



Livsmestring, psykisk helse og ungdom

En vanskelig debatt?

Larisa Margrethe Ross Sagranden

Veileder

Førsteamanuensis Morten Holmqvist

VID vitenskapelige høgskole
MF Vitenskapelige Høgskole
Oslo

MADIA-599 Masteroppgave: Master i diakoni

Antall ord: 22 340

Dato: 11. august 2020

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.
Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Sammendrag

Hovedtemaet for denne masteravhandlingen er ungdom, psykisk helse og livsmestring.

Det er bestemt at livsmestring skal inn i skolen, og debatten rundt psykisk helse hos barn og unge er igjen blitt «poppis». Gjennom oppgaven ønsker jeg å undersøke hva som kjennetegner denne debatten og hvordan den kan påvirke kirkens diakonale arbeid, knyttet til livsmestring hos barn og unge. Med bruk av diskursanalyse vil jeg i tre kronikker undersøke hva debattens hovedargumenter og hovedskillelinjer er. Videre vil jeg undersøke kronikkforfatternes bruk av begrepene livsmestring og psykisk helse, og hvilken forforståelse de kan ha til disse.

Til slutt i oppgaven vil livsmestring i kirken, primært innen diakonifeltet, men også i trosopplæringsfeltet, fremlegges som tema. Deretter vil jeg se på hvordan debatten i media, og innføringen av livsmestring på skolen, kan påvirke kirkens diakoniarbeid for barn og unge. Her har jeg blant annet sett på trosopplæringsplanen og plan for diakoni, som DNK har vedtatt.

Det er en felles forståelse blant kronikkforfatterne om at livet er både oppturer og nedturer. Analysen viser at debatten er preget av at, med rett fremstilling, vil fokuset, og samtalene, rundt barn og unges psykiske helse og livsmestring være gunstig for de fleste, men potensiale er også at å snakke om det vil kunne gjøre alt verre.

I forbindelse med debatten om psykisk helse, og innføringen av livsmestring på skolen, vil et samarbeid mellom diakonen og kommunale aktører, og mellom diakonen og skoler, kunne gi enda bedre samarbeid om barn og unges psykiske helse og livsmestring.

Forord

Masteroppgaven har vært et arbeid som har gått over lang tid, og den har vokst frem gjennom egne opplevelser i arbeidslivet, og i studietiden ved både VID vitenskapelige høyskole og MF vitenskapelige høyskole. Det har vært intenst å fullføre masteroppgaven i løpet av en sommerferie, men enormt lærerikt. Jeg sitter igjen med utrolig mye ny kunnskap, og jeg gleder meg til å benytte meg av denne nye kunnskapen som diakon.

Tusen takk til førsteamanuensis Morten Holmqvist, som har veiledet meg gjennom oppgaven, og som har vært villig til å komme med tilbakemeldinger og gode råd dette siste året, og som også tok seg tid i sommerferien sin til å veilede.

Tusen takk også til onkel Øystein og foreldrene mine, og særlig mamma, for utallige gjennomlesninger av masteroppgaven i skriveprosessen, og for at dere har vært sparringspartner gjennom prosessen.

Ikke minst vil jeg takke min gode og tålmodige mann, som har støttet meg og oppmuntret meg til å fullføre utdanningen min. Jeg vil også takke øvrig familie, venner, studiekamerater og kollegaer for oppmuntring og positive ord gjennom prosessen. Det er godt å vite at jeg har et så godt støtteapparat rundt meg.

God lesning!

Forkortelser

DNK – Den norske kirke (Organisasjonen)

Kirken - den lokale menighet og det lokale kirkebygget.

KIFO – Institutt for kirke-, religions- og livsynsforskning.

UIS – Universitetet i Stavanger

LNU – Landsforbundet for barne- og ungdomsorganisasjoner

SML – Store medisinske leksikon

SNL – Store norske leksikon

Skolen – Barne-, ungdoms / grunnskole og videregående skole

BufDir – Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

FHI – Folkehelseinstituttet

RVTS-Sør – Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, avdeling Sør-Norge.

Innholdsfortegnelse

<i>Sammendrag</i>	<i>III</i>
<i>Forord</i>	<i>IV</i>
<i>Innholdsfortegnelse</i>	<i>VI</i>
1 Innledning	1
1.1 Tematikken for oppgaven	1
1.2 Hvorfor skrive om psykisk helse, livsmestring og ungdom?	2
1.3 Problemstilling	3
1.4 Begrepsavklaring	4
1.4.1 Livsmestring.....	5
1.4.2 Psykisk helse	5
1.4.3 Psykisk helse og livsmestring - To sider av samme sak	6
1.4.4 Diakoni	6
1.4.5 Diakonifeltet	7
1.5 Avgrensninger	7
1.6 Metode	8
1.7 Relevant forskning	9
1.8 Disposisjon	10
2 Teori	12
2.1 Sosiale representasjoner	12
2.1.1 Generasjon prestasjon – et eksempel på objektivisering og forankring.....	13
2.2 Mestring, relasjonskompetanse og livskompetanse	14
2.2.1 Mestring.....	14
2.2.2 Relasjonskompetanse	14
2.2.3 Livskompetanse	15
2.3 Diskurser og diskursanalyse	15
2.3.1 Diskurser	15
2.3.2 Diskursanalyse	16
2.4 Sammendrag	18
3 Metode	19
3.1 Validitet, reliabilitet og etikk	20
3.2 Utvalg av dokumenter til analysen	21
3.3 Utvalg av tilleggskilder til analysen	23
4 Introduksjon til kronikkene og analysen	24
4.1 Kronikkene – en oppsummering	24
4.1.1 Nei, vi må ikke snakke om det – Janne Lund.....	24
4.1.2 Fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt – Kari Halstensen	25

4.1.3	En kompleks ungdomstid – Maria Stensvold Ånonsen.....	25
4.2	Viktige begrep og ord i kronikkene	26
4.2.1	Lund sin kronikk.....	26
4.2.2	Halstensen sin kronikk	27
4.2.3	Ånonsen sin kronikk.....	27
4.3	Sammendrag.....	27
5	<i>Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge.....</i>	28
5.1	Matrise.....	29
5.2	Postulat 1 - Livet består av både opp- og nedturer. Det er helt normalt.	32
5.2.1	Hva vil det si å være vanlig?	32
5.2.2	Livet har også nedturer	32
5.2.3	Psykisk helse er «poppis»	33
5.2.4	Livet er komplekst	33
5.2.5	Krav	34
5.2.6	Oppsummering.....	35
5.3	Postulat 2 - Media og forskning fokuserer på de negative aspektene av barn og unges livsmestring og psykiske helse	35
5.3.1	Hva er psykisk helse?.....	36
5.3.2	Åpenhet	36
5.3.3	Psykiske vansker	37
5.3.4	Barn og unges påvirkning av (sosiale) medier	37
5.3.5	Vold, depresjon og sykdom	38
5.3.6	Hjelper det å snakke om det?.....	39
5.3.7	Hva kunne media ha fokusert på?.....	39
5.3.8	Oppsummering.....	40
5.4	Postulat 3 - Livsmestring og psykisk helse er mer enn bare håndtering av negative følelser og opplevelser	40
5.4.1	Trygghetsstemme	40
5.4.2	Et frigjørende fokus for barn og unge	41
5.4.3	Oppsummering.....	42
5.5	Postulat 4 - Psykisk helse – snakke om det eller ikke? I så fall hvordan?	43
5.5.1	Forskning, miljø og årsaker.....	43
5.5.2	Livsmestring på timeplanen	44
5.5.3	Er barn og unge sin psykiske helse dårligere nå enn før, og blir man verre av å snakke om det?	45
5.5.4	Skal vi snakke om det?.....	46
5.5.5	Oppsummering.....	48
5.6	Sammendrag.....	48
6	<i>Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge</i>	49
6.1	Livsmestring i trosopplæring.....	50
6.2	Livsmestring og diakoniplanen.....	51
6.2.1	Arenaer for livsmestring i diakoni	51
6.3	Ungdomsdiakoni i praksis.....	53
6.3.1	Diakonal didaktikk	54
6.3.2	Utfordringer og muligheter	54
6.3.3	Forebyggende ungdomsarbeid – Å forebygge er å bygge	55
6.4	Sammendrag.....	56
7	<i>Avsluttende refleksjon</i>	57

Litteraturliste..... 60

1 Innledning

1.1 Tematikken for oppgaven

For tiden jobber jeg i en diakonstilling i Nidaros Bispedømme. Jeg begynte å interessere meg for ungdomsarbeid allerede som ungdom selv. Så tidlig som da jeg var blitt konfirmert fikk jeg være med i kirken som ungdomsleder og følge opp ungdommer gjennom ulike livsfaser, og siden jeg ble ferdig konfirmant har jeg tilbrakt mye tid i kirkelig kontekst sammen med både barn og ungdom.

Med over 15 år bak meg som både ungdomsleder, frivillig og ansatt i kirkens arbeid for barn og unge, har jeg observert at barn og ungdom synes å ha et stadig økende behov for støtte til å takle forskjellige sider av livet. Alt fra måter å sette ord på følelser og opplevelser, til å håndtere ulike ting som påvirker deres muligheter til å klare seg selv i møte med hverdagen. For eksempel hjelp til budsjettering av egne penger og å ivareta egen helse, til å ha noen å snakke med når de krangler med en forelder eller et søsken. Det kan og være noen som kan lytte, og hjelpe, nå barn og unge behøver å sette ord på hvordan det oppleves å fortelle de hjemme at de ikke fikk toppkarakter på den siste prøven, eller når de ikke vet hva de skal gjøre for vennen som har foreldre som skilles. Det synes som om mange ungdommer trenger nye mestringsmetoder i møte med det som føles som et stadig økende press, fra både seg selv, andre rundt dem og fra samfunnet. Et av de «verktøyene» som har blitt vedtatt at skal inn i grunnskole og videregående skole er livsmestring som fag. Livsmestringsbegrepet er ikke et nytt begrep innenfor kirkens arbeid med barn og unge. Samfunnet har fått en nyvunnet interesse for begrepet i forbindelse med innføringen av livsmestring som et fag. Livsmestring blir et verktøy barn og unge får med seg på veien gjennom livet. I den forbindelse tenker jeg at også kirken får nye muligheter til å finne en felles forståelse for begrepet, og til å opprette samarbeid med, blant annet, skolen, i vårt felles ønske om at barn og unge skal kunne være seg selv nok, samtidig som de opplever å bli sett og akseptert av samfunnet rundt dem, som de er.

I den senere tid har livsmestring og psykisk helse, blant barn og unge, også vært et tema som har fått stort fokus, både innen media og av skoleinstanser. Det har blitt populært å fokusere på psykisk helse, kanskje til og med til de grader hvor man fokuserer for mye på det. I debatten knyttet til innføring av fokus på unges psykiske helse i skole har også begrepet livsmestring blomstret frem, som en av mange måter å snakke om og å fokusere på temaet.

Livsmestring, i mine øyne, handler om å få metoder, og et språk, for å kunne uttrykke hvordan ulike deler av livet påvirker en, samt å få gode verktøy til å mestre det livet vil bringe av både opp- og nedturer, utfordringer og muligheter. Nå som det er bestemt at livsmestring er noe som skal inn i skolen (Lohne, 2018) som eget fag, er jeg nysgjerrig på hvordan dette temaet kan belyses, og om det i det hele tatt burde være et eget fag. Skal man snakke om det, eller ikke? Hvordan skal man i så fall snakke om det? Er det i det hele tatt mulig å vite om det er riktig eller ikke å prate om det? Denne oppgaven vil handle om hvordan vi diskuterer psykisk helse og livsmestring hos barn og unge, og hvilken effekt og påvirkning dette, blant annet, kan ha på diakonifeltets arbeid med og for barn og unge.

1.2 Hvorfor skrive om psykisk helse, livsmestring og ungdom?

Der er mange grunner til å ønske å skrive om ungdom og livsmestring. For meg er bakgrunnen til dette todelt. For det første ønsker jeg å fokusere på dette nettopp fordi jeg har et ønske om å kunne være en av de voksne menneskene som gjennom å se, høre og verdsette ungdommene for den de er i livet, og hverdagen, kanskje kan være den som kan være med og gi dem noen av de gode verktøyene de kan få bruk for i livet, for å gjøre hverdagen enklere og bedre.

Den andre grunnen er at i min fordypningspraksis, med en diakon som jobber tett sammen med sin lokale videregående skole, opplevde jeg at et tettere samarbeid mellom kirke og skole, ga elevene på den videregående skolen både muligheter til å tilegne seg nye «livsverktøy», men også tilgang til mange gode og trygge voksne. Sammen kunne disse voksne, for eksempel de ansatte på skolen, være personer elevene kan velge å gå til, på gode og dårlige dager, for veiledning og samtale. Gjennom de voksnes samarbeid, og fokus, både på elevgruppen som helhet, men ikke minst også de voksnes fokus på hver enkelt elev, ga de ansatte en enestående mulighet til å fokusere på ungdommenes livsmestring gjennom det å prate med dem om temaer som forståelse av egen verdi, og kunnskap om rus og psykisk helse, for å nevne noen, og gjennom enkeltsamtaler og oppfølging.

Jeg vil våge å påstå at barn og unge som behøver gode, trygge voksne finnes overalt, og i alle miljøer. Ikke alle barn og unge er like synlige, like høylytte om sine utfordringer og gleder, eller like fremtredende i miljøet generelt, men de er der. Barn og unge har sannsynligvis mange av de samme ønskene som voksne i møte med andre mennesker. Det bor et behov for å bli akseptert og til å være god nok i oss alle. For barn og unge så kan det synes at behovet for å bli

sett og akseptert er ekstra viktig i møte med sine jevngamle. Unge synes også å behøve anerkjennelse fra voksne som kan gi dem en trygghet i at de er sett og verdsatt, og at de voksne vil være der for dem uansett hva slags type dag de unge har, god eller dårlig, eller alt imellom.

Livsmestring kan forstås som at barn og unge tilegner seg ferdigheter og kunnskap om ulike ting som vil gi dem hjelp i møte med ulike situasjoner i livet. Det kan være alt fra å kunne håndtere penger, til å håndtere følelser. (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017, s. 9). (Grini, 2019) Når man tidligere har snakket om psykisk helse, har det ofte vært ensidig fokus på helseproblemer, sykdommer og lidelser, mens med innføring av begrepet livsmestring oppleves det som om det er en mer positiv tilnærming til helseaspektet (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017) (Ekornes, 2017).

Med utgangspunktet i den norske kirkes visjon for den diakonale tjeneste, vil det å bidra til vekst og mestring, i livets mange situasjoner, være grunn til å tro at livsmestring ikke bare er et skolefag, men et livets fag, som må erfares og utvikles i møte med mennesker på flere arenaer, slik som for eksempel diakoniens arena. Hvordan skal diakonifeltet forholde seg til livsmestring, og til barn og unges ulike behov for å oppleve seg selv som, blant annet, verdige og elsket, uansett hva hverdagene bringer? Er livsmestring noe man skal prate om, eller noe man ikke skal prate om?

1.3 Problemstilling

Med utgangspunkt i mitt eget arbeid med barn og unge gjennom de siste 15 årene, ønsker jeg nå å gå dypere inn i tema om livsmestring og psykisk helse hos barn og unge. Tittelen på masteroppgaven min er Livsmestring, psykisk helse og ungdom – En vanskelig debatt? Jeg har dermed kommet frem til én hovedproblemstilling og fire underliggende problemstillinger for å kunne besvare dette.

Hva kjennetegner debatten rundt ungdom, psykisk helse og livsmestring representert gjennom tre kronikker skrevet vinteren 2020?

- *Hva er hovedargumentene i debattene om ungdom, psykisk helse og livsmestring hos Ånonsen (2020), Lund (2020) og Halstensen (2020)?*

- *Hvilke definisjoner legger de til grunn for sine forståelser av psykisk helse og livsmestring?*
- *Hva er hovedskillelinjene i debatten? og*
- *På hvilken måte kan livsmestringsfokuset bli viktig for diakonifeltets arbeid med barn og unge?*

Ut fra denne hovedproblemstillingen vil jeg se på hva hovedargumentene rundt livsmestringsdebatten er, og hvilke hovedskillelinjer som finnes i debatten gjennom bruk av tre kronikker som ble utgitt vinteren 2020. Ved å bruke diskursteorier vil jeg fokusere på begrepene livsmestring og psykisk helse, som er viktige ord og begrep i samfunnsdebatten rundt innføring av livsmestring som eget fag i grunnskolen og videregående skole. Videre vil jeg sammenligne disse tre kronikkforfatterne sine tanker rundt det å ha livsmestring som en naturlig del av barn og unges opplæring, gjennom bruk av postulater, altså påstander, hentet fra innholdet i kronikkene.

For å få en forståelse av hvorfor debatten rundt ungdom og livsmestring er viktig for diakonifeltet, vil jeg trekke inn teori og faglitteratur knyttet til trosopplærings- og diakonifaget i kirken. Jeg vil også se på hvordan diakonale tiltak for barn og unge kan ha utbytte av denne samfunnsdebattens fokus på livsmestring, og hvilken påvirkning den kan ha for nasjonale og lokale tiltak for barn og unge, samt for kirkens muligheter for å ha et samarbeid med skolene.

1.4 Begrepsavklaring

I møte med problemstillingen og oppgaven behøver jeg videre å avklare noen begrep. Jeg vil ha et tydelig fokus på begrepene psykisk helse og livsmestring i oppgaven. Disse kobles opp mot både Universitetet i Stavanger og LNU, Landsrådet for barne- og ungdomsorganisasjoner, sine beskrivelser av begrepet livsmestring, samt til LNU og Store norske leksikon sine definisjoner av psykisk helse. Diakoni og diakonifeltet vil også være viktige begrep i oppgaven og vil kobles opp mot Den norske kirkes «Plan for diakoni» og innholdet i mastergraden i diakoni ved VID vitenskapelige høyskole.

1.4.1 Livsmestring

«Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden.» (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017, s. 9)

Livsmestringsbegrepet er ikke nytt innenfor den norske kirke. Det er over ti år siden begrepet ble en del av formålet i trosopplæringsplanen «Gud gir, vi deler (Kirkerådet, 2010)». Begrepet gir en assosiasjon om at det handler om å mestre livet, men begrepet er også brukt i andre sammenhenger, og består av komplekse og uoversiktlige prosesser (Jordheim, 2019). Livsmestring er å tilegne seg ferdigheter og praktisk kunnskap som vil hjelpe den enkelte å bedre håndtere livets opp- og nedture. Dette omfatter både medgang og motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter. Det handler om å ha tro, og å være trygg på egne evner til å mestre livet både nå, og i fremtiden. Definisjonen er hentet fra LNU, Landsrådet for barne- og ungdomsorganisasjoner, sin rapport om livsmestring i skolen. Begrepet livsmestring kan oppleves som en positiv tilnærming til barn og unges opplevelser og utfordringer knyttet til hverdagene. Det synes også å være mange likheter i forklaringen av begrepet psykisk helse og livsmestring (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017, s. 9). (Grini, 2019)

1.4.2 Psykisk helse

«evnen til å mestre tanker, følelser og atferd. Evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang hører også inn under begrepet. Fraværet av psykiske plager er ikke tilstrekkelig indikasjon på god psykisk helse. Følelse av tilfredshet, empati, selvkontroll og samarbeidsevne inkluderes ofte» (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017, s. 10)

Psykisk helse er, i store medisinske leksikon, beskrevet som en opplevelse av å ha det bra og mestre vanskelige belastninger i livet, og er blitt vanlig å bruke som et mellommenneskelig begrep, som handler om våre forhold til de rundt oss, samfunnet og oss selv. Man skal finne glede i arbeid og aktivitet, og i å delta og bidra i samfunnet. I de senere årene har det blitt vanlig å anvende psykisk helse som et mellommenneskelig begrep som dekker vårt forhold til oss selv, til våre nærmeste og ikke minst til det samfunnet vi er en del av (Andersen, 2018). LNU definerer god psykisk helse som *evnen til å mestre tanker, følelser og atferd*. God psykisk helse er ikke bare et fravær av psykiske plager. God psykisk helse omfatter også evnen til å håndtere

motgang og endring, samarbeidsevne og en følelse av tilfredshet, empati og selvkontroll (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017, ss. 9-10).

