



Hva er det med Kari? Sykt perfekt

Gro Janne Wergeland, Barne- og ungdomspsykiater, PhD
Klinikk Psykisk Helsevern for Barn og Unge, Helse Bergen
Forsker, Norge, RKBV Vest

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Kari, 16 år

- Virker godt inkludert i klassen, har flere venner, faglig flink, skiller seg ikke veldig ut fra de andre. Godt forberedt til prøver og deltar greit i timene. «Hadde alle vært slik».
- Men- nærmere jul: borte de første timene av dagen stadig oftere, deltar ikke i gym, noen ganger borte fra skolen 2-3 dager i strekk
- Søvnvansker- ligger og grubler, konsentrasjonsvansker og stress.
- Bekymringer- bekymring for ikke å mestre, vil nødig gå glipp av noe
 - Press om å gjøre det bra og se bra ut, bidrar til kons.vansker og lite søvn
 - Gym: gruer seg for å vise kroppen sin, vil ikke «ødelegge» utseendet
 - Antall «likes» og «followers» er en viktig suksesskriteria
- Vil helst være perfekt på alle områder. Klarer ikke henge med. Orker ikke møte krav og nederlag, og dermed blir hun borte fra skolen.

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Sykelig perfekt

«Vi skal være på topp når det gjelder skole og kropp, være snill og grei, ha kule klær, og følge alle de sosiale normene. **Utdanningspresset og treningspresset krasjer med hverandre.** Det er en realitet, og det tærer på. Presset kan også føre til en slags selvoptatthet.

– Ikke bare opplever vi press, men vi er en veldig narsissistisk generasjon. Vi har en stor trang til å bli akseptert, av foreldre, av venner og gjennom media. Vi må ha den sosiale aksepten, og er på stadig jakt etter likes. De sosiale mediene har blitt en del av oss, en forlengelse av hvem vi er»

Ung i Åsane 4.5.15

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Oversikt

- Status for hvordan ungdommene våre har det på ulike områder
- Perfeksjonisme
- Bekymringskompetanse
- Tiltak



Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Kulturell kontekst og trender Risikofaktorer for psykisk helse



- Minoritetsgrupper
- Rus, vold og omsorgssvikt
- Mobbing
- Krevende familiesituasjoner
- Alvorlig psykisk sykdom hos foresatt
- Sosioøkonomiske forhold

Økt sårbarhet

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Kulturell kontekst og trender Risikofaktorer for psykisk helse



- Minoritetsgrupper
- Rus, vold og omsorgssvikt
- Mobbing
- Krevende familiesituasjoner
- Alvorlig psykisk sykdom hos foresatt
- Sosioøkonomiske forhold
- Prestasjonspress, målbart
- Høye krav på flere områder en før
- Ikke bra nok, men best
- «Enda bedre, flinkere, tynnere, lykkeligere...»
- Enorme mengder informasjon tilgjengelig, mindre evne til å sortere og bearbeide den

Økt sårbarhet

Prestasjonsangst,
perfeksjonisme, stress

Haukeland University Hospital

NORCE

www.helsebergen.no

Kulturell kontekst og trender

I TV-serien "Sykt Perfekt" på TV2 beskrives konsekvensene av overdrevent høye krav til den enkelte i form av psykisk belastning, sosiale vansker, somatiske plager og skolefravær



Aftenposten fulgte opp med artikkelserien "Syv gutter skriver": Dette er utfordringene med å være ung gutt i dag". Dette handler om muskler som aldri blir store nok. Mannen som ikke skal gråte. Presset som blir for stort



Haukeland University Hospital

NORCE

www.haukeland.no

Ungdata 2017



- Barn/ ungdom har det bedre enn noen gang
 - Godt forhold venner/ foreldre
 - Mer hjemme, økt skoletrivsel
 - Mer veltilpasset, skoleflink, fremtidsrettede
 - Sunnere, bedre matvaner, mer fysisk trening
 - Mindre atferdsproblemer, mindre røyk/ alkohol

Haukeland University Hospital

NORCE

www.haukeland.no

Ungdata 2017



- Veltilpasset, aktiv og hjemmekjær ungdom
- Selv om de fleste er fornøyd, er det mange som opplever bekymringer i hverdagen
- Omfanget av psykiske helse-plager fortsetter å øke for både jenter og gutter
- «Skikkelighetstrenden» stoppet noe opp?

Haukeland University Hospital

NORCE

www.haukeland.no

Ungdata 2017, Helse og Trivsel



- Aktive liv, trivsel på skolen
- Ni av ti opplever at lærerne bryr seg om dem
- Hver femte ungdom gruer seg ofte til å gå på skolen
- Seks av ti jenter og tre av ti gutter angir de blir stresset av skolearbeidet
 - Konstruktiv vs. Problematisk stress
- Økning av selvrapporterte depressive symptomer
- Økning av ungdom som opplever seg ensomme

Haukeland University Hospital

NORCE

www.haukeland.no

Ungdata 2017



- Mer psykiske plager, depresjon, selvskauding
- Dårligere selv- og kroppsbilde.
- Mer søvnproblemer (6,5 timer)
- Økt mobilbruk (2,5-4 t/dag på sosiale medier, dramatisk økning siste 5 år, Jenter > gutter)
- Økt bruk av smertestillende; 30% jenter bruker reseptfrie medikamenter en/ flere ganger i uken
- Mