtidsforskeren Bo Jensen (2005) beskriver to kjennetegn ved vår tid: uforutsigbarhet og irreversibilitet. Man kan i dag ikke forutse utviklingen videre, men en kan heller ikke vende tilbake til utgangspunktet. Dette skaper en usikkerhet og en uoversiktlighet som preger måten vi forstår vår livssituasjon på, og derved også måten vi forsøker å kontrollere den. Han er videre opptatt at vi lever med et ekstremt press på å foreta valg; man har ikke et annet valg i dag enn det å velge. Jensen stiller videre et kritisk spørsmål om vi mennesker faktisk er skapt for å kunne ta stilling til disse endeløse rekker av muligheter som konstant byr seg fram. Mange blir ute av stand til å nyte de valg man har truffet, fordi nye muligheter stadig dukker opp rett bak neste sving. Når valgmulighetene er uendelige og det konstant dukker opp nye og fristende tilbud, mister man lett orienteringsevnen. Og hvis man da tilslutt velger, oppstår tvilen om man i det hele tatt kan vite om man har valgt rett, og hvis man godtar at man har valgt rett i øyeblikket, så kan det i neste øyeblikk dukke opp noe nyere og bedre (Jensen, 2005).

Det er naturlig å tenke seg at ungdom er spesielt utsatt for denne type press når de står midt i en identitetsbyggende prosess. Ikoner som bygger identitet dreier seg om klær, fritidsinteresser, mobiltelefoner, men også langt viktigere utfordringer som valg av skole, jobb, kjæreste. Avgjørende valg må tas mens nye alternativer fosser forbi, og en kan derfor lett kjenne seg ute av stand til å stole på egne valg. Dette kan forsterke en følelse av rotløshet, og usikkerhet knyttet til identitet og forankring i fellesskapet. I tillegg til denne strømmen av valgmuligheter er Jensen (2005) også opptatt av at samfunnet stiller økende krav til den enkelte om å framstå som tilpasningsdyktig og fleksibel, og dette vil for noen innebære en trussel mot egen identitet. Det å være fleksibel innebærer å mestre mange roller, noe som igjen forsterker opplevelse av flertydighet, og nettopp denne gjør det vanskelig å utvikle en sammenhengende livsfortelling. Fortellingen er helt livsnødvendig for et menneskes selvforståelse og derved for muligheten til å skape et liv i overensstemmelse med seg selv og sine omgivelser (Jensen, 2005).

Det er i denne sårbare overgangen til de voksnes verden at de avgjørende kapitlene i fortellingen utvikles, og nyskriving av dem skjer kontinuerlig i møte med nye miljøer og subkulturer. Naturlig nok må det oppstå en spenning eller en usikkerhet som følge av alle valgmulighetene, og de stadige forsøkene på å finne en sammenhengende fortelling om seg selv.

Skårderud er særlig opptatt av hvordan vår moderne kultur kommer til uttrykk gjennom stadige møter med egen sårbarhet, og at mennesker i dag har uro som sitt faste punkt i tilværelsen. Når de ytre store fortellingene om helhet og sammenheng faller fra hverandre, blir det en personlig oppgave å bevare sin psykologiske helhet. Det å være menneske i dag, innebærer å bli overstimulert av informasjon og relasjon, og dette medfører en fare for å miste relasjonen til seg selv. (Skårderud, 1998).

Det kan derfor se ut som om usikkerhet og uro har blitt et grunnvilkår i vår verden, og enkeltmennesket kastes inn i et uoversiktlig og omskiftelig felt preget av at fellesskapsverdiene løses opp, og et stadig større trykk legges på individets valg. Krefter i samfunnet tildeler individet rollen som ekspert i eget liv, men dersom vedkommende er løsrevet og utsatt fra ulike naturlige sammenhenger, vil kontinuitet og grenser bli diffusert.

Tilgangen på fellesskap og tilhørighet er av særlig verdi i ungdomstida. Personlig vennskap, og det å tilhøre, eller være på utsiden av en gruppe eller en subkultur, er et leve eller ikke leve: *Har du ikke venner er du ingen!*



## Den hurtige pulsen i vår tid

Det er ikke mulig å beskrive vår samtid uten å reflektere over vår oppfatning og håndtering av fenomenet tid. Livet leves i et tid-rom-kontinuum, og selv om tid har både en subjektiv og en objektiv dimensjon, er det lett å fastslå at vi lever i en hastig samtid, tid har blitt et knapphetsgode. Ved siden av strømmen av valg, oppløsning av de tradisjonelle bærende normer og strukturer preges vi også av en gjennomgripende, hurtig og stadig økende puls i vår tid.

Høgh-Olesen (2005) er opptatt av at den vestlige kultur helt siden renessansen har utviklet et nivå av stimulering som vanskelig kan bli høyere. Alt er i bevegelse, behovet for å pirres er enormt og mulighetene uendelige. Denne pulsen skaper så ens forventningshorisont, ens bakgrunnstempo, sansseaktivering og kroppslige beredskap. Han spør seg videre om hva en slik intensivering av sansestimuli vil kunne innebære for den psykiske helsen i befolkningen. Han gjør en spennende distinksjon mellom to hovedgrupper i samfunnet. De *Appolinske individer* kjennetegnes av et lavt behov for stimuli, lav forandrings- og flertydighetskompetanse, lav risikovillighet og høyt strukturbehov. Som en motpart til denne beskriver han så den *Prometeiske personlighetsposisjon* som kjennetegnes ved høyt stimulasjonsbehov, høy kompetanse på forandringer, nyheter og flertydighet, økt risikovillighet og lavt strukturbehov (Høgh-Olesen, 2005).

En kan undre seg over hvordan Appolinske individer takler denne hastige og stimulerende kulturen vi har, med fokus på nye mobiltelefoner, filmer og elektroniske. Er de i større fare for å bli «drenert» rent følelsesmessig, og faller ut av fellesskapet fordi de trenger tydeligere beskyttelse mot dette? Det ville være interessant å se nærmere hvilke mulige konsekvenser en vil kunne finne hos ungdommer innenfor hver av disse gruppene, særlig i lys av deres psykiske helse.

Høgh-Olesen understreker videre at denne høye pulsen har mange uheldige virkninger i samfunnet som helhet, som at selvmordsraten er høy, og det gjennomsnittelige angstnivå er jevnt stigende. Men det er særlig individer fra det Appolinske segmentet som vil få deres livskvalitet og deres handleevne merkbart redusert. Det prometeiske segmentet på sin side vil kunne få en reaksjon på den overstimulerte verdenen de lever i ved å utvikle en type kjedsomhet som i sin urbane form framtrer som en permanent grunnfølelse av livslede, av depresjon. For alle anstrengelser til tross, fører den overdrevne sansestimulasjon til indifferens og tomhet (Høgh-Olesen, 2005)

Kanskje er det slik at prometeiske individer lettere opplever nummenhet, og søker derfor ekstra kraftige stimuli gjennom rus, intens sansestimuli som film og musikk, eller ulike former for selvskading. Slik kunnskap kan være nyttig i møte med ungdommers hverdag og deres fortellinger, da det kan gi opplevelsene en innramming som kan generere ny innsikt og finne mening gjennom andre filtre. Det er mye som tyder på at ungdommer i særlig grad er utsatt for dette høye stimuleringsnivået og at dette ikke oppleves på samme måte for oss som har levd en stund.

## Individualisering – enkeltmennesket som ensom skaper av eget liv?

I vår postmoderne verden framstår verden preget av kompleksitet. Det er derfor ikke lett å få den nødvendige distansen for å kunne beskrive noen av de utfordringene en står overfor både som individ og samfunnsborger. Det er allikevel en del trekk ved vår tid som det er viktig å erkjenne, fordi de i stor grad rammer inn og fargelegger selve måten vi forstår oss selv på. Det å utvikle et slikt oversiktperspektiv vil kunne gi oss styrket evne til å forstå og håndtere de utfordringene vi står overfor i møte med ungdom som sliter. Innen nyere sosiologisk teori har de særlig vært opptatt av prosessen som kalles individualisering.

Vi vokser alle ut av familiens kultur mot en stadig mer erkjent, valgt, og gjennomreflektert posisjon blant venner og i samfunnet som helhet. Gjennom denne utviklingen søker personen å balansere sitt selv i spennet mellom egne behov, og de ulike formende kreftene i den kulturen man er en integrert del av. I dag ser det ut som om de tidligere institusjonene som skole og arbeidsliv har mistet sin naturlige kraft og relevans, og ser ikke lenger ut til å løse de problemene som folk står overfor. Personen blir i stadig større grad overlatt til seg selv og dens egen evne til å reflektere over selvet, ofte uten å oppleve basal sikkerhet. Opplevelsen av identitet, som tidligere i stor grad var styrt av felles normer og verdier, må nå begrunnes fra individet selv.

Kränge (2005) beskriver dette som en form for refleksiv identitetsdannelse, en prosess der individets egen frihet virker inn. I vår tid styres denne prosessen i økende grad av egne valg, og folk blir i stor grad overlatt til seg selv når de mange valgene skal gjennomføres (Kränge & Øia, 2005).

Dette er for de aller fleste en positiv prosess, der enkeltmennesket i stadig større grad blir skaper av eget liv, og i mindre grad må underkaste seg normer og verdier som kan stå i konflikt med egne. Men denne prosessen har også slagsider som det er viktig å ha en dypere og mer kritisk holding til fordi den griper dypt inn i de strukturer som en ofte tar for gitt i kulturen. Madsen (2006) er særlig opptatt av at individualisering er et tvetydig begrep som både omfatter enkeltmenneskets utvidelse av egen autonomi, men også innebærer også at borgerne påtvinges en autonomi utenfra som uttrykk for samfunnets uløste sosioøkonomiske konflikter. Han er videre opptatt av at de fenomenene som tidligere kom til syne som sosiale kriser, eventuelt som arbeidsløshet, kommer nå til uttrykk som en byrde på skuldrene til enkeltmennesket. På lignende vis blir også andre sosiale problemer direkte dreid til psykologiske disposisjoner, slik som skyldfølelser, angst, personlige konflikter og nevroser. Smertefulle livshendelser tilskrives i stadig mindre grad utenforliggende årsaker, men isteden ansvarliggjøres individets egne valg: egen kapasitet, manglende ressurser, nederlag og mestringsvne. Et slikt perspektivskifte gir dyptgripende konsekvenser for alle former for sosiale identiteter, grupperinger, samhandling og organiseringer. Han understreker særlig at basale rettigheter internaliseres og alle mennesker langt på veg må være sine egne økonomiske agenter for å overleve, og slik tvinger individualiseringen seg gjennom og river ned grunnlaget for tradisjonelle måter å være sammen på. Dette skjer i så omfattende grad at for første gang i historien er individet på god veg til å bli den grunnleggende enheten i sosial reproduksjon (Madsen, 2006).

Individualisering bidrar til å sette unge mennesker ut i en type alenehet, som de ofte ikke forstår på annen måte enn som sitt eget personlige anliggende. Denne opplevelsen av ikke å mestre, ikke strekke til i det sosiale spillet, medfører som regel skam, og bidrar til sosial isolasjon som løser opp identitetsbevarende krefter og forsterker allerede eksisterende problemstillinger.

Satt på spissen kan en si at følelsen av kontinuitet i selvet, som er selve grunnlaget for opplevelse av identitet, har i dag blitt en oppgave for individet, et slags individuelt prosjekt. Det blir derfor helt avgjørende hvilke referanser unge mennesker benytter som plattform og basis for å kunne stake ut kursen for livet sitt. Fellesskapet som skulle tilby tilhørighet og skape fortellinger om selvet, har blitt flytende, fordi forventningene som tilbys unge mennesker i dag også er omskiftelige og flertydige. Dette å kunne forstå og håndtere flertydighet som grunnlag for valg, blir derfor en avgjørende kompetanse i ungdommers liv. Sosial kompetanse kan bare skapes i trygge meningsbærende sammenhenger, innenfor rammene av den kulturen man tilhører. Sosial utstøtelse kan derfor bli avgjørende i et menneskes liv, da dette i seg selv kan forsterke annerledesfølelse og bygge opp murer tilbake til fellesskapene.

Det eksisterer altså et mangfold av krefter i vår tid som virker identitetsoppløsende i tradisjonell forstand, men også frigjørende for andre som har de kompetansene som kreves. Utviklingen av den enkeltes fortelling skjer ikke i det tomme rommet, men ser ut til å være helt avhengig av en form for tilhørighet, en slags felles referanse for opplevelser og verdier som kan støtte opp om og romme skapelsen av sitt eget selv. Når dette ikke finnes i familien må det søkes i kameratflokk. Dersom en da ikke har tilgang til en slik tilhørighet kan oppstå en form for vakuum i denne viktige identitetsdannelsen. Mange søker da videre i det virtuelle rommet, i det som også kalles *e-verdenen*.

## En eksistensiell tilnærming

Den eksistensielle tilnærmingen tilbyr et rammeverk som beskriver de basale dimensjoner i den menneskelige eksistens. På grunnlag av denne beskrivelsen tilbyr modellen et kart der den enkeltes posisjon, og videre veg i livet, kan beskrives og forstås innenfor rammen av tilblivelse og valg. Begrepene som benyttes til denne beskrivelsen er: omverden (umvelt), medverden (mitvelt), egenverden (eigenvelt) og oververden (übertvelt), og den er særlig utviklet innenfor eksistensiell psykoterapi (Van Deurzen, 2002).

**Omverden** beskriver den naturlige verden med dens fysiske og biologiske dimensjon. I denne fundamentale dimensjonen vil personen oppføre seg på en instinktiv måte. Den menneskelige eksistens er alltid ankret i den fysiske kroppen i en materiell verden. **Medverden** beskriver videre den offentlige verden med dens menneskelige relasjoner og interaksjoner. Innenfor denne dimensjonen vil personen vanligvis opptre på en lært eller kulturelt betinget måte. Relasjonene det her er snakk om er hverdagens mange møter med andre i det åpne, offentlige rommet. Dette rommet er arenaen for alt sosialt samspill og derfor en uunngåelig del av det å være menneske, og står som den andre fundamentale konteksten i den menneskelige eksistens. **Egenverden** beskriver den enkelts private verden med dens psykologiske dimensjon som rommer de intime og personlige erfaringene mennesket gjør seg.

I denne dimensjonen rommes og uttrykkes relasjonen personen har til seg selv, og den intimitet en deler med seg selv eller andre og omfatter alt som oppleves som en del av en selv. Denne verden er den hjemlige verden, det stedet der den enkelte forsøker å skape ro i seg selv, omgitt av det nære, kjente og beslektede. **Oververden** benyttes for å beskrive den enkeltes verdensforståelse med dens spirituelle dimensjon av ideer, verdier, tro, streben. I denne dimensjonen referer personen til de verdiene en har utover seg selv. Det å utvikle en mer bevisst kontakt med denne fjerde dimensjonen av menneskelige eksistens vil kunne hjelpe mennesker til å slå dypere røtter både i den personlige, men også den fysiske og sosiale verdenen. Gjennom en slik kontakt fornyes opplevelsen av mening og retning i livet (Van Deuzen, 2002). Det å se ungdommenes fortellinger inn i slike grunnleggende domener vil kunne være sorterende og produktiv i det å komme inn i en dypere forståelse av den indre dynamikken i deres hverdag.

## Den viktige hverdagen

Hverdagen er stedet der størstedelen av menneskelivet utfolder seg. For å finne et perspektiv som kan åpne for å forstå den nære, og derved selvfølgelige hverdagen, har jeg valgt å benytte eksistensiell sosiologi som kan bidra til å gjøre det kjente fremmed, og det fremmede kjent. Innenfor dette perspektivet studeres det mikrososiale ansikt-til-ansikt-livet, altså studiet av menneskelig erfaring-i-verden (eller eksistens) i alle dens former. De holder fokus på den opprinnelige følelsen av å være kastet inn i verden, inn i virkelige og spesifikke situasjoner. Det er gjennom å leve og derved håndtere disse situasjonene at definerer selvet sin natur. I hverdagslivets sosiologi, er subjektet en person av kjøtt og blod, som gjennom å navigere gjennom livet, møter forskjellige situasjoner og treffer de best mulige beslutningene.

Lyman (2002) fokuserer på at det eksistensielle selv springer ut av de eksistensielle spørsmål, knyttet til hvem er jeg, hva de menneskelige livserfaringen består av, og hvor jeg kan finne min plass og hensikt i tingenes større orden? Det eksistensielle selvet representerer individets unike erfaring av væren innefor en kontekst av hverdagens sosiale betingelser, noe som innebærer erfaringer preget av en uopphørlig følelse av tilblivelse og aktiv deltagelse i sosial forandring. Væren-i-verden innebærer at følelser og primær persepsjon går forut for rasjonalitet og symbolanvendelse, og bidrar faktisk til å aktivisere dem. Man kan ikke fornekte kroppens følelser fordi den er livets grunnleggende erfaring. Rå væren er livets grunnlag og primære virkelighet. Det er personen selv som gjennom sine følelser av smerte, frykt, eller håp, som søker å gi eller avtvinge en mening ved livet. Lyman påstår at postmodernistene har avskaffet personen og erstattet det med fortellingen, men det enkelte mennesket er mye mer enn historiene de forteller. De er også historiebrukere og historieskrivere, nettopp ved å distansere seg fra kulturen kan de bruke kulturen til å løse hverdagsproblemer (Lyman, 2002).