1.4.3 Psykisk helse og livsmestring - To sider av samme sak

Mens psykisk helse ofte kan oppleves som en negativ henvisning til sykdom og problemer (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017), oppleves ordet livsmestring langt mer positivt ladet og henviser til muligheten for å mestre, utforske det ukjente og oppleve å lykkes (Ekornes, 2017, s. 7). Ordet psykisk helse, derimot, oppleves ofte som noe alvorlig og vanskelig å snakke om, og livsmestring er derfor potensielt et mye bedre ord å bruke, i møte med barn og unge (Ekornes, 2017, ss. 7-8).

I oppgaven vil jeg derfor bruke begrepene psykisk helse og livsmestring om hverandre. Gjennom oppgaven vil begrepene handle om bredden av helse, livsmestring og utfordringer i livet, som barn og unge må forholde seg til, enten de vil eller ei. Barn og unge må mestre alt fra å håndtere egne følelser til å selv ha ansvar for egen økonomi. Det synes dermed nærliggende å si at mestring og indre velvære henger tett sammen.

1.4.4 Diakoni

I oppgaven vil jeg forholde meg til en karitativ diakonal forståelse, altså en forståelse av diakoni basert på barmhjertighet og kjærlighet. En karitativ forståelse gir meg muligheten til å forstå diakoni som en omsorgstjeneste som skjer i møter mellom mennesker, hvor alle har samme verdi. Dermed vil diakonien handle om livsmestring (Stifoss-Hansen, 2009, s. 173). I Den norske kirkes plan for diakoni beskrives diakoni som *“(…)kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.* (Kirkerådet, 2010, s. 9)

Diakoni er Den norske kirkes tjeneste for vår neste. Det handler, blant annet, om å møte mennesker i alt fra sorg situasjoner til gledes situasjoner. Det handler om å se mennesker, og vise dem at det alltid er plass til dem i samfunnet. Da Den norske kirke er en del av samfunnet lokalt, nasjonalt og internasjonalt, skjer også all diakoni i en samfunnsmessig kontekst (Kirkerådet, 2010).

1.4.5 Diakonifeltet

Diakonifeltet vil i denne oppgaven forholde seg til hva en diakon er utdannet til å gjøre, og til DNK sin visjon for deres diakonale tjeneste som er «*Guds kjærlighet til alle mennesker (...)*». (Kirkerådet, 2010, s. 6) Et av de temaene som er essensielt i diakoniutdanningen er sjelesorg. Sjelesorg handler om å møte mennesker i ulike faser av livet, på både gode og vonde dager, i sorg og i glede, og å være tilstede for dem med ører, øyne, hjerte og hender (VID Vitenskapelige Høyskole, u.d.). Jeg opplever i hverdagen min, som diakonarbeider, at menneskene jeg møter søker en diakon. En diakon som ønsker å lytte til det de som menneske ønsker å dele av fortellinger, opplevelser, drømmer og ønsker. En som vil se dem, og validerer og anerkjenner dem for den de er. De søker etter noen som tar imot dem med åpne armer og gir dem rom til å komme med hva enn. En som de opplever at har omsorg for dem og som gjerne gir en klem, eller holder de i hånda, dersom de ønsker det, eller bare lytter.

1.5 Avgrensninger

I arbeidet med denne oppgaven har jeg gjort flere avgrensninger. Selv om det er mange ulike innsamlingsmetoder jeg kunne brukt for å få materiell til analysen, så falt valget på å bruke materiell som allerede var tilgjengelig. Derfor har jeg valgt, i denne oppgaven, å forholde meg til tre kronikker skrevet vinteren 2020. Gjennom disse vil jeg forsøke å finne svar på spørsmål knyttet til livsmestring og psykisk helse. Både ord som sies og ord som ikke sies, kan ha en påvirkning i barn og unges liv. Det er forforståelsen av hva disse ordene betyr, som vil være viktig for dem som skal arbeide med barn og unge. Valget om å bruke allerede eksisterende materiell oppleves som et godt alternativ i møte med temaets potensielle sårbarhet. Alternativer var intervjuer og fokusgrupper, men disse ble det vanskeligere å gjennomføre i møte med Covid-19 pandemien våren 2020.

“*Ungdom er livsfasen mellom barndom og voksenliv*” (Store medisinske leksikon, 2019). Da livsfasen ungdom ikke har noen klare definisjoner for når den starter og slutter, har jeg valgt i oppgaven å hovedsakelig bruke ordene barn og unge. Jeg har videre valgt å rette fokuset på barn og unge, da de nettopp i denne perioden stadig utvikler seg på alle områder av livet, hvor psykisk helse og livsmestring er en stor, og viktig, del av livet, og fordi dette gir gode muligheter til å bruke en bredde av faglitteratur i møte med problemstillingen.

Videre har jeg avgrenset meg til å ikke diskutere om livsmestring, som fag, skal inn i skolen eller ei. Dette da oppgavens størrelse ikke har rom til å også diskutere debatten rundt om man skal ta det inn i skolen. Jeg kommer heller til å ta utgangspunkt i at man allerede har bestemt at livsmestring som fag skal inn som en del av grunnskolen og videregående skole sin opplæring (Lohne, 2018).

I oppgaven vil betegnelser som kirke og kirken brukes mye. Her avgrenser jeg meg til Den norske kirke. Når jeg snakker om organisasjonen Den norske kirke vil jeg bruke forkortelsen DNK, mens når jeg omtaler kirken så er det den lokale menighet og kirkebygget som er i fokus. Deler av analysen kan potensielt også samsvare for andre kirkesamfunn, og religioner, når den sees i sammenheng, men det har jeg valgt å ikke inkludere i denne oppgaven.

1.6 Metode

Denne oppgaven bygger på en tematisk fremstilling av diskurser og innhold i tre kronikker. Jeg har gått inn for å finne kronikker som kan belyse både den positive og den negative siden av det å fokusere på livsmestring hos barn og unge, gjennom media og på skolen. For å finne frem til disse kronikkene har jeg søkt på emneordene livsmestring, psykisk helse og skole i ulike søkemotorer. Her var det noen kronikker som pekte seg særlig ut, og jeg har valgt tre av de med nyere dato. Dette da disse, etter min mening, speiler kompleksiteten av at livsmestring igjen er blitt et tema i samfunnsdebatten, i møte med innføringen av livsmestring som eget faget i skole, og hvordan, i dialog med barn og unge, livsmestring fortsatt er et viktig tema. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 1.7 - Relevant forskning, i analysen i kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge, og i kapittel 6 – Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge.

Videre fokuseres analysen på fire påstander hentet fra disse kronikkene, for å belyse fenomenet livsmestring og psykisk helse. Gjennom fokuset på livsmestring og psykisk helse vil jeg belyse hovedproblemstillingen og dens underliggende spørsmål. Denne analysen er samlet tematisk under kapittel 4 – Introduksjon til kronikkene og analysen, kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge og kapittel 6 – Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge.

I møte med diakonifeltets arbeid, innenfor livsmestring hos barn og unge, har jeg hentet mye fra trosopplæringens forskning innenfor DNK og dette kommer frem særlig i kapittel 1.7 -

Relevant forskning, og i analysen i kapittel 6 – Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge.

1.7 Relevant forskning

Denne oppgaven, om barn og unges psykiske helse og livsmestring, møter en rekke ulike forskningstradisjoner og deres utvalg av studier knyttet til dette tema (Aaboen & Bakken, 2016). Folkehelseinstituttet har i folkehelse rapporten fra 2018 blant annet sett at det er en økende andel tenåringsjenter som rapporterer om symptomer som angst og depresjonslidelser, og en overhyppighet av tilpasningsforstyrrelser og spiseforstyrrelser (FHI - Folkehelseinstituttet, 2018). Også barne-, ungdoms- og familiedirektoratet har hatt fokus på psykisk helse i møte med barn og unge (Bufdir -Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). RVTS Sør har arbeidet med folkehelse og livsmestring (RVTS sør, 2019) (Ringereide & Thorkildsen, 2019), og unge har selv skrevet om sine egne opplevelser knyttet til det å motta psykisk helsehjelp (proff, proff, proff, proff, & Grande, 2019).

Det er også arbeidet mye med begrepet, og temaet, livsmestring, i kirkelig sammenheng, og i trosopplæringsarbeidet (Jordheim, 2019) (Diakonhjemmet høgskole, 2011). I en rapport med tittelen «Bra nok som du er» kom KIFO, Instituttet for kirke-, religions- og livsynsforskning, frem til at kirken kan være et fristed for barn og unge hvor det ikke er krav som stilles til dem. I kirken skal de, for eksempel, ikke behøve å mestre alt, fikse alt, få gode karakterer og være en god venn. I kirken kan de være seg selv (Botvar, Rønningen, & Gresaker, 2018) (Kirken.no, 2018). Kirkens SOS har en chattetjeneste som er i kontakt med tusenvis av unge mennesker, som trenger noen å snakke med om alt fra spiseforstyrrelser, ensomhet, om å bli voksen til foreldre som ikke forstår dem, personlige kriser og selvmordstanker. Deres statistikker sier at så mange som en av tre ungdommer forteller at de har slitt med psykiske problemer i løpet av livet (Kavlifondet & Kirkens SOS).

Innenfor trosopplæringsfaget i DNK finner vi også at livsmestring nevnes opptil flere ganger i tilknytning til trosopplæringsarbeidet med barn og unge (Den norske kirke, 2014) (Ramsfjell & Sagberg, 2012) (Harsem & Jordheim, Den norske kirke - Ressursbanken, 2018) (Harsem, VID:Open, 2009). Samarbeidet mellom kirke og skole, og kirkens arbeid med sårbare ungdom og ungdom i sårbare livssituasjoner er viktige temaer i møte med livsmestringsfaget i kirken (Briså & Lindtjorn, 2016) (Gjærde, 2016). Man prater også om å lese bibelen med et diakonalt

perspektiv, slik at barn og unge møter bibeltekster som gir både rom og mulighet til å oppleve at disse bibeltekstene kan hjelpe i det å forstå og mestre livet sitt (Sommerfeldt, 2019).

1.8 Disposisjon

Gjennom det neste kapittelet, kapittel 2 – Teori, legger jeg frem en teori slik den er tolket av Ole Jacob Madsen (Madsen, 2018) i boken «Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?», sitt kapittel om sosiale representasjoner i boken. Jeg setter den kort i kontekst med begrepet «Generasjon prestasjon». Videre presenterer jeg Sommerschild sin mestringsteori, relasjonskompetanse slik Spurkeland og Lund bruker begrepet, og begrepet livskompetanse slik NOU 2000:26 fremstiller det (Jordheim, 2019).

Innenfor kapittel 3 – Metode, gir jeg en innføring i diskursanalyse som metode, samt en problematisering av metodevalgene jeg har tatt. Her forklarer jeg kort mitt valg av de tre kronikkene, og hvorfor dette utvalget har ført til postulatene jeg har trukket frem fra hovedlinjene på tvers av kronikkene som overskrifter og innhold i analysen.

I kapittel 4 – Introduksjon til kronikkene og analysen, er det en innledning til analysen hvor jeg fremhever viktige ord og begrep som brukes i de tre kronikkene og hvor jeg bruker et diskursteoretisk blikk på disse. Deretter kommer også en kort presentasjon av hovedlinjene i hver av kronikkene.

Første del av analysen er i kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge, hvor det gjøres en tematisk gjennomgang av kronikkene basert på fire postulater som prøver å gi svar på problemstillingens hovedspørsmål. Videre vil postulatene forsøke å gi svar på de tre første underliggende spørsmålene knyttet til hovedargumenter og skillelinjer i debatten, samt til kronikkforfatterne sine egne forståelser av begrepene psykisk helse og livsmestring. Hvilke likheter og ulikheter vil jeg finne mellom bruk av begrepene og argumentene, samt hvilke skillelinjer som kommer frem i debatten. Er kronikkforfatterne enige om noe, eller er det noe de er uenige om?

Underveis i kapittel 6 – Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge, ser jeg på problemstillingen sitt siste underliggende spørsmål, som er knyttet til diakonifeltets påvirkning av begrepene psykisk helse og livsmestring i deres arbeid med barn og unge. Er det steder diakonien allerede implisitt har trukket dette inn i sitt arbeid? Er det diakoniarbeid hvor fokus på psykisk helse og livsmestring, i møte med barn og unge, kan være

konstruktivt? I så fall, hvordan skal vi fokusere på det? Ikke minst er spørsmålet om man i det hele tatt skal fokusere på psykisk helse og livsmestring i det arbeidet som utføres innenfor diakonifeltet viktig? Dette kapitlet er også den andre, og siste delen av analysen.

Til sist, i kapittel 7 – Avsluttende refleksjon, vil jeg komme med noen avsluttende kommentarer. Her vil jeg bruke tid på å se fremover og utover, og til å foreslå hvordan dialogen rundt temaene psykisk helse og livsmestring kan se ut i praksis, både generelt og i diakonifeltet.

2 Teori

Generasjon prestasjon, mestringsteori, relasjonskompetanse og livskompetanse er alle begreper som synes å bli stadig viktigere i møte med fokuset på unge menneskers psykiske helse og livsmestring. I denne oppgaven benytter jeg meg av Ole Jacob Madsens bok «Generasjon prestasjon» med fokus på hans bruk av Serge Moscovicis teori som omhandler fenomenet sosiale representasjoner. (Madsen, 2018). I tillegg vil jeg bruke Kari Jordheim sin artikkel «Livsmestring i kirke og skole» (Jordheim, 2019). Deretter vil jeg presentere diskurser og diskursanalyse slik Johannessen, Rafoss og Rasmussen definerer det (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018).

2.1 Sosiale representasjoner

Serge Moscovici var en fransk-rumensk sosialpsykolog som levde fra 1925 til 2014. Moscovici sin teori om «sosiale representasjoner» er en etterfølger av Émile Durkheim sin teori om «kollektive representasjoner», og er et kjennetegn av modernitetens overgang fra en hierarkisk vertikal struktur, med én person på toppen og resten nedover i pyramiden, til en flat maktstruktur, der alle har like mye mulighet til innflytelse. De kollektive representasjonene var myter, legender og religioner som eksisterte uavhengig av enkeltmenneske. Sosiale representasjoner handler derimot mer om forestillingsbilder som stadig er i endring. Disse sosiale representasjonene er gruppedelte praksiser, ideer og verdier, eller samfunnsformer som gir kode for en felles forståelse. De sosiale representasjonene er vitale premisser for all kommunikasjon i det moderne samfunnet. (Madsen, 2018, s. 110)

Særlig to prosesser blir beskrevet av Moscovici; objektivering og forankring. *Objektivering innebærer at noe abstrakt bli gjort til noe mer konkret. Forankring innebærer å gi mening til nye fenomen, det være seg objekter, relasjoner, erfaringer og praksiser med å integrere dem inn i eksisterende verdenssyn, slik at disse kan fortolkes og sammenlignes med det allerede kjente i etablerte forskningsrammer. Dermed vil også det ukjente og det fremmede ved disse objektene oppleves som mindre truende.* (Madsen, 2018, s. 110)

Det er disse sosiale prosessene som vil bli synlige gjennom analysen og bruken av begrepene livsmestring og psykisk helse. Hvordan gjøres begrepene konkrete, og hvilke forankringer er det for dette i kronikkforfatterens ord?

2.1.1 Generasjon prestasjon – et eksempel på objektivering og forankring

Begrepet «generasjon prestasjon» ble først brukt i 2011 og var forbeholdt for dem som tok i bruk medisiner og rusmidler, *kjemiske hjelpemidler* (Madsen, 2018, s. 119), for å prestere bedre. Neste gang begrepet dukker opp har omfanget av begrepet vokst og er blitt en mer naturlig beskrivelse av dagens samfunn og de unges jag etter å prestere uavhengig av kjemiske hjelpemidler. Fra og med 2014 blir begrepet «Generasjon prestasjon» en del av det offentlige ordskiftet. Deretter begynner begrepet å dukke opp i tidstypiske medieoppslag om ungdommers livskvalitet. Det er nå overskriftene begynner å dukke opp; «Tre av ti norske jenter stresser seg syke»; «Kommentarer, liker-klikk og delinger på sosiale medier er en stor del av den oppvoksende generasjon – ‘Generasjon prestasjon’ – sin hverdag. Flere mener det speiles i barn og unges psykiske helse»; «Før var det rus og vanskelige familieforhold som gjorde unge deprimerte. Nå sliter også den vellykkede ungdommen» (Madsen, 2018, ss. 118-120). Skyldes dette krav om å være perfekt? Skyldes det krav om å prestere på toppnivå? Skyldes dette egne eller andre sine krav om at man må klare alt? Er det slik at det ikke er grenser for hva som forventes, og kreves, av barn og unge i dagens samfunn? Eller er dette krav de unge også påføres av seg selv og andre nærkontakter.

Madsen poengterer at foreldre og medier har lært opp barna til å tro at alt er mulig, så lenge de selv ønsker det. Dette er et budskap som kan være vanskelig å høre for de som føler at de ikke får noe til, eller som ikke vet hva de vil. Indirekte er det barn og unge som gis ansvaret selv for om de lykkes, eller ikke, i livet. Madsen fremhever at nå skal lidelsene privatiseres, for at samfunnets kollektive ansvar, for å finne løsninger på kulturelle utfordringer blir usynliggjorte, slik som blant annet sykkelige standarder for hvordan en kropp skal se ut, og et mestringshysteri. Feilen ligger nå hos det enkelte barnet, og ikke i samfunnet. Madsen trekker frem at unge tilsynelatende lever inne i en boble hvor de kan skjule det de ikke er fornøyd med, både for samfunnet, men ikke minst også fra seg selv. Mange unge stiller så høye krav til seg selv at ikke engang når de mestrer ting så er det godt nok, for de skulle ha mestret det bedre eller mer (Madsen, 2018, ss. 120-123).

Før begrepet «generasjon prestasjon» ble til, var det flere andre indikatorer på det som nå omtales som generasjon prestasjon. Til å begynne med var indikasjonen på at du tilhørte generasjon prestasjon at man brukte medisiner og rusmidler for å prestere bedre. Begrepet fortsatte å utvikle seg til å også basere seg på begrepet konkurransestaten. Deretter fortsatte innholdet i begrepet å utvikle seg videre. Hvis vi nå kobler denne informasjonen med Moscovici

sine begrep objektivisering og forankring, så kan det sies at medisiner og rusmidler, for å prestere bedre, var starten på å objektivere begrepet generasjon prestasjon. Etter at begrepet begynte å feste seg i samfunnet, fortsatte det å utvikle seg videre ved at flere «symptomer» ble lagt til i listen over hva som ble tilskrevet, og forklarte, at man tilhører generasjon prestasjon (Madsen, 2018, ss. 118-124).

2.2 Mestring, relasjonskompetanse og livskompetanse

Kari Jordheim presenterer i sin artikkel, «Livsmestring i kirke og skole», mestring og mestringsteori, relasjonskompetanse og livskompetanse som viktig i forhold til livsmestring i kirke og skole. Jeg vil her forklare dette nærmere, for så å komme tilbake til dette senere i oppgaven når livsmestring, psykisk helse og diakoni skal diskuteres i møte med kronikkutvalget mitt.

