

Ungdomstidens utfordringer

– bevegelse og transformasjon

*Psykologspesialist Line Indrevoll Stänicke
PhD stipendiat UiO/ Lovisenberg sykehus*

EOS 29.11.19

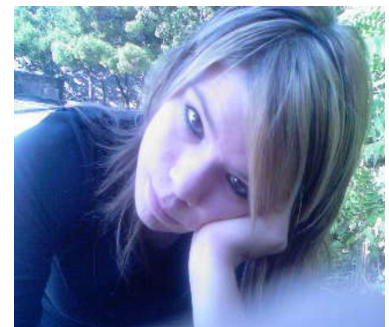
Spørsmål til diskusjon

- Er ungdom mer utsatte nå enn tidligere?
- Hvordan virker digitale medier inn på ungdommens utvikling?
- Og hvordan kan vi best støtte ungdom som vi ser eller som forteller at strever?

EOS 29.11.19

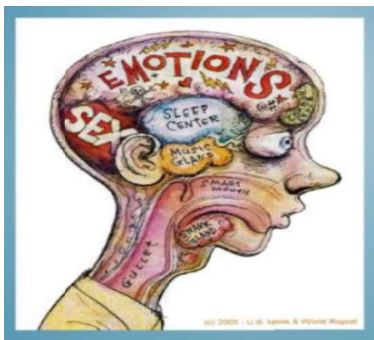
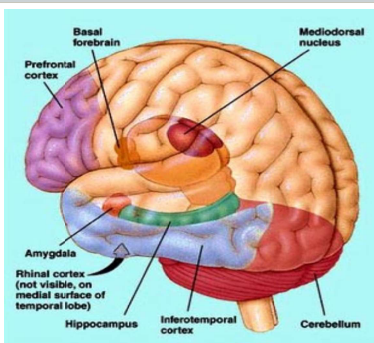
Ungdomstid – endring og bevegelse

- **Følelser** i endring fra før
 - Sterke følelser som svinger – eneste sanne
 - Fravær følelser
 - Ytterpunkter: Skam og skamløshet
- Endrede **interesser**, venner -> ideal/kritisk/ eksistensielle spørsmål
- **Åpent**, innovativt, kreativt, spennende
- **Impulsiv**, grenseløs, uforpliktet
- **Her og nå** -> oppslukt



005 29.11.19

Endringer i kropp og hjerne



- Hjernen: Under **ombygning**
- Kognitiv endring: Økt **abstraksjon/** perspektiv
- Pubertet og seksualitet: tempo, **angst?**
- Forståelse og forklaring til bevegelser
- Hjerne, kropp og sinn utvikles i nære **relasjoner**, og påvirkes av sosiale og kulturelle rammer