## Hverdagslivet som arena for tilblivelse

Kotarba (1984) understreker at hverdagslivet er dramatisk, og at den enkelte på mange måter er tvunget til å opptre i sitt eget drama og må følge sin egen dreiebok. Aktøren er derfor på samme tid forfatter, produsent og skuespiller på en scene som han eller hun ikke nødvendigvis har valgt, men som ikke bare kan forlates uten konfrontasjoner med eieren. Den eksistensielle posisjonen forstås altså som en måte å være-i-verden, og innebærer en lidenskap etter livet, og derfor orienterer de seg mot den faktiske, levde erfaringen. De er opptatt av individets natur og lidenskapenes og følelsenes sentrale rolle i den menneskelige tilværelse, den menneskelige frihets natur og ansvarlighet, og de mer irrasjonelle aspektene ved livet (Kotarba & Johnson, 2002). Den eksistensielle sosiologien fokuserer videre på å forstå de faktiske erfaringene og individets tilværelse i det sosiale

liv. Den definerer seg selv som studiet av menneskelig erfaring-i-verden (eller eksistens) i alle dens former. Det understrekes at forandring er et konstant trekk ved menneskers liv, deres følelse av selv'et, og det er deres opplevelse av andre mennesker gjennom kulturen som gir livet mening (Douglas & Johnson, 1977).

Kotarba understreker at det er grunnleggende to ulike måter å tenke over menneskets sosiale liv og eksistens på. Den første, *sosiologismen*, tar utgangspunkt i at individene egentlig ikke spiller noen særlig rolle, den sosiale virkelighet er en virkelighet i og for seg selv. De sosiale strukturene er en virkelighet som erstatter og transcenderer individenes liv og mening og er ikke underordnet individene på en meningsfull måte. Samfunn og kultur oppfattes som størrelser som forandrer seg og går i oppløsning uavhengig av individers vilje, intensjoner, valg og beslutninger. Eksistensialistene på den annen side legger langt større vekt på individene, deres valg, deres ansvar, deres følelser affekter, deres beslutninger, deres feighet og dyder. Måten man nærmer seg individ og samfunn på innebærer derfor en spenning mellom to ytterpunkter, *mennesket i samfunnet* som ser sosiale strukturer som primære fundamenter for sosial virkelighet, der individer er passive mottagere av sosiale og kulturelle påvirkninger, og *samfunnet i mennesket*, som ser enkeltmennesket som aktive agenter i besittelse av frihet og valgmuligheter, kan velge å være konforme, eller å gjøre motstand eller opptre skapende (Kotarba & Fontana, 1984).

Den eksistensielle sosiologien understreker også at emosjoner og emosjonalitet danner basis for alle menneskelige erfaringer og former all subjektivitet, intersubjektivitet, interaksjoner, sosiale utveksling og sosiale nettverk. Emosjoner er ikke bare uunnngåelige, og ikke bare krefter som er destruktive for den sosiale orden, de er faktisk vesentlige for utformingen og opprettholdelsen av menneskelige samfunn. Derfor er deres hovedtese at en må ta begrepet *rå væren*, den følelsen og persepsjon som er vårt innerste selv, vårt vesen, på alvor. Det blir videre avgjørende å anerkjenne lidenskapenes betydning for det sosiale liv. Svært mange identifiserbare og ikke-identifiserbare følelser utgjør kjernen i vår væren, det danner fundamentet for vårt hverdagsliv, ja de er fundamentet for hele samfunnet (Kotarba & Fontana, 1984).

Innenfor dette teoretiske landskapet er en altså særlig opptatt av å gjøre rede for de måtene menneskene benytter for å forankre sin personlige følelse av væren i en sosial verden som stadig er i forandring. De er opptatt av selvets erfaringsmessige innhold, subjektets perspektiv, slik det utfolder seg, tilpasser seg, og håndterer problemer i hverdagen. Et slikt livsnært perspektiv vil kunne bidra til å kaste et nytt lys inn i ungdommenes hverdag, og gi deres fortelling om hverdagskampene en anerkjennelse.

Begrepet tilblivelse er et av de viktigste begrepene i eksistensialistisk tenkning, og en må forstå spillet i den sosiale verden for å kunne se hvordan tilblivelse forstås, da den danner selvet. Individet presses av livets rå virkelighet til å skape seg en eller annen selvrealiseringsstil. Innenfor den tradisjonelle sosialiseringforståelsen er selvet temmelig passiv i relasjon til verden, selvet oppstår nærmest som en avspeiling eller et tillært produkt av samfunnet-slik-det-erfares, og at samfunnet forsyner oss med rollene våre. Kroppsligheten utgjør kjernen i vår eksistens og er en kilde til uendelige og stadig foranderlige følelser og emosjoner, og er samtidig det kriterium som vi vurderer objekter i vår verden ut i fra. Den er vår kilde til livshendelser som enten kan true selvet eller åpne veien til selvrealisering (Douglas, Atwell, & Hillebrand, 1988).

Selvet er altså i en tilstand av tilblivelse gjennom hele livet, og skapes gjennom de ulike sosiale rollene som er tilgjengelige, og som utformes og skapes for å svare på de behovene som oppstår ved at selvet reflekterer over seg selv. Det å ikke ha utviklet en slik evne til selvrefleksjon eller mentalisering gjør mennesker langt mer utsatt i sine forsøk på å skape et autentisk selv.

## Livsmestring

De fleste barn og unge greier seg rimelig bra i livet selv med en relativt vanskelig oppvekst, mens andre kommer inn i mønstre som er vanskelig å komme ut av. For å forstå dette har en i de senere årene sett nærmere på hvordan ungdommer mestrer konkrete situasjoner og om en kan trekke ut strategier og forståelser som bidrar til å skape slike spor. Det er vanlig å definere mestring som stadig skiftende kognitive handlingsrettede forsøk som tar sikte på å håndtere spesifikke ytre og/eller indre utfordringer som blir oppfattet som byrdefulle, eller som går utover de ressursene som personen opplever å ha kontroll over (Heggen, 2007).

Frydenberg har i sitt arbeid fokusert på ungdommers ulike strategier for å mestre eller takle hverdagen. Hun definerer mestring som å gjøre noe på egenhånd, som å takle stress, påkjenninger, kriser eller sykdom slik at en kommer seg videre på en god nok måte. Det handler om å ta i bruk ressurser som en har eller rår over for å bedre situasjonen. Videre skapes mestring av de ulike responsene (tanker – følelser – handlinger) som ungdommen bruker for å hankses med de ulike problematiske situasjoner en møter i dagliglivet og i bestemte situasjoner (Frydenberg, 1997).

Andre har særlig trukket fram at mestring også innebærer et tidsaspekt, og et systemperspektiv som innebærer at mestring sjelden kan reduseres til en individuell strategi. Heggen (2007) har særlig fokusert på at mestring handler om å ha tilgang til ressurser, kunnskaper, ferdigheter, sosiale ressurser, hjelpere eller utstyr, og evne til å utnytte disse. Prosessen må inkludere selve evnen til å utføre oppgaver, mestringskompetanse, men også hvilke følelser eller forventninger en har til å utføre disse, altså mestringsfølelsen (Heggen, 2007).

Det er altså avgjørende å utvikle en god følelse og tro på egne krefter og ressurser i møte med hverdagens utfordringer. Det er vanlig i dag å skille mellom to hovedformer for mestring, en følelsesfokusert eller intrapsykisk mestring, og en mer problemfokusert strategi eller utadrettede handlinger som tar sikte på å påvirke den situasjonen en befinner seg i. En kan altså innta både en aktiv og mer passiv tilnærming til mestring. Noen ganger kan en øke mestringen ved å endre eller påvirke situasjonen, andre ganger må en tilpasse seg den (Heckhausen & Dweck, 1998).

Drivkreftene bak mestring retter seg mot å handle adekvat, enten ved tilpasning eller påvirkning. En skiller mellom primær kontroll, som retter seg mot å endre verden slik at den samsvarer med behovene og ønskene som individet har, og sekundær kontroll, som handler om forsøk på å passe inn i det eksisterende, å flyte med strømmen. Det er mye som tyder på at ungdom som sitter fast i uheldige mønstre har gitt opp den primære kontrollen, og skapt ulike former for sekundære kontrollsystemer som låser hele situasjonen. (Heggen, 2007).

En er også opptatt av to typiske trekk ved menneskelig atferd som nødvendiggjør de sekundære kontrollstrategier. For det første at våre handlinger og initiativ ofte ikke fører oss fram til det resultatet som vi opprinnelig hadde tenkt, og for det andre at vi må være selektive i forhold til hvilke mål vi vil forfølge. Mer smertefulle effekter av tap av primær kontroll kan dempes ved hjelp av sekundær kontroll, det kan opprettholde selvbildet, og ta vare på og fornye motivasjonen slik at vi kan bruke primære kontrollstrategier senere.

## Locus of control

Selv om den enkelte har tilgang på det han trenger for å mestre en bestemt situasjon er en også opptatt av de forklaringene eller fortolkningene personen har knyttet til hvorfor han mestrer eller feiler. Disse forklaringene har faktisk stor innvirkning på egen mestringsevne og sier noe om hvor motiverte vi er for å oppnå resultat. Dette kalles også personens attribusjonsstil. Attribusjonsteori tar utgangspunkt i hvordan vi årsaksforklarer både egen og andres atferd og hvilke følger de ulike forklaringene kan ha (Weiner, 1986).

Måten vi oppfatter årsakene til situasjonen, og om vi kan påvirke dem eller ikke, har derfor betydning for de mestringstrategiene som velges. Dette å plassere kontrollen i eller utenfor seg selv er avgjørende. Område for kontroll (locus of control) er et begrep som er hentet både fra psykologien og sosiologien, og fokuserer altså på hvor personen plasserer ansvaret for valg, og følelse av kontroll over hendelser i livet. Begrepet har vært knyttet til den kognitive tradisjonen, men den har også røtter til atferdsteori og fenomenet lært hjelpeløshet.

En skiller mellom to hovedposisjoner personer kan plassere ansvar, enten utenfor, eller inne i personen selv. Det ser ut til at mange beslutninger i livet tas fra en mer eller mindre reflektert motivasjon der en finner en følelse av retning og psykologisk integrasjon på den ene siden, og følelsen av hjelpeløshet, skyld, skam og mangel på psykisk potensial på den annen side (Mayer, 2002). Personer med et internt fokus søker forklaringer på å lykkes knyttet til egen innsats, mens de andre vurderer det som mer eller mindre flaks. Personer med et eksternt kontrollpunkt har naturlig nok en tendens til å erfare mindre kontroll over egne skjebne og er dermed mer sårbare for stress og depresjoner (Furnham & Steele, 1993).

Evnen vi har til å mestre handler om hva slags tillit som vi gradvis har utviklet til oss selv, til personer omkring og til teknologi. Det kan se ut til at den tilliten barn investerer i sine foreldre kan i neste omgang veksles inn i grunnleggende tillit til seg selv og omgivelsene, slik at troen på at egne og andres ressurser kan mobiliseres når en møter utfordringer (Heggen, 2007).

Det finnes også et annet og mer overordnet perspektiv som det er viktig å ta inn her. Antonovsky hevder at spørsmål om stressfaktorer og mestring er så dypt forankret i makrostrukturelle og kulturelle kontekster at det er uheldig at den teoretiske diskusjonen om mestring i så stor grad er overlatt til psykologene. Patogenese innebærer at fokuset er rettet mot sykdommens årsaker, en fokuserer på hvordan en mestrer en spesiell stressfaktor, astma, osv, symptomet. En salutogenetisk orientering derimot fokuserer på det friske, altså hva det er som gjør at en unngår stressfaktoren, og dermed skaper en helseopplevelse. Denne tilstanden kaller Antonovsky følelse av sammenheng (FAS), og er en global innstilling til hendelser som gir uttrykk for i hvilken utstrekning man har en gjennomgående dynamisk tillit til at ens indre og ytre miljø er forutsigelig, og at det med stor sannsynlighet vil gå så godt, som man med rimelighet kan forvente (Antonovsky, 2000).

## Måter ungdom mestrer hverdagen på

I en foreløpig oppsummering av sitt arbeid med ungdommers ulike mestringsstrategier framstiller Erica Frydenberg 17 ulike former for mestringsstilnærminger sortert under tre hovedkategorier. Disse igjen kan kombineres på mange ulike måter. Hun beskriver åtte strategier hun betegner som problemløsende:

1. Søke sosial støtte: *jeg snakker med andre mennesker slik at jeg kan få hjelp til å sortere.*
2. Fokus på å løse problemet: *jeg arbeider hardt med å løse problemet.*
3. Fysisk aktivitet: *jeg trener og holder meg i form!*
4. Gjennomfører aktiviteter som får meg til å slappe av: *jeg finner måter å slappe av på gjennom musikk, lesing, spille et instrument, se på film tv.*
5. Investerer i nære venner: *jeg bruker mer tid til nære venner og kjæreste!*
6. Søker tilhørighet: *jeg vil finne et sted jeg kan høre til!*
7. Arbeider hardt for å oppnå noe: *jeg arbeider hardt!*
8. Fokus på det positive: *jeg ser på de lyse sidene i tilværelsen og prøver å tenke på det som er godt!*

De ikke-produktive strategiene beskrives som:

1. Bekymre seg: *Jeg bekymrer meg!*
2. Søke tilhørighet: *jeg vil finne et sted jeg kan høre til!*
3. Ønsketenkning: *jeg får bare håpe på det beste!*
4. Ikke-mestre: *jeg vet ikke, jeg har ingen måter å håndtere problemet på!*
5. Ignorere problemet: *jeg tenker at problemet er borte, at det ikke eksisterer!*
6. Spenningsreduksjon: *jeg prøver å føle meg bedre ved å bruke rusmidler, røyke.*
7. Holde det for seg selv, *jeg deler det ikke med noen!*
8. Gi seg selv skylden: *det er jeg som har skylda!*

Den tredje kategorien går ut på å forholde seg til andre, bl.a. ved å:

1. Søke sosial støtte: *jeg prøver å finne andre som sliter med noe av det samme!*
2. Søke åndelig støtte: *jeg sender ut en bønn om hjelp og veiledning – så blir alt bra!*
3. Søke profesjonell hjelp: *jeg ber om hjelp fra profesjonelle!*
4. Sosial handling: *jeg formidler til andre hva som står på spill, deltar i støttegrupper og i organisert aktiviteter.* (Frydenberg & Lewis, 1990)

Flere av disse strategiene viste seg å endre seg med alder, fra mer innadvendte og ikke-mestrende tilnærminger, til åpne og mer produktive måter. Hun fant at gutter i relativt stor grad benyttet strategier som å ignorere problemet og søke avslapping, mens jentene i større grad søkte sosial støtte og spenningsreduksjon (Frydenberg & Lewis, 1994)

Det kan være uheldig å operere mellom såkalt produktiv og ikke-produktiv mestring, det handler jo om selve livet, og dette skapes og gjenskapes kontinuerlig i et samspill. En tilbaketrekning fra livet kan vise seg å være verdifullt i et menneskeliv selv i det store perspektivet. En bør derfor benytte slike kategoriseringer av menneskers liv med den respekt og forsiktighet som er nødvendig, slik at den enkelte lærer og erfarer det som er avgjørende for nettopp denne personens liv.





# METODE

## Overordnet design

En av de uheldige konsekvensene av avstanden mellom teori og praksis er en mangel på utnytting av forskningsbasert kunnskap i praksisfeltet. Den ofte store avstanden i tid fra forskningen gjennomføres til den publiseres, og at praktikerne opplever lavt nivå av tilgjengelighet i møte med forskning, har ført til at mange har stilt spørsmål ved verdien av den tradisjonelle forskningstilnærmingen og nytten av den kunnskap som den skaper (P Reason, 1988). Det vil ikke være avgjørende om det gjelder kvalitative eller kvantitative tilnærminger da de begge vil lide under de samme begrensninger i og med at forskerrollen forblir i ekspertrollen, og relasjonen mellom forsker og subjekter fortsatt kan beskrives som hierarkisk, kontrollerende og utnyttende. Reason understreker at avstanden mellom forsker og subjekt og den passive rollen som subjektet får i kunnskapsdannelsen, er medvirkende til at den nevnte kløften opprettholdes (Needham, 2000; P. Reason, 1994).

Dette prosjektets overordnede forskningsdesign er inspirert av, og bygger videre på, den engelske tradisjonen «Co-operative inquiry» som har fått den norske betegnelsen *Handlingsorientert forskningssamarbeid*. Designet er systematisk utprøvd i Norge over åtte år, både innenfor en institusjon og lokalsamfunn, og overfor ulike målgrupper (Beston et al., 2007; J K Hummelvoll, 2003). Innenfor denne tradisjonen kreves det at en nærmer seg subjektene som selvbestemmende. Dette innebærer at det de gjør, opplever og erfarer som følge av forskningen på avgjørende måte må bestemmes av dem selv. I en slik forskningstilnærming er alle involverte, både som *medforskere* (hvor de med sin tenkning og avgjørelser bidrar til å skape idéer, utforming og gjennomføring av prosjektet og å trekke konklusjoner fra erfaringene) – og som *medsubjekter* som deltar i den virksomhet som studeres (J. K. Hummelvoll, & Severinsson, E., 2005). Selve kjernen i handlingsorientert forskningssamarbeid er en bevisst og selvkritisk bevegelse mellom erfaring og refleksjon som gjennomgår flere sykluser hvor idéer, praksis og erfaring blir systematisk finslipet og forbedret (Heron & Reason, 2001; J. K. Hummelvoll, & Severinsson, E., 2005). Tilnærmingen bygger ellers på en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming og har sine røtter i humanistisk psykologi.