2.2.1 Mestring

Sommerschild laget en modell for mestring basert på to hovedpilarer; tilhørighet og kompetanse. Under pilaren kompetanse finner man det å kunne noe, det å være til nytte, få og ta ansvar, utfolde nestekjærlighet, og det å møte og mestre nestekjærlighet. Under pilaren tilhørighet finner man det å ha noen som en står nær, familie eller andre stabile voksne, som kan gi stabilitet og bekreftelse, og ulike sosiale fellesskap og nettverk. Gjennom alle disse elementene kan barn og unge utvikle egenverd og, i møte med livets utfordringer, utvikles deres motstandskraft. (Jordheim, 2019, ss. 66-67)

Ved at barn og unge opplever å få oppgaver som harmoniserer med deres faktiske kunnskapsnivå, vil de oppleve mestring og få bekreftelser på at de kan ting, samtidig vil det være viktig at barna har trygge og stabile voksne, som er der også når ting i livet ikke oppleves som enkelt. De voksne vil gi en forutsigbarhet, og også styrke barnet, ved å la det møte de voksnes felles normer og verdier. (Jordheim, 2019, ss. 66-67)

2.2.2 Relasjonskompetanse

Gjennom Kari Jordheims artikkel, om livsmestring i kirke og skole, trekker hun frem to definisjoner av begrepet relasjonskompetanse, som er forklart av Spurkeland og Lund. Spurkeland omtaler, som Jordheim skriver, relasjonskompetanse som det viktigste et menneske utvikler i livet, og definerer relasjonskompetanse som *«ferdigheter, evner, kunnskaper og holdninger som utvikler, vedlikeholder og reparerer relasjoner mellom mennesker»*. Dette er

kunnskap som kan læres og trenes på. Alt fra hvordan man omgås andre, får seg venner, samarbeider med andre mennesker og hvordan etablere nettverk. Jordheim skriver at Lund omtaler relasjonskompetanse som essensielt, noe som har betydning for *vår evne til å leve sammen med andre mennesker, til å tørre å møte egne og andres følelser, til å tåle å være i konflikt, til å elske og til å reflektere over egen rolle i ulike relasjoner* (Jordheim, 2019, ss. 67-69). Barn og unges evne til å samhandle, og til å knytte bånd med andre, samt til å skape verdifulle relasjoner, motet til å anerkjenne egne og andres følelser, og til å reflektere over egen rolle i relasjoner, kan ansees som viktige deler av livsmestring, og utviklingen av god psykisk helse, og begrepet vil brukes som et alternativ til begrepet om livsmestring i oppgaven. Dette på bakgrunn av at livsmestring og relasjonskompetanse hører sammen som to deler av samme sak. Derfor vil også begrepet brukes under diskusjonen knyttet til psykisk helse og livsmestring, og hvordan disse henger sammen senere, i kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge.

2.2.3 Livskompetanse

Livskompetanse er ifølge NOU 2000:26 beskrevet som oppdragelse og læring som gir barn og unge livskompetanse også til å møte de vanskelige dagene. Det handler om både mot og optimisme, og også om håp, særlig når håpet virker som lengst borte. Håp møter man også i det kristne budskapet om livsmestring og livsfortolkning. Håpet om at det finnes noe større, Gud, fremtidshåp, og kraft og mot til å fortsette, når man møter motgang. Begrepet livskompetanse brukes om kompetansen, som barn og unge behøver å få lov og mulighet til å lære, for å møte livets mange utfordringer (Jordheim, 2019, s. 69).

2.3 Diskurser og diskursanalyse

2.3.1 Diskurser

Diskurser er ideer, forståelser og tankesett, som har en styrende effekt på hvordan ting fremstilles og oppfattes. Diskurser forutsetter et filosofisk syn på virkeligheten. Ting konstrueres, og vi er en del av flere diskurser (Grue, 2019). Diskurser er mer enn personer, organisasjoner eller institusjoner som diskuterer og snakker sammen, de er også noe usynlig. Diskurser handler ikke om individuelle forståelsesformer, men om en kollektiv forståelsesramme. Diskurser er forståelser av noe som vi tar for gitt, og som ligger bak det som sies. Et godt eksempel på dette er begrepet kjønn. Spør du en biolog så vil det kanskje handle

om et mer cellefokusert nivå; x-kromosomer og y-kromosomer. Spør du en som driver med juridisk kjønn og kjønnskategorier, så handler det kanskje mest om noen menneskers opplevelse av å tilhøre, innenfor en gruppe. Et eksempel på dette kan være at et menneske opplever seg selv verken som mann eller kvinne. Dette er en av grunnene til at man nå har juridisk sett en tredje kjønnskategori. Kjønnsrepresentasjonene viser at fenomen og ord kan tolkes forskjellige ut ifra egne standpunkt. Det er derfor viktig å bestemme seg for hva man sier, og hvordan det sies, ut ifra hvilken representasjon man ønsker å bruke (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 49-60).

Videre blir vi påvirket av våre egne tanker, rundt et fenomen, når man skal skrive og snakke om dette samme fenomenet. Våre tanker rundt et fenomen er påvirket av hva vi selv har fått erfare i møte med kultur, oppvekst, arbeidsliv og andre mennesker. Vår forståelse, og vår representasjon av et fenomen, arbeider stadig i en sirkelvirkning, altså at måten vi forstår et fenomen på påvirker hvordan vi representerer fenomenet, som igjen påvirker måten vi forstår dette fenomenet, og så videre, i en uendelig sirkel av påvirkning (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 49-60).

Diskurser kan også påvirkes ved at handlingene er annerledes enn det diskursen tilsier. Det er ingen automatisk kobling mellom bestemte diskurser og bestemte handlinger. Diskursene påvirker oss kun når vi legger dem til grunn for våre handlingsvalg. Man kan derfor si at diskurser legger til rette for å foreslå handlinger, ikke at de bestemmer dem. En diskursanalyse søker ikke å dømme de sosialt konstruerte diskursene, men å undersøke dem og hvordan de fremhever, og legitimerer, bestemte handlingsformer (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 62-68).

2.3.2 Diskursanalyse

Diskurser er verken helt uproblematisk eller gjennomgående problematiske. De er som regel litt av begge deler. Det er nettopp disse nyansene man finner gjennom bruken av diskursanalyse. Det er også slik at diskurser påvirker handlinger, og handlinger påvirker diskurser. Et eksempel på dette er diskurser knyttet til det som i gamle dager ble kalt mental sykdom. Personlighetstrekk ble sett på som avvikende og som helseproblemer, og ble noe leger kunne håndtere gjennom medisiner. Dette førte videre til at det ble bygget både mentalsykehus og fagfolk ble lært opp. Det var disse personene som gjorde store inngrep i menneskers liv, ved å bruke denne opplæringen og diskursen rundt mental sykdom. For at dette skulle være måtte

diskursene opprettholdes og reproduseres. Diskurser må næres i form av handlinger som bekrefter og opprettholder dem. Diskursen rundt mental sykdom ble opprettholdt fordi folk snakket om det, lovverk og autoriteter bekreftet dens gyldighet, at personer ble lært opp i hvordan man skulle behandle mentale sykdommer, og at de var villige til å jobbe på et mentalsykehus. I tillegg så hjalp det nok at menneskene som ble behandlet, endret seg over tid på bakgrunn av behandlingen (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 62-68).

En diskursanalyse har fokus på teksten, og om den er aktiv og skapende, og på det diskursive mangfold. Man leser ikke for å finne ut hva som skjedde, men for å se på teksten i seg selv. I en diskursanalyse er man interessert i hva slags tankesett som kommer frem gjennom en samtale eller en tekst, og hvordan dette tankesettet påvirker videre samtaler og diskusjoner. Fokuset er rettet mot teksten i seg selv, og ikke det teksten handler om. I diskursanalyser ansees tekster som skapende og aktive. Tekstene kan også tenkes å være uavhengige av forfatteren. Teksten samhandler med leseren. Enhver tolking i en diskursanalyse kan ikke fortelle noe om hva en forfatter har fortalt, men hvilke fenomensforståelser teksten vekker hos leserne. I og med at kronikkene fremmer bestemte diskurser, og praksiser, så vil de også kunne fremme en bestemt sosial virkelighet. Det diskursive mangfoldet i en tekst fokuserer på om det presenteres mer enn en diskurs i teksten, eller om det kun er en diskurs som faktisk fremstilles. I utgangspunktet så ønsker alle diskurser å stå alene om det å være den rette tenkemåten, men i praksis så kan flere diskurser leve harmonisk, side om side. Dette er gjerne ekstra tydelig i bruken av begrepet kjønn som nevnt før. I utgangspunktet så kan man alltid finne måter å sette disse diskursene opp mot hverandre, men det er ingen direkte konflikt mellom dem i så måte. Dersom det skulle være slik at bare én diskurs er den rette tenkemåten, sies det at den diskursen har «Herredømme» (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 68-71).

Målet med en diskursanalyse er å problematisere fremstillinger av verden, fordi en fremstilling kan være annerledes enn det de fremstår som å være. En diskursanalyse innebærer at man lar diskursteorien hjelpe en til å tenke og kommunisere tydeligere, og om den hjelper analytikeren å kunne spørre, begrunne og finne svar på gode spørsmål. I en diskursanalyse skal man se kritisk på språkbruk og språklige fremstillinger av et fenomen; representasjoner. Representasjonene er redskaper for å kunne hjelpe til med å orientere oss i verden, forstå omgivelsene våre og ha meningsfull kommunikasjon med andre. Representasjonene er det vi får høre og se, mens fenomenet er det som har skjedd. Vi har lett for å glemme at representasjonene er tilstede, og

at de kan fortelle oss noe om hva slags forståelse skribentene av kronikkene har lagt til grunn (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 49-57).

I analysen av kronikkene bruker jeg diskursanalyse som en innfallsvinkel til å utforske noen diskurser i kronikkene, og til å finne mønster på tvers av de tre kronikkforfatterens bruk av dem. Deretter vil jeg fortsette å utforske disse diskursene, forforståelsene de vekker i meg og hvordan disse kan påvirke kirkens arbeid med barn og unge.

2.4 Sammendrag

Serge Moscovici var en sosialpsykolog som hadde en teori om sosiale representasjoner, og om hvordan ulike begrep, gjennom objektivisering og forankring, kunne være med å sette søkelyset på begrep som brukes av kronikkforfatterne. Sommerschild sin modell for mestring fremhever to viktige pilarer som må til for at barn og unge skal oppleve mestring; tilhørighet og kompetanse. Det er viktig for barn og unge å oppleve at de hører til i et fellesskap, og at de kan få til noe. Gjennom begrepene relasjonskompetanse og livskompetanse får man kunnskap om to alternative begrep til livsmestring, som kan brukes til å belyse at livet innebærer blant annet håp, mot, glede og mestring. Det som er særskilt for kirken er fokuset på at tro og livsmestring går hånd i hånd. Diskurser er ord og begrep mennesker har forforståelser av. Disse forståelsene behøver ikke å være like. En diskursanalyse har som oppgave å utforske disse fremstillingen og hva de kommuniserer til leseren, og hvordan de påvirker leseren.

3 Metode

Denne masteroppgaven vil benytte seg av diskursanalyse og diskursteori. Diskursteorien jeg tar i bruk er en kvalitativ analysemetode hvor ordene og begrepene i teksten blir viktige for å belyse problemstillingen (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, s. 51). På bakgrunn av problemstillingen min har jeg valgt ut tre aviskronikker som ble publisert vinteren 2020 som case i analysen:

- «Nei vi må ikke snakke om det» (Lund, 2020). Stod på trykk i Aftenposten.
- «Fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt» (Halstensen, 2020). Stod på trykk i Aftenposten.
- «En kompleks ungdomstid» (Ånonsen, 2020). Stod på trykk i Dagsavisen.

Lund sin kronikk er tydelig imot at det skal snakkes om ungdom og psykisk helse, og funderer på om man sykeliggjør helt ordinære liv ved å prate om psykisk helse (Lund, 2020). Ånonsen er på sin side fokusert på at man absolutt må prate om psykisk helse, og er et direkte kronikk svar på Lund sin kronikk. Ånonsen fokuserer også på hvordan man prater om livsmestring, hva åpenhet innebærer, og legger til grunn en bredere forståelse av innholdet i begrepet psykisk helse (Ånonsen, 2020). Halstensen plasserer seg midt mellom Lund og Ånonsen sine kronikker. Halstensen sitt fokus er at det kan være konstruktivt å snakke om unge menneskers psykiske helse, men at det er viktig å finne en balanse (Halstensen, 2020).

For å belyse innholdet i disse tre kronikkene har jeg gjennomført google søk på ordene, «livsmestring», «psykisk helse», «unge» og «snakke om det eller ikke», i ulike kombinasjoner, og, gjennom kyndig veiledning, funnet frem til flere artikler, kronikker og en faglitterær bok (Madsen, 2018), som kan være med på å støtte det mitt kronikkutvalg trekker frem som hovedargumenter og skillelinjer. Videre har jeg valgt ut to forståelser av begrepene psykisk helse og livsmestring (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017) (Ekornes, 2017), samt kirken sin forklaring av begrepet diakoni (Kirkerådet, 2010). Valg av metode med analyse av kronikker gjør at det ikke fremkommer etiske problemstillinger knyttet til de kildene. Heller ikke jeg kommer med informasjon som kan avsløre noe personsensitivt.

I møte med hovedskillelinjene i kronikkene, har jeg valgt ut supplerende litteratur fra blant annet forskere og andre som har fokus på arbeid blant barn og unge, og kirkens arbeid med temaet livsmestring. Noen av disse vil være direkte tilsvar til kronikkene, som er valgt som hovedlitteratur, mens andre vil være supplerende litteratur.

Analysen i denne masteroppgaven er delt i fire deler. I del en er det gjort en kort sammenfatning av hver enkelt kronikk og dens innhold, og deretter, i del to, analysert viktige ord og begreper som har forutinntatte forståelser som ligger til grunn. Denne sammenfatningen av innholdet, og analysen av ord og begrep har vært med på å gi retning til utvalget av supplerende litteratur, både i forkant av, men også kontinuerlig under selve analysen i møte med problemstillingen. Videre, i den tredje delen av analysen, tar jeg for meg dokumenter knyttet til livsmestring og kirkens arbeid med barn og unge. I siste del av analysen sees det på hvordan samfunnsdebatten rundt psykisk helse og livsmestring kan bli viktig for kirkens arbeid i møte med barn og unge.

Den største utfordring i møte med dette forskningstemaet er at jeg, ut ifra egne erfaringer med barn og unge, i mitt arbeid i kirken, samt gjennom min fordypningspraksis under masterstudiet, har et sterkt ønske om et gitt resultat av forskningen min. Derfor har det vært veldig viktig å aktivt søke etter motstemmer i debatten til det om man skal snakke om livsmestring høyt. Det var dette som ledet til Janne Lund sin kronikk. Veien videre i utvalg av litteratur har vært preget av Lund sin kronikk for å finne ulike stemmer som på balansert vis kan belyse hennes kronikk, men på samme tid også være en motstemme til den. Videre i utvalget, av kronikker og litteratur, var det gjennom samtale med veileder Morten Holmquist og med stipendiat ved MF vitenskapelige høyskole, Maria Stensvold Ånonsen, at mye faglitteratur er funnet.

3.1 Validitet, reliabilitet og etikk

Kronikken er valgt da de hver for seg representerer forskjellige synspunkter til debatten, og de derfor sett samlet kan bidra til med å belyse flere innfallsvinkler til problemstillingen min og de underliggende spørsmålene. Samtidig er kronikkene også valgt fordi alle de tre kronikkforfatterne er særlig kvalifisert til å debattere emnet på bakgrunn av deres utdanning, arbeid og egen forskning på barn og unge. Janne Lund er troverdig ettersom at hun er forsker på feltet «unges psykiske helse», og er stipendiat ved institutt for psykososial helse ved Universitetet i Agder. Kari Halstensen er troverdig da hun arbeider som psykolog og fagansvarlig ved Modum bads undervisningsprogram i livsmestring, #psyktnormalt. Ånonsen er troverdig ettersom hun er stipendiat i diakoni ved MF vitenskapelige høyskole. Vi kan derfor

legge til grunn at forfatterne argumenter og synspunkter er forankret i enten etisk forsvarlig forskning eller profesjonsetisk forsvarlig empiri, og således kan ansees som akademisk pålitelige, realible, og gyldige, altså valide.

I tillegg har jeg, gjennom dialog med Maria Stensvold Ånonsen, fått flere gode forslag knyttet til temaet om faglig litteratur og andre kronikker som kunne være av interesse for fordypning i dette emnet.

På bakgrunn av valget av materiell til masteroppgaven, oppleves beslutningen om å bruke kronikker som hovedmateriell, som et godt valg med tanke på vern av sensitiv informasjon. Da kronikkene allerede er publisert til lesing for offentligheten, er det ikke fare for at sensitiv informasjon, som ikke skal frigis, publiseres ved en feiltakelse. Valg av metode med analyse av kronikker gjør at det ikke fremkommer etiske problemstillinger knyttet til de kildene. Heller ikke jeg kommer med informasjon som kan avsløre noe personsensitivt.

3.2 Utvalg av dokumenter til analysen

I forkant av utvalget til den første delen av analysen har jeg stilt meg selv noen spørsmål for å gi retning til min analyse: «Hvorfor er debatten om livsmestring viktig?», «Hvem er det som arbeider med temaet livsmestring?», «Hva er hovedskillelinjene i debatten rundt livsmestring?» og «Hvordan påvirker debatten kirkens arbeid med barn og unge?». Samtidig som jeg leser kronikkene har jeg mine egne erfaringer knyttet til arbeid med barn og unge, og Landsrådet for barne- og ungdomsorganisasjoner sine definisjoner av psykisk helse og livsmestring i tankene. Spørsmålene jeg stiller i forkant av lesingen innebærer at jeg allerede har en forforståelse for en del begreper i tekstene, samt at jeg leser med et sett av briller som farger min lesing av tekstene, enten jeg vil eller ikke.

Jeg har valgt å bruke kronikker som mitt hovedmateriale i denne oppgaven av tre grunner. For det første så gjorde pandemien Covid-19 det vanskeligere å gjennomføre intervjuer og fokusgrupper, slik jeg opprinnelig planla å drive min forskning på temaet, av hensyn til smittevern. For det andre så var dette kronikker som allerede var tilgjengelig på nettet. Til sist fordi dette er en god, alternativ tilnæringsmetode til temaet jeg ønsket å fokusere på i min masteroppgave, nettopp i forbindelse med Covid-19 pandemien. Jeg ønsker gjennom valget av kronikker å kunne belyse både positive og negative sider ved det å snakke om livsmestring og

ungdommers psykiske helse. Kronikkene jeg har valgt opplever jeg at belyser temaet ungdom, psykisk helse og livsmestring fra flere sider.

I masteroppgaven har jeg valgt å ikke bruke flere kronikker enn disse tre for å begrense mengden stoff som skal diskuteres, og gi mer rom for diskusjon rundt temaet i oppgaven. Gjennom denne avgrensningen ønsker jeg å kunne fokusere på innholdet og ordbruken i diskusjonen, samtidig som det er rom for å utforske ulike sider av debatten rundt psykisk helse og livsmestring.

Fokuset vil være på fire postulater som er trukket ut ifra kronikkene til diskusjon. Et postulat er, ifølge SNL, en ubevist påstand (Gundersen, 2018). (1) «Livet har opp og nedturer. Det er helt normalt», men hva vil det si at livet er flersidig? (2) «Media har fokusert på alle de negative tingene som påvirker unges psykiske helse og opplevelse av livsmestring». Hva har media, og forskning, fokusert på til nå, og hva andre ting kan man fokusere på? Hva burde de fokusert på? (3) «Livsmestring er mer enn bare å håndtere negative følelser og opplevelser». Hva er livsmestring og psykisk helse? Og (4) «Psykisk helse, snakke om det eller ikke? I så fall hvordan?» Er det slik at barn og unge har det bedre fordi vi snakker om psykisk helse? Hvordan skal vi snakke om kompleksiteten av psykisk helse?

Det er disse fire postulatene som blir tilsvar til spørsmålene i problemstillingen om hva som er hovedargumentene og hovedskillelinjene i debatten og kronikkene. Gjennom diskusjonene under disse, utforsker jeg innholdet i det jeg anser som fire hovedskillelinjer i debatten, og hovedargumentene knyttet til spørsmålet om man skal snakke om livsmestring eller ikke.

Teorien i denne oppgaven er kort. Det tok en del tid å bestemme seg for hvilken analytisk metode som skulle brukes, men valget falt på diskursanalyse som en inspirasjon til å foreta et dypdykk i ord og begrep, som brukes i livsmestringsdebatten (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018). Etter å ha studert til en mastergrad i diakoni og en bachelorgrad i ungdom, kultur og tro (2008-2011), samt jobbet i kirken største delen av de siste 15 årene, så er jeg kjent med begrepet livsmestring fra både trosopplæringsfaget og diakoni. Det ble derfor naturlig å velge teori knyttet til mestring, livskompetanse og relasjonskompetanse slik Kari Jordheim har brukt det knyttet til livsmestring (Jordheim, 2019) under utformingen av teorikapittelet.

3.3 Utvalg av tilleggsdokumenter til analysen

Videre i analysen er det søkt etter tilleggsdokumenter av ulike slag som både validerer og supplerer analysens funn. I utvelgelsesprosessen er det benyttet i hovedsak tre søkemotorer; Google, VID Open og MF Open. De siste to søkemotorene brukte jeg for å søke etter tidligere oppgaver og forskning fra studiestedene mine.