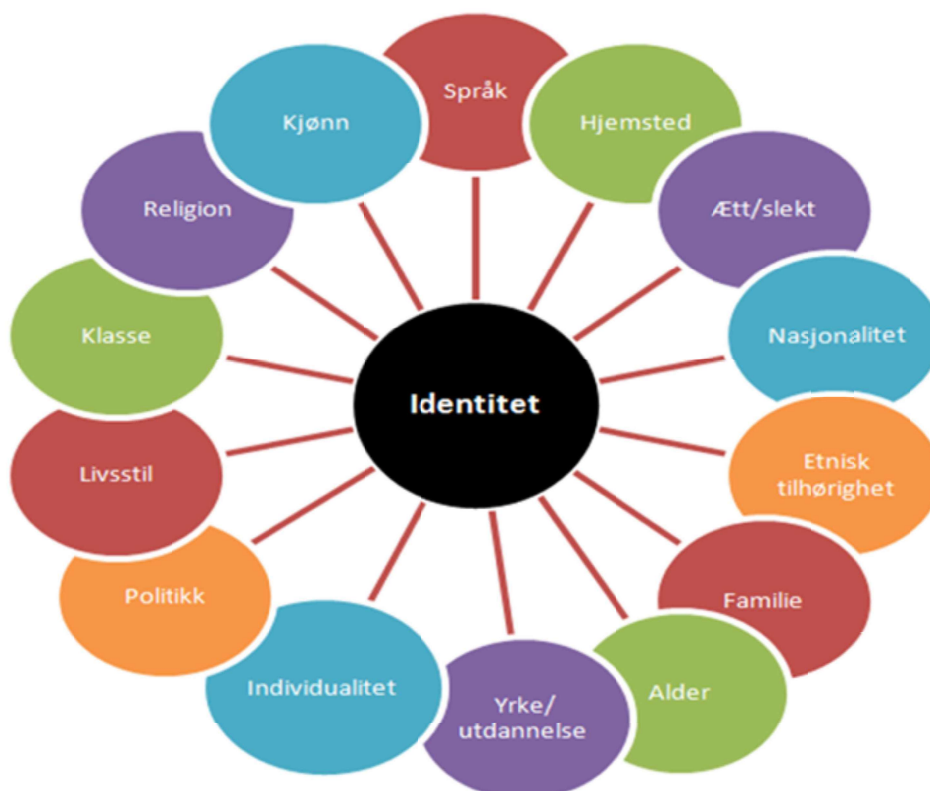
005 29.11.19

Selvstendighet, grensetesting og løsrivelse

- På vei mot selvstendighet
 - Fysiologiske behov -> **selvivaretagelse**
 - Fra ytre grenser via andre til indre
- Grenser må testes
 - **Kjent** med egne/andres følelser, behov
 - Rolleutprøving og risikoatferd: ut/ inn?
- Løsrivelse: IKKE klare deg alene
 - Relasjonell gjensidighet: Egne/andres **styrker og svakheter**
 - Du kjenner utfordringene – andre kan hjelpe, men har ikke løsninger eller svar



005 29.11.19



005 29.11.19

Å bygge og finne identitet/-er



- Fra foreldrene til **venner**/ kjærester
 - Tidlig ungdom: *lik* eller *forskjellig*: inne/ute
 - Senere: hvem er jeg?
 - BUP: **ensomhet** – mister utvikling
 - Dele opptur og nedtur: Orker du meg?
- Mer **komplekst** – tar lengre tid i dag?
 - Færre overgangsritualer til å bli voksen
 - Færre institusjoner å idealisere/ kritisere?
 - Valgfrihet krevende – min skyld om feiler
 - Digital vennearena: visuell produksjon/ER

EOS 29.11.19

Selvfølelse, selvbilde og selvopplevelse

- Hvordan erfarer jeg og andre meg?
 - BARN: Mitt indre og opplevelse verden = din
 - UNGDOM: Ulike **perspektiver**, alle vet ikke alt om meg
- Evne skape **mening** til egne og andres handlinger som uttrykk for mentalt innhold (mentalisering)
 - Regulere følelser, mindre overveldet
- Hjernens endringer OG sterke følelser: vanskelig forstå og skille mellom selv og andre
 - Skam: **hele sannhet** om meg
 - Kan ikke dele sårbarhet, vekke forakt og selvkritikk
 - Ha vekk følelsen MEG: trene, sulte, ruse, kutte

EOS 29.11.19

How do young people understand their own self-harm? A meta-synthesis of adolescents subjective experience of self-harm

(Stänicke, Haavind & Gullestad, 2018)

- 2000->20: primære funn, sekundær tolkning -> tertiære meta-tema
 - å få lettelse
 - *lettelse, selvhvat, føle seg levende, "rush" positive følelser*
 - å kontrollere vanskelige følelser
 - *vekk fra desperasjon og frustrasjon, kontroll, nummenhet*
 - å forsøke uttrykke ikke-aksepterte følelser
 - *kamp representere/ uttrykke erfaringer og temme sinne, beskytte andre*
 - å ønske kontakt/ dele
 - *identifikasjon, dele/ være åpen*

EOS 29.11.19

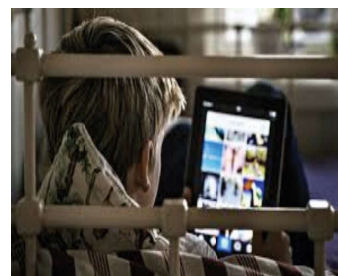
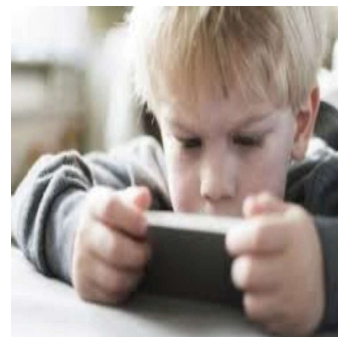
Selvskade starter i ungdomstid

- – bevegelse biologisk, kognitivt, emosjonelt, relasjonelt og sosialt
- Frustrasjon må vekk, ikke vises -> **beskytte de nære**
- **Behovskonflikt**: uttrykke/bearbeide erfaring vs omsorgsbehov
- Affektregulering OG **tilløp kommunikasjon I relasjon**