## Livsverdensperspektivet

Begrepet livsverdenen forstås som et fenomennært, meningsbærende og meningskapende intersubjektivt univers, som vever sine tråder av mening som et usynlig mønster under og gjennom våre erfaringer i verden. Bengtsson beskriver denne verdenen som subjektiv-relativ, og er et univers av anskuelighet og opprinnelig evidens som alltid er før-refleksiv og førvitenskapelig. Den går derfor foran og forutsetter refleksjon og danner basis for vitenskap (Bengtsson, 2006a). Det er ikke mulig å unnsnippe eller melde seg ut av denne livsverdenen, den er den matrix eller substans som menneskets eksistens og handlinger finner sitt uttrykk gjennom. Det dreier seg altså ikke om en teoretisk viten eller antagelse, men en form for tatt-for-gitt tillit til verden slik den utfolder seg og erfares av subjektet og utgjør derfor forutsetningene for alle teoretiske antagelser. Det finnes ikke enkeltgjensstander i denne livsverdenen. En hvilken som helst gjenstand viser alltid til andre gjenstander, på en logisk eller nesten organisk måte, de forstås i forlengelsen av hverandre. Gjennom bruk av ulike gjenstander forstås den kroppslig og en kan derfor gjenkjenne gjenstander eller hendelser ut fra tidligere erfaringer og disse danner både en ytre og en indre erfaringshorisont (Bengtsson, 2006b). Vi befinner oss derfor alltid allerede i en verden som vi er fortrolige med og tar for gitt, den er der alltid. Denne anonyme, og implisitte verden danner bakgrunn for alle meningssøkende kunnskapsaktiviteter.

Livsverdenen er en differensiert og kompleks virkelighet med en utrolig rikdom av forskjellige erfaringer og gjenstander som ikke bare kan tas ut av sin gitte sammenheng og analyseres uten at den forandrer mening, og derved endrer hele meningshorisonten. Omverdenen har ikke bare fysiske egenskaper, men har også psykiske egenskaper, og har forhandlet mening og symbolverdi gjennom sin sosiale og kulturelle kontekst. Å leve innebærer og kjennetegnes alltid av å befinne seg i en konkret verden, være stemt av den, og respondere på verden i tråd med denne. Subjektet er altså allerede kastet inn i verden og gjør alle sine handlings- og forståelsesutkast i den. Derfor understreker Bengtsson at det råder en sirkulær og ikke lineær kausalitet mellom subjekt og verden. Verden framstår derfor alltid med en viss ladethet, den er alltid knyttet til et meningsunivers ved at mennesket alltid søker eller tar inn verden sortert eller strukturert relatert til mening (Bengtsson, 2006a).

Livsverdenen framstår både som hvert enkelt menneskes fundamentale og konkrete verden, men den er også samtidig sosial fordi vi deler den med andre mennesker. Den er altså både personlig og kollektiv, både unik og allikevel generell. Når vi så vil studere livsverdenen innebærer det studiet av de virkelige erfaringene. Slike studier søker å gripe og beskrive menneskets holdninger til, og omgangen med, den individuelle og sosiale virkeligheten og forholdet mellom dem.

Når vi vil studere livsverdenen innebærer det altså studiet av de virkelige erfaringene, og slike studier søker å gripe og beskrive menneskets holdning til, og omgangen med, både den individuelle og den sosiale virkeligheten og forholdet mellom dem.

Karlsson (2006) understreker at når vi skal studere livsverdenen, enten det er egen eller andres, er det avgjørende å erkjenne at vi som forskere også lever i vår livsverden, og forutsetter denne som en implisitt størrelse. Vi vil derfor aldri komme på utsiden av den eller etablere et ståsted der vi kan kikke inn i den fra en uberørt eller objektiv posisjon utenfor. Det er gjennom dialogen forstått som kommunikasjon, samhandling og deltagelse, at vi kan få tilgang til andres livsverdener, deres levde erfaringer. Det er gjennom språket de personlige og konkrete erfaringene finner sitt uttrykk og gjøres tilgjengelig, og det skjer gjennom å møte denne framstillingen gjennom en respektfull undring som åpner for nyanserikdom. Det er begrepet intersubjektivitet, forstått som den gjensidige evnen til å forstå og respektere den andre som subjekt, som åpner for en likeverdighet for at erfaringer kan møtes, kaste lys over hverandres erfaringer og dermed gjøre dem synlig på en unik og kontekstuell bundet måte. Det andre forholdet fokuserer på personens intensjonalitet, dens iboende rettethet til å gjenfortelle eller presentere erfaringer slik at de gir mening og sammenheng. Det innebærer en forståelse av at vi tenker og handler alltid relatert til noe, en særlig erfaring eller tema som vi filtrerer erfaringene gjennom. Det er gjennom intersubjektivitet og intensjonalitet at gjensidig deltagelse i hverandres livsverdener gis berettigelse og en trygg basis (Karlsson, 2006).

Den gode dialogen står helt sentralt. Det innebærer utvikling av et møte der det skapes en åpen, lyttende og respektfull kvalitet. Der søkes det å skape et rom for å la det fremmede eller unike i den andres fortelling komme til syne, for derved å gi mulighet for å gjøre innholdet til noe felles. Det er avgjørende at forskeren har artikulert sin egen forforståelse innledningsvis og at en åpner for kontinuerlig refleksjon knyttet til hvordan egne synspunkter bidrar til å påvirke informantene og meningsdannelsen.

## Gjennomføring

Rekruttering av ungdommene ble gjennomført ved en innledende kontakt med sentrale aktører i Hamar Kommune, Familieteamet, Ungdomskontakten, BUP Hamar og Østerdalen og Mental Helse Ungdom. Disse mottok både en muntlig og skriftlig presentasjon av prosjektet sammen med en enkel informasjonsbrosjyre rettet mot ungdommene. Til sammen ti ungdommer fikk informasjon om prosjektet og disse ble senere invitert til en utforpliktende samtale med de to lederne, samt en mer utdypende skriftlig presentasjon. De ungdommene som var under 18 år kom sammen med foreldre/foresatte. Alle som etter dette møtet fortsatt viste interesse ble invitert til en informasjonskveld der de fikk møte lederne og de andre ungdommene og der de fikk stille spørsmål. Her fikk de også en mer utdypende informasjon om deltagelsen i forskningsdelen, og hva denne ville medføre konkret. De ble informert om at alle data ville bli anonymisert og at de hadde rett til å trekke seg dersom de på noe tidspunkt ønsket dette uten å miste plassen i gruppen. Ungdommene over 18 år ga sitt

skriftlige informerte samtykke og pårørende/foresatte for ungdommene under 18 år skrev under sammen med ungdommene. Foreldrene valgte også to representanter inn i prosjektets ressursgruppe som i tillegg består av representanter fra alle samarbeidskommuner, Ungdomskontakten og BUP.

## Forskningsspørsmål

Denne rapporten fokuserer på å svare på forskningsspørsmålet: Hvordan erfarer ungdommer sin hverdag med vekt på psykososial helse/uhelse? For å besvare dette har en valgt å benytte det kvalitative forskningsintervjuet, en metode som er særlig egnet til å la den enkeltes livsverden komme til uttrykk og derfor mye benyttet innenfor et kvalitativt forskningsdesign (Dalen, 2004; Fog, 2004; Kvale, 2006). Intervjuene ble gjennomført halvannen måned etter oppstart av gruppen for å bidra til at gruppedannelsen kunne forsterkes. Sju av de åtte intervjuene ble gjennomført i lokalene som benyttes til prosjektet, det siste ble gjennomført på en kafé i nærheten som en konsekvens av ungdommens eget valg. En av ungdommene ønsket ikke å delta på et slikt intervju i denne fasen av prosjektet og dette ble det tatt hensyn til. To av ungdommene ønsket å bli intervjuet sammen og dette ble også etterfulgt. Forskeren og en av gruppelederene deltok ved gjennomføringen av intervjuet, både for å skape trygghet og for å la et dypere kjennskap til den enkelte ungdommen tilflyte gruppeprosessen som helhet. De uttrykte også skepsis til at intervjuet ble tatt opp elektronisk, så opptakeren ble slått av som en følge av dette. Sammenfatningen av dette intervjuet ble gjort ut fra opptak og supplering gjennom skriftlige notater.

Det ble lagt opp til en trygg atmosfære der vi inviterte ungdommene til å komme med sine egne fortellinger og beskrivelser ut disse fire hovedspørsmålene som dannet en bærende struktur i samtalen:

- Fortell, hvordan ser hverdagen din ut?
- Hvordan vil du beskrive høydepunktene dine i løpet av en uke?
- Hvordan opplever du de vanskelige dagene, hvordan takler du dem?
- Hva tenker du om fremtiden, hvor er du om fem år?

En la vekt på å følge opp ungdommenes fortellinger og ledet samtalen naturlig inn mot de ulike spørsmålene ut fra hvordan den enkelte presenterte sin fortelling.

## Analyse

Intervjuene ble tatt opp digitalt og lagret i forskerens passordbeskyttede PC. Innledningsvis i analyseprosessen ble hvert intervju gjennomlyttet flere ganger i sin helhet, der en inntok en naiv posisjon slik at en kunne fange mønstre i fortellingen slik den framsto i den aktuelle konteksten (Lindseth & Norberg, 2004). Det ble så gjennomført en intuitiv sammenfatning av hovedmomenter eller hovedtemaer fra intervjuet, sammen med teoretiske momenter. Deretter ble hvert enkelt intervju skrevet ut verbatim og gjort til gjenstand for kvalitativ innholdsanalyse (J. K. Hummelvoll & Barbosa da Silva, 1996).

Hvert enkelt intervju ble gjennomgått ved å skille ut bærende meningsenheter i teksten. Disse meningsenhetene dannet temaer som igjen ga grunnlag for hovedtemaer eller kategorier. Hovedfunnene fra hvert intervju ble så lagt ut i en matrise for å lete etter felles mønstre. Denne matrisen ble så kondensert gjennom flere faser slik at de opprinnelige meningsenheter ble utviklet til mer overordnede temaer. Enkeltutsagn fra ungdommene ble benyttet for å jorde tematikken til grunnteksten. Hvert intervju ble så avslutningsvis lest i sin opprinnelige form for å avdekke om noen kategorier hadde blitt oversett.

Gjennom hele perioden ble det benyttet en forskerdagbok til nedtegnelse av refleksjoner over arbeidsprosessen og forskerrollen, noe som er vanlig innen denne tilnærmingen (Baldwin, 2001; J K Hummelvoll, 2003; P Reason & Bradbury, 2006).

## Etiske overveielser

Prosjektet er godkjent av NSD (nr: 15774) og Regional komité for medisinsk forskningsetikk (nr: S-06475a). Det handlingsorienterte designet hviler på en etisk grunntanke som understreker betydningen av å forske sammen med aktørene og ikke på dem, og det grunnleggende perspektivet er å forbedre forholdene for de man forsker blant og sammen med. Deltagerne har status både som medforskere og medsubjekter og en tilstreber ideelt sett enighet om viktige beslutninger. Ungdommene som deltar må karakteriseres som sårbare og det forutsetter derfor en omsorgsholdning hos forskeren.

De mest fremtredende etiske problemområdene innen handlingsorientert forskning vil være:

**1. Informert samtykke:** En sikret seg at samtykkeprosedyrene var åpne og gjennomsiktlige. Ungdommene mottok først muntlig, senere skriftlig informasjon om prosjektet, videre hadde de møter med lederne og forsker der de fikk stille spørsmål. De fikk også anledning til å delta på en åpen kveld før de tok beslutningen om deltagelse i kunnskapsutviklingen. Ungdommene fikk gjennomgått hvordan data blir innhentet, oppbevart, og benyttet (Koch & Vallgård, 2003; Udén, 1994).

**2. Retten til privatliv, respekt for personlig integritet og fare for skade.** Ungdommene vil gjennom samtaler med forsker og ledere bli invitert til å delta i refleksjoner knyttet til det å skulle dele tanker og kreative arbeider med fokus på hvordan dette kan oppleves både i gjennomføringen og i etterkant. Det ble gjort helt klart at det er respekt for slike opplevelser, og at de selv sagt vil bli tatt alvorlig (J. K. Hummelvoll, 2007b; Tee & Lathlean, 2004).

**3. Nytte:** både forskningsprosjektet som helhet og de enkelte forskningsspørsmål speiler uttalte kunnskapsbehov i samfunnet (SHdir, 2006), er ønsket av den største brukerorganisasjonen i Norge for mennesker med psykiske lidelser (MHN) samt kommunens helse- og sosialfaglige ledelse.

**4. Utnytting:** ungdommene er sårbare og både gruppeprosessen og relasjonen til lederne og forskeren vil kunne virke inn på deres evne til å opprettholde integritet. Ved siden av at dette drøftes direkte opp mot ungdommene, er også dette tematikk som er kontinuerlig gjenstand for vurdering og refleksjon, primært overfor gruppelederne, men også ved Høgskolens forskerforum, i ressursgruppa for prosjektet, og tas opp som tema i veiledningssituasjonen. En vil drøfte ungdommenes reelle mulighet for påvirkning og mulighet til å si fra dersom en opplever egne grenser overskredet. Det er opprettet et personregister og alle opplysninger behandles konfidensielt og personer anonymiseres i rapporter og artikler.

Det at en av ungdommene ikke ønsket å gjennomføre intervjuet, og to ikke ønsket det tatt opp elektronisk kan ses som en bekreftelse på at de har forstått sine rettigheter og handler ut fra disse med en trygg forventning om at deres ønsker vil bli respektert.

Det å skulle arbeide som forsker opp mot en viktig og sårbar gruppeprosess og innenfor den naturlige autoriteten som lederne må ha i en slik gruppe, setter særlig krav til den etiske sensitiviteten og refleksjonen i forskerrollen. Det er avgjørende å opptre med en ryddighet når det gjelder roller, og derfor avklare eksplisitt når en trer inn i de ulike rollene. Dette ble reflektert over og forsøkt avklart i forkant av hvert intervju med ungdommene og den enkelte leder slik at rammene og hensikten ble så tydelig som mulig for alle parter.

# PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapittelet vil jeg presentere funn fra intervjuene med fokus på ungdommenes opplevelse av sin hverdag, og har strukturert dem innenfor fem hovedkategorier. Disse presenteres innledningsvis i en matrise og kommenteres etter hvert mer utdypende.

## Oversikt over funn

Tema	Innhold	Utsagn
<b>Den vonde, uregjerlige følelsen</b>	Tomhet	- jeg får den vonde skyldfølelsen, det tomme vakuemet - livet mitt nå er alt og ingenting, det skjer mye, men allikevel skjer det ingenting
	Sinne	- jeg har en aggresjon inne meg, den er der hele tida, den sitter i kroppen på en måte
	Utrygghet	- angsten min er på ni og en halv, hjertet går i hundre - jeg en angst for at ting skal ta meg igjen
	Skiftninger	- noen dager er jeg nullstilt og andre dager er jeg bare sint, jeg har veldige humørsvingninger liksom
	Uro	- jeg blir veldig rastløs, det er som en orkan inne meg - det er en følelse, liksom inne i meg, og den følelsen blir sterkere og sterkere når jeg er på skolen
	Sorg	- jeg ble helt knust, det var mitt livs store kjærlighet
	Slitenhet	- ja, jeg er så sliten og de andre er slitne også
	Vente	- jeg sitter bare på skolen og venter på at det skal bli ferdig liksom
	Katastrofe	- det er akkurat som om det henger noe over meg, noe som plutselig kan revne og utslette meg

<b>Livsmestring</b>	Avledning	<ul style="list-style-type: none"> <li>- det hjelper å tenke på noe annet, det å kunne hjelpe dyr som har det vondt</li> <li>- jeg har et ferdig program hver dag, ja fra jeg står opp til jeg legger meg</li> </ul>
	Lette på trykket	<ul style="list-style-type: none"> <li>- når det er som aller verst så løsner selvskadingen på trykket, i alle fall akkurat der og da</li> <li>- når jeg spiser konsentrerer jeg meg om noe annet, og når jeg kaster opp så glemmer jeg den vonde følelsen</li> <li>- jeg taper meg for blod, og da blir de vonde tankene borte, og jeg føler meg lettere etterpå</li> </ul>
	Flukt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jeg sitter for det meste på rommet mitt og spiller data, da går jeg inn i en helt annen verden, der slipper jeg å tenke og bekymre meg, der slipper jeg unna</li> <li>- jeg trener, er på treningsstudio og ror 15 000 meter om dagen og sykler om natta</li> </ul>
	Kreativitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jeg går litt bananas når jeg går inn i musikken, det er så mye i tekstene, der jeg kan være meg sjøl på en måte</li> <li>- jeg er jo helt sinnsyk til å filosofere, jeg bare går på et eget sted der jeg kan være for meg selv og skriver</li> <li>- jeg skriver noveller, skriver om temaer som jeg synes er makabre og litt tabu</li> <li>- jeg spiller rollespill i et landskap som jeg har lagd sjøl, det er annerledes og mystisk</li> <li>- jeg har historier inne i meg, jeg har hundre, nei tusenvis av dem som jeg bruker</li> </ul>
<b>Felleskap – utenforskap</b>	Utenfor	- alle de andre kjente jo hverandre da liksom, jeg kjente meg helt sånn utenfor da
	Innestengt	- bare det at de ser på meg er nok, jeg aner hva de tenker om meg, jeg føler at jeg er stengt inne i hjemmet mitt
	Virtuelt fellesskap	- jeg sitter på nettet, prater med folk, mange kjenner meg igjen på det jeg skriver og har lyst til å bli kjent med meg
	Magisk fellesskap	- jeg spiller rollespill, det er nesten som om det er levende
<b>Identitet</b>	Sårbar	- jeg tar alt innover meg, alt går på en måte bare rett inn i sjela mi
	Annerledes	- jeg tenker ikke så mye meg og deg og ditt og mitt, jeg kan se storhet i ting som andre tar for gitt
	Kunstner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jeg er vel litt den kunstnertypen, jeg trenger å skille meg litt ut</li> <li>- jeg har så mye på hjertet, det er mye jeg vil ha sagt</li> </ul>
	Ikke bra nok	- jeg ble psykisk syk på grunn av de krava jeg hadde til meg selv
	Lat jævel	- jeg tror skolen ser på meg som en lat jævel som gir faen
<b>Drømmen</b>	Bruke talentet	- min store drøm er å gå på forfatterskole i utlandet
	Finne en annen som forstår	- hvis jeg finner en god partner, en kjæreste eller en venn jeg kan åpne meg fullstendig for, da blir noe av det vonde borte
	Finne fellesskap	- jeg har jo lyst til å ha mennesker rundt meg, lage sånne mystiske historier, dele alle de ideene jeg har med andre
	Bli som andre	- få familie, samboer og en liten unge, førerkort og jobb
	Tomt/åpent	- jeg har ingen aning, og da blir det vanskelig å gå på skolen

## Hverdagen

Det er hverdagen som er hovedarenaen for ethvert menneskes liv. Den bidrar aktivt til å legge rammene, gi premissene og fremskaffer selve erfaringsstoffet for selvets utvikling eller tilblivelse. Selv om den enkeltes ungdoms hverdag erfares som unik, og fortellingene dekker et bredt spekter, kan en allikevel avdekke sentrale hovedmønstre. Grunntemaet kan beskrives som kampen for å skape et trygt og meningsfullt indre rom, og lengselen etter å oppleve tilhørighet med andre. Den grunnleggende lengselen etter å oppleve følelse av sammenheng i seg selv og med andre, forstyrres av en smertefull indre tilstand som forsterkes i samspillet med omverdenen. Denne stemningen legger premisser for tanker, oppfatninger og handlinger, og skaper en tydelig tendens til å gjenskape og forsterke det man faktisk forsøker å unngå.