4 Introduksjon til kronikkene og analysen

I dette kapittelet vil jeg gi en kort oppsummering av kronikkene, og deretter ta et lite dypdykk for å se om det er noen diskurser som synes å være lagt til grunn i kronikkens innhold, om disse diskursene finnes hos flere av kronikkforfatterne, eller om det er diskurser som de synes å legge ulikt til grunn for.

4.1 Kronikkene – en oppsummering

Den første kronikken er «Nei, vi må ikke snakke om det» av Janne Lund, den andre kronikken er «Fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt» av Kari Halstensen og den tredje er «En kompleks ungdomstid» av Maria Stensvold Ånonsen. Jeg har valgt å begynne med Lund sin kronikk, da overskriften tilsier at den ikke skal inneholde de svarene jeg ubevisst ønsker å finne, i møte med spørsmål knyttet til åpenhet og dialog rundt psykisk helse og livsmestring.

4.1.1 Nei, vi må ikke snakke om det – Janne Lund

Janne Lund er PH.D.-stipendiat ved institutt for Psykososial Helse på Universitet i Agder. I en kronikk publisert i Aftenposten i januar 2020 argumenter hun for at man skal skrive mindre om unges psykiske helseplager. Hun er selv forsker på nettopp dette temaet, men mener at tiden er inne til å fokusere mindre på det. Hun frykter at fokuset er med på å forsterke de unge sine negative opplevelser, fremfor å hjelpe dem. Videre mener hun at psykiske helseplager hos unge jenter ikke nødvendigvis er et problem som har opphav hos jentene selv. Dermed ligger heller ikke løsningen hos disse jentene, selv om det kanskje er det ungdommene selv tenker. Lund er usikker på om det på sikt er til det beste å tilby kurs for å kunne mestre stress og prestasjonspress. hun er redd for at dette kan bli nok en ting jentene må klare, og at nedturen vil være desto større om de ikke får det til. Videre mener Lund det er samfunnet og kulturene som må endres for å kunne påvirke de unges psykiske helse, og at det ikke er et problem som kun kan løses på individ nivået. Det å finne politiske løsninger for å endre på konkurransesamfunnet, penge fokuset og den målingskulturen vi nå har, mener Lund at må kunne gjøres. Hun ønsker at man skal lete etter muligheter til å kunne foreta et dypdykk i temaet psykisk helse, uten å bruke psyk-ordene. (Lund, 2020)

4.1.2 Fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt – Kari Halstensen

Kari Halstensen er psykolog og jobber til daglig som fagansvarlig for Modum Bads undervisningsprogram i livsmestring; #psyktnormalt. Halstensen sier i en kronikk fra februar 2020 at hun tror at fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt. Vi må våge å dele alt det livet innebærer, på et modig og ærlig vis. Hun mener at vi voksne, som skal være de unges guider på veien fra barn til voksen, har en tendens til å gjemme oss bak masker, og tie om hvordan våre helt vanlige liv er, på godt og på vondt. Mennesker har en tendens til at man i stedet viser frem sine egne perfeksjonistiske sider, som søker å bli elsket, fremfor å vise at også vi kan være redde, skamfulle og feige. Videre påpeker Halstensen at unge mennesker ofte oppholder seg i ekstremsoner. Noen i ekstremt mismot og andre i ekstremt overmot. Det er den indre trygghetsstemmen, som blir til når den får lytte til eldre trygghetsstemmer, som utfordrer, oppmuntrer, kritiserer og bekrefter. Den indre trygghetsstemmen har som oppgave å peke på det vanlige, og det uvanlige, ved oss som menneske, og si at begge deler er helt OK. Halstensen peker på at noen av disse eldre trygghetsstemmene, som barn og unge møter, arbeider i skolen, og hjelper de til å binde sammen kunnskap og visdom til livsmestring. Hun sier også at god psykisk helse handler om det å få være en del av fellesskapet, og samtidig gi rom til det unike ved egen personlighet. (Halstensen, 2020)

4.1.3 En kompleks ungdomstid – Maria Stensvold Ånonsen

Maria Stensvold Ånonsen er stipendiat i diakoni ved MF vitenskapelige høyskole. I februar 2020 kom hun med et kronikk svar til Janne Lund sin kronikk om å prate om unges psykiske helse. Hun mener at åpenhet handler om mer enn bare å snakke om de vanskelige følelsene og erfaringene. I Ånonsen sitt øvrige forskningsarbeid er det blitt synlig at gode og vonde erfaringer kan være flettet inn i hverandre. Videre mener hun at i møte med unges psykiske helse og livsmestring er det viktig at man speiler kompleksiteten, av hele ungdomstiden, når man snakker, formidler og skriver om den, ikke bare en liten bit. Vi må gi ungdom et språk for å vise at de er langt mer enn generasjon prestasjon. Ungdomstiden handler om at kroppen, tankene, følelsene og sjelen kastes rundt, gang på gang. Barn og unges identitetsarbeid er et tidskrevende arbeid som handler om å finne ut hvem man er og vil være, men også om det å bli kjent med seg selv på andre måter og med andre verktøy. Hva er det de drømmer om, håper på, ønsker, er sinte på, vil protestere mot, og hvilke fristeder for hvile og rekreasjon har de? Disse er alle deler av identitetsarbeidet til barn og unge. Videre mener Ånonsen at man trenger mer åpenhet og må snakke mer om psykisk helse, men at det må tas inn flere temaer, samt omhandle

et større spekter enn det man skriver og snakker om per i dag. Det må være fokus på å ha åpenhet om hele livet, og ikke bare deler av det. Hun mener derfor at debatten videre kanskje bør handle om hvordan man prater og skriver om ungdomstiden, fremfor om man skal snakke og skrive om den. (Ånonsen, 2020)

4.2 Viktige begrep og ord i kronikkene

Alle tre kronikker legger til grunn at vi har forståelse av de ulike begrep som benyttes, samtidig som at kronikkforfatterne til dels også prøver å forklare sine egne forståelser av noen av begrepene. I de tre kronikkene har det kommet frem ord og begrep i teksten som synes å være viktige, og som gjerne repeteres, i kronikkforfatterens skriving. Jeg vil begynne med å gå dypere inn i en analyse av kronikkene og diskutere noen påstander trukket ut fra disse kronikkene, men vil først kort fremheve hvilke begrep og ord, slik jeg ser det, som stikker seg ut i de ulike kronikkene, samt om kronikkene synes å kreve en forståelse av noen av disse, uten å forklare dem.

Noe som går igjen i alle tre kronikker er begrepet psykisk helse. Her legges det en forforståelse av hva psykisk helse er, altså hvilken forståelse jeg har av ordene og begrepene sitt innhold. Egen forståelse av begrepet kan være annerledes enn kronikkforfatterens, men det er det fine med diskursanalyse, hvor det er ens egen forståelse som er gjeldende i lesning av kronikkene (Johannessen, Rafoss, & Rasmussen, 2018, ss. 49-93).

4.2.1 Lund sin kronikk

Janne Lund sin kronikk synes å fokusere på helseaspektet i møte med barn og unge, og i stor del vinkles helse mot noe som er negativt. Et fokus på de negative følgende av dårlig psykisk helse som spiseforstyrrelser, stress, samt utbrenthet og angst. Hun fremhever et ønske om at barn og unge heller skal finne frem til vår tids «*frustrasjons-container*» slik som for eksempel nynorsk kan være. Lund sitt forskningsfokus er på unge jenter som lider av spiselidelser, stress og utbrenthet, også i denne artikkelen. Hos Lund er det begrepene psykisk helse, psykiske helseplager og helseutfordringer ordene som går igjen. Alle disse tre begrepene brukes i teksten på en slik måte at det er forventet at leseren har en forståelse for hva de innebærer. Jeg kommer mer tilbake til disse begrepene i analysen i kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge (Lund, 2020).

4.2.2 Halstensen sin kronikk

I Kari Halstensen sin kronikk synes det å være et balansert fokus i spørsmål knyttet til psykisk helse, mellom fokuset på det som oppleves som faktorer for dårlig psykisk helse, og på faktorer som er med på å forbedre vår psykiske helse. Hun fokuserer på ord og begreper som robust, frigjørende, perfektjonisme, masker, psykisk helse, god psykisk helse og trygghetsstemme. Særlig begrepet trygghetsstemme oppleves som viktig i hennes fokus på mulighetene til å bedre vår psykiske helse. Halstensen beskriver en trygghetsstemme som den indre stemmen man utvikler på bakgrunn av det å lytte til andre som har erfart mer i livet. Barn og unge sin indre trygghetsstemme har som oppgave å utfordre, oppmuntre, kritisere og bekrefte deres identitet som verdige, gode nok og vanlige mennesker. (Halstensen, 2020)

4.2.3 Ånonsen sin kronikk

I Maria Stensvold Ånonsen sin kronikk synes det å være et fokus på at barn og ungdom behøver at voksne oppmuntrer og deler åpent om sine livserfaringer, og den kompleksiteten livet innebærer. Hennes fokus ser ut til å være på begrepene og ordene åpenhet, erfaring, tabu, livskompetanse, formidling, mestring, kompleksitet, identitet og identitetsarbeid. Det fremtrer et tydelig fokus, i Ånonsen sin kronikk, på at det er et behov for at «hele» livet skal deles, både positive ting i livet og negative ting i livet. Det er bredden og variasjonen som gjelder fremfor et ensidig fokus på enten eller.

4.3 Sammendrag

Kronikkforfatterne har ulike begrep som de vektlegger i sine kronikker. Felles er at alle tre forholder seg til begrepet psykisk helse, men med litt ulike forforståelser av diskursen. Kronikkene fokuserer på litt ulike aspekter av psykisk helse og livsmestring hos barn og unge. På den ene siden har du Janne Lund som fokuserer mest på at man kanskje ikke bør snakke om psykisk helse hos barn og unge mer i media, og at man skal fokusere på andre tema. På den andre siden har du Maria Stensvold Ånonsen som i stedet fokuserer på at man skal fortsette å snakke om psykisk helse og livsmestring, men at man må snakke med en større bredde om hva det vil si at livet består av både «oppturer og nedturer». Til slutt har man Kari Halstensen. Hennes kronikk stiller seg nærmere Ånonsen sin kronikk enn den gjør Lund sin kronikk. Hennes fokus er at de som skal snakke med barn og unge om psykisk helse og livsmestring, må være erfarne mennesker, som er villige til å dele åpent og ærlig av sine trygghetsstemmer med barn og unge.

5 Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge

Hovedargumentene i debatten om ungdom, psykisk helse og livsmestring synes å være rettet mot spørsmålet «Skal vi snakke om det eller ikke?». Dette spørsmålet leder til enda flere spørsmål. Skal man skrive og snakke om dette i media, snakke med barn og ungdom direkte, og fokusere på psykisk helse og livsmestring, eller skal man la være å snakke om det, og la ungdommen selv finne ut av ting? Er psykisk helse og livsmestring noe som må «fikses» på et individ nivå, eller på et samfunnsnivå? Hva er egentlig livsmestring og psykisk helse? Er det utelukkende noe som fokuserer på det som negativt kan påvirke et menneske sin opplevelse av å mestre livet, eller er livsmestring og psykisk helse mye mer? Alle disse spørsmålene dukker opp gjennom kronikkene i kronikkforfatterenes forsøk på å komme frem til deres egen konklusjoner i forhold til om man skal snakke om det eller ikke.

Disse tre kronikkene er skapt innenfor til dels like og ulike diskurser. Dette kapittelet vil først kort presentere en skjematisk oversikt over et utvalg av disse diskursene for deretter å gå over i en simultan analyse og diskusjon av disse. Gjennom fire påstander vil jeg fremheve, det som synes å være de viktigste hovedargumentene og skillelinjene i debatten om ungdom, psykisk helse og livsmestring, og hvilke definisjoner Lund, Ånonsen og Halstensen legger til grunn for sin forståelse av livsmestring og psykisk helse.

5.1 Matrise

		«Nei vi skal ikke snakke om det» (Lund, 2020)	«Det kan være konstruktivt å snakke om det» (Halstensen, 2020)	«En kompleks ungdomstid» (Ånonsen, 2020)
1	Nøkkelbegrep	Prestasjonspress, stressmestring, psykisk helse	Trygghetsstemme (indre og eksterne), ekstremsoner, psykisk helse	Identitetsarbeid, Åpenhet, generasjon prestasjon, språk, kompleksitet
2	Skal vi snakke om det?	Tror nei	Ja, på at livet har både opp- og nedturer	Ja, men med fokus på både godt og vondt
3	Formidlingen av psykisk helse og livsmestring	Skolehelsetjeneste, skolepsykolog, stressmestring, mindfulness, terapeutisk kultur, åpenhet, kunnskap, lavterskeltilbud, tiltak i skolen	Vanlig å være vanlig, unik og del av fellesskapet på samme tid, voksne deler av egen livserfaring med barn og unge	Ensidig fokus på det vanskelige, dekker over menneskets kapasitet til å søke nye erfaringer, aktiv søking etter tilhørighet og mening

		«Nei vi skal ikke snakke om det» (Lund, 2020)	«Det kan være konstruktivt å snakke om det» (Halstensen, 2020)	«En kompleks ungdomstid» (Ånonsen, 2020)
4	Media vinkling	Ungdom og psykisk helse i vinden, tv-serier og nyhetssaker om ungdom som sliter	Kritiske stemmer, uro, selvopptatthet, perfektjonisme, spiseforstyrrelser, angst, depresjoner	generasjon prestasjon, vold i nære relasjoner, depresjon, psykisk helse og livsmestring inn i skolen
5	Språk	Språk for hverdagslige opplevelser, sinne opponering	Språk og forståelse, oppturer og nedturer, ordenes betydning, sagt og usagt	Språk for det tause, tabuer, kompleksitet
6	Erfaringers betydning	Omtales ikke	Trygghetsstemmer, livserfaring, indrestemme, utvikling	Vold fra omsorgspersoner, vonde erfaringer, gode erfaringene

		«Nei vi skal ikke snakke om det» (Lund, 2020)	«Det kan være konstruktivt å snakke om det» (Halstensen, 2020)	«En kompleks ungdomstid» (Ånonsen, 2020)
7	Ungdommers uttrykksformer	Streik, sinne, opponering, engasjement	Sosiale medier, masker, gjemme seg	Musikk, fritidsaktiviteter
8	Hvem handler kronikkene om?	Tenåringsjenter	Tenåringer, unge jenter	Tenåringer, unge

Som man kan se i tabellen over kan det virke som om det er flere ulikheter enn likheter mellom kronikkforfatterne, men ser man nærmere så er der også likheter. Rekke 4 i tabellen, media vinkling, er det eneste stedet hvor alle tre kronikkforfattere synes å enige. I rekke 1 i tabellen, nøkkelbegrep, kan man se at Lund og Ånonsen er mye enige i sitt fokus rundt debatten om barn og unges psykiske helse, mens Halstensen på sin side er mer fokusert på trygghetsstemmene som barn og unge selv har, og stemmene de har tilgang til, i møte med voksne. Videre i tabellen i rekke 2, skal vi snakke om det, og rekke 3, formidling av psykisk helse og livsmestring, er Halstensen og Ånonsen enige, mens Lund er i rekke 2 tilsynelatende ikke enig, og i rekke 3 mer fokusert på hvem i skolen som skal drive med livsmestring og psykisk helse, og samfunnets potensielle negative påvirkning av barn og unges oppfattelse av egen psykisk helse. I kronikkene så virker det som om det er diskursen knyttet til psykiske helse som kronikkforfatterne har en litt ulik forforståelse av. Denne diskursen kommer jeg tilbake til nedenfor i dette kapittelet under Postulat 2 – Media og forskning fokuserer på de negative aspektene av barn og unges livsmestring og psykisk helse, og Postulat 3 – Livsmestring og psykisk helse er mer enn bare håndtering av negative følelser og opplevelser. Slik det er beskrevet i rekke 8, hvem handler kronikkene om, nevner kronikkene til Halstensen og Lund begge kjønn i kobling med diskursen om psykisk helse, mens Ånonsen er kun fokusert på at de er unge. Det kan synes som at når Lund og Halstensen omtaler psykisk helse så er det jenters psykiske helse de fokuserer på, mens Ånonsen ikke forholder seg til et kjønnsperspektiv.

5.2 Postulat 1 - Livet består av både opp- og nedturer. Det er helt normalt.

«(...) det er vanlig å være vanlig» (Halstensen, 2020)

Alle tre kronikkforfatterne vektlegger et aspekt om at livet ikke bare er én enkel emosjonell opplevelse. Livet er ikke bare godt eller bare vondt. Livet er både gode dager og dårlige dager, og det er ingenting unormalt med det. Det er tvert imot nettopp det som er definert som helt normalt. Vi behøver å fremstille livet ærlig, ved å vise både det vi mestrer, men også det som er vanskelig (Lund, 2020) (Halstensen, 2020) (Ånonsen, 2020). Livet er ikke bare solskinnsdager, men blir livet bedre eller verre av at vi snakker åpent og ærlig om psykisk helse og livsmestring, og hva vil det si at det er normalt at livet har opp- og nedturer?

5.2.1 Hva vil det si å være vanlig?

Man kan stille seg spørsmålet «Hva er vanlig?». «Vanlig» er et begrep som kan defineres på mange ulike måter. Både Halstensen, Lund og Ånonsen poengterer at «vanlig» innebærer følelser av blant annet stress, angst, glede, frykt, styrke og lykke. Kirsten Flaten er dosent ved avdeling for lærarutdanning og idrett ved Høgskulen på Vestlandet. Hun fremhever også noen egenskaper ved det å være vanlig. «*Det vanlige er jo at vi er unike og ulike.*» Selv om vi er ulike og unike så poengterer Flaten også at det er likheter som gjør at vi tiltrekkes av hverandre (Flaten, 2018). Et eksempel er når man forteller noen at man gruer seg til å lese høyt og opplever å ikke være alene om dette. Da blir plutselig det å grue seg helt vanlig (Flaten, 2018). Som barn og ungdom er det nok mange som gruer seg til noe. Det kan være å presentere en oppgave muntlig for klassen. Å grue seg er ikke bare å kjenne på nervøsitet i form av stress i forkant av presentasjonen. Det kan også være å faktisk bli fysisk uvel. Symptomer kan være vondt i magen, kvalme, smerter i kroppen og feber (Snøan, 2019).

5.2.2 Livet har også nedturer

Halstensen poengterer at livet har opp- og nedturer, og at det er helt normalt. Ved å fokusere utelukkende på oppturene, risikerer man at barn og unges psykiske vansker kan bli større. Jeg kommer nærmere innpå hva psykiske vansker er i kapittel 5.3.3 – Psykiske vansker. Dermed risikerer man at det skjules for barn og unge at livet også har nedturer. Vi må bli flinkere til å snakke om nedturene som helt enkle hverdagslige opplevelser på lik linje med de positive. Vi skjuler helt ordinære liv, slik at ungdommen tror helt vanlige liv er definert av syke (Halstensen, 2020). Lund presiserer også at det er helt normalt at livet har opp- og nedturer. Hun fremhever

derimot også en redsel for at man står i fare for å sykeliggjøre mennesker gjennom et for stort fokus på psykisk helse (Lund, 2020).

5.2.3 Psykisk helse er «poppis»

Lund opplever at det er mange som skal mene noe om temaet psykisk helse. Det er blitt svært populært å fokusere og forske på dette temaet (Lund, 2020). Selv nå, under covid-19 pandemien, har det vært «poppis» å forske på psykisk helse hos ungdom. Forskningen til Bekkhus, Soest og Fredriksen satte fokus på at det kunne være vanskelig og vondt for ungdom å ikke kunne ha relasjoner med hverandre slik som før. Med en digital skolehverdag, og et fravær av fritidsaktiviteter, ble muligheten for fysisk kontakt, som en klem eller en hånd å holde i, minimal, og det kunne føre til sosial isolasjon og ensomhet (Bekkhus, Soest, & Fredriksen, 2020).

Hun ønsker at man skal slutte å bruke psyke-ordene så mye (Lund, 2020). Kanskje det er nettopp derfor begrepet livsmestring, slik det beskrives herunder i kapittel 1 – Innledning, nå er kommet frem som et godt alternativ til psykisk helse, i møte med barn og unge. Livsmestring er et annet ord, som samtidig representerer mye av det samme, og henger tett sammen med psykisk helse (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017) (Ekornes, 2017).