EOS 29.11.19

Ung i en digital tidsalder

- **Digitale media revolusjon; iGen** (f. 1995-2012) (Twenge, 2006)
 - Øker nettbruk selvfokus (narsissisme) og usikkerhet?
 - Svak smh sosial media bruk og depresjon (McCrae et al 2017)
 - Ungdom søker nett for sosial anerkjennelse (Wu et al 2016)
 - Lack of parental guidance: digital immigrants and natives (Prensky, 2001)
- **Konge på nett eller enda en tapt utv.arena?**
 - Smh selvskade og suicid/ mye bruk/ avh. Internet/ søk (Marchant et al 2017)
 - Neg: normalisering, trigger, konkurranse, smitte
 - Pos: sosial støtte, redusere sosial isolasjon og søke hjelp
 - Avhengighet: komorbiditet eller økt risiko selvskade (Lam et al 2018)



EOS 29.11.19

Har sårbarhet en plass?

- **Digitale utfordrer OG representer identitet**
 - Digitale produksjon av selvet (Landmark & Stänicke, 2016)
 - Ytre visuelle tegn – produksjon, vise verdi vs være
 - Svaret i en ytre verden – google eks finne på
 - Lengre fokus på å være lik?
 - Ungdomskonflikt: ønske individualitet OG konformitet
 - Det algoritmiske selvet – google forsterker (P. Brandzæg, 2019)
- **Trippel omkostning: familie, sosialt, digitalt**
- **Ingen vil være vanlig/ A4, men kjent ekspert**
- **Et eksistensielt behov for å representere sårbarhet, dødelighet, det ikke-ønskede selvet**



EOS 29.11.19

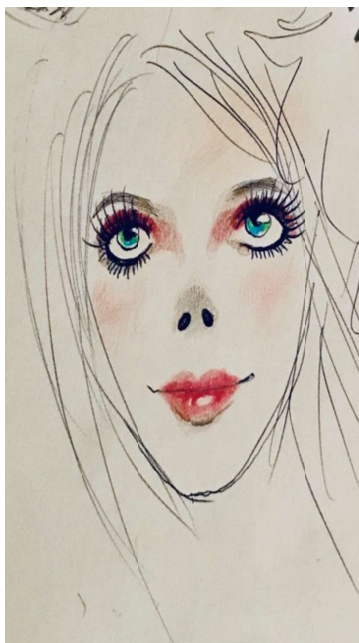
En ny sjanse – en transformasjon



- Ungdom: Bevegelse, konflikt, grensetesting og roller
- Destruktiv atferd og risiko
 - Vekker bekymring og kontrollbehov -> uforståelig
 - Kommuniserer: på strekk, uutviklet, forstyrret?
 - Vekke for å dele det vanskelige? Få omsorg -> lære selvomsorg?
 - Ny sjanse bearbeide uferdig følelsesmessige temaer – nyansere forståelse selv/ andre
 - Utfordring skille psykiske vansker og utviklingstemaer

EOS 29.11.19

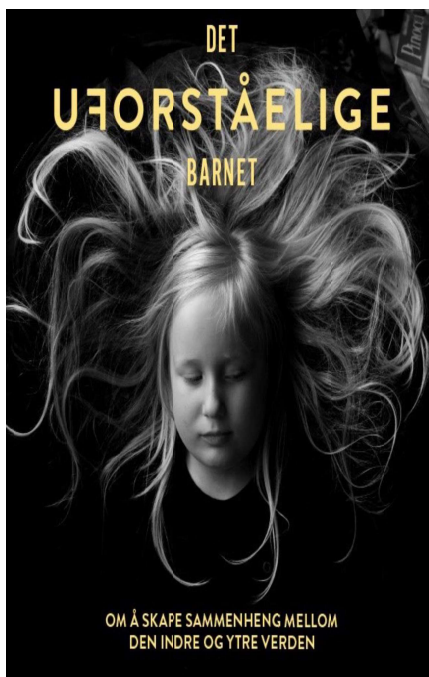
Viktig i første kontakt



- Omsorg gir selvomsorg: Vis at du bryr deg
 - Ikke overse! Snakk om det
 - Ikke få panikk, vær rolig og interessert
 - Lytt til hva de er bekymret for
 - Ikke si at de må slutte
 - Ikke anta at du vet hva det handler om! Vær med å representere og dele
 - Vis at du er bekymret
 - Si at du eventuelt vil dele det med ... for å få råd videre
 - Lag en plan, hold den og spør igjen! Sjekk selvmordstema

EOS 29.11.19

Spørsmål: l.i.stanicke@psykologi.uio.no



005 29.11.19

Podcast

- Foreldrerådet 18.03.2019: om selvskade blant barn og ungdom
- <https://poddtoppen.se/podcast/1093425712/foreldreradet/selvskading-med-psykologspesialist-line-stanicke>



005 29.11.19