I anonymiseringen av data har en valgt å benytte fiktive navn, der både kjønn og alder er noe endret, for å bevare den personlige valøren i framstillingen.

## Den vonde, uregjerlige følelsen

Fra et eksistensielt perspektiv er vi kastet inn i verden, og selvet deltar som medskaper av verden gjennom grunnstemningen av væren-i-verden. Det som oppleves betydningsfullt i vår persepsjon, fargelegger og modellerer vår meningssøkende og meningsskapende innstilling til den. Hver enkelt erfarer i ulik grad oversikt og handlekraft til å påvirke og utforme sin egen opplevelse av verden. Særlig tidlig erfaring med smerte og utrygghet bidrar til å skape hjelpeløshet og en følelse av å være fanget, eller kjenne seg som offer i eget liv.

Det fenomenet som sto tydeligst fram i ungdommenes indre verden, var kampen for å mestre hverdagen der en sterk, uregjerlig og smertefull følelse krevde deres fulle oppmerksomhet. Denne følelsen erfares både som fremmed, og nærmest kastet på en utenfra, eller som en sammenhengende eksistensiell intens og svingende grunnfølelse.

Følelser er ikke lett å uttrykke i ord, men de kjennes intenst:

*Ja det er en følelse, liksom inne i meg da, og den følelsen blir sterkere og sterkere når jeg er på skolen. Når jeg står opp og skal på skolen, så får jeg den følelsen inne i meg, akkurat som: nå skal jeg på skolen. Da kjenner jeg den følelsen blir sterkere og sterkere, og så greier jeg ikke å gå på skolen.  
Tom 18.*

Et annet kjennetegn fra fortellingene er de intense og plutselige skiftningene og variasjonene i denne følelsen. Den kan komme kastende på en, og en må bare henge med i svingene.

*Noen dager er jeg nullstilt, andre dager er jeg bare sint. Jeg har jo veldige humørsvingninger liksom, i det ene sekundet har jeg lyst til å le og idet andre har jeg bare lyst til å grine, eller skrike eller bli sint, og jeg er veldig hissig av meg.  
Eline 18*

Følelser er jo selve grunnstoffet i opplevelse av selvet, og det verbale språket har sine klare begrensninger i å uttrykke slike erfaringer. For noen av ungdommene var det lettere å uttrykke seg ved å male. Sandra beskriver ett av bildene sine slik.

*Mitt landskap kan du se på bildet jeg har malt. Det er ødslig, og det er noen røffe vinder der som ikke bærer med seg noe fruktbart, de river opp alt som gror. Det er et rent, stoort landskap som strekker seg i alle retninger, helt uendelig liksom. Det finnes ikke sjøer, bare bunnløse dammer liksom. Det er ingen blomster, ikke noe som gror, og veldig mørkt. Disse bildene har jeg hatt i meg helt fra jeg var liten. Det er mer en drøm liksom, nei det er liksom et ingenstedsland, for det er ikke noe sted man kan gå til heller.  
Sandra 22.*

En slik grunnfølelse bidrar til å medskape virkeligheten ved at den skaper grunnlaget for forståelsen av seg selv i verden. Den fungerer som et filter som fargelegger og modellerer verden, og derved alle hendelser og mennesker i den, i spennet mellom mening og meningsløshet. En skal trå forsiktig i et slikt landskap, og vise sensitivitet for hvordan egne holdninger uttrykt gjennom ord og handlinger sendes ut, tas imot og forstås.

Kari opplever følelsen annerledes. Hun kjenner at den kommer kastende på seg, og intensiteten som oppstår når følelsen herjer, gjør at verden oppleves truende på mange plan samtidig. Den kommer som regel når hun er alene:

*Ja, det er jo tunge stunder, og da kommer liksom den følelsen av at offameg, nå er det tungt. Den følelsen kan komme når som helst. Da føler jeg meg rådløs, og vet ikke hva jeg skal gjøre. Jeg blir veldig rastløs, det er som en orkan inne meg som liksom, jeg vet liksom ikke helt hva jeg skal gjøre med den.*

Kari 22.

Når orkanen herjer er det best å søke ly og finne trygghet, og derved blir hverdagen en kamp for å finne skjul mellom vindkast av smerte og utrygghet. Følelsen tar over og holder hele oppmerksomhetsfeltet fast, tømmer henne for energi, og gir hverdagen preg av en sammenhengende kamp for å holde følelsen unna oppmerksomheten. Følelsen ser ut til å true med å innvadere eller oppløse hverdagsselvet og selve kontrollen over, og eierskapet til selvet står i fare. For i kjernen, eller bak denne følelsen ligger noe stort og truende; trusselen om å bli gal, eller oppløses:

*Det kjennes ut om jeg har en stor presenning hengende over meg, fylt med enorme mengder av is, stein og vann. Det drypper liksom hele tiden, som et varsel på at den kan revne når som helst som et ras, og da har jeg ingen sjanse.*

Sandra 22

Denne følelsen krever at en tar valg, gjør noe. Enten kan en overgi seg, med fare for å bli tilintetgjort, eller mobilisering av all tilgjengelig oppmerksomhet og handlekraft slik at en kan gjenopprette en viss kontroll. Kanskje nok til å komme gjennom øyeblikket, eller hvis en er heldig, kanskje hele dagen.

Kropp og følelse er dypt og uløselig forbundet, den er kroppen. Flere av ungdommene uttrykker at kroppen er sliten og energifattig, og i perioder fylt med angst. Hanne kjenner det slik.

*Når jeg står opp er jeg sliten hele tida. Angsten min er nok på ni og en halv, nesten hele døgnet (0–10). Hjertet går jo i hundre, og jeg blir nesten borte innimellom. Så har jeg liksom en sånn aggresjon i meg som jeg liksom aldri veit åssen jeg skal få gjort noe med. Den er der... hele tida, den sitter i kroppen på en måte.*

Hanne 16.

Ungdommene beskriver altså en intens, skiftende, uregjerlig og kompleks følelse som fargelegger opplevelsen av å være-i-verden. Følelsen er så sterk at den legger premissene for hvordan de orienterer seg i møtet med andre og verden. Svært mye av krefter og overskudd benyttes til en sammenhengende kamp for å holde den under kontroll, slik at de kan skape et rom å kunne leve i.

## Livsmestring

Kampen for å skape trygghet i selvet, og derved i verden, er som nevnt en sentral prosess i ungdommenes livsverden. Det å erfare at u håndterlige og uforståelige krefter truer med å innvadere selvet og forstyrre den avgjørende følelsen av trygghet og sikkerhet, gjør en spesielt sårbar og utlevert i verden. Følelsen framtrer på mange måter. Den kan trigges ut raskt, ha høy intensitet, eller være der mer som et kontinuerlig bakteppe av uro. Uansett, denne følelsen må ganske enkelt takles der og da. Det må skapes en følelse av kontroll, enten ved å avlede seg selv, flykte inn i noe annet, eller skape en ikke-følelse eller tomhet. Hver enkelt av ungdommene hadde sine unike forsvarsmønstre, handlinger eller væremåter for å mestre denne smerten.



Fra vi fødes lærer vi å håndtere smertefulle indre tilstander for å overleve. Barnet henveder seg alltid til omverdenen for å sikre tilgang på trygghet og kjærlighet gjennom å knytte seg til andre, og på den måten oppleve forutsigbarhet. Reaksjonsmønstrene vi utvikler i samspillet med omgivelsene danner vår følelsesbasis og utformer de grunnleggende filtre som verden forstås ut fra. Underveis utvikles stadig mer selvstendige forståelser og strategier for å mestre. Ungdomstiden tilbyr helt nye utfordringer i prosessen med å komme fram, og framstille seg som et selvstendig selv i et nytt fellesskap med andre spillereglere.

For noen har den uregjerlige følelsen tendens til å ta over når hverdagen blir uklare i sin struktur og rytme. Noen av ungdommene søker derfor å skape en mest mulig oversiktlig hverdag der faste rutiner og gjøremål gjør dagene kjente og forutsigbare. Slik kan en unngå disse plutselige åpningene for at panikk og smerte smetter inn og tar over.

*Hverdagen min er ganske strukturert, jeg har et program så å si hver dag. Jeg gleder meg faktisk mest til å dra på jobben, for der føler jeg får brukt kroppen. Det gir meg innmari god fysisk aktivitet for vi er ute i friskluft hele dagen. Ja, og så er det fredagene med Besta da, det er høydepunktet.*

*Kari 22.*

Når hverdagen blir for tøff setter Jan seg til rette for skjermen og går inn i den magiske verdenen World of Warcraft. Slik kommer han seg unna tomheten og kjedsomheten han opplever på skolen som bidrar til å forsterke følelsen av å ikke høre til, eller mestre. I verdenen Azaroth blir han betydningsfull, der har han kjempet seg til en identitet med evner og ferdigheter som både er etterspurt og høyt aktet i et broderskap som kjemper i kampen mellom det gode og det onde. Det er bare når alle i hans kampgruppe (Guild) gir sitt beste ut fra sine særlige og spissede ferdigheter, at farene bekjempes, de vinner ære og berømmelse, og tar enda et steg videre mot nye og vanskeligere oppdrag.

*Jeg er jo en helt annen i det spillet jeg spiller, og det er jo sånn at jeg er mye flinkere til ting der da, der får jeg til ting. Du går jo inn i en helt annen verden, og møter en god del folk som bor både i Norge eller i utlandet. Når jeg spiller glemmer jeg liksom alle andre ting, og slipper å bekymre meg så mye.*

*Jan 18.*

Deltagelse i denne verdenen tilbyr noe dypt og grunnleggende for som alle mennesker. Målene er enkle og grunnleggende, spillereglene naturlige og oversiktelige, og selv om du taper gis du stadig nye sjanser til å utvikle deg i møtet med utfordringer på ditt eget utviklingsnivå. Opplevelse av fellesskap, og det å kunne bidra med noe ut fra egne forutsetninger og ferdigheter, trigger ut en mening som er dypt menneskelig. Slike kamper har vært menneskets utfordringer i tusener av år. Samtidig ser det ut til at vårt samfunn, gjennom skolen, ikke makter å konkurrere med en slik sugende magisk virkelighet. I vårt kunnskapssamfunn møter en på skolen krav om å reproducere kunnskap slik at en kommer seg videre i en skoleverden. Den virkelige verden, med sitt mangfoldige og magiske potensiale, ser ut til å være parkert på sidelinjen. Når verken hjemmet og skolehverdagen ser ut til å forstå eller møte behovene for å kjenne seg inkludert og verdifull i et fellesskap, og formidle en følelse av at alle er umistelige, faller stadig flere utenfor. Det kan se ut som om dagens skole gjør at enkelte ungdommer opplever seg i en uengasjert tilskuerposisjon til verden og livet, og dette kan føre til en hunger etter å tilhøre et magisk fellesskap.

Alle ungdommene hadde et personlig og sterkt forhold til musikk. Mange brukte musikken for å koble seg fra kjøret av negative og smertefulle tanker, eller avlede følelsen, men betingelsen var at musikken måtte ha en intensitet som matchet der de selv var i øyeblikket. De fleste av dem følte seg tiltrukket av mørk, kraftfull og dyster musikk, kanskje som uttrykk for en intensitet som ikke kan uttrykkes i ord, men som ett uttrykk for de landskapene de bebor og lever. Hanne bruker musikken til å gå inn i og utforske følelsen, og med den rette musikken kan det oppstå en slags kontroll.

*Jeg unnlater ofte å si det jeg føler og tenker, jeg undertrykker det, men så kommer det opp av og til og da går jeg litt bananas. Da går jeg helst inn i musikken, jeg sitter og hører på den. Enten så blusser følelsen opp og blir sterkere, eller så går den ned igjen.*

*Hanne 16.*

For Sandra må dagen struktureres med slik intensitet at all tilgjengelig oppmerksomhet rettes mot gjøremål. Bare på den måten kan oppmerksomheten styres og holdes på kropp og kroppsbeherskelse, og derved kan den vonde følelsen holdes på avstand for en stund. Det meste av kreftene settes inn for å kunne presse kroppen mot kanten av dens yteevne, og innsatsen blir belønnet. Hun er for tiden aktiv deltager i et virtuelt møtested på nettet for personer med anorexia, der de konkurrerer om å slanke seg mest og raskest. Det beregnes poeng for hvor mange kalorier en tar inn, og hvor mange timer en legger ned med trening hver dag. Etter å ha logget seg inn og ført sine tall inn på hjemmesiden, kan alle som deltar se hvordan de ligger an i den beinharde konkurransen. Sandra har hun bestemt seg for å vinne bestemannspremien for denne måneden og dette målet er hennes største inspirasjonskilde for øyeblikket. Slik ser dagene ut:

*Jeg prøver å unngå å spise frokost, og etterpå drar jeg på trening. Noen ganger sykkel innendørs, noen ganger styrke, og holder på fire eller fem timer. Nå ror jeg 15,000 meter hver dag, det er ikke så vanskelig. Noen ganger er jeg der fra elleve om morgenen til halv ni på kvelden. Nå for tida sykler jeg også ute om natta, det er kjempegøy, opp en kjempelang bakke, og etterpå er det sånn lang, lang, lang nedoverbakke, og det er så herlig! Men vannet i flaska mi har blitt til is da, for det er så kaldt om morran. Dette gjorde jeg i natt, forrige natt, og natta før det.*

Sandra 22

Hvordan kan dette virke mot den vonde følelsen?

*Når jeg sykler, tenker jeg mange tunge tanker i oppoverbakkene, men når jeg først har kommet opp på bakketoppen, er det ikke så mange tankeprosesser som går gjennom hue, for da må jeg konsentrere meg om farten og det å holde sykkelen på vegen. For man må jo håpe at en holder seg på vegen, for det er jo såpass mørkt at en ikke ser veien særlig godt, men jeg har sykkelhjelme da.*

Sandra 22

Så med sykkelhjelme suser en ung kvinne gjennom en kald vårnatt på flukt fra en intens smertefull og kaotisk følelse. Sykkelhjelmene beskytter riktignok hodet, men ingenting ser ut til å beskytte henne fra denne livsfølelsen som forfølger henne, uansett hvor langt hun ror eller sykler.

Den smertefulle følelsen må altså holdes på avstand eller underlegges en eller annen form for kontroll så mye som mulig av tiden. Men følelser kommer jo ikke tilfeldig, de er reaksjoner på opplevelser og erfaringer i livet. De bidrar til å forsyne bevisstheten med avgjørende og sann informasjon om væren-i-verden, selv om de kan opptre kamuflert eller forvrengt fra sitt opprinnelige uttrykk. For skyves denne informasjonen vekk fra oppmerksomhetsfeltet uten å bli lyttet til og integrert, kommer de som regel kraftig tilbake når kontrollen ikke lenger virker effektivt nok. En blir plutselig innhentet av realitetene, og følelsen av kaos og rot kan velle fram.

Kari har kjent på denne ubehagelige følelsen lenge, og har utviklet et register av strategier som hun benytter i ulike situasjoner. Det gjelder å finne den som virker best akkurat nå, i dette øyeblikket.