5.2.4 Livet er komplekst

«Poenget er: Livet er komplekst og består av mye godt og også en del vondt» (Ånonsen, 2020)

Ånonsen trekker frem at ungdommene må få steder de kan være der det ikke er kontinuerlig krav om å prestere. Det vil kunne hjelpe de som sliter. Hun sier vi må speile kompleksiteten av livet, i møte med barn og unge. Videre fremhever hun faren ved at man ofte fokuserer ensidig på mestring av ungdomstiden som kan føre til at man glemmer at livet også innebærer følelser av ubehag, sorg og tap. Man risikerer at disse følelsene blir undertrykt og skjult, og samtidig er det også en fare for at et ensidig fokus på det vanskelige kan føre til at menneskers evne til å søke nye erfaringer hemmes (Ånonsen, 2020).

Når unge opplever at livet består av opp- og nedturer kan de, ved å observere og lytte til andre sine stemmer, utvikle egenskaper til å kunne håndtere det livet bringer med seg, av godt og av vondt. Eksempler på dette kan være den første gang de opplever at et familiemedlem dør, eller

det kan til og med være første gang de mister yndlingsbamsen sin og ikke finner den igjen. Det kan være første gang de opplever å forelske seg i noen, eller første gangen de opplever at de virkelig mestrer noe. Mestringsfølelser og mestringsstrategier synes å være noe som må læres underveis i livet, og gjennom samtale, og interaksjoner, med andre.

5.2.5 Krav

Kravet om å klare alt, kan være stort, og forventningene de unge møter fra ulike kanter, som skole, foreldre, venner og fritidsaktiviteter, kan være tyngende. Trebarnsmoren Vibeke Martinsen sier, i et intervju til Utdanningsnytt i 2019, at barn møter forventninger fra flere kanter, men at de ikke klarer alt. Det er annerledes når barn møter krav. Voksne som møter krav fra ulike kanter, er mer rustet til å stå imot, og har en større evne til å slå seg til ro med å ikke være god til alt. Barn derimot har ikke samme mulighet. Barn har ikke lov til å si det samme til seg selv (Holterman, 2019). Kan det hende at disse kravene, og forventningene som følger med, potensielt også har slått rot i mestringsaspektet av livet?

Lund ønsker at barn og unge skal finne ting å fokusere på i hverdagen som tillater dem å opponere, til å være sinte og til å glede seg. Barn og unges psykiske helse vil kunne bygges opp ved at de fokuserer på disse følelsene. Den terapeutiske kulturen, som man synes å ha i dagens samfunnskultur, opplever Lund som potensielt hemmende for unges mulighet til å kjenne på livsmestring (Lund, 2020).

Lund trekker for eksempel frem at stressmestringskurs kanskje ikke er så lurt i frykt for at dette blir nok en ting de unge skal mestre (Lund, 2020). Et stressmestringskurs kan potensielt både hjelpe eller ødelegge barn og unge. For noen kan et stressmestringskurs være positivt og gi rom til å både forstå sitt eget stress, mens for andre kan det føre til at, som Lund påpeker, det blir nok en ting de må klare i hverdagen, og dermed også bli nok en ting som tynger dem ned og forteller dem at de ikke er gode nok.

Jeg har selv vært en slik ungdom som gikk på et stressmestringskurs, og selv om det kunne gått slik Lund frykter, så var dette stressmestringskurset et positivt tilskudd til prestasjonsjaget i hverdagen. Det ga verktøy til å forstå stresset og hvordan det påvirker meg, ga gode forslag til hvordan håndtere symptomene stresset ga. Disse verktøyene har gitt god selvinnsikt i hvordan gjenkjenne symptomer på stress tidlig, og mestringsstrategier i møte med uventede situasjoner, både privat og yrkesmessig. Opplevelsene knyttet til stressmestringskurset er helt subjektive,

og har ingen direkte overføringsverdi i seg selv, på bakgrunn av at mine erfaringer om det hjelper, men det blir et eksempel på at mennesker reagerer ulikt på samme «løsning».

Balansen mellom å hjelpe, og å øke kravene, er vanskelig. Man risikerer at det som skal hjelpe unge med å mestre vanskelige livsopplevelser, blir nok en ting å mestre. Ungdom behøver å oppleve mestring som harmoniserer med deres kunnskapsnivå i hver enkelt situasjon. En tre-åring vil ha et annet utgangspunkt enn en sytten-åring har for å håndtere samme situasjon eller informasjon (Jordheim, 2019). I møte med samfunnets krav kan det å finne balansen potensielt være en stor utfordring for barn og unge. Videre kan det også være verdifullt å hjelpe barn og unge til å finne en balanse i møte med egne krav til seg selv, og hva de kan, og kanskje bør, kreve av seg selv.

5.2.6 Oppsummering

Ånonsen fremhever at livet er komplekst og må fremstilles som dette, også i møte med barn og unge. Det er vanlig med både gode dager og dårlige dager. Halstensen presiserer også at livet er vanlig, og barn og unge må lære at å være vanlig betyr å både tilhøre fellesskapet og på samme tid være helt unik. Lund poengterer at livet innebærer både oppturer og nedturer. Det er uunngåelig at man vil oppleve både gode dager, og smertefulle dager. Det viktige blir at barn og unge gjennom dialog med andre voksne lærer mestringsstrategier og verktøy for å håndtere ulike situasjoner.

5.3 Postulat 2 - Media og forskning fokuserer på de negative aspektene av barn og unges livsmestring og psykiske helse

Det er ikke til å stikke under en stol at media er opptatt av å skrive og snakke om emner som samfunnet er interessert i. Psykisk helse hos barn og unge, og generasjon prestasjon, er to av mange temaer som stadig kommer frem i lyset, med nye vridninger som er spennende. Spørsmålet jeg stiller meg her er hva har disse tre kronikkforfatterne fokusert på, i møte med tema barn og unge sin psykiske helse og livsmestring? Er det noen deler av temaet psykisk helse hos barn og unge disse to t som media ikke fokuserer like mye på og som burde vært fokusert på?

5.3.1 Hva er psykisk helse?

I Ånonsen sin kronikk trekkes det frem et behov for en bredere forståelse for hva psykisk helse og åpenhet betyr, men hva er egentlig psykisk helse? Kronikken gir rom for å tolke det dit hen at psykisk helse handler om unge menneskers mentale helse og deres muligheter til å takle alt det livet bringer av triumfer og tap (Ånonsen, 2020). Dersom det handler om å få kunnskap, og utvikle egenskaper, som vil gi bedre mulighet til tro på egen mestring, i møte med ulike emosjonelle og mentale påkjenninger gjennom livets løp, så vil en bred forståelse for hva psykisk helse og livsmestring kunne være et godt utgangspunkt. Da vil fokuset kunne omfavne en større helhet, enn om man fokuserer på et lite utvalg av de situasjonene man kan møte.

5.3.2 Åpenhet

*«Det er gjort mye godt arbeid for å få viktige tema ut i dagslyset.»
(Ånonsen, 2020)*

Det er allerede gjort, poengterer Ånonsen, et godt arbeid med å bryte tabuer, slik at man nå er mer åpne for å snakke om en del temaer, på mange flere arenaer. Det vil likevel kunne ta tid før det som tidligere har vært ordløst nå finner et språk. Ånonsen fremhever at det, som oftest, snakkes om de vanskelige sidene av livet i møte med barn og unge. Hun setter spørsmålsteget på hvordan dette fokuset, og mangelen på å se livet i helhet, på både godt og vondt, kan påvirke barn og unge (Ånonsen, 2020).

«Er åpenhet blitt synonymt med å snakke om vanskelige følelser?» (Ånonsen, 2020).

Ånonsen stiller dette ovennevnte spørsmål som en respons på Lund sin kronikk «Nei, vi må ikke snakke om det». Dette spørsmålet kan synes å være et godt spørsmål, også i møte med media sitt fokus. Innholdet i kronikken til Lund er et godt eksempel på at når man prater om psykisk helse og livsmestring, så fokuserer man som regel på det som er negativt. I kronikken trekker hun frem angst, utbrenthet, slitenhet, stress og psykiske plager. Det er «plagene» og utfordringene, som påvirker vår psykiske helse, som synes å være i fokus (Lund, 2020), men er det virkelig slik at fokus på psykisk helse bare er negativt? Kan et fokus på psykisk helse og livsmestring også være konstruktivt, slik Halstensen trekker frem (Halstensen, 2020)? Dette kommer jeg nærmere innpå i kapittel 5.4 - postulat 4 – Psykisk helse – Snakke om det eller ikke? I så fall hvordan?.

5.3.3 Psykiske vansker

Innen psykologien holder man seg med to kategorier av psykiske vansker: internaliserende og eksternaliserende. I dagligtalen er fokuset som oftest på den internaliserende kategorien av psykiske vansker. Disse vansker omtales også ofte som emosjonelle vansker. Angst, depresjon, redsel og frykt er eksempler på dette. Psykiske vansker er «*symptomer som i betydelig grad går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre, men uten at kriteriene for en diagnose er tilfredsstillt*» (Aaboen & Bakken, 2016, s. 17). Det at en undersøkelse om psykisk helse, for eksempel trivselsundersøkelsen som barn og unge årlig bes fylle ut på skolen (Utdanningsdirektoratet, 2020), indikerer en økning av barn og unge som sliter i hverdagen, innebærer ikke at det er en økning i psykiske lidelser blant barn og unge. Psykiske lidelser er det kun kvalifiserte helsepersonell, gjennom et diagnostisk intervju, som kan sette (Aaboen & Bakken, 2016, ss. 16-17).

5.3.4 Barn og unges påvirkning av (sosiale) medier

*«Bak det tilsynelatende likegyldige ansiktet flyter en formbar personlighet som vi kan komme til å sette merker i med ordene og handlingene våre.»
(Halstensen, 2020)*

Hvis det er mulig å forme og påvirke personligheten og sinnet til et barn, eller et ungt menneske, så er det kanskje mulig å konkludere med at alt de møter kan påvirke dem, både negativt og positivt. Om påvirkningen er negativ eller positiv, vil muligens kunne være avhengig av den mentale styrken barn og unge allerede besitter, før de møter den neste situasjon, opplevelse eller utfordring i livet. Det er blant annet sett at det er en sammenheng mellom mediers fremstilling av idealkroppen og unge jenters selvbilde. Fokuset på dette skaper og opprettholder de sosiale kodene for hva som er en idealkropp, gjennom eksempelvis bildedelingstjenester som Facebook, Instagram, Snapchat og TikTok (Brattøy, Rosvoll, & Eines, 2019).

Som Kari Halstensen forklarer, kan et fokus på psykisk helse være viktig, og det kan muligens også forklare hvor viktig de unges livsopplevelser kan være for hvordan de opplever sin egen psykiske helse (Halstensen, 2020). Kanskje det er nettopp derfor det er viktig at man snakker om psykisk helse med et bredt og variert fokus.

Forskning (Brattøy, Rosvoll, & Eines, 2019) (Stranden, 2019) viser at det kanskje er mer jenter enn gutter som påvirkes negativt av sosiale medier, noe som kanskje kan være en forklaring

også for Lund sitt fokus på unge jenter og psykisk helse. Sosiale mediers påvirkning av unge sinn er blitt forsket på flere ganger, uten å ha en konkret konklusjon som står skrevet i svart-hvitt. Forskningsresultater viser at media noen ganger har høy påvirkning, mens andre ganger er påvirkningen veldig lav, og flere faktorer må til for å kunne påvirke (Carlsen, 2018) (Brattøy, Rosvoll, & Eines, 2019) (Stranden, 2019). Videre er det, som Carlsen (2018) viser, demonstrert gjennom forskning at jenter og gutter ofte reagerer ulikt på de samme situasjonene. Jenter reagerer oftere emosjonelt enn guttene, og guttene reagerer oftere med aggresjon og frustrasjon (Carlsen, 2018). Siden samfunnet stadig endrer seg, og utfordringene et menneske møter på antakeligvis aldri vil være lik fra gang til gang, vil man med stor sannsynlighet kunne anta at menneskers opplevelser også påvirkes av samfunnets forventninger, og mediers fremstillinger, av livet.

5.3.5 Vold, depresjon og sykdom

«Mediene har skrevet mye om generasjon prestasjon, vold i nære relasjoner, depresjon hos unge, spiseforstyrrelser, psykisk helse, livsmestring i skolen.» (Ånonsen, 2020)

I sitatet ovenfor beskriver Ånonsen at det er forsket mye på de negative aspektene av unges opplevelse av livet. Depresjon, vold og spiseforstyrrelser kan ikke antas å være positive aspekter. Generasjon prestasjon er også et slikt aspekt. Som tidligere nevnt, i kapittel 2 - teori, så handler begrepet generasjon prestasjon om en kultur hvor det er prestasjonene som settes høyest. Krav om å prestere, både i og utenfor skolen, blir retningsgivende når de unge skal oppleve seg selv som gode nok. Er de flinke på skolen, og får de ting til også utenfor skolen? Eksempler på dette kan være idrett, både i og utenfor skolen, skolefag, elevråd, og generelt andre arenaer hvor man kan sammenligne seg med sine medelever og søsken. Tidlig bruk av begrepet generasjon prestasjon var knyttet til bruken av prestasjonsfremmende narkotiske midler, som Ritalin, men i senere tid så er ikke denne bruken vektlagt (Madsen, 2018, ss. 118-124).

I Ånonsen sitt eget forskningsarbeid har hun blant annet funnet at vonde og gode relasjoner, til en og samme person, gjerne henger sammen. Denne sammenhengen finner hun også i møte med barn og unge, som har vært utsatt for, blant annet, vold fra foreldre eller andre omsorgspersoner, som de på samme tid har et kjærlighetsforhold til. Det at noen skader et barn, hindrer ikke barnet i å også oppleve omsorg fra samme person. For eksempel kan en forelder mishandle sitt barn, samtidig som forelderen også gir kjærlighet i form av mat, drikke og trøst.

Derfor ser Ånonsen, gjennom sin forskning, at vonde og gode erfaringer er ofte flettet sammen (Ånonsen, 2020).

5.3.6 Hjelper det å snakke om det?

Lund sier i sin kronikk at hun er usikker på om hun faktisk hjelper barn og unge, eller om hun, gjennom sin forskning skaper for mye fokus på psykisk helse. Hun er også urolig for at den terapeutiske kulturen i samfunnet fører til at vi fokuserer for mye på opplevelsen av vår egen psykisk helse. Kanskje det store fokuset fører til at vi ikke selv utvikler en del egenskaper som skal til for å hjelpe oss å håndtere situasjoner i livet når de oppstår (Lund, 2020). Man kan lure på om fokuset på livsmestring kommer, som en følge av et økt fokus på hvordan man som menneske burde være, se ut og kle seg, eller hvordan man skal oppføre seg, eller om det er på bakgrunn av undersøkelser gjennomført av ulike instanser som viser at flere barn og unge enn før opplever livet som vanskelig (Westeng, 2019).

5.3.7 Hva kunne media ha fokusert på?

Hvordan skal man snakke om og forske på psykisk helse og livsmestring hos barn og unge, når der er så mange potensielle fallgruver? Disse fallgruvene kan være overfokusering, skjevfokusering, sykeliggjøring, neglisjering eller at man overser noe. I tillegg hvor settes da grensen for når nok er nok? Når er media sitt fokus, og menneskers informasjonsbehov, mettet slik at det blir en «naturlig» pause i media dekningen av psykisk helse og livsmestring hos barn og unge?

Både Ånonsen, Halstensen og Lund kommer med ulike forslag til hva media kan fokusere på. Barn og unge skal oppleve seg som sett, hørt og verdsatt for den de er, og samtidig skal de oppleve trygghetsstemmer, som kan dele av sin ervervede kunnskap om hvordan man kan håndtere ulike livssituasjoner og utfordringer, når man møter dem, slik at unge selv kan danne egne erfaringer. Ånonsen poengterer at man må snakke med en bred forståelse av hva livsmestring innebærer. Livsmestring innebærer både at man skal mestre, og at man skal finne mestringsstrategier. Man vil både lykkes og feile i livet, og livsmestring skal ta høyde for begge disse, og alt imellom (Ånonsen, 2020). Halstensen fokuserer også på at man ikke må bli for fokusert på ytterkantene av enten mestring eller mestringsstrategier. Man må ha begge for å utfylle hverandre (Halstensen, 2020). Lund poengterer at en av de største bekymringene hun har, knyttet til livsmestring, er at et for stort fokus på sykdomsaspektet, av livsmestring, vil

kunne føre til at barn og unge sykeliggjøres enda mer i møte med dialogen rundt psykisk helse (Lund, 2020).

5.3.8 Oppsummering

Man kan konkludere med at mediene har skrevet mye om psykisk helse og livsmestring, og da ofte i en mer negativ kontekst med overskrifter om barn og unge som lider, eller barn og unge som sliter i hverdagen eller om barn og unge som ikke mestrer ulike aspekter av livet. Likevel har ikke all omtale av psykisk helse og livsmestring vært negativt vinklet. Utfordringen for media vil potensielt alltid være å lete etter en balanse, og i møte med et samfunn i stadig endring, kan dette være en stor utfordring. Viktigs blir det kanskje å lære barn og unge å skille mellom å ha psykiske vansker og psykiske lidelser for å unngå sykeliggjøringen Lund er redd for.

5.4 Postulat 3 - Livsmestring og psykisk helse er mer enn bare håndtering av negative følelser og opplevelser

God psykisk helse handler om å være en av alle – og samtidig gi rom til det unike ved egen personlighet. Ingen finner veien dit alene (Halstensen, 2020)

Landsrådet for barne- og ungdomsorganisasjoner definerer psykisk helse som *evnen til å mestre tanker, følelser og atferd* (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017). Dette innebærer at barn og unge skal utrustes til å kunne håndtere, og akseptere, ulike situasjoner som kan oppstå i livet. Det kan være både emosjonelle og psykiske utfordringer.

5.4.1 Trygghetsstemme

Dersom barn og unge ønsker å være en del av fellesskapet, men på samme tid ønsker å fremstå som unik, så blir dette en utfordring. Trygghetsstemmen har som oppgave å formidle både fellesskapsbehov og individualitet. For at stemmen skal formidle dette, så må den fortelle barn og unge om hvordan verden er, og samtidig utruste dem med verktøy til å takle livets mange ulike situasjoner.

Halstensen fremhever at det er ens egen trygghetsstemme som er det viktigste verktøyet man har for å kunne se seg selv som både unik og vanlig, og dermed å vite at begge deler er helt ok. Barn og unge behøver også andre mennesker sine trygghetsstemmer for å selv kunne utvikle sine egne indre trygghetsstemmer. Det er denne indre trygghetsstemmen som skal validere at

de er verdifulle og gode nok i møte med samfunnets krav. En indre stemme som sier ifra når usikkerheten roper høyt, som en motstemme til det som kan føles som samfunnets uopnåelige krav og idealer, og minner dem på at de er gode nok, akkurat slik som de er. Her er det rom for å stille spørsmål om hva som vil være gode verktøy, for at barn og unge skal kunne oppleve seg verdifulle og sett. På samme tid skal barn og unge høre ærlige og modige stemmer, som gir dem relevante bidrag til å videreutvikle kunnskap og verktøy til bruk i hverdagen (Halstensen, 2020).

Balansen mellom å gi rom for det gode og rom for det vanskelige i livet, synes å kreve mye av barn og unge. Her oppstår det et potensielt behov for råd og veiledning fra andre mennesker, som kan lede an i arbeidet med hvordan kunne kjenne både på det vonde og det gode i livet. Halstensen er veldig tydelig på at det er her man trenger erfarne og dyktige mennesker, slik som lærere, foreldre og andre trygge voksne, som er villige til å dele ærlig og åpent om sine egne liv, og som anerkjenner at livet er mer enn bare positive eller bare negative opplevelser. Det er i dialog med disse gode voksne at barn og unges egne indre stemme kan lære om hva et vanlig og unikt liv er, og som senere vil kunne gi de erfaringer å hente fra når de selv møter ulike opplevelser i livet, av både oppturer og nedturer (Halstensen, 2020).

5.4.2 Et frigjørende fokus for barn og unge

«Det mest frigjørende vi kan gjøre for ungdommer, er kanskje å innrømme at det er vanlig å være vanlig.» (Halstensen, 2020)

Kari Halstensen sier i sin kronikk at det er viktig å vise at det er vanlig å være vanlig (Halstensen, 2020). Kanskje er det dette de unge trenger å høre. At livet også er å mestre ting, å oppleve ting og å glede seg over, og til, ting i livet. At det, og de, er vanlige. Dette viser vei til et annet spørsmål; hva defineres som vanlig? Hva vil det si at et menneske er vanlig, eller normal som man også kan si? Er det å være normal noe som er fast, eller noe som endrer seg over tid?

Normal er også et begrep som bærer med seg en, tilsynelatende, felles forståelse for hva begrepet innebærer, men hva vil det egentlig si? Akkurat dette temaet har forsker Lars Grue skrevet en hel bok om, «Normalitet» (2016). I boken er normalen for oss mennesker en av de tingene han har forsket på. Grue har kommet frem til at normalen i utgangspunktet handlet om å være gjennomsnittlig, og at det gjennomsnittlige mennesket var ansett som perfekt. Etter flere års arbeid med temaet har Grue konkludert med at forestillingen om hva normalen er, er variasjon, altså ikke én bestemt ting, men flere forskjellige ting på samme tid. Grue fremhever

at «i gamle dager tenkte man at den absolutte skjønnhet var uoppnåelig, det var noe som bare tilhørte gudene, og man aksepterte at man var et inkomplett menneske. I dag er det mer normalt å etterstrebe denne skjønnheten — gudene har kommet ned på jorda, kan man si.» (Sundquist, 2016, s. underoverskrift nr. 3). Halstensen poengterer, for eksempel, at det er vanlig å være redd, skamfull og pysete. Hun fortsetter med å trekke frem at, som mennesker flest, søker også barn og unge å bli elsket, og at de er villige til å gjøre hva som helst for å oppleve at de er gode nok og elsket (Halstensen, 2020). Dette fører til at kravene man setter til seg selv som menneske kan på mange måter synes å være helt uoppnåelige. Grue funderer på om man kanskje hadde hatt godt av å heller prøve å tenke litt mer som i gamle dager, og akseptere seg selv som den en er, fremfor å strebe etter å bli best, penest, flinkest, og så videre (Sundquist, 2016).

Lund frykter at ved å fokusere for mye på psykisk helse, både i media og i forskning, så risikerer man å sykeliggjøre mennesker som i utgangspunktet bare opplever en vanskelig periode, fremfor at de har en psykisk lidelse. Hun frykter at den terapeutiske kulturen i samfunnet vil føre til at det settes for stort fokus på psykisk helse. Psykologien har beveget seg langt utover rammene sine, og har infiltrert samfunnskulturen. Fokuset i den terapeutiske kulturen er havnet på hvordan man kan fikse problemer på et individnivå, mens Lund ønsker et fokus på hvordan man i stedet kan løse de samme problemene på et samfunnsnivå (Lund, 2020). utfordringen her ligger da i hvordan man kan løse problemene på samfunnsnivået, og hvordan gi barn og unge et språk for å vise at de er mer enn «generasjon prestasjon» (Ånonsen, 2020).

Ånonsen derimot er bekymret for at med et ensidig fokus på mestring, vil man kunne motvirke barn og unge sine opplevelser av hva et normalt liv er, og at dette livet også innebærer vanskelige og vonde opplevelser. Hun frykter at et denne ensidigheten vil føre til at en del emosjoner og opplevelser vil kunne havne i mørket og bli gjemt bort. Livet er komplekst og sammensatt av både positive og negative hendelser, og disse bør alle speiles av media (Ånonsen, 2020).

5.4.3 Oppsummering

Livsmestring er altså mer enn bare gode eller vonde opplevelser. Det er både oppturer og nedturer, og alt imellom. Ånonsen er mest bekymret for et ensidig fokus på mestring, mens Lund synes å være mest bekymret for at et fokus på psykisk helse fører til at barn og unge sykeliggjør seg selv. Halstensen derimot synes å være mest fokusert på at barn og unge behøver

veiledning, og dialog, om alle sider av livet, gjennom å møte andres trygghetsstemmer. På denne måten kan de også utvikle sin egen trygghetsstemme.

5.5 Postulat 4 - Psykisk helse – snakke om det eller ikke? I så fall hvordan?

Et enkelt google søk på ordene «psykisk helse snakke om det eller ikke» gir mange resultater. Påstanden i dette underkapittelet skildrer to alternativer; «nei» og «ja». Som en oppfølging til dette så stilles spørsmålet hvordan skal man snakke om det dersom ja-alternativet velges. Med avisoverskrifter som «Nei, vi må ikke snakke om det», «Vi må snakke mindre om psykisk helse», «Jo vi må snakke om psykiske lidelser og helse, men vi må endre på hvordan» og «Hei, unge mann, hvordan har du det?» får man et innblikk i at spørsmål knyttet til om, og hvordan, man skal snakke om psykisk helse ikke, er et nytt tema. Tvert imot er det et spørsmål som det stadig debatteres om, forskes og funderes på (Google søk; Google, 2020; Google, 2020). Det er ikke gitt at man skal snakke om psykisk helse og livsmestring bare fordi media og forskning er fokusert på det. Blir barn og unge sine liv bedre av at livsmestring er et samtaleemne, eller risikerer vi at et fokus på psykisk helse kan forverre det?

5.5.1 Forskning, miljø og årsaker

«stor enighet om at både psykiske lidelser og psykiske vansker utvikles i et komplekst samspill mellom genetiske, biologiske og miljø- messige faktorer hos den enkelte» (Aaboen & Bakken, 2016, s. 17)

Forskning (Aaboen & Bakken, 2016, ss. 18-21) innenfor livsmestring og psykisk helse, peker på betydningen av miljømessige- og samfunnsmessige faktorer i kontekst med barn og unges oppvekst. Dette kan være både mer overordnede faktorer, som barn og unge møter i hverdagene sine, eller det kan være de nære og konkrete omgivelsene rundt barn og unge, slik som forholdet til foreldre, søsken, venner og personer som de bor sammen med. Aaboen og Bakken (Aaboen & Bakken, 2016, ss. 18-21) fremhever at det i samfunnsdebattene oftere er de store sosiologiske fortellingene om samfunnet som dominerer, altså samfunnsdiagnoser, mer enn med individuelt basert diagnosesetting. Et eksempel på dette er å hevde at en økende individualisering og kommersialisering har skjedd i samfunnet de siste 40-50 årene. Det er fokus på de kollektive identitetene, hvor det er den individuelle aspirasjon og livsløp som står sterkest. Kollektive identiteter, som tidligere var mest knyttet til klasse, familie og kjønn, er blitt svekket. Forskning som er knyttet til miljømessige årsaker til at unge opplever psykiske plager, sentrerer rundt de

viktigste, sentrale arenaene hvor barn og unge lever største delen av livet sitt. Disse arenaene er som oftest familie, skole og fritid. Utfordringen med denne forskningen er at, selv om man kan komme frem til, i forskningen, at det er likheter innenfor en gruppe eller en kohort, så er den alene ikke nødvendigvis egnet til å forklare disse forskjellene og likhetene over en lengre periode (Aaboen & Bakken, 2016, ss. 18-21).

5.5.2 Livsmestring på timeplanen

Kan livsmestring og psykisk helse løftes frem uten bruk av selve begrepet psykisk helse (Lund, 2020), kan vi diskutere det åpent og ærlig og være stemmer som representerer alle deler av livet (Ånonsen, 2020), og kan vi komme med noe konstruktivt som fremmer gode trygghetsstemmer hos våre barn og unge (Halstensen, 2020)? Dette er den store utfordringen når livsmestring nå skal inn i skolen, som en viktig og naturlig del av opplæringen av barn og unge. De skal lære relasjonskompetanse, som gir dem evnen til å møte egne, og andres følelser. En livskompetanse som styrker dem i møte med dårlige dager, og som hjelper dem å finne sitt indre mot og håp, når håpet virker som lengst vekke fra dem. De skal oppleve å mestre sine hverdager, gjennom både tilhørighet og kompetanse, som utrunder dem til å utvikle egenverd og motstandskraft (Jordheim, 2019). Alt dette skal nå inn på læringsplanen som viktige punkt, for å sikre at alle barn og unge får tilgang til kunnskapen og evnene, som kan bygges gjennom fokus på livsmestring.

*«Mange er fornøyd med at livsmestring er med i den nye læreplanen.»
(Lund, 2020)*

Lund poengterer, at en av de tingene hun bekymrer seg for, er at regjeringen i fremtiden vil bruke også livsmestringsfaget som et fag som skal evalueres, ut ifra hvert enkelt sitt nivå, og opplevelse av mestring. Hvor god livsmestring hver enkelt elev opplever etter å ha gjennomført faget, er et vanskelig spørsmål å besvare, og som potensielt vil kunne variere fra dag til dag hos hver enkelt person, «Jeg er fornøyd hvis vi våger å bare leve uten å evaluere resultatet etterpå» (Lund, 2020). Kanskje det er det som er en av de største utfordringene i arbeid med barn og unge, å ikke ha fokus på at vi skal ha målbare resultater ved å innføre livsmestring, som et viktig tema i deres oppvekst, men at unge får et trygt sted å være, hvor de kan utfordre, og forme, sin indre stemme, på en slik måte at den blir et positivt hjelpemiddel i hverdagen, fremfor en stemme som daglig minner dem på ting de ikke får til, eller at de ikke er gode nok akkurat slik de er.

5.5.3 Er barn og unge sin psykiske helse dårligere nå enn før, og blir man verre av å snakke om det?

Selv om psykisk helse er blitt et tema man prater mye om, og barn og unge tilsynelatende sliter mer nå, enn før, sier Madsen (Westeng, 2019) at han er usikker på om barn og unge egentlig har det verre nå. Selv om vi prater mer om psykisk helse, og barn og unge selv skriver og deler om livet generelt, både om gleder og om psykiske vansker og lidelser, på nettet og i ulike sosiale medier, så kan man ikke automatisk konkludere med at dagens ungdom har det verre på bakgrunn av eksempelvis Ungdata undersøkelser (Westeng, 2019). Det fremstår derfor åpenbart, at dersom man prater mer om psykisk helse og livsmestring, slik at barn og unge får et språk for sine emosjoner og en forståelse for hva psykisk helse er, samt forskjellen på psykiske vansker og psykiske lidelser, så vil barn og unge i fremtiden, lettere kunne svare ærlig og mer korrekt, på Ungdata undersøkelser. Dette vil igjen kunne føre til bedre forståelse av hva barn og unge faktisk opplever å ha det. Samtidig utfordres man til å hjelpe barn og unge til å forstå at de ikke lider av, for eksempel, depresjon, bare fordi de kanskje har flere av de samme symptomene som kommer inn under definisjonen av depresjon (Skrede, 2018).

Mental helse Norge har en egen blogg, psykobloggen (Mental Helse, u.d.). Her har blant annet Vegard Skrede skrevet noen tanker rundt åpenhet og myter om temaet psykisk helse. En av mytene han trekker frem, er myten om at «*Man blir verre av å snakke om det*» (Skrede, 2018, s. punkt 3). Hvis denne myten er korrekt, så er svaret på spørsmålet enkelt. Nei, man skal ikke snakke om dette, for da blir alt verre for den som ikke opplever livsmestring, men som Skrede trekker frem så er det oftere slik at ved å snakke om psykisk helse, blir man bedre. Byrden bæres ikke lenger av en person alene, men i samarbeid mellom flere, slik at noen også kan rekke frem en trygg og hjelpende hånd, som forteller at du ikke er alene (Skrede, 2018).

For at unge skal få muligheten til å bli mer bevisst på sin egen identitet, og hvem de ønsker å være, er det viktig at de forstår at livet er komplekst, og blir kjent med egen, og andres, trygghetsstemmer. Det er et omfattende arbeid å utvikle sin egen trygghetsstemme, som barn og unge behøver lang tid på å gjøre. For noen kan det kanskje ta et helt liv å utvikle denne trygghetsstemmen. Barn og unge behøver et språk, og et omfang av verktøy, i møte med berg- og dalbanen deres identitet gjennomgår i løpet av barne- og ungdomstiden (Ånonsen, 2020). Samtidig som voksne skal lytte og følge barn og unge i livet, må de også bruke sine trygghetsstemmer til å gi videre kunnskapen, og egenskapene, som hjelper å gjøre dem til sterke mennesker som har lært handlingstrekk de kan benytte seg av, i møte med livets opp- og

nedturer. Det Halstensen blant annet omtaler som trygghetsstemmer, er stemmer til trygge voksne som snakker med barn og unge, samt forstår hvor mye deres valg av ord betyr i møte med dem, og vet at de kan være med og påvirke dem de møter (Halstensen, 2020). I kirken kan det kanskje være diakoner som er en slik gruppe kvalifiserte mennesker som snakker med unge mennesker, med en forståelse at deres valg av språk, både ord og kroppsspråk, i møte med dem utgjør en forskjell. Spørsmålet her kan være om hvilket nivå man bør diskutere psykisk helse på? Skal det prates om med barn og unge, er det med de voksne som arbeider, og samhandler, med barn og unge, eller skal det prates om på et enda høyere nivå? Jeg kommer tilbake til diakonens muligheter i kapittel 6 – Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge.

5.5.4 Skal vi snakke om det?

*«Ungdom og psykisk helse er et tema «alle» vil snakke om. Et tema som mediene skriver mye om. Og jeg tenker at vi kanskje burde fokusere mindre på det. Men det kan jeg jo ikke si – jeg som er lønnet for å fokusere på det.»
(Lund, 2020)*

Skal psykisk helse snakkes om? For å besvare dette spørsmålet er det flere ting å ta hensyn til. For eksempel er det mange ulike måter å diskutere psykisk helse og livsmestring på, hvor mange innfallsvinkler kan potensielt være både positive og negative, avhengig av hvem leseren eller mottakeren er. Lund legger særlig vekt på at det kanskje er lurt med mindre fokus på, og bruk av, begrepet psykisk helse. Det er ikke nok at «alle vil snakke om det» og at folk opplever det som et viktig tema, men man må se på helhetsbildet når en avgjørelse skal tas (Lund, 2020).

Lund ønsker seg ungdommer som driver med skolestreik, og som er sinte på nynorsk, nettopp fordi den kan være «*vår tids frustrasjons-søppelcontainer*». Lund frykter at det er fokuset på psykisk helse og livsmestring, som kan føre til at det de siste årene stadig er en større andel ungdommer som rapporterer om psykiske helseplager. «*Jeg tror det er på tide å gå utover. Forsøke å forstå og endre på det som stresser ungdommene*» (Lund, 2020). Lund velger å poengtere at det ikke er nok at man snakker om livsmestring og er åpne om psykisk helse. Man må gjøre noe mer en bare å snakke om det. Tiden er inne for å tenke langsiktig. Man må agere nå, for å gjøre endringer i samfunnet, og i kulturen vår. Dette for at barn og unge skal oppleve det trygt å være seg selv, fremfor at de opplever livet som utfordrende og krevende (Lund, 2020).

Halstensen, i ulikhet til Lund og Ånonsen, besvarer ikke spørsmålet om man skal, eller ikke skal, snakke om psykisk helse og livsmestring. I stedet setter Halstensen fokus på at det kan være konstruktivt å snakke om livet, og alt det kan innebære av gleder, sorger, skuffelser og overraskelser, men at det krever kompetanse å snakke om det. Utfordringen er å snakke med mot og ærlighet slik at vi kan «*gi ungdom relevante bidrag til en mer robust psykisk helse*» (Halstensen, 2020). Hun vektlegger behovet for at det er kvalifiserte mennesker, som sitter på erfaring eller utdanning knyttet til nettopp dialog med barn og unge, som har ansvar for å dele av sine trygghetsstemmer.

Det som fremstår som den store oppgaven til alle som fokuserer, debatterer og snakker om, og rundt, temaet psykisk helse, livsmestring og unge, er viktigheten av å poengtere at man ikke er alene, og at ens byrder kan bli lettere å bære av å dele, og å snakke, med noen om dem. De som arbeider med barn og unge skal være gode, trygge hender som løfter opp, hjelper og bære, og som har lyttende ører og åpne hjerter i møte med de unge.

"Vi trenger ikke mindre åpenhet eller å snakke mindre om psykisk helse. I stedet må vi ta inn flere tema og et større spekter i det vi skriver og snakker om. Vi må praktisere åpenhet om hele livet, ikke bare deler av det."
(Ånonsen, 2020)

Det er viktig at man ikke bagatelliserer livets mange ulike faser og opplevelser. Ånonsen mener at det snakkes om at det som kan være smertefullt, er like mye en del av livet som det som bringer glede. Det må formidles en flersidig oppmerksomhet, rettet mot livet, slik at også den enorme kapasiteten mennesker har, til å søke nye erfaringer, ikke overdøves av et ensidig fokus på smerter livet kan bringe med seg. Kompleksiteten livet kan bringe med seg må speiles når barn og unge skal få høre, og delta i, dialoger rundt ulike menneskers livserfaringer, ulike situasjoner man kan havne i, gjennom livet, mestringsstrategier som andre har brukt, og mestringsmulighetene som finnes i deres egne liv.

Så gjenstår spørsmålet i mitt postulat: «Skal vi snakke om det eller ikke?» Ovenfor har jeg sett på mange «hvordan» alternativer; Hvordan skal vi snakke om det? Åpent og ærlig? Dele alt? Eller ikke i det hele tatt? Det store spørsmålet om vi skal snakke om det eller ikke, kan oppleves tvetydig. Egne opplevelser i arbeid med barn og unge tilsier at det er et behov for at de får et språk for egen helse, også deres psykiske helse. Derfor er det bra at Lund initierte en offentlig debatt om dette. Lund fikk flere tilsvarende til sin kronikk. I Ånonsen sitt tilsvarende til Lund sin kronikk hun frem det samme svaret som jeg vil konkludere med so mitt funn, ut ifra de tre kronikkene.

Jeg finner at det absolutt er et behov for at man snakker om det. Hvis vi ikke snakker om psykisk helse, kan det være skadelig. Spørsmålet er hvordan vi snakker om det.

5.5.5 Oppsummering

Til konklusjon kan man si at psykisk helse og livsmestring er et tema som det er viktig å snakke om. Utfordringen er midlertidig *hvordan* man skal snakke om det. I det store og det hele er alle de tre kronikkforfatterne enige om at livsmestringsfokuset, også på skolen, kan være en god ting, men at det er hvordan man velger å fokusere på dette, som vil være viktig. Utfordringene er at fokuset kan føre til sykeliggjøring av barn og unge som har dårlige dager, for stort fokus på mestring eller på psykiske vansker, og en for liten balanse på en fremstilling av livets kompleksitet.

5.6 Sammendrag

Livsmestring er kommet på timeplanen, og fokuset på psykisk helse hos barn og unge er igjen kommet frem som en aktiv debatt i media. Det har vært mye negativ omtale av temaet i media, men det som omtales er også en del av temaet. Det er ikke nok bredde måten det omtales som ikke er variert nok. Livet er både oppturer og nedturer, og denne kompleksiteten må speiles når psykisk helse og livsmestring omtales. Lund frykter at det store, negative, fokuset på temaet vil føre til at barn og unge, i kombinasjon med den terapeutiske kultur i samfunnet, kan føre til sykeliggjøring av barn og unge.

Det fremheves i kronikkene at det er vanlig å være vanlig, og at det å være vanlig betyr at du både er en av fellesskapet, og på samme tid er helt unik. Ånonsen opplever frykter at et ensidig fokus på mestring eller psykiske vansker er negativt, og at barn og unge må få kjennskap til både mestring og mestringsstrategier. Undersøkelser blant barn og unge om deres psykiske helse og trivsel gir et bilde av at de mistrives mer nå enn før, men utfordringen er at barn og unge ikke nødvendigvis forstår forskjellen mellom psykiske vansker og psykiske lidelser. Et fokus på dette vil kunne føre til mer «korrekte» svar i den årlige trivselsundersøkelser blant barn og unge.

Det er delte meninger blant kronikkforfatterne om hvorvidt man skal snakke om psykisk helse og livsmestring med barn og unge. Lund er usikker, Halstensen fokuserer på hvordan og Ånonsen sier tydelig ja til å snakke om det og ønsker enda mer bredde i det som snakkes om.