*Når den følelsen kommer må jeg gjøre noe. Jeg har prøvd å sykle, eller satt meg ved dataen. Ofte går jeg rundt i skap og kjøleskap for å se om det er noe jeg kan spise. Når jeg spiser konsentrerer jeg meg om noe annet, og når jeg så kaster opp, selv om det bare er en liten kjeks, glemmer jeg den vonde følelsen, for da konsentrerer jeg meg om noe annet en den skyldfølelsen. Da har jeg noe konkret å sette fingeren på, for når jeg har dette tomme vakuemet inne i meg, da vet jeg ikke hva jeg skal gripe fatt i.*

Kari 22

Så når all oppmerksomhet fokuseres på kroppen og dens reaksjon med å kvitte seg med mageinnholdet, blir plutselig følelsen dempet og av og til borte helt borte. Denne strategien har vært så vellykket fram til nå, at den alltid er et siste virksomt alternativ.

Når følelsen kommer reiser Eline inn i sin egen fantasiverden. Hun kaller det filosofering. Etter slik tanke-følelse får hun lyst til å skrive og kan holde på med dette i timevis.

*Jeg er jo helt sinnsyk til å filosofere da. Jeg stenger ute alle andre lyder og bare sitter der. Så setter jeg meg i en annen tilstand og tenker. Det kan være om hva som helst; kjærligheten, livet, ja, det er en sånn fred for meg egentlig, jeg går til et eget sted der jeg kan være for meg selv. Etterpå skriver jeg ganske mye, men ikke om meg selv og følelser og sånn type dagbokgreier. Jeg skriver noveller, det synes jeg er best, da tar jeg opp temaer som jeg synes er interessante, og gjerne litt sånn, hva er ordet .. makabre.. ja, gjerne litt tabu.*

*Eline 18*

Dette er et godt eksempel på hvordan det å regulere følelsen også kan ha et naturlig kreativt element bygd i seg. Slike måter å mestre på kan føre med seg næring til selvet og videreutvikle talenter som på sikt kan styrke livsdugligheten.

Tom reiser også til en annen virkelighet. Sammen med andre rollespillentusiaster utvikler han magiske og detaljerte miniatyrlandskap, med skoger, trær, fjell og daler. Spillfigurene støpes, males og de intrikate og dynamiske spillereglene for å løse plottet må læres. Spillet overvåkes og følges nøye av spillmasteren. I dette landskapet er Tom en mester. Her kjenner han alle spillets regler og benytter også de uskrevne hvis det skulle knipe.

*Vi lager et landskap som har utvikla sjøl da, ja sånn med trær, gress og steiner og hus og alt sånn ikke sant, og spiller. Jeg liker det fordi at det er .. ja det er liksom veldig annerledes og mystisk, det er monstre og sånn, og du spiller med andre folk du kjenner da.*

*Tom 18.*

Som et alternativ til dette deltar han også i fysiske rollespill ute i naturen, med sverd og drakter. Det lages eller utvikles et plott, en spesifikk og detaljert identitet tildeles og disse knyttes opp mot ferdigheter, ansvar og oppgaver. Resten av spillet improviseres av deltagerne.

De fleste av ungdommene leter stadig etter å finne måter der denne følelsen kan forstås og håndteres bedre, men det er vanskelig å finne noen utenom de nærmeste som forstår. Sandra har et profesjonelt medmenneske som er der, forstår og holder ut, og bidrar til å holde løsrevne deler av livet sammen.

*Psykologen min? ja hadde det ikke vært for han så hadde ikke jeg vært her. Han er den som skjøter sammen tiden min. Han sier liksom, ja gjør det og det og sånn da, for å skulle overleve til neste onsdag liksom da. Da skjøter han på en måte tiden min sammen, så jeg på en måte henger sammen, ja ... en gang til og en gang til, men det er ganske slitsomt da.*

*Sandra 22*

Et annet karakteristisk kjennetegn ved strategiene som ungdommene benytter for å mestre livssmerten, er at de har lært å takle følelsen alene. De forteller om pressede situasjoner, der de kan oppleve valget som, overlev-eller-gå-til-grunne. De har måttet lære seg å benytte det som virker der og da. Derfor kan mønstrene virke uhensiktsmessige og åpenbart destruktive for utenforstående. Hverdagen blir for noen en kamp fra skanse til skanse for å prøve ut stadig nye og mer desperate strategier for å holde følelsen av å bli gal på armlengdes avstand. Så fort den ene strategien har flatet ut, utvikles nye og kraftigere, og mye av døgnet og egne krefter benyttes til dette.

De beskriver en hverdag der de forsøker å avveie mellom å avlede seg selv, flykte, eller rope om hjelp – eller kanskje alt på en gang. Men hva når hele repertoaret av mer eller mindre konstruktive løsninger er brukt opp, og de nærmer seg nye nivåer av desperasjon. Da blir tanken om å avslutte livet en del av hverdagen.

*Jeg er i en fase nå der jeg avlyser alle gjøremål. Hvis ikke får jeg en angst for at ting skal ta meg igjen, og da går virkningen liksom ut igjen da. Jeg greier ikke å være i hodet mitt, og da flater effekten ut. For rusing alene, det funker ikke lenger bare, så da må jeg prøve andre ting i tillegg, og tilslutt så funker ikke det heller, så da vet jeg ikke.. ja hva jeg skal bruke etter det?*

*Sandra 22*

Kampen for å gjenvinne kontroll står helt sentralt i ungdommenes livsverden, og noen av dem går langt for å skape et pusterom. I en slik prosess er det fort gjort å tappe håpet og den livsnødvendige troen på seg selv og verden.

## Felleskap og utenforskap

Alle ungdommene er i en alder der skolen er, eller burde være, deres viktigste sosiale arena. Men slik de beskriver hverdagen sin, går det meste av tid og krefter med til å tilkjempe seg litt trygghet, og da blir skolen en vanskelig arena å trives på. Det å leve med grunnstemninger av utrygghet medfører en tendens til å kjenne mistro og skepsis både til seg selv og andre. En slik tilstand bidrar til å oppleve verden med en slags alarmberedskap, og denne virker inn på hvordan samspeillet med andre fungerer.

Skolen oppleves for mange ungdommer som et nødvendig onde. Den beskrives som uengasjerende, som et sted der de ikke får brukt sine interesser, et sted der man mislykkes, og gjennom en slik opplevelse skyves de ut i en form for utenforskap. For å få ta del i et slikt livsviktig fellesskap er betingelsen å forstå og følge de intrikate og skiftende spillereglene. Når erfaringer i livet bryter viktige relasjoner, og følelsen av utrygghet svekker et naturlig overskudd til å skape viktige forbindelser med andre, får det konsekvenser.

*Jeg kommer meg ganske enkelt ikke opp om morran og det har resultert i at jeg ikke kommer til å stå på skola dette året her, så når for tida så tenker jeg bare at .. når jeg har gitt F så langt så kan jeg liksom gjerne kjøre løpet ut.*

*Eline 18.*

Mennesket er et sosialt vesen og få overlever uten betydningsfulle andre, alle har naturlige evner til tilknytning. Men når relasjoner brytes igjen og igjen, kreves det noe helt spesielt å finne ny venner, for så å ta sjansen på et vennskap. I utviklingen av en slik relasjon settes mye på spill, og med litt usikre sosiale ferdigheter må en ta sjansen på å bli avvist. For Tom var den tredje flyttinga en gang for mye, han fikset ganske enkelt ikke dette en gang til.

*Alle de andre kjente jo de andre da liksom. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle bli kjent med han og de andre, liksom sånn. Da jeg gikk i barnehagen så var det bare sånn, hei skal vi leke med biler og sånn, men det blir jo bare vanskeligere og vanskeligere. Ja, jeg gikk alene egentlig, ja jeg kjente meg mer helt sånn, hva skal en si, utenfor da, tjaa, det er litt sånn.*

*Tom 18.*

Tom forteller at han er fylt med tusen historier, historier om magiske og dramatiske hendelser, historier der han er avgjørende, der han er helten. Men på skolen passer ikke fortellingene inn, og hvis ikke de passer, hvordan skal han da finne sin plass?

*Nja, jeg får ikke brukt så mye av dette i skolen, for der må vi lære om dette og sånn da, og da får ikke jeg brukt noen av de tinga som jeg kan fra før av ikke sant? Jeg får ikke bruk for de kreative greiene mine da, for hvis jeg da skal skrive en oppgave så bare skriver jeg fordi jeg er nødt, ja ikke sant?*

*Tom 18.*

Så Tom brenner inne med sine unike talenter. Talenter som kunne benyttet til å skrive bøker, eller skape filmmanus, hvis det ble gitt oppmerksomhet og anerkjennelse.

Hanne på sin side kjenner seg selv godt nok til å vite hva som skjer når det bygger seg opp en spenning inne i henne. Men smertefulle erfaringer har skapt en beredskap og skepsis til andre som medfører at hun ikke tar sjansen, hun velger ufrivillig isolasjon.

*Jeg har angst fordi jeg ikke deler det jeg har opplevd med andre, alt fra små hendelser til store. Men nå vil jeg ikke såre meg selv mer, eller at andre skal få lov til å såre meg mer. Jeg føler at jeg på en måte er stengt inne i hjemmet mitt. For det er de folka da, bare det at de ser på meg er nok. Jeg aner hva de tenker om meg, jeg blir paranoid av å tenke sånn. Ja jeg er sånn at jeg tenker over de tankene andre tenker om meg og sånn, og føler at alle er etter meg.*

*Hanne 16.*

Jan fikser ikke skolesituasjonen, og har søkt tilflukt bak PC-skjermen sin. De siste månedene har mesteparten av livet hans har utspilt seg nettopp her. Med kroppen fastlimt til stolen, er hele hans oppmerksomhet rettet mot å overleve en farefull reise i et magisk virtuelt univers. Her mestrer han de fleste utfordringene, for dette er et sted der hans kunnskaper og ferdigheter er etterspurt og anerkjent. Og hele dette fantastiske universet er bare et tastetrykk unna.

*Hekta på data? 8–9 tenker jeg, .. på en skala fra 0–10. Sånn i forrige uke, så var det 10–14 timer i døgnet. Da sover jeg i 6–7 timer og er på skolen et par timer, og resten bruker jeg til å spille. Da slipper du å tenke på alt annet, jeg har liksom ingen bekymringer da. Det er jo en fin måte å flykte på da, ja.. sitte ved dataen i det hele tatt, så slipper en å tenke så mye i det hele tatt.*  
Jan 18.

Venner og betydningsfulle andre bidrar aktivt til å skape selvet. De ulike sosiale arenaene og det tilhørende nettverket gir ulike livsbetingelser og grobunn for ulike utgaver av en selv. Det å flytte, bryte opp forbindelser er traumatisk for mennesker som kjenner på en utrygg følelse av å være annerledes.

Venner og betydningsfulle andre bidrar til å skape selvet. De ulike sosiale arenaene med det tilhørende nettverket, gir ulike livsbetingelser og derved ulik grobunn for hele spekteret av selvet. Det å flytte, og derved bryte forbindelser er traumatisk for mennesker som ofte kan kjenne på en utrygg annerledesfølelse. For vi trenger alle å kjenne tilhørighet. Trenger å delta som aktive aktører i samspill med andre gjennom å dele tanker, følelser og erfaringer, som råstoff til å skrive sin fortelling. Hanne fant sammen med en million andre nordmenn, et nytt fellesskap i den virtuelle verden, i det som kalles et nettsamfunn.

*Så da sitter jeg på Nettby, og prater med folk. Flere der sier at jeg har jeg en sånn morsom måte å skrive på, å være på, som andre synes er bra. Mange kjenner igjen det jeg skriver og har lyst til å bli kjent med meg.*  
Hanne 16

Her får hun tilbakemeldinger om at historiene hun skriver eller blogger, blir lest og grunnet over, og hun får høre at hun finner ord og uttrykk som skaper gjenkjenning fra beslektede sjeler. Dette blir et verdifullt fellesskap, selv om vennene ikke kan komme hjem, eller bli med på kino.

Ungdomstiden er tiden for den store forelskelsen, – og den store kjærlighetssorgen. Her kan på kort varsel bli kastet inn i den altoppslukende dyaden, der alt settes på spill, for å kjenne den søte kjærligheten for akkurat denne personen. Prisen for å elske kan være dyr, fallet ned i det totale sammenbrudd der ingenting lenger henger sammen.

*Jeg ble helt knust, det var jo mitt livs store kjærlighet, og var helt på trynet etter han. Så jeg lot han gjøre hva han ville med meg, og da ble jeg jo ødelagt og knust, for han gjorde meg til en person jeg ikke egentlig er. Jeg ga F i alt, familie og jeg mista kontakten med mange av venna mine, for jeg var så opptatt av å prøve å få forholdet mitt til å fungere.*  
Eline 18

Plutselig dreier hele verden seg om akkurat dette mennesket, dette forholdet. Hvis da det oppstår brudd, og dette kommer midt i en avgjørende overgangsfase, skifte av skole eller nettverk, forsterker dette sårbarheten, og smerten går dypere.

*Da jeg traff hu jenta, kom en veldig stor endring i livet mitt. Det var da jeg gikk ut tiende klasse, og var helt drittlei skola. Så begynte jeg på videregående, og der var det drittkjett for jeg kjente jo ingen på hele skolen. Da slo dama opp akkurat samtidig, og da ble det liksom et sjokk. Ja, det var en blanding av kjærlighetssorg og alt det andre i tillegg, det ble så veldig mye akkurat da liksom. Jeg datt på en måte ned i ei grop, ja, ..ei ganske lang grop.*  
Jan 18.

Og når en først har landa i den gropa, er det litt av en jobb å løfte seg ut igjen. Da trenger en både støtte og tydelige dytt i ryggen fra venner eller voksne som vil en godt. Det å falle utenfor fellesskapet som i så stor grad bidrar til å forme selvpplevelsen, ser ut til å forsterke følelsen av å være annerledes eller dårligere enn de andre og vil kunne bidra til å sementere utenforskapet. Ensomheten forsterker og bekrefter følelsen i selvet, og bidrar i prosessen med å finne ens egen identitet.

## Identitet

Ungdommenes fortellinger uttrykker både eksplisitt og implisitt opplevelsen av selvet, av hvem de er. De bærer på sin unike følelse av sårbarhet som en type stemthet av væren-i-verden. De fleste forteller om vanskelige erfaringer knyttet følelsen av å ikke høre til. Slike grunnstemninger kan skape ulike selvpoppfatninger, avhengig av arena og rolle på denne. Slike opplevelser vil igjen forsterke følelsen av annerledeshet.

Hanne har erkjent at hun er annerledes enn mange av de andre hun kjenner, og har gitt denne oppfatningen mening ved å la den bli en naturlig del av hvem hun er.

*Jeg er vel litt den kunstnertypen da, at en trenger å skille seg litt ut. Mine tanker? nei jeg veit ikke, at det ikke så mye meg og deg og ditt og mitt og sånn, og jeg kan se storhet i ting som andre tar for gitt trur jeg. Såanne småting, for eksempel at det er vår ute nå, det er liksom sånn helt ooh ... nei det er så utrolig godt. Jeg tenker mye på tid og sånn, hva har en egentlig tid til, og hva en har rett til å si i dette livet her, men ... jeg kan bli helt sprø av mine egne tanker.*  
Hanne 16.

Kari på sin side har opplevd en alvorlig ulykke, og minnespor både fra sykehusoppholdet, og den vanskelige perioden etterpå, sitter godt fast. Både før og etter ulykken satte hun høye krav til seg selv, og utviklet etter hvert en alvorlig spiseforstyrrelse. Nå i ettertid ser hun mønstrene og knytter det opp til hvem hun var da, og hvem hun er nå.

*Jeg ble syk, både fysisk og psykisk, på grunn av de krava jeg hadde til meg selv. Jeg følte at jeg ikke hadde gjort jobben min godt nok, og da ble det sånn at jeg trente enda hardere og så ble det mindre og mindre mat. Jeg følte at jeg ikke fortjente mat fordi jeg ikke hadde klart den prestasjonen jeg skulle.*  
Kari 22.

Jan startet opp på videregående og kom allerede den andre dagen opp i en uoverensstemmelse med en av lærerne. Dette ga ham på mange måter et stempel, som fortsatt setter et tydelig preg på hvordan han forstår seg selv på denne arenaen. Hver dag i klassen konfronteres han med hva lærerne tenker om ham, og denne identiteten kleber på ham og fratrar ham interesse for å satse på skolen.

*Jeg trur skolen ser på meg som en lat jævel som gir faen tenker jeg. Jeg tenker det ikke så mye på det, men det er slik jeg oppfatter meg sjøl da, når jeg er der da.*  
Jan 18.

Eline har en sterk kreativ kraft inne i seg som gir en henne et engasjement, men også en uro, for det er så mye en ville sagt og kjempet for. Hvordan skal man få endret verden til et bedre sted, slik at flest mulig forttest mulig kan få et bedre liv?

*Jeg har noe på hjertet, det er mye jeg vil ha sagt, hm, ..... jeg har så utrolig mye meninger om samfunnsrelaterte spørsmål og slike ting, ja, for meg er religion roten til alt ondt, og det gjelder ikke bare Islam, det gjelder alle.*  
Eline 18.

Så hun skriver, filosoferer og skriver videre, og denne prosessen åpner for å kjenne en identitet som skribent eller forfatter. Hun blir tydelig for seg selv, annerledes ja, men tydelig.

## Drømmen

Ungdommene ble så avslutningsvis invitert til å fortelle hva de så i framtida ved å beskrive seg selv om fem år. Det å være bevisst sin egen drøm, og kjenne ønske om dagen i dag og kanskje i morgen, gir livet retning og skaper den nødvendige strukturen som åpne for meningsdannelse. Håpet er selve grunnlaget for å kjenne seg hel, og det å oppleve mening gjør at livet og hverdagen bærer en.

Noen av ungdommene hadde drømmen helt klar.

*Min store drøm er å gå på forfatterskole i utlandet.  
Eline 18.*

En slik drøm vil kunne styrke både engasjement og driv til å kunne utvikle seg gjennom skriving av tekster, og gleden av å kunne uttrykke seg vil styrkes.

For Kari handler det enkelt og greit om å kunne bli som de andre, og denne drømmen er både konkret og målbar.

*Om fem år? Da har jeg familie, da har jeg flyttet, fått meg en samboer og en liten unge, så har jeg fått meg førerkort, jeg har fått meg jobb som assistent i en barnehage.  
Kari 22.*

Sandra kjenner seg fastlåst i en skolesituasjon som i lange perioder virker helt meningsløs fordi hun ikke selv kjenner håp for framtida. I det siste året har hun ikke hatt lenger framtidsperspektiv enn en uke og da blir framtid og jobb noe helt fjernt.

*Jobb? Nei jeg har ingen aning, og da blir det ekstra vanskelig å gå på skolen også, for du må gå der ikke sant? Du må velge en linje som du må gå på og bli dette, men jeg vet jo ikke om jeg vil bli det engang. Det er ikke noe som lokker, det er noe jeg bare må igjennom.  
Sandra 22.*

Tom er realistisk og han stiller ikke høye krav, men har funnet hva som gir mening og følger denne drømmen i tro på at den må finnes.

*Jeg har jo lyst til å drive med noe sånn som jeg er interessert i da, lage sånne litt mystiske historier, ja, dele alle de ideene jeg har. Da kunne jeg ha mennesker rundt meg, ja liksom sånn at man samler seg i gruppa og lager noe sammen, det kunne jo egentlig være alt som jeg er interessert i liksom, bare sånn, vi er sammen liksom og gjør noe.  
Tom 18.*

Så det å finne et fellesskap der en føler at en passer inn, og der ens talenter gis respekt og mulighet til å utfolde seg, det skulle vel være mulig å finne? Dette er nok drivkraften til at så mange søker sammen over nettet og danner slike subkulturelle arenaer, slik mange ungdomsgrupper gjør over hele verden. Det gjelder bare å finne dem og melde seg på. Nettopp denne type avstand som oppstår ved å uttrykke seg gjennom et tastatur ser også ut til å være trygghetsskapende.

Det kan se ut som om noen av dem ikke tør å drømme om framtida. Erfaringen ved å skape forventninger, for så å se dem forsvinne blir ganske enkelt for smertefullt. Det å finne den gode trygge relasjonen er den store drømmen for mange. Det å finne et annet betydningsfullt menneske som en kan dele tanker og følelser med, og kanskje på sikt bygge et intimt fellesskap et fast punkt i tilværelsen er avgjørende.

*Jeg tror det hadde betydd mye å få prata gjennom det, det ville vært ei trøst, da ville jeg følt at jeg ikke er helt alene på denne jordkloden, om å ha det sånn. Da kan alt komme veldig mye på avstand. Hvis du finner en god partner, en kjæreste eller en venn du kan åpne deg fullstendig for, og liksom få ut alt det du har inne i hue og hjertet, da blir noe av det borte, men ikke helt, det blir liggende der hele tida men, du føler du har delt det og andre kan se det fra en annen vinkel og liksom hjelpe deg til å bearbeide det.*

*Kari 22.*

Noen drømmer om å få leve det vanlige livet, å få være helt vanlig menneske sammen med andre. Men det er ikke lett å late som om en er vanlig, når en har hatt sterke opplevelser som har forandret noe dypt inne et sted, og som sniker seg inn som en annerledeshetsfølelse i samspill med andre. Den indre kampen for å framstå normal eller å være som de andre, krever mye krefter som heller kunne vært benyttet til å leve slik en faktisk kjenner seg. Med en slik styrke er det også langt lettere å få lagt hendelser bak seg, og kjent på gode dager. Noen har parkert drømmen, og bruker kreftene til å fylle opp eller avlede seg fra tomheten og kjedsomheten. I den andre ytterligheten kjemper andre en intens kamp for å overleve fra uke til uke. De opplever livet så smertefullt at verken stillestående roturer over betonggulvene, eller nattlige sykkelturner i rasende fart nedover mørke hullede veier, bidrar til å skape annet en noen minutters avledning.

Drømmen er en retningsgivende meningsskapende kraft i mennesket, den løfter opp og gir perspektiv på livet. Uten denne skapende kraften kan mennesket lett falle ned i kaos og meningsløshet. Derfor søker vi alle opplevelser eller tilstander som enten åpner for mening, eller demper følelsen av kaos og meningsløshet. Det blir derfor viktig å la ungdommer få erfare forståelse og respekt for den kampen de kjemper for å komme unna smerten og meningsløsheten selv om måten de fører kampen kan virke uforståelig for oss.



# DISKUSJON

Innenfor den eksistensielle sosiologien oppfattes ikke subjektet som noe som skal frelses eller perfektioneres, men som et vesen som skal forstås, og myndiggjøres til å gjøre det beste han eller hun kan. Målet er en åpen observasjon av det sosiale liv, og verdsetting av hverdagslivet. Denne grenen av sosiologien ønsker å vise at mennesker fortsatt er her og betyr noe, og er særlig opptatt av selvet som fokus for alle aspekter av væren, verdier, kreativitet og emosjoner, og er selve arenaen for spenningen mellom individ og samfunn. Selv om samfunnet oppleves som en kompleks, hurtig skiftende og mediedominert verden, blir den faktiske opplevelse av selvet – det indre selv – et dypt personlig fenomen, uansett hvor komplekse omgivelsene ser ut til å være.

Alle personens oppfatninger, følelser og handlinger er uttrykk for selvets skapelse, og kan aldri vurderes opp mot ferdige standarder, men som en dypt personlig og kreativ erfaring. Opplevelsen av livet kommer til uttrykk gjennom bestemte følelser, og disse kan ikke overses, ignoreres eller rasjonaliseres, uten alvorlige konsekvenser for selvet og for samfunnet.

Grunnfølelsen av å-være-i-verden er en ontologisk størrelse, og under denne prosessen ligger væren, forstått som den menneskelige naturs virkelighet. En kan både fokusere på de mest synlige og tilgjengelige aspektene, eller dvele mer ved de dypeste nesten skjulte og mørkeste aspekter ved selvet.

Douglas understreker betydningen av å være oppmerksom på det mer komplekse «jeg» som lurte bak eller under det aktive «jeg» man framstiller seg som, og som forsøker å håndtere rekken av komplekse følelser og situasjoner. (Douglas & Johnson, 1977).

I denne delen ønsker jeg å sette noen sider ved ungdommenes fortellinger inn i de fire eksistensielle dimensjoner. Selv om de veier dypt i hverandre og bidrar til å legge premisser for hverandre, kan de allikevel med fordel ses på hver for seg.

## Væren med naturen – den basale fysiske dimensjonen

*Umvelt* beskriver den fundamentale biologiske dimensjonen, og den menneskelige eksistens er alltid ankret i den fysiske kroppen. Denne dimensjonen kommer til uttrykk gjennom personens instinktive orientering og sanselighet knyttet til kroppen og opplevelsene i den fysiske verden. Personens bilde og oppfatning av egen kropp, evnen til å takle sykdom, lidelse, ens egen oppfatning av styrke og svakhet, holdninger til mat – er alle deler av denne dimensjonen. Det er avgjørende å kjenne seg trygg i egen kropp, for å kjenne seg trygg i den fysiske verden. Van Deuzen understreker at en basal harmoni innenfor denne dimensjonen er avgjørende for jevn og stabil funksjon på andre nivåer, og sunnhet kommer til uttrykk ved at en kjenner glede ved å være godt stemt i forhold til omgivelsene. Når en opplever manglende tillit til egen kropp eller de fysiske omgivelsene, finner en nesten alltid slik mistillit uttrykt i ulike kroppssymptomer (Van Deuzen, 2002).

Det er vanlig å tro at erfaringene man får fra den ytre fysiske verden og kroppen er noe som de fleste kjenner rimelig likt, som noe gitt, men det viser seg at slike opplevelser også har elementer av å være personlige erfaringer. Hvert menneske forholder seg til kroppen og sitt miljø ut fra sin egen oppfatning av hva som er avgjørende for å overleve.

Ungdommenes fortellinger viser tydelige tegn på at de har et noe fremmedgjort, ambivalent og til tider destruktivt forhold til egen kropp. Den sultes, overtrenes, pines og utmattes – eller passiviseres. Kroppen fremstår nesten som en slags fiende som en må bekjempe for å kunne regulere den kaotiske følelsen, istedenfor å forstå den og skape et tillitsfullt samarbeid med den. Det kan se ut som de opplever at kroppen ganske enkelt ikke kan stoles på, kanskje fordi mange har opplevd å få den krenket. Når en opplever krenkelser er det vanlig å oppleve kroppen som fjern og fremmed, og minnene om krenkelsen kan holdes gjemt i mange år. Det er også vanlig at det dukker opp smertefulle kroppslige minner som varsler gjennom angst og ubehag. Gjennom slike opplevelser kan ungdommene miste den trygge basen som dannes av å kjenne en smertefri, myk og bevegelig kropp. Den kan isteden kjennes som en potensiell fare der smertefulle, skamfulle minner plutselig kan presse på og kreve plass både i kroppen og i bevisstheten.

Van Deurzen understreker at for at en skal kunne oppleve å være godt stemt i forhold til eksistensens naturdimensjon, må en ha tro på den rettferdigheten som styrer naturlovene, og spille på disse lovmessighetene på en kreativ måte. Først da skapes spontan glede og en sikrer overlevelse (Van Deurzen, 1997).

Innenfor ungdommens erfaringsverden ser det ut til at kroppen pines, straffes eller svekkes. Dette kan for noen være uttrykk for erfaringer med å kjenne seg krenket, og slike krenkelser har fratatt dem tilliten til naturlovene. Uten tillit til, og følelse av overskudd i kroppen, kan det oppstå en form for kamp mot kroppen for å unngå å kjenne ubehag og smerter.

I fortellingene beskriver ungdommene sin verden temmelig fremmedgjort fra den naturlige verden. Enten tilbringer flere svært mye tid «kroppsløse» foran en flimrende PC-skjerm, de presser kroppen under trening, sulter den, eller kaster opp. Denne omgangen med kroppen uttrykker i liten grad glede og trygghet i samspillet med den.

Kroppen danner altså de naturlige grensene for selvet. Det å erkjenne hvordan en forholder seg til den naturlige verdens ulike strukturer er avgjørende for å gjøre opplevelsen av den enkeltes væren-i-verden mer tydelig og dermed tilgjengelig for erkjennelse. Det å være menneske innebærer å bygge sitt eget hjem i den gitte, naturlige verden. Ungdommenes beskrivelser viser til mange ulike opplevelser av hjemløshet i kroppen. Noen kan beskrives som på stadig jakt etter et trygt sted, andre har ennå ikke flyttet inn, og andre igjen er bare på et hastig besøk.

## Væren med seg selv – egenverdenen

I denne dimensjonen fokuseres relasjonen personen har til seg selv. Van Deuzen beskriver dette som intimitets landskap, både med seg selv og andre, og er stedet du føler trygghet med deg selv når du føler deg omgitt av det familiære, det kjente og kjære. Denne verden består av meg og oss, og beskriver personens intime og personlige erfaringer med identitet og eierskap til selvet. Her finner en følelser, tanker, karakteregenskaper, ideer og forventinger, og det er i denne dimensjonen mennesket skal finne sitt trygge hjem, sitt utgangspunkt for å handle i verden med trygghet og integritet. Det å føle seg hjemme i seg selv og med seg selv, er avgjørende for å kunne skape tilfredsstillende relasjoner i den sosiale verden, og helt avgjørende for å etablere en tett og intim relasjon til et annet menneske (Van Deuzen, 2002).

Å skape nærhet og trygg intimitet med et annet menneske kan beskrives som den optimale utfordringen som menneske. Men for å kunne oppleve trygghet og vitalitet i den personlige dimensjonen må en våge å være sammen med andre, og samtidig tåle smerten ved å være alene. Her beskriver ungdommenes fortellinger om en særlig utsatthet. Relasjonen til seg selv beskrives som en kamp med et mangfold av tanker og følelser, og dypst inne en uregjerlig smertefull følelse. De fleste har vært utsatt for tøffe opplevelser i livet, som mobbing i barnehage og skole, usikkerhet overfor voksne, og følelse av alenehet i store deler av oppveksten. Det er først når en kommer gjennom disse opplevelsene uten å flykte, at en etablerer en sikker og trygg relasjon til seg selv. Ungdommenes hverdager preges av fluktreaksjoner, og uten et trygt møte med egne tanker og følelser vil en fortsatt være utrygg i møtet med seg selv. Det er når en tar kampen opp, stå opp for seg selv, at verden kan oppleves mindre farlig, og derved verdt å forbinde seg med.

Barn utvikler noe som kan kalles en type overlevelsespersonlighet i de tidligste leveår. Det er hele tiden henvendt til omverdenen, tar inn verden gjennom sine sanser, og søker stadig finne de reaksjonsmønstre, forståelser og trossystemer og som sikrer overlevelse, oppmerksomhet og kjærlighet. I ungdomstiden bryter det fram forventninger og behov for å stå opp for seg selv, og uttrykke seg mer autentisk i møtet med verden, og her kan det oppstå en sterk spenning. Et slikt hamskifte vil kunne forsterke en følelse av usikkerhet i selvet. En slik grunntone uttrykker et spenningsforhold mellom følelsen av autentisk væren, og identifikasjon med overlevelsesselvet.

Det indre selv ser ut til å fungere som et sett generelle retningslinjer som orienterer individet mot verden og andre. I midten av dette indre selvet finnes opplevelsen av rå væren, et kompleks av følelser og primitive emosjoner som utgjør livets essens. Dette betyr ikke at følelser og emosjoner er alene om å skape menneskelig atferd, tvært imot krever den moderne eksistens et fint samstemt samarbeide av følelser, tanker og verdier, for å mestre det moderne livet. Ikke desto mindre er følelser de avgjørende aspektene ved vår følelse av selvet (Douglas & Johnson, 1977).

Ungdommenes fortellinger understreker en følelse av utsatthet og sårbarhet som altså kan forstås som uttrykk for rå væren. Men hvor rå kan den være før den blir uhåndterlig for et ungt menneske uten trygge sosiale rammer? Flere av ungdommene benytter det meste av sin tid og ressurser på å holde hodet over vannet, akkurat nok til å holde seg flytende gjennom hverdagen. Og for å holde seg flytende benyttes ulike måter å håndtere smerten på. Douglas (1988) har en noe utvidet tilnærming til denne type strategier. Han understreker at når et menneske utsettes for smerte vil vedkommende reagere enten defensivt eller håpefullt, og framvise et mer eller mindre generalisert system av taktikker og strategier til forsvar for selvet, det han kaller forsvarsmekanismer, eller til å åpne og utvide selvet, det han kaller initiativmekanismer (Douglas et al., 1988).

I opplevelsen av smerte finnes altså et potensial for å utvide selvet gjennom å benytte initiativmekanismer. Hva det ligger i å skulle åpne selvet kan sikkert forstås på mange måter, men det kan forsås som å kunne uttrykke seg på ulike måter, gjennom musikk, maling, skriving osv. Gjennom slike kreative uttrykksformer kan en åpne for å slippe følelsen til, og på den måten gå med følelsen eller uttrykket. Det innebærer en fare for at en kan bli overveldet av følelsens intensitet og innhold, og derved kan kraften som truer om tilintetgjørelse, bli aktivisert. Utvidelse kan også oppnås gjennom å påføre seg selv smerte gjennom skjæring kutting av hud, spise og kaste opp, eller gå inn i ulike typer rusopplevelser. I denne sammenheng kan nok også intens spilleopplevelse på nettet også forstås som en rusopplevelse. Det kan også se ut som om ungdommene benytter begge disse på overlappende måter. Mestringsstrategier som i en sammenheng kan benyttes som forsvar, kan virke åpnende og utvidende av selvet i en annen.

Binswanger er opptatt av at relasjonen til seg selv er i ferd med å bli strukturert i et flertydig eller et slags pluralt modus. Enkelte mennesker opplever ikke enhet i seg selv, men opplever seg oppdelt, og kan kjempe med motstridende elementer i seg selv som søker kamp om dominans, istedenfor å finne en kilde til et indre dynamisk paradoks (Binswanger, 1963).

Nettopp denne kampen mellom motstridende krefter eller følelser i ungdommenes indre verden beskrives nøye i fortellingene. Det vil allikevel ikke framstå enkelt for dem å skape et slikt paradoks fordi kampen mot den destruktive smertefulle følelsen oppleves som faktisk truende for selvet. Selv om denne kan være frykt for det ukjente, eller frykt for frykten, og ikke behøver å representere den faktiske smerten som følelsen bærer i seg, representerer den en utrygghet som oppleves som helt reell for den enkelte. Forutsetningen for å dempe den nok til å skape et slikt paradoks er nok å oppleve trygghet gjennom en klok voksen eller andre som ikke lar seg true av følelser med høy intensitet.

Helt avgjørende for å styrke selvet gjennom å skape oversikt og siden handlekraft, er å gjøre den indre verden i selvet til et område for observasjon, for på den måten få tilgang til prosessene i sitt eget indre. Denne prosessen kalles også for mentalisering, og en slik indre refleksjonsprosess kan gi personen et nytt grep om sin egenverden.