6 Diakonifeltet og livsmestring i møte med kirken sitt arbeid blant barn og unge

I dette kapittelet ønsker jeg å komme med innspill knyttet til det siste underspørsmålet til problemstillingen: «*På hvilken måte kan livsmestringsfokuset bli viktig for diakonifeltets arbeid med barn og unge?*». Spørsmål knyttet til temaet livsmestring har vært dagsaktuelle i kirkens barne- og ungdomsarbeid i flere år. Når livsmestring nå også skal inn i skolen, er det interessant å stille spørsmål om hvordan dette fokuset i skolen kan påvirke, og gagne, kirken sitt allerede eksisterende arbeid. Innenfor kirken blir livsmestring snakket om både direkte og indirekte. Dette kan blant annet skje gjennom sjelesorg, fellesskapsarbeid og trosopplæringstiltak (Den norske kirke, 2014) (Kirkerådet, 2010). Forskjellen mellom kirkens arbeid med livsmestring og skolens kommende arbeid med livsmestring, vil kunne fargelegges av at grunnskolen ikke er noe de unge velger selv. Derimot kan foreldre, barn og unge selv velge å gå i kirken, delta i kirkelige aktiviteter, eller å søke kontakt og samtale med noen som jobber i kirken.

I denne masteroppgaven, og gjennom eget arbeid, tenker jeg at der er flere spørsmål herunder som kan være viktige. Hvordan påvirker det kirkens arbeid at livsmestring nå er blitt en del av skolens undervisningsopplegg? Blir det enklere for kirken sitt arbeid at livsmestring nå blir tatt inn allerede i grunnskolen som fag? Blir det vanskeligere for kirken sitt møte med barn og unge, når de allerede har et stort fokus på livsmestring på skolen? Vil barn og unge kunne oppleve fokuset som masete? Påvirker det kirken i det hele tatt at livsmestring nå tas inn i skolen? Skal kirken fortsatt drive med livsmestring som en del av sin undervisning? Hvordan driver kirken med livsmestring i møte med barn og unge per i dag? Er det noen egenskaper, og faglig utdanning, som kan bidra til at diakoniarbeidet knyttet til livsmestring blir mer overkommelig og enklere?

Herunder vil jeg forklare bruken av livsmestringsbegrepet innenfor kirkens trosopplæringsplan og diakoniplan, og diskutere disse i forhold til diakoniens mål. Videre vil jeg med særlig vekt på kapittel 2 og 3 i boka «Mer enn ord», av Ann-Kristin Fauske, om diakoni med fokus på tenåringer og forebygging. Selv om denne boka hovedsakelig er rettet mot arbeid med ungdommer, opplever jeg at det har overføringsverdi til de yngre aldersgruppene også.

6.1 Livsmestring i trosopplæring

Livsmestring handler om kunne møte livet i gode og onde dager. Å ha tro på egne ressurser og håp for fremtiden. Å være skapt og elsket av Gud gir grunnlag for et slikt håp (Kirkerådet, 2010, s. 14).

I kirkens plan for trosopplæring, som ble vedtatt i 2009 på kirkens bispedømmemøte, presenteres livsmestring som noe som handler om å utruste barn og unge til å møte livets opp- og nedture. Barn og unge skal, ifølge trosopplæringsplanen, blant annet arbeide med sentrale dimensjoner ved menneskelivet. Disse kan være kropp, selvbilde og identitet. Andre eksempler på sentrale dimensjoner ved menneskelivet, slik de er beskrevet i trosopplæringsplanen, er vennskap og relasjoner. De kan også være kjærlighet, seksualitet og samliv. Trosopplæringsplanen fremhever også sorg og tap, død og håp, og tilgivelse og forsoning som viktige dimensjoner av menneskelivet (Kirkerådet, u.d., s. 3) (Harsem, VID:Open, 2009, s. 8).

Trosopplæringens utfordring er «å utruste barn og unge til å mestre livet» (Kirkerådet, 2010, s. 11). Trosopplæringen gir inntrykk av at livsmestring bør ha et bredt fokus, på samme måte som også Ånonsen trekker dette frem i sin kronikk. I trosopplæringen er det fokus på både sorg og glede. Livsmestring, ifølge trosopplæringsplanen, handler om at barn og unge skal ha tro på egne ressurser, og ha håp for fremtiden. Det som gjerne skiller livsmestring innenfor trosopplæring fra livsmestring innenfor skole, er et fokus på at barn og unge skal forstå seg selv, i lys av sin relasjon med Gud og Hans skaperverk. Felles for kirken og skolen er at barn og unge skal forstå seg selv i møte med seg selv og andre mennesker (Kirkerådet, 2010, ss. 10-11,13-14).

Trosopplæringsplanen fremhever også hva et diakonalt trosopplæringsperspektiv er, og presenterer det som en trosopplæring som vil «(...) se, tolke og handle i forhold til barns, unges og familiers livserfaringer» (Kirkerådet, 2010, s. 30). Dette med bakgrunn i at det er en sannsynlighet for at noen av de barna og unge som kirken kommer i kontakt med, kan ha opplevd ulike belastninger, krenkelser og kanskje overgrep. Dette betyr at menigheten må jobbe forebyggende med dette, samt at de må ha en beredskap for å kunne ivareta og inkludere barn og unge med belastende erfaringer (Kirkerådet, 2010, s. 30).

Trosopplæringsplanen fremhever videre at diakoni innvirker på all trosopplæring. Barn og unge bør få erfare gode, trygge og inkluderende fellesskap som speiles av at det er rom for hver enkelt, uavhengig av seksuell legning, etnisk tilhørighet, kulturelle forskjeller, alder, funksjonsnivå og livssituasjon. Det fremheves også at tverrfaglig samarbeide er viktig, hvorav

de ansatte innenfor diakonifeltet er en naturlig samarbeidspartner, da diakonien bringer inn viktige temaer som vil kunne gi livshjelp, i fellesskapsarbeid og med tilrettelegging for mennesker i ulike livssituasjoner (Kirkerådet, 2010, ss. 30, 34-35).

6.2 Livsmestring og diakoniplanen

Som kirkens omsorgstjeneste, er diakoniens arbeid innenfor livsmestring omfattende. Diakonien har mange arenaer der livsmestring, slik LNU (Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, 2017) beskriver det, og slik det omtales i Ånonsen (Ånonsen, 2020), Halstensen (Halstensen, 2020) og Lund (Lund, 2020) sine kronikker. En stor del av diakonien handler om nestekjærlighet. «Vår neste» er bare en annen måte å omtale våre medmennesker. I livet er det tider hvor man har mulighet, og evne, til å gi omsorg, og tider hvor man selv behøver å motta omsorg fra andre. Menneskers livsbetingelser er forskjellige, og noen mennesker har dårligere utgangspunkt enn andre (Kirkerådet, 2010, ss. 9-10).

6.2.1 Arenaer for livsmestring i diakoni

Diakoni har mange arenaer, hvorav jeg vil fremheve tre som viktige arenaer for livsmestring i praksis. Den første er inkluderende fellesskap, deretter sjelesorg og til slutt gjennom synlighet på ulike samfunnsarenaer. Eksempler på disse samfunnsarenaene kan være samarbeid med kommunale ungdomsklubber, samarbeid med helsepersonell og skoler, samt samarbeid på arenaer hvor man møter voksne omsorgspersoner for de samme barn og unge som diakonien møter ellers i samfunnet (Kirkerådet, 2010, ss. 9-10, 13-14, 16-20).

Inkluderende fellesskap en av de arenaene jeg vil fremheve som viktig for utøvelse av praktisk livsmestringsveiledning. I inkluderende fellesskap, på tvers av funksjonsevner, kultur og etnisk bakgrunn, kjønn og seksuell legning, skal barn og unge oppleve å selv bli sett, samt selv å se andre. Her er der også rom for å både gi og å få trøst og hjelp, samt rom for å finne nye krefter, og nytt håp, sammen med andre (Kirkerådet, 2010, s. 10).

Sjelesorg er en stor del av diakonifeltet i kirken. Gjennom sjelesorgssamtale, med en diakon som lytter, kan barn og unge oppleve kirken som et sted for livsmestring. Ordet sjelesorg betyr «omsorg for sjelen» (Modum Bad, u.d.). Kort fortalt er sjelesorg det å gi mennesker mulighet til å snakke, reflektere og bearbeide eget liv og egen tro (Kirkerådet, 2010, s. 18). Utgangspunktet for en slik samtale er den enkeltes opplevelse av sin livssituasjon, og hvordan

den påvirker vedkommende. Det primære fokuset i samtalen er ikke personens tro og livssyn (Modum Bad, u.d.). Unge må ofte ta mange valg som kan påvirke resten av livet deres. Eksempler på dette kan være studievalg og yrke, fritidsaktiviteter og om hva de ønsker å satse på. Her vil diakonien kunne være et sted for refleksjon og dialog slik at de unge kan få hjelp til å finne sin vei videre (Kirkerådet, 2010, s. 18).

I sjelesorg skal det være rom for å snakke om alle temaer, også de som av noen ansees som tabubelagte. Likevel opplever flere at noen temaer ikke kan snakkes om. Stavanger bispedømmet sitt ungdomsråd skrev i en resolusjon til ungdomstinget i 2018, at sex, seksualitet og legning kan være temaer som oppfattes som tabubelagt i møte med kirken. (Ungdomsrådet i Stavanger bispedømme, 2018, s. 1). Det er ikke mange år siden kirken vedtok vigselsturgi for likekjønnede par. Homofilisaken, er en av flere tabu, som stadig preger kirkens arbeid. Kirken er i endring og har et todelt syn i forhold til seksualitet (Den norske kirke, u.d.). Dette todelte synet gir rom for, men gir også en utfordring til diakoner i samtale med barn og unge om deres seksualitet.

Når tabu temaer begynner å få et språk, er det hvilket, og hvordan, språket blir brukt som er viktig. Minst like viktig er ordene man velger å utelate fra samtalen. Gjennom, blant annet, sjelesorgssamtaler får kirken mulighet til å ta ansvar, og være tilgjengelig for barn og ung. I disse samtaler er det rom for at barn og unge kan både reflektere og stille spørsmål knyttet til egen seksualitet og tro. På samme tid utfordres hver enkelt av de voksne, som møter barn og unge, til å være ærlige og åpne over sine egne overbevisninger, i møte med barn og unges spørsmål, uten at det formidles et svar om hva som er riktig eller galt.

Den siste arenaen jeg ønsker å fremheve er samarbeid med samfunnet rundt menighetene. Utfordringer knyttet til denne arenaen er hvilken rolle diakoni skal ha i dagens samfunn da dette vil påvirke hvilke muligheter, og hindringer, diakoniens arbeid med livsmestring på denne arenaen har, og får. Diakoniplanen skildrer tre alternativer; diakonien kan være et alternativ til det offentlige, et supplement eller en erstatning av det offentlige (Kirkerådet, 2010, s. 13).

Ut ifra egen erfaring, vil jeg skildre det jeg anser som det beste alternativet gjennom noen eksempler på lokalt samarbeid i menigheten der jeg arbeider. Lokalt har menigheten et samarbeid med den kommunale ungdomsklubben, hvor diakoniarbeideren har full tilgang til klubbene i deres åpningstid, både som samarbeidspartner, en ressurs og observatør. Som samarbeidspartner har det blitt mulig for klubbansvarlig å dele informasjon med

diakoniarbeideren. Dette har ført til at, blant annet, kirkens eget ungdomsfellesskap har kunnet benytte seg av erfaringen de ansatte, og frivillige, på ungdomsklubben har, med ungdommene, til å skape et enda bedre, og tryggere, fellesskap der de får mulighet til å vokse i tro, samt bli bedre kjent med seg selv. En utfordring knyttet til diakoniarbeiders tilstedeværelse på den kommunale klubben kan være en underliggende frykt for at diakoniarbeideren har skjulte hensikter. Disse skjulte hensiktene kan for eksempel være å verve ungdom til kirken og å «kristne» de som går på klubben. For å hindre dette kan det være lurt å, i hvert fall muntlig, ha avklart diakonen sitt mandat på klubben. For eksempel har det lokalt, der jeg arbeider, blitt avtalt at mandatet er å være en trygg voksen som er tilstede, som er villig til å lytte og som gjerne vil tilbringe tid med barn og unge, slik at de får rom til å vokse, uten at kommunen behøver å frykte at diakonen gjør noe på deres aktiviteter som kommunen ikke ønsker.

Et annet eksempel, kan være samarbeid med skole for å sette gode, og trygge, rammer for konfirmasjonstid og leir. Gjennom samarbeid rundt, blant annet, romfordeling på leir, kan skolen gi en indikasjon om hvilke konfirmanter som vil fungere sammen eller ikke, og når ledelsen tillater det, også gi tips om hvilke endringer spesifikt, i romfordeling, som kan være lurt.

6.3 Ungdomsdiakoni i praksis

Det har lenge eksistert ungdomsarbeid i kirken, med fokus på omsorgsaspektet av et fellesskap, og for spesielt utsatte grupper, men ungdomsdiakoni er et nokså nytt begrep. Ann-Kristin Fauske har skrevet en bok som heter «Mer enn ord – ungdomsdiakoni i praksis». Ungdomsdiakoni, i denne boka, er diakoni fokusert på omsorgsarbeid knyttet til alderen 13-19 år (Fauske, 2003, s. 8).

Målet for ungdom er, på den ene siden, å løsrive seg fra foreldrene og bli selvstendige, og på den andre siden å oppleve at de tilhører og kjenne sine egne røtter. Selv om mange ungdommer vet svaret på hvor de kommer fra, så er det ikke gitt at alle barn og unge vet hvor de kommer fra, eller at de ønsker å se tilbake på sine egne røtter. Det kan være at de har hatt foreldre som har sviktet dem grovt, eller at de rett og slett ikke kjenner til hvor de kommer fra (Fauske, 2003, ss. 29-30).

6.3.1 Diakonal didaktikk

Selv om vi i kirken kan skjelve mellom diakoni og undervisning er likevel undervisningstanken om diakonal didaktikk viktig. Diakonal didaktikk er når undervisning skjer med fokus på omsorg for den enkelte. Kirkens arbeidsstrategi med barn og unge er todelt, hvor den på den ene siden skal være krisehjelp. Dette innebærer for eksempel sjelesorg og som samtalepartner når et menneske har behov for det, eller når et menneske på eget initiativ aktivt søker det. På den andre siden kan kirken hjelpe den enkelte til å jobbe seg gjennom kriser i en undervisningssetting sammen med andre. For barn og unge er det ikke så viktig hva vi kaller arbeidet vårt, men at vi ser hele dem, gjennom våre møter med dem, på ulike arenaer (Fauske, 2003, ss. 12-13).

6.3.2 Utfordringer og muligheter

Samtiden ungdom lever i gir mange utfordringer og muligheter. Disse har også overføringsverdi til yngre barn. Fauske har valgt å summere disse opp i ni punkter: (1) Endringer i levekår, (2) Utdanning, (3) Trygghet i familien, (4) Venner og jevnaldrende, (5) Medier, (6) Flerkulturelt samfunn, (7) Globalisering, (8) Helhetssyn, og (9) Kirkens muligheter i dagens samfunn (Fauske, 2003, ss. 34-37).

Unge lengter etter trygghet, og behøver ofte hjelp til å sortere inntrykk. Dette kan bli særlig synlig når deres levekår endres gjennom for eksempel samlivsbrudd, økt seksualisering, og nye og større rusutfordringer. Det er heller ikke uvanlig at dagens unge føler på et økt press til å prestere på skole og å få gode karakter. Videre behøver unge å føle trygghet i familien sin for å oppleve en god personlig utvikling. Hjemmet er barnets første, og viktigste, sted for omsorg. Likevel så trenger gjerne barn og unge voksne som bryr seg om de, og har troen på dem og deres evner, og gir de muligheter til å fortsette å utvikle seg. Kanskje diakonen kan være en slik voksen for barn og unge (Fauske, 2003, ss. 34-35).

Venner og jevnaldrende er av stor betydning i barn og unge sine liv, og her kan kirken være en viktig aktør for å skape gode møteplasser, som både styrker de unges identitetsutvikling samt gir dem muligheter for å påvirke og delta i fellesskap (Fauske, 2003, s. 35).

Massemedier og sosiale medier utgjør for mange en viktig del av hverdagen til barn og unge. Det er derfor viktig at kirken er klar over dette, og benytter seg at sosiale medier for å nå ut til, og være tilgjengelig for, barn og unge. Dagens samfunn, og samfunnet gjennom de siste hundre årene, kan defineres som et flerkulturelt samfunn, og preges av globalisering. Dette betyr at de

unge må rustes til å ikke bare forstå andres mattradisjoner, språk og klestradisjoner, men også at de må styrkes i møte med de ulike kulturelle referanser, verdier og tankesett. Utfordringen for kirken er å speile det flerkulturelle samfunnet og å bidra til gode relasjoner på tvers av både kultur, geografi og språklige skillelinjer (Fauske, 2003, ss. 36-37).

Kirken må se sitt arbeid i en større helhet når det kommer til å styrke barn og ungdommer sine oppvekstvilkår, både innad i kirkens egne fagfelt, men også i samarbeid med eksempelvis kommunale instanser, ungdommene selv, frivillige organisasjoner og andre kirkesamfunn. Her kan også politi, skole og foreldre være gode samarbeidspartnere. Kirkens oppgave er å finne muligheter i dagens samfunn til å vise Gud sin kjærlighet, i ord og handling. Dette innebærer kirken må finne muligheter til å støtte og utfordre unge til å delta i samfunnet og ha ansvar for det. Det kan også innebære at unge får bruke evnene sine til å leve et liv på sine egne premisser. For å gjøre dette må antakeligvis kirken bruke både penger og tid på enkelt personer og på grupper av ungdom, og, gjennom dette, skape trygge og aktive liv hvor barn og unge kan få oppleve at livet har mening. Fauske påpeker at dersom dette skal skje, må kirken være der barn og unge er, og ikke bare i kirken hos seg selv. Dette er nøkkelen til alt barne- og ungdomsarbeid (Fauske, 2003, s. 37).

6.3.3 Forebyggende ungdomsarbeid – Å forebygge er å bygge

«Forebyggende ungdomsarbeid handler om å gjøre oppvekstsituasjonen til barn og unge så god, variert og trygg som mulig» (Fauske, 2003, s. 38)

En av de tingene som har vært viktigst i mitt arbeid, som diakoniarbeider, er å drive med forebyggende barne- og ungdomsarbeid. Slik som også Fauske fremhever, så handler forebygging om det å være tilstede der hvor ungdommene er. Vi skal ikke så mye forebygge, som bygge opp ungdom. Vi som voksne, og diakoner, skal gi av oss selv, følge dem i livet, oppmuntre og støtte, men også utfordre dem. (Fauske, 2003, s. 38). Jeg tror at forebyggende arbeid er en av de viktigste tingene man som diakon kan jobbe med i møte med barn og unge.

Forebyggende arbeid kan foregå på tre nivå. Primær forebygging er å forebygge før problemet i det hele tatt oppstår. Sekundær forebygging handler om å forhindre at problemer vedvarer, og samtidig hindre at de blir større eller videreutvikles. Hvorpå tertiær forebygging innebærer at man prøver å reparere, eller begrense, skader som har vart over lengre tid og som er av alvorlig karakter. Målgruppen her er individer som er tungt belastet av for eksempel rusmisbruk og kriminalitet. Kirken har tradisjonelt drevet med, og driver hovedsakelig fortsatt på med, primær

forebygging. Utfordringen for noen ungdommer kan være at også kirken blir et sted hvor man skal prestere. På den andre siden kan kirken være nettopp det stedet hvor barn og unge opplever å høre til, og føler at de er gode nok, og ikke føler at de hele tiden må prestere (Fauske, 2003, ss. 39-40).

6.4 Sammendrag

Kirkens bruk av livsmestring er ikke nytt, og der er tydelige spor av et fokus på livsmestring i både trosopplæringsplanen og diakoniplanen til Den norske kirke. Gjennom tilstedeværelse, diakonal didaktikk, sjelesorg og fellesskapsarbeid skaper kirken, og da særlig diakonien, flere arenaer for livsmestring og fokus på psykisk helse, både hos den enkelte og i større grupper. En av de viktigste tingene diakonien kan fokusere på i sitt arbeid med ungdom er forebyggende arbeid og å bygge opp ungdom.

7 Avsluttende refleksjon

Denne oppgaven, har gjennom en diskursanalyse av tre kronikker, og en drøfting av funnene opp mot teori fra psykologi-, sosiologi- og diakonifaget, forsøkt å belyse debatten rundt psykisk helse og livsmestring.

Som beskrevet i kapittel 1 – Innledning, er problemstillingen definert i denne oppgaven knyttet til debatten rundt ungdom, psykisk helse og livsmestring. Under vil jeg belyse dem slik de ble fremstilt i.

Hva kjennetegner debatten rundt ungdom, psykisk helse og livsmestring representert gjennom tre kronikker skrevet vinteren 2020?

Gjennom analysen i kapittel 5 – Livsmestring og psykisk helse hos barn og unge, legges det frem at debatten om ungdom, psykisk helse og livsmestring kjennetegnes ved en flersidig debatt om mestring, mestringsstrategier og åpenhet.

Hva er hovedargumentene i debattene om ungdom, psykisk helse og livsmestring hos Ånonsen (2020), Lund (2020) og Halstensen (2020)?

Et viktig funn i kronikkene er at hovedargumentene for debatten virker å være todelt. På den ene siden finner man Maria Stensvold Ånonsen og Kari Halstensen, som ikke er i tvil om at dette er viktige tema som skal, og bør, snakkes om med barn og unge. På den andre siden finner man Janne Lund, som i større grad spør seg om man ikke risikerer å gjøre alt verre ved nettopp å fortsette fokuset, og dialogen, om psykisk helse. Ånonsen sin kronikk har som hovedargument at barn og unge behøver å snakke om livets kompleksitet, og at livet ikke bare innebærer et ensidig fokus, på verken mestring eller problemer. Halstensen argumenterer med at de, som skal snakke med barn og unge om psykisk helse og livsmestring, må være kvalifiserte, og de må fremstille alle livets sider. Lund har i sin argumentasjon fokusert på at den terapeutiske kulturen i samfunnet, og samfunnet sitt store fokuset på psykisk helse, fører til at hun frykter at barn og unge sykliggjøres, og hun er usikker på om psykisk helse er noe som faktisk skal snakkes om og fokuseres på.

Hvilke definisjoner legger de til grunn for sine forståelser av psykisk helse og livsmestring?

Som det fremgår av analysen i kapittel 5.1 - Matrisen om forforståelsen hver enkelt har knyttet til psykisk helse og livsmestring på mange måter er lik, så er det allikevel markante forskjeller mellom Lund, Halstensen og Ånonsen. Lund og Halstensen synes å ha spesifisert i sin diskurs

at psykisk helse er knyttet til kjønnet jenter. Samtidig er alle tre kronikkforfattere enige om at psykisk helse og livsmestring handler om at man skal speile at livet er oppturer- og nedturer, fremfor å ha et ensidig fokus på enten det ene eller det andre.

Hva er hovedskillelinjene i debatten?

Hovedskillelinjene i debatten synes å være om psykisk helse og livsmestring bør, eller ikke bør, være et tema som diskuteres, forskes og fokuseres på. Som vist i matrisen i kapittel 5-1 er Ånonsen tydelig på at man skal, og bør, snakke om psykisk helse og livsmestring med barn og unge, og at fokuset vil kunne være mer hensiktsmessig for å skape bedre forståelse av hva det vil si å ha vanskelige dager, i motsetning til å ha en psykisk lidelse. Tilsynelatende, som en motsetning til Ånonsen, er Lund veldig motvillig til at man skal snakke om psykisk helse og livsmestring. Hun er mer bekymret for at barn og unge kan oppleve at egen psykisk helse forverres, på bakgrunn av fokuset. Halstensen, på sin side, er fokusert på hvordan, og hvem, som skal snakke med barn og unge om psykisk helse og livsmestring, og opplever at disse samtalene kan være konstruktive.

På hvilken måte kan livsmestringsfokuset bli viktig for diakonifeltets arbeid med barn og unge?

Debatten rundt fokuset om psykisk helse og livsmestring vil kunne gi diakonifeltet mange og gode muligheter, til både å kunne forsterke det diakonale arbeidet, blant barn og unge, samt kunne gi muligheter til å få til gode samarbeid mellom kirken, diakoner, skolen og andre. Fokuset vil kunne åpne enda flere dører i møte med tabu emner og vil, forhåpentligvis, senke dørterskelen for å si ifra når man har en dårlig dag, samt at barn og unge vil oppleve det stadig enklere å snakke åpent om det som skjer i livene deres i møte med trygge voksne. Jeg håper også at dette fokuset vil føre til at stadig flere trygge og gode voksne får delt av sin livserfaring, slik at barn og unges egne trygghetsstemmer får utvikle seg, slik at de vil kunne bli tryggere på seg selv, hvem de er og ønsker å være.

Innføringen av livsmestring i skolen, og debattene rundt psykisk helse hos barn og unge i media, tror jeg også vil kunne øke den generelle forståelsen for hva en diakon gjør. Når jeg forteller folk at jeg arbeider som diakon, er det veldig mange som ikke vet hva en diakon gjør. I og med at min egen diakonstilling har et fokus særlig på barn og unge, så vil det å kunne trekke frem begrep som psykisk helse og livsmestring, hos barn og unge, forhåpentligvis kunne føre til større forståelse for hva jobben min som diakon blant annet inneholder, samt være utfyllende informasjon til begrepene fellesskaps- og omsorgsarbeid.

Diakonens rolle er ikke å frelse og omvende barn og unge, men å være kirkens omsorgsarbeider. Min rolle som diakon kan dermed ansees som livssynsåpent i møte med disse barn og unge. I mange tilfeller kan diakonen være et supplement, og en ressurs, som utfyller kommunens helse- og omsorgsarbeid. Diakoniens særegne kompetanse, i møte med det allerede eksisterende kommunale arbeidet, særlig med fokus på psykisk helse og livsmestring, er diakonens utdanning innenfor eksistensielle temaer som tro, liv og død, og religiøse perspektiver. En god anledning, i forbindelse med innføringen av livsmestring som fag, og debattens fokus på psykisk helse, er nettopp det at det kan utfordre de som arbeider med barn og unge til å se på muligheter til å øke det tverrfaglige samarbeidet. Både kommunens sosionomer, psykologer og helsesykepleiere bør utforske muligheten til å arbeide tverrfaglig sammen, og bruke hverandre som ressurser, fremfor å anse hverandre som konkurrenter eller motpoler.

Jeg håper, og tror, derfor at dette fokuset vil kunne bidra til å kunne gi barn og unge de rette verktøy, og trygge rammer, for videre utvikling av sin egen trygghetsstemme, og til å være seg selv, og håper å selv være en del av denne utviklingen.

Litteraturliste

- Aaboen, M., & Bakken, A. (2016). *Utdanningsforskning.no*. Hentet juli 22, 2020 fra Psykiske helseplager blant ungdom - tidstrender og samfunnsmessige forklaringer: <https://utdanningsforskning.no/contentassets/a86bb0fa14dc452695ffc6512e6e9073/web-utgave-notat-4-16.pdf>
- Andersen, A. J. (2018, Oktober 09). *Store norske leksikon*. Hentet juni 30, 2020 fra Store medisinske leksikon: Psykisk helse: https://sml.snl.no/psykisk_helse
- Ånonsen, M. S. (2020, Februar 18). *Dagsavisen - Debatt*. Hentet Mars 15, 2020 fra En kompleks ungdomstid: <https://www.dagsavisen.no/debatt/en-kompleks-ungdomstid-1.1667173>
- Bekkhuis, M., Soest, T. v., & Fredriksen, E. (2020, juni 25). *Psykologi*. Hentet juli 22, 2020 fra Psykisk helse hos ungdom under covid-19 - Ensomhet, venner og sosiale medier: <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>
- Botvar, P. K., Rønningen, N. M., & Gresaker, A. K. (2018). *Bra nok som du er - Formidling til tweens i kirker og kristne organisasjoner*. Oslo: KIFO, Institutt for kirke-, religions- og livssynsforskning.
- Brattøy, S. S., Rosvoll, Å., & Eines, T. F. (2019). Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien*.
- Briså, L., & Lindtjørn, M. (2016). Medvandring med ungdom i sårbare livssituasjoner: En teoretisk og empirisk beskrivelse av det ungdomsdiakonale samtaletilbudet 13-20. *Tidsskrift for sjelesorg*(36 (1)), 5-21.
- Bufdir -Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (u.d.). *Bufdir -Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet*. Hentet juli 04, 2020 fra Psykisk helse: https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/oppvekst/Helse/Psykisk_helse/
- Carlsen, C. E. (2018, oktober 10). *VG*. Hentet juli 17, 2020 fra Sosiale medier - roten til alt ondt?: <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/3jbWbe/sosiale-medier-roten-til-alt-ondt>
- Den norske kirke. (2014, juli 16). *Den Norske Kirke*. Hentet juli 04, 2020 fra Plan for trosopplæring: <https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/slik-styres-kirken/plandokumenter/plan-for-trosopplaring/>
- Den norske kirke. (u.d.). *Den norske kirke*. Hentet august 07, 2020 fra Homofile i kirken 1992-2019: <https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/diakoni-og-samfunnsansvar/homofile-kirken/>
- Diakonhjemmet høgskole. (2011). *VID Vitenskapelige høgskole*. Hentet Juli 03, 2020 fra - Livstolkning og livsmestring - et hefte til inspirasjon i trosopplæringsarbeid: <https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/bitstream/handle/11250/98601/Livstolkning%20og%20Livsmestring.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ekornes, S. (2017, Mai 23). *Agder Fylkeskommune*. Hentet Juli 01, 2020 fra Lærerkompetanse og psykisk helse hos elever - Hva opplever lærere som de sentrale utfordringene i arbeidet med psykisk helse i skolen?: https://agderfk.pameldingssystem.no/auto/1/Anna%20Skarheim/23mai2017/Foredrag%20Agder_stine%20margrethe.pdf
- Fauske, A.-K. (2003). *Mer enn ord - Ungdomsdiakoni i praksis*. Oslo: IKO Forlaget.

- FHI - Folkehelseinstituttet. (2018, mai 14). *FHI - Folkehelseinstituttet*. Hentet juli 03, 2020 fra Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Flaten, K. (2018, august 17). *Cappelen Damm*. Hentet juli 21, 2020 fra Fagsnakk: <https://www.fagsnakk.no/skole-og-utdanning/laererutdanning/det-gode-i-a-vaere-vanlig/>
- Gjærde, M. J. (2016, august 26). *MF Open*. Hentet juli 01, 2020 fra Sammen for sårbar ungdom - Kirke-skole-samarbeid - Master Thesis: <https://mfopen.mf.no/mf-xmlui/handle/11250/2402004>
- Google. (2020, juni 23). *Google*. Hentet fra Google søk Livsmestring: <http://google.com/search?client=safari&rls=en&q=livsmestring&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- Google. (2020, juni 23). *Google*. Hentet fra psykisk helse: <http://google.com/search?client=safari&rls=en&q=psykisk-helse&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- Google. (u.d.). *Google*. Hentet fra Google søk livsmestring unge psykisk helse: <http://google.com/search?client=safari&rls=en&q=livsmestring-unge-psykisk-helse&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- Google søk. (2020, juli 27). *Google*. Hentet juli 22, 2020 fra Google søk: psykisk helse snakke om det eller ikke: <http://google.com/search?client=safari&rls=en&q=snakke-om-det-eller-ikke&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- Grini, N. (2019, Mars 07). *Læringsmiljøsenteret, Universitetet i Stavanger*. Hentet Mai 10, 2020 fra Livsmestring i skolen - noen definisjoner: <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/psykisk-helse/livsmestring-i-skolen/livsmestring-i-skolen-noen-definisjoner-article131993-25521.html>
- Grue, J. (2019, september 16). *Store Norske leksikon*. Hentet august 07, 2020 fra Diskursanalyse: <https://snl.no/diskursanalyse>
- Gundersen, D. (2018, mai 04). *Store Norske Leksikon*. Hentet august 03, 2020 fra Postulat: <https://snl.no/postulat>
- Halstensen, K. (2020, Februar 11). *Aftenposten*. Hentet Mars 15, 2020 fra Fokuset på unge menneskers psykiske helse kan være konstruktivt: <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/naKA7B/fokuset-paa-unge-menneskers-psykiske-helse-kan-vaere-konstruktivt-kari-halstensen>
- Harsem, I. (2009). *VID:Open*. Hentet juli 05, 2020 fra Barns livsmestring og livstolkning: <https://vid.brage.unit.no/xmlui/bitstream/handle/11250/98022/Masteroppgave%20Inga%20Harsem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Harsem, I., & Jordheim, K. (2018, november 28). *Den norske kirke - Ressursbanken*. Hentet juli 05, 2020 fra Livstolkning og livsmestring: https://ressursbanken.kirken.no/nb-NO/2018_temp/livstolkning-og-livsmestring/#na
- Holterman, S. (2019, juli 12). *Utdanningsnytt*. Hentet juli 27, 2020 fra Barn må få lov til å ikke være skikkelig gode i noe som helst: <https://www.utdanningsnytt.no/oppvekst-psykisk-helse-sommer-2020/barn-ma-fa-lov-til-a-ikke-vaere-skikkelig-gode-i-noe-som-helst/206189?fbclid=IwAR2RnqFTzwpLhqiOso3M2Y6FzNgiqHstXFH7sHOk2nssooWcTQevELM5BaE>
- Johannessen, L. E., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? - Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: universitetsforlaget.
- Jordheim, K. (2019). Livsmestring i kirke og skole. Å kunne møte livet i gode og onde dager. *Prismet - Religionspedagogisk tidsskrift*(01), 63-71.

- Kavlifondet, & Kirkens SOS. (u.d.). *Kavlifondet*. Hentet Juli 03, 2020 fra Lar ungdom prate om problemer: <https://kavlifondet.no/2017/06/lettere-chatte-om-det-som-er-vanskelig/>
- Kirken.no. (2018, Desember 20). *Den Norske kirke*. Hentet Juli 01, 2020 fra Ny Rapport: "Bra nok som du er": <https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/aktuelt/kifo-rapport/>
- Kirkerådet. (2010). *Den Norske Kirke*. Hentet juli 04, 2020 fra Plan for diakoni: https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_diakoni_2010_bokmaal2.pdf
- Kirkerådet. (2010). *Kirken.no*, 3. opplag. Hentet august 02, 2020 fra Plan for trosopplæring: GUD GIR - VI DELER: https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_trosopplaering_bokmaal.pdf
- Kirkerådet. (2010). *Kirken.no*. Hentet august 02, 2020 fra Plan for diakoni: https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_diakoni_2010_bokmaal2.pdf
- Kirkerådet. (u.d.). *kirken.no*. Hentet august 02, 2020 fra Plan for trosopplæring - plan folder: https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_trosopplaering_folder_fire_sider.pdf
- Ladegård, G. (2012, april 11). *Docplayer*. Hentet juli 01, 2020 fra Ledelse og styring, studenter i ledelse: <https://docplayer.me/11312496-Ledelse-og-styring-studenter-i-ledelse-11-april-2012-gro-ladegard-forsteamanuensis-hh-ved-umb.html>
- Lohne, L. (2018, juni 26). *VG*. Hentet juli 17, 2020 fra Nå skal elevene lære seg livsmestring og personlig økonomi: <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/6n7578/naa-skal-elevene-laere-seg-livsmestring-og-personlig-oekonomi>
- Lund, J. (2020, Januar 24). *Nei, vi må ikke snakke om det*. Hentet Mars 15, 2020 fra Aftenposten: <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/8moxB1/nei-vi-maa-ikke-snakke-om-det-janne-lund>
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon - Hva er det som feiler oss?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Mental Helse. (u.d.). *Mental Helse*. Hentet august 03, 2020 fra Psykobloggen: <https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen>
- Modum Bad. (u.d.). *Sjelesorg.no*. Hentet august 02, 2020 fra sjelesorg - omsorg for sjelen: <https://www.modum-bad.no/kultur-og-aktiviteter/kirke-og-sjelesorg/sjelesorg-2/>
- Prebesen, Cecilie; Hegstad, Rode; Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner. (2017). *LNU - Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner*. Hentet Juli 01, 2020 fra Livsmestring i skolen (LIS) - For flere små og store seiere i hverdagen: <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>
- proff, J., proff, A., proff, S., proff, M., & Grande, H. B. (2019). *Psykisk helsevern - Fra oss som kjenner det - unge deler erfaringer og gir råd*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ramsfjell, A., & Sagberg, S. (2012). *Livstolkning og livsmestring*. Oslo: IKO.
- Ringereide, K., & Thorkildsen, S. L. (2019). *Folkehelse og Livsmestring i skolen*. Oslo: PEDLEX.
- RVTS sør. (2019, september 30). *RVTS Sør*. Hentet Juli 04, 2020 fra Ny bok: Folkehelse og livsmestring i skolen: <https://rvtssor.no/aktuelt/267/ny-bok-livsmestring-og-folkehelse-i-skolen/>
- Skrede, V. (2018, september 27). *Mental Helse - Psykobloggen*. Hentet juli 29, 2020 fra Tanker rundt åpenhet: <https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/tanker-rundt-aapenhet>
- Snøan, K. (2019, juli 03). *Dagsavisen*. Hentet august 01, 2020 fra Skolestart med klump i magen - skolehelsetjenesten treger fysioterapeuter: <https://www.dagsavisen.no/debatt/skolestart-med-klump-i-magen-skolehelsetjenesten-trenger-fysioterapeuter-1.1017175>

- Sommerfeldt, A. (2019). Diakonal bibellesning - nødvendig i trosopplæringen. *Prismet*(2), 167-176. Hentet fra <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEWjcxMHcq6zqAhVnwIsKHQk0C-sQFjAEegQIAxAB&url=https%3A%2F%2Fjournals.uio.no%2Fprismet%2Farticle%2Fdownload%2F6959%2F5962&usg=AOvVaw3DVZmpFUhWTf63K8L4QesV>
- Stifoss-Hansen, H. (2009). Når verden raser saman. Diakoniens identitet, ritualer som diakoni, og diakonens yrkesrolle. I K. Johannessen, K. Jordheim, & K. Korslien, *Diakoni - en kritisk lesebok* (ss. 169-180). Trondheim: Tapir Akademisk forlag.
- Store medisinske leksikon. (2019, juli 13). *Store medisinske leksikon*. Hentet august 09, 2020 fra Ungdom: <https://sml.sn.no/ungdom>
- Stranden, A. L. (2019, mai 14). *Forskning.no*. Hentet juli 17, 2020 fra Ny Studie: Sosiale medier påvirker unges trivsel lite: <https://forskning.no/data-mobiltelefon-psykologi/ny-studie-sosiale-medier-pavirker-unges-trivsel-lite/1334652>
- Sundquist, J. (2016, desember 06). *KHRONO* -. Hentet august 01, 2020 fra Normalen er å være forskjellig: <https://khrono.no/nova-hioa-ny-bok/normalen-er-a-vaere-forskjellig/149487>
- Ungdomsrådet i Stavanger bispedømme. (2018). *Stavanger Bispedømme*. Hentet August 02, 2020 fra Resolusjon UT 2018: Tabuer i kirken: <https://kirken.no/globalassets/bispedommer/stavanger/dokumenter/om-bispedømmet/ungdomsdemokrati/ut-resolusjoner/ut-2018-resolusjon-tabuer-i-kirken.pdf>
- Universitetsforlaget. (u.d.). *Universitetsforlaget*. Hentet juli 01, 2020 fra Ord og uttrykk: <https://www.universitetsforlaget.no/amfile/file/download/file/83/product/3200/>
- Utdanningsdirektoratet. (2020, januar 29). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet august 06, 2020 fra Elevundersøkelse: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/brukerundersokelser/elevundersokelsen/>
- VID Vitenskapelige Høyskole. (u.d.). *VID*. Hentet juli 05, 2020 fra Master i diakoni: <https://www.vid.no/studier/diakoni-master/>
- Westeng, K. (2019, mai 09). *Nettavisen*. Hentet juli 29, 2020 fra Det ungdom kaller "å ha det dårlig" i dag, er noe annet enn på 70-tallet: <https://www.nettavisen.no/livsstil/--det-ungdom-kaller-a-ha-det-darlig-i-dag-er-noe-annet-enn-pa-70-tallet/3423543183.html>