En slik evne til å reflektere over sine indre prosesser kom ikke tydelig fram i ungdommenes fortellinger. De beskriver sine hverdagshendelser med ulik grad av avstand og innsyn, og fokus er mer lagt på hendelsene og

ikke på hvordan en selv forsto hendelsen. Men sentralt var allikevel en grunnfølelse som besto av spenning mellom opplevelsen av selvet, og lag av sterke truende følelser.

Et hovedtema i ungdommenes fortellinger er beskrivelsen av å være fanget i en livsfølelse preget av flukten fra en kaotisk smertefull følelse og jakten på et trygt som eller følelsen av tilhørighet. Denne kampen blir i perioder selvets hovedoppgave, og en slik prosess blir i høyeste grad identitetsdannende.

## Væren med andre – den sosiale verden

*Mitvelt* beskriver de menneskelige relasjoner og interaksjoner, og hvordan mennesker forholder seg til andre i det åpne sosiale rommet. Denne arenaen rommer alt sosialt samspill og står som den andre fundamentale konteksten i den menneskelige eksistens (Van Deurzen, 1997). Det å oppleve seg forvirret og hjelpeløs i den sosiale verden, blir tydelig forsterket ved å ikke ha utviklet en tydelig referanse til sin indre verden.

Kotarba understreker at det eksistensielle perspektivet på selvet, og selvdannelsen, fokuserer på personens utvikling av indre styrke som en prosess. Ethvert menneske er en sosial aktør som står overfor og søker å takle den tøffe hverdagen. Den vanligste strategien for å søke mening er ved å dele dype og viktige følelser med andre og på den måten innleire seg i de felles historiene som fortelles. Det er denne delingen og innsmeltingen som utgjør substansen i det sosiale liv. Personens evne til å oppfatte situasjoner og reagere rasjonelt og moralsk på dem, er kjernen i det eksistensielle selvet, selv om de også er rammet inn av historiske, politiske og kulturelle kontekster (Kotarba & Johnson, 2002).

En klar utfordring for ungdommene var nettopp de manglende mulighetene til å dele historiene sine med andre. Dersom en ikke deler fortellingene, så blir raskt historien utydelig eller diffus for eieren og skaperen av dem. Flere uttrykte tydelig at det var svært få av menneskene de hadde møtt, som hadde vist at de kunne forstå deres følelsesmessige tilstand, og uten gjensvar på innhold og intensitet kan behovet for å fortelle tone ut. De manglet et fellesskap med andre som også hadde lignende erfaringer, slik at fortellingene kunne vekke gjenkjennelse og spontane delinger, og på den måten åpne for et skjebnefellesskap. Slik søker selvet å rekonstruere seg selv, og dette bidrar til å skape følelsen av selv eller identitet.

Den sosiale dimensjonen inkluderer erfaringer knyttet til egen sosiale klasse, eller andre betydningsfulle referansegrupper, ens eget land, språk og historie, og ens familie. Arenaen preges også av en spenning mellom ulike posisjoner, dominans eller underkastelse, akseptasjon eller avvisning, hat eller kjærlighet, likhet eller annerledeshet. Denne dimensjonens hovedaktivitet er altså det sosiale spillet, som består av følsomme implisitte regler der dynamikken går på å vinne enkeltpersoner over til eget synspunkt eller ståsted, som en slags maktkamp. Enten er du på vår side, eller utenfor. Spillet består altså av et sett implisitte normer, som du bør fange opp, og forholde deg til for ikke å falle utenfor gruppen.

Van Deuzen understreker at det er flere alternative strategier for å mestre dette spillet. Hvis en aksepterer konkurranse som en hovedstrategi kan en først og fremst ta kontrollen over andre. En kan også overgi seg fullstendig til makten, for å unngå konflikt og konkurranse og samtidig gjøre seg selv uunnværlig. Den tredje måten er å unngå kontakt med andre og derved unngå konflikt og konkurranse, i alle fall for øyeblikket. Den fjerde bryter ut av konkurranseperspektivet og søker samarbeidet som modell. Men samarbeid kan kun gjennomføres hvis begge parter har samme interesser og hensikt. Den vil uunngåelig føre til konflikter til andre grupper som har motsatte interesser (Van Deuzen, 2002).

De fleste av ungdommene har opplevd skyggesidene ved det sosial spillet, ved å erfare mobbing. Denne gruppens krenkelse av enkeltmennesket, som benyttes for å hevde og opprettholde normer, og skape fellesskapsfølelse gjennom frykt. Mange kjenner seg derfor krenket av de andre, enten fordi de ganske enkelt ikke forsto spillereglene, eller fordi de opplevde tilhørighet til gruppen som truende eller umulig. I dette ufrivillige utenforskapet er det fort gjort å føle seg hjelpeløs, og bli skjøvet inn i en ikke ønsket offerposisjon.

Alle menneskers erfaringer er vevd inn i et sosialt, politisk og kulturelt miljø, som i stor grad påvirker individets handlinger, følelser og tanker. Drotner er særlig opptatt av at selvet er vevet inn i andres selv, eller den

felles veven vi kaller kulturen. Kultur kan beskrives som det råstoffet den enkelte benytter for å bygge sin identitet, og består i hovedsak av det kollektive verdi- og tankegodset. Å utvikle en identitet, gjør man både på et individuelt, og et relasjonelt eller sosialt plan. Man vokser ut av sin gitte sosiale sammenheng mens man samtidig leter etter en følelse av hvem man er i relasjon til seg selv. Ens sosiale selv skapes ut fra hvordan en svarer på samfunnets krav og forventninger til atferd, kunnskap, mestring, og hvilke meninger og holdninger som forsås som akseptable for omgivelsene. Opplevelse av tilhørighet og gruppetilhørighet er betingelsene for en slik utvikling.

Igjen understrekes den betydningen tilhørighet har for utviklingen av selvet, og for å skape dette i samspill med det som både nærer og beskytter. Det kan se ut til at den faktoren som i særlig grad skaper og opprettholder negative forestillinger om seg selv, og derved fratrukker den enkelte troen på å kunne gjøre endringer, er sosial utstøtelse eller eksklusjon. Selv om noen av ungdommene hadde miljøer eller venner de kunne gjøre ting sammen med, var de fortsatt på søk etter jevnaldrende som forsto. Bare i et slikt fellesskap kunne en være naturlig, og ens annerledeshet kunne få komme til uttrykk uten sanksjoner fra andre. Uten et slikt fellesskap vil en måtte undertrykke eller skyve tilside mye av sine tanker, følelser, erfaringer, og slik kan en oppleve det hele som et spill uten egentlig betydning.

Det postmoderne samfunnet preges av en sterk tendens til individualisering, og en av konsekvensene er at livet må både forstås og takles alene. For mennesker som ikke forstår, eller ikke bryr seg om å forstå det sosiale spillet, vil aleneheten lett kunne bli sementert og utenforskapet bli en del av identiteten. Da er det fort gjort å klandre storsamfunnet, og gå inn i en bitter posisjon som også kan demotivere den enkelte til å ta tilbake sin makt og sine rettigheter som medborger i en større sosial kontekst.

De eksistensielle sosiologene har i de senere årene rettet oppmerksomhet mot massemediene, og påstår at disse er blitt selvets mest uimotståelige publikum. Dette framvoksende mediet utfordrer det eksistensielle selvet ved å føye til enda et forum for identitetspill både i cyberspace og ulike internettfellesskap. De individer som jevnlig befinner seg i cyberspace og som engasjerer seg i betydelige mengder elektronisk interaksjon og kommunikasjon kalles i denne forbindelse E-publikummet (Kotarba & Johnson, 2002).

Ungdommene kan i stor grad beskrives som et slikt e-publikum. De er «på nett», både når det gjelder mobiltelefoner og pc-bruk. Flere av dem tilbringer mesteparten av sin tid i en virtuell verden, og noen har sitt eneste og derved mest betydningsfulle sosiale nettverk der.

Vi vet for lite i dag om virkningen av slike nettverk, både på videreutviklingen av sosiale ferdigheter, og opplevelse av sosial støtte. Det er viktig å vite om såkalt sårbare ungdommer er utsatt på andre måter gjennom hyppig bruk av elektroniske spill, deltagelse i prategrupper, eller medborgerskap i ulike nettsamfunn. For disse ungdommene kunne det se ut som om slike fellesskap fungerte godt som arena for sosial støtte. Nettopp fordi man vet lite om dette vil det være avgjørende å være åpen for ungdommenes egne erfaringer, både med den virtuelle verdens positive sider, men også dens farer når den tok makten over det meste av døgnets timer.

## Væren med mening – den spirituelle dimensjonen

Ingen mennesker erfarer psykisk helse uten å være i en meningsskapende prosess. Derfor har også alle mennesker en eller annen form for implisitt verdensforståelse, selv om det kan være vanskelig å sette ord på den i perioder. Det er antagelig ikke mulig å møte og mestre kriser uten at den enkeltes verdier blir aktualisert. Denne dimensjonen beskriver idealverdenen med dens ideer og trossystemer, både knyttet til livet og dem selv. Her referer personen til sine verdier utover seg selv og det er innefor denne dimensjonen selvet søker å skape sammenheng og mening.

Van Deuzen understreker at det å etablere en bevisst kontakt med denne dimensjonen vil kunne hjelpe mennesker med å slå dypere røtter både i den personlige, fysiske og sosiale verdenen. Å opptre fleksibelt i seg selv og i samspillet med omverdenen er nesten alltid knyttet til en sterk fornemmelse eller bevissthet om egne verdier. Dette er også innefor dette domenet personen gjenkjenner eller skaper sammenhenger i verden, og gjennom dem skaper mening i tilværelsen. Når mennesker gjenoppdager sin personlige indre forbindelse med noe større

enn seg selv, til et ideal som løfter og gir perspektiv i hverdagen, flyter en ny strøm av motivasjon gjennom dem som kan hjelpe dem gjennom vanskeligheter med en usvikelig tro og mening (Van Deuzen, 2002).

Det vil være avgjørende å hente fram og formulere de livsverdier som den enkelte lever for, fordi det ofte er første steg i retning av å løse problemer innen den personlige, sosiale og naturlige dimensjonen. For ungdommer som sliter med å uttrykke hva som foregår i egenverdenen, eller har nedsatt evne til å gjøre viktige observasjoner i sitt eget indre, vil det være viktig å la verdier komme til uttrykk gjennom handlinger eller symboler. Det å bli utfordret på egne verdier, kan bidra til å åpne for å oppleve en ny mening i livet, og med følelsen av hensikt kommer også ofte en utholdenhet og handlekraft som en før var gjemt.

Svært få ungdommer beskrev en personlig forklaringsmodell eller filosofi som kunne sette livshendelser i perspektiv. Et slikt meningsperspektiv kan åpne for og synliggjøre sammenhenger som ellers kan ligge skjult i deres fortellinger og samhandlingsformer. Det å oppleve at noen lytter slik at de kan se eller fange opp slike skjulte sammenhenger vil kunne bidra med en spirende følelse av sammenheng, og inspirere til å strukturere sammenhengene og alle de mulige årsaker mellom hendelser i livet.

I vårt sekulariserte samfunn, blir raskt mennesket sine psykologiske funksjoner, sine sosiale nettverk, og psykologisk mestring og tilpasning kan se ut til å være et uartikulert mål. Den sterke kraften i individualiseringen ser ut til å skyve ulike sosioøkonomiske skjevheter over på individets skuldre og man står alene med denne smerten i et uoversiktlig samfunn. Massekulturen på sin side er kommersialisert og en form for økonomiske gjennomsyrrer de offentlige tilbudene. På den måten avskaffes de naturlige og viktige møteplassene og rommene der en kan oppleve fellesskap eller noe kulturelt berikende.

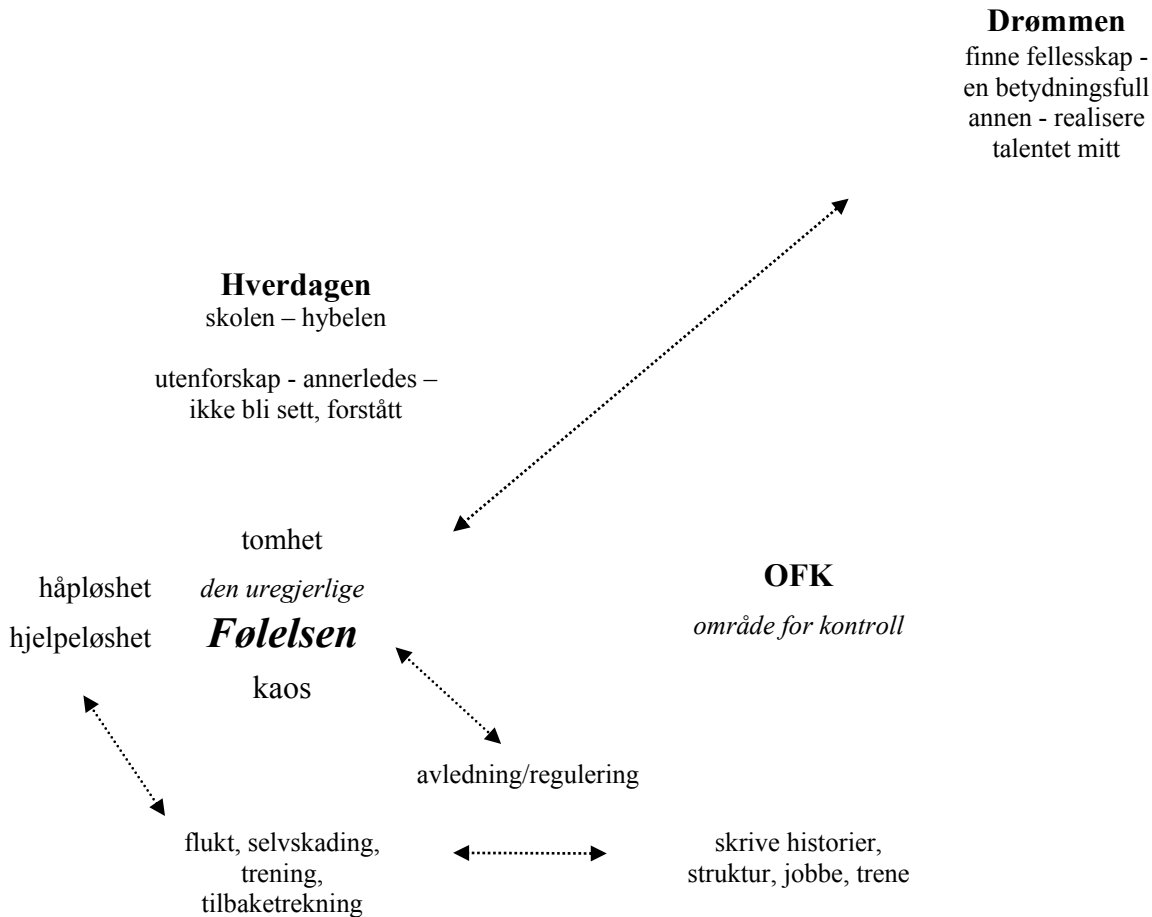
# SAMMENFATNING

Ungdomsperioden er en viktig og samtidig sårbar overgangsfase. Å være ungdom kan oppleves som å bli kastet inn i et nytt landskap der gamle kart og kompassretninger ikke lenger ser ut til å stemme med terrenget. Mange kjenner en sterk trang til å dra på oppdagelsesreise i livets ytterligheter. Så mange muligheter må prøves, skyves, presses, sprennes og reforhandles i prosessen med å bli seg selv i de voksnes verden.

Grunnfølelsen av væren-i-verden er en ontologisk størrelse, og den skal leves og kan ikke forstås fra en betraktende posisjon. Ungdommenes beskriver sine indre landskap som om de lever i yttersonene av felleslandskapene. De bebor grenselandskapene mellom anerkjente sosiale arenaer. De befinner seg i et ukjent kaotisk terreng mens de ser inn på trygge opplyste øyer av fellesskap, godt beskyttet av sosiale koder og innøvde spilleregler. Ungdommene kan beskrives som å være på reise, men de kart og reisebeskrivelser som samfunnet har utstyrt dem med ser ikke ut til å passe terrenget de lever i, men bidrar nærmest til å forsterke følelsen av annerledeshet og utenforskap. De sliter både å finne nøkler som kan åpne tilgangen til disse livgivende fellesskapene, og få veiledning til virksomme strategier for å skape forutsigbarhet og trygghet i sin personlige verden.

Det kan se ut som om ungdommene har gått seg vill i et følelseslandskap der grunntonen synes å uttrykke en kompleks, uregjerlig følelse som rommer tomhet, sårbarhet, kaos og smerte. For noen oppleves det indre landskap som et mareritt, en liksomverden de ikke bebo, men heller ikke kan rømme fra. Følelsen beskrives på ulike måter, som en orkan, smerte, kaos, et truende ras, indre rot eller tomhet. Uansett er følelsen så sterk, og binder så mye av oppmerksomhetsfeltet, at den i stor grad legger premisser for avgjørende livsvalg. Denne sammensatte følelsen truer med å innvadere eller slukke ut hverdagsselve, og avkrever derved eierens fulle oppmerksomhet. Valget står mellom er flukt eller overgivelse, for bak truer følelsen av å bli gal. De søker et trygt rom der de kan komme hjem til seg selv og fellesskapet, men de ser ikke ut til å finne det.

## Modell av dynamikken i ungdommenes livsverden



Figur 1

Det mest framtreddende fenomenet i ungdommenes livsverden er kampen for å mestre hverdagen ofte drevet fra skanse til skanse av en smertefull følelse. De fleste har gitt opp forsøkene på å håndtere eventuelle årsaker og sammenhenger bak problemene, men fokuserer på å opprettholde eller videreutvikle strategier for følelsesmessig mestring. Noen flykter gjennom en flom av gjøremål, andre ved å reise inn i fantasilandskap, og noen ved å gjøre seg nummen og følelsesløs. Denne kampen tapper den enkeltes overskudd og de kreftene som er nødvendige for å skape sin egen virkelighet, og de kan miste håpet om framtida og motet til leve autentisk.

Området for kontroll (Locus of control) befinner seg et sted utenfor rekkevidde for ungdommene, og uten følelse av kontroll oppstår hjelpeløshet og fortvilelse som forsterker grunnfølelsen.

Mange av ungdommene har opplevd mobbing, eller andre traumer, uten at voksne i nærmiljøet har tatt ansvar for å beskytte dem, og dette oppleves som et alvorlig svik. Dersom slike erfaringer ikke finner uttrykk som kan hjelpe dem å kanalisere sin smerte, kan de lett ende opp med å bære en skam eller et sinne som kan opprettholde og forsterke mistilliten de føler til verden. Dette kan bidra til å forstå en del av deres ensomhet og manglende sosial inklusjon. Flere av deres fortellinger kan også forstås som senvirkninger av møter med et system som direkte eller indirekte krenker deres integritet ved å ikke engasjere seg i deres egenart. På den måten har systemet eller storsamfunnet sviktet dem.

Innenfor den sosial arenaen i ungdomsårene fungerer loven: har du ikke venner er du ingen. Den viktigste sosiale arenaen for disse ungdommene er skolen, eller burde være det, for de befinner seg ikke der. Det er på denne arenaen at man veves inn i, og inviteres til å bli en del av fellesskapets fortellinger, og uten å kjenne at en deltar i en slik inkluderende prosess, kan en miste følelsen av kontinuitet i selvet og opplevelsen av virkeligheten blir vag og uklar. Skolen inntar for de fleste av dem en ubehagelig posisjon i deres hverdag, som et slags



kronisk ubehag, en stadig påminnelse om at de kommer til kort, at de ikke duger, at de ikke er som andre. Og når de faller ut av denne sentrale arenaen mister de både en bærende og en fokuserende struktur i hverdagen, og kanskje den viktigste tilknytningen til det store fellesskapet.

Men å være på utsiden av ett fellesskap, vil kunne åpne for innsiden av et annet. I lengselen etter tilknytning til verden, prøver de mange ulike tilnærminger. Noen finner den gjennom tilrettelagte arbeidsfellesskap, mens andre foretar ekspedisjoner dypt inn i de virtuelle verdener. Noen suges inn i en magisk verden med en selvvalgt ny anerkjent identitet, fantastiske evner, og utvikler seg til å bli en ettertraktet bidragsyter i et fellesskap av blodsbrødre. Noen har fått innvilget statsborgerskap i Nettland, der de skaper seg en identitet gjennom å uttrykke seg i prategrupper eller seriøs blogging. Der deler de sine fortellinger for alle som vil lese, og av og til er de så heldige å oppleve seg inkludert i andres meningsbærende fortellinger.

Livet i dette uønskede utenforskapet preger dem, og bidrar til å gi dem en dyp følelse av å mangle noe, kjenne seg annerledes på en grunnleggende og negativ måte. De har ennå ikke funnet sitt *gemeinschaft*, et skjebnefellesskap der de kjenner seg hjemme, et sted der de kan bli verdsatt ut fra sin egen egenart, og stå fram uten å forstille seg.

Ungdommene ser ut til å leve i en form for dissonans. Deres verden overstrømmes med forvirrede, usammenhengende og ustrukturerte sanseintrykk. En slik manglende sortering og strukturering kan være uttrykk for en opplevelse av generell utrygghet i de ulike eksistensielle dimensjoner, og denne dynamikken vil virke inn på den totale væren-i-verden. De søker instinktivt etter å finne en eller annen form for ankring i hverdagen, som kan generere trygghet til de andre dimensjonene. De mangler den nødvendige jordingen som er basert på tillit til verden, og konsekvensen kan bli at de blir en kasteball i emosjonens og omgivelsens raske skiftende vinder.

Flere av ungdommene forteller indirekte at de tar verden inn på en intens og hudløs måte, uten å makte å sortere eller filtrere den, slik mange store kunstnere også beskriver sin kunstneriske kilde. Kanskje denne utleverte væren-i-verden egentlig er en betydningsfull ressurs, en kilde til å være skapende i eget og andres liv. Hvis en velger å se det på denne måten, vil det være en meget nyttig investering å sørge for å gi disse ungdommene de rammene, rommene og ferdighetene de trenger for å forstå sin sårbarhet som en kreativ ressurs og bidra aktivt til å gi denne ressursen et personlig uttrykk. Mangel på tilpasning til systemet kan med fordel tolkes som en avansert systemsvikt og ikke som en mangel i personen.

Ungdommenes fortellinger bærer i seg motsetninger det er viktig å være klar over. Det de så inderlig søker er samtidig forbundet med stor fare. Lengsler etter nærhet, fellesskap, trygghet, sammenheng, varme, vennlighet, tilknytning og opplevelse av mening, er samtidig det noe av det mest truende. Slik blir henvendelsen til livet og omgivelsene preget av en dobbelhet; se meg, ta vare på meg – men hold deg på avstand, trå meg ikke for nære. Slik utvikles en væremåte som innebærer en sublim kontroll av nærhet. Men selv om kontrollen beskytter mot avvising, hindrer den naturlig tilknytning til andre. På den måten projiserer de sin største frykt ut i verden, for så å tiltrekke seg situasjoner som gjenspeiler nettopp denne.

Ungdommene ser ut til å savne tilgang på, og personlig eierskap til, en bærende livsfilosofi. De søker en sammenhengende historie, en kulturell impuls som kan speile eller tilføre næring til å håndtere de dype spørsmålene; hvem de er, og hvorfor de er her. Det ser ikke ut til at de har funnet bilder og fortellinger som de kan søke å forstå eller dikte seg selv inn i, mønstre som kan løfte, bære, holde, og gi retning. De er på søk og leter rastløst og ustrukturert etter noe de ikke helt forstår hva kan være, men det virker som om andre har det. De søker etter medværen eller dialog med noe av betydning, noen essensielt.

Det er flere hovedspor i materialet som ville være verdt en nærmere granskning. Hovedfunnene som står fram i fortellingene er; ungdommenes utleverthet og sensitivitet, deres alenehet og mangel på sosiale tilknytning, samt fravær av bærende strukturer som kan romme og speile deres livsverden. På tross av dette finner en også en betydelig evne til å holde ut, og utvikle løsninger på hverdagens mange problemstillinger grunnet kampen med følelsen på en kreativ måte.

Det ville være av stor interesse å følge opp ungdommene, både etter ett og flere år for å utvikle kunnskap om hva ungdommene selv erfarer som avgjørende for å opprettholde eller endre strategier for mestring og etablering av trygghet, både i et konstruert fellesskap og i den naturlige verden.

Materialet beskriver også en viktig og ny sosial arena, den virtuelle verden. På noen få år har ny teknologi skapt et rom der stadig flere ungdommer tilbringer størstedelen av hverdagen sin. Det å benytte gamle begreper og oppfatninger for å forstå denne formen for sosialt samspill kan være en feilkilde. Flere av ungdommene har funnet en arena der de gjennom en valgt eller skapt identitet skaper nye typer sosiale nettverk, der de kan møter likesinnede med samme unike erfaringsnyanser fra livet som de selv. Det å utvikle kunnskap om hvordan ungdommer går inn i, og forstår denne virkeligheten vil være nyttig.

# LITTERATUR

- Andersson, H. W., Ose, S. O., & Sitter, M. (2005b). *Psykisk helsevern for barn og unge – Behandlernes og brukernes vurderinger av behandlingstilbudet*. Oslo: SINTEF Rapport.
- Andersson, H. W., Røhme, K., & Hatling, T. (2005c). *Tilgjengelighet av tjenester for barn og unge: Opptrappingsplanens effekt på psykisk helsearbeid i kommunene* (Vol. Delrapport 2). Oslo: SINTEF Rapport.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Axelsen, E. D. (2003). Psykiske problemer: en kilde til utvikling. I *Samtaler som forandrer; – psykologisk terapi i praksis* (s. 17–27). Bergen: Fagbokforlaget.
- Baldwin, M. (2001). Working Together, Learning Together: Co-operative Inquiry in the Development of Complex Practice by Teams of Social Workers (s. 287–293).
- Bengtsson, J. (2006a). En livsverdenstilnærming for helsevitenskapelig forskning. I *Å forske i sykdoms- og pleieerfaringer* (s. 13–58). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Bengtsson, J. (2006b). *Å forske i sykdoms- og pleieerfaringer: livsverdensfenomenologiske bidrag*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Beston, G., Borge, L., Eriksson, B. G., Hummelvoll, J. K., & Ottosen, A. (2007). *Handlingsorientert forskningssamarbeid: refleksjoner fra forskningsprosjektet «Helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid i lokalsamfunnet» (PHIL)* (Vol. Rapport nr 1). Elverum: Høgskolen i Hedmark.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: selected papers of Ludwig Binswanger*. New York: Basic Books.
- Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalgard, O. S. (2006). *Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Davey, M., Eeaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience Processes in Adolescents: Personality Profiles, Self-Worth and Coping. *Journal of Adolescents Research*, 18(4), 347–362.
- Douglas, J. D., Atwell, F. C., & Hillebrand, J. (1988). *Love, intimacy, and sex*: Sage Publications Newbury Park, Calif.
- Douglas, J. D., & Johnson, J. M. (1977). *Existential Sociology*: Cambridge University Press New York.
- Drevdahl, D. J. (2002). Home and Border: The Contradictions of Community. *Advances in Nursing Science*, 24(3), 8–20.
- Drotner, K. (1999). *Unge, medier og modernitet*. København: Borgen.

- Duncan, B. L., & Miller, S. D. (2000). *The client's theory of change: Consulting the client in the integrative process*: Department of family therapy, Nova Southeastern University, Lauderdale.
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Folkehelseinstituttet. (2006). *Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid* (Vol. 2006:2). Oslo: Norsk folkehelseinstitutt.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives*: Routledge.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1990). How Adolescents Cope with Different Concerns: The Development of the Adolescent Coping Checklist (ACC) (Vol. 3, s. 63–73).
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents (Vol. 29, s. 45–48): Taylor & Francis.
- Frønes, I. (1998). *De likeverdige: Om sosialisering og de jevnaldrenes makt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Furnham, A., & Steele, H. (1993). Measures of Locus of Control: A critique of children's, health and work-related locus of control questionnaires. *British journal of Psychology*, 84, 443–479.
- Fyrand, L. (1994). *Sosialt nettverk: teori og praksis*. Oslo: TANO.
- Glass, C. R., & Arncoff, D. B. (2000). Consumers' perspectives on helpful and hindering factors in mental health treatment. *Psychotherapy in practice*, 56(11), 1467–1480.
- Heckhausen, J., & Dweck, C. S. (1998). *Motivation and Self-Regulation Across the Life Span*: Cambridge University Press.
- Heggen, K. (2007). Rammer for meistring. I T.-J. Ekeland & K. Heggen (red.), *Meistring og myndiggjering – reform eller retorikk?* (s. 64–82.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Heiervang, E., & et.al. (2007). Psychiatric Disorders in Norwegian 8- to 10-Year-Olds: An epidemiological Survey of Prevalence, Risk Factors, and Service Use. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(4).
- Helsedepartementet. (2005). *Sammen for psykisk helse. Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse*. Oslo: Helsedepartementet.
- Heron, J., & Reason, P. (2001). The practice of co-operative inquiry: Research 'with' rather than 'on' people (s. 179–188).
- Hummelvoll, J. K. (2003). *Kunnskapsdannelse i praksis: handlingsorientert forskningssamarbeid i akuttpsykiatrien*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hummelvoll, J. K. (2007b). Ethiske problemstillinger relatert til handlingsorientert forskningssamarbeid med mennesker med psykisk sårbarhet. I G. Beston, L. Borge, B. G. Eriksson, J. S. Holte, J. K. Hummelvoll & A. Ottosen (red.), *Handlingsorientert forskningssamarbeid – refleksjoner fra forskningsprosjektet: Helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid i lokalsamfunnet* (Vol. 1). Elverum: Høgskolen i Hedmark.
- Hummelvoll, J. K., & Severinsson, E. (2005). Researchers experience of co-operative inquiry in acute mental health care. *Journal of Advanced Nursing*, 52(2), 180–188.
- Hummelvoll, J. K., & Barbosa da Silva, A. (1996). Det kvalitative forskningsinterview som metode for å nærme seg den psykiatriske sykepleiers profesjonelle livsverden i kommunehelsetjenesten (Vol. 16, s. 25–32).

- Høgh-Olesen, H. (2005). Vestens puls. I A. Dræby Sørensen & H. J. Thomsen (red.), *Det svære liv: om lidelsen i den moderne kultur*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Jensen, M. (2005). Tidspresset i det moderne menneskes tilværelse – et sociologisk perspektiv på individualiseringen og uskikkerheten. I A. Dræby Sørensen & H. J. Thomsen (red.), *Det svære liv: om lidelsen i den moderne kultur*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Karlsson, B. (2006). «Det liksom bruser i meg»: opplevelser og erfaringer med mani og å være pasient i en akutt-psykiatrisk post. I *Å forske i sykdoms- og pleieerfaringer: livsverdensfenomenologiske bidrag*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Koch, L., & Vallgård, S. (2003). *Forskningsmetoder i folkesundhetsvidenskab*. København: Munksgaard.
- Kotarba, J. A., & Fontana, A. (1984). *The Existential Self in Society*: University of Chicago Press.
- Kotarba, J. A., & Johnson, J. M. (2002). *Postmodern Existential Sociology*: Rowman Altamira.
- Kränge, O., & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten: ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Kvale, S. (2006). *Inter Views: an introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage.
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145–153(149).
- Lyman, S. M. (2002). Restoring the Self as a Subject: Addressing the Subject of Race. I J. A. Kotarba & J. M. Johnson (red.), *Postmodern Existential Sociology* Rowman Altamira.
- Madsen, O. J. (2006). In psychology we trust.. *Vardøger*(30), 157–187.
- Mayer, R. E. (2002). *The Promise of Educational Psychology: Teaching for Meaningful Learning*: Merrill.
- Needham, G. (2000). *Research and practice: making a difference*. In: Gomm, R. & Davies, C. (Eds.). *Using Evidence in Health and Social Care*. London: SAGE Publications.
- Offer, D., & Schonert-Reichl, K. A. (1992). Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 1003–10014.
- Offer, D. H., K.I, Schonert, K. A., & Ostrov, E. (1991). To whom do adolescents turn for help? Differences between disturbed and not disturbed adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30, 623–630.
- Prætorius, N. U., & Gröhn, H. (2008). *Stress: det moderne traume*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Read, J., van Os, J., Norrison, AP. & Ross, C.A. (2005). Review article: Childhood trauma, psychosis and schizophrenia: A literature review with theoretical and clinical implications. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 112, 330–350.
- Reason, P. (1988). *Human Inquiry in Action*. London: SAGE Publications.
- Reason, P. (1994). *Three Approaches to Participative Inquiry*. In: Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (eds.): *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publications.
- Reason, P., & Bradbury, H. (2006). *Handbook of action research: the concise paperback edition*. London: Sage.

- Riksrevisjonen. (2006–2007). *Riksrevisjonens undersøkelse av tilbudet til barn og unge med psykiske problemer* (Vol. 3:7). Oslo: Riksrevisjonen.
- Romano, E., Tremblay, R. E., Vitaro, F., Zoccolillo, M., & Pagani, L. (2001). Prevalence of psychiatric diagnoses and the role of perceived impairment: findings from an adolescent community sample. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 451–461.
- SHdir. (2004). *Brukermedvirkning – psykisk helsefeltet. Mål, anbefalinger og tiltak i Opptappingsplan for psykisk helse*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- SHdir. (2005). *Individuell Plan. Veileder til forskrift om individuell plan*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- SHdir. (2005a). *Psykisk helsearbeid for voksne i kommunene*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- SHdir. (2006). *Tidligere hjelp til barn og unge med psykiske lidelser og/eller rusproblemer*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- SHdir. (2007a). *Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Skårderud, F. (1998). *Uro: en reise i det moderne selvet*. Oslo: Aschehoug.
- St.prp. nr. 63. (1997/98). *Opptappingsplanen for psykisk helse 1999–2006*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- St.meld. nr. 16. (2002/3). *Resept for et sunnere Norge, folkehelsepolitikken*. Oslo: Sosial- og Helsedepartementet.
- St.meld. nr. 25. (1996/97). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- Tee, S. R., & Lathlean, J. A. (2004). The ethics of conducting a co-operative inquiry with vulnerable people. *Journal of Advanced Nursing*, 47(5), 536–543.
- Thornicroft, G., & Tansella, M. (2003). What are the arguments for community-based mental health care.
- Udén, G. (1994). *Kvalitetssikring i omvårdnad – olika perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge.
- Van Deurzen, E. (2002). *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*. London: Sage Publications.
- Van Deuzen, E. (2002). *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*: London: Sage Publications.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*: Springer-Verlag New York.
- Wittchen, H.-U., & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4), 357–376.
- Zachrisson, H. D., Rødje, K., & Mykletun, A. (2006). Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: A population based survey. *Biological Medical Central Public Health*, 6(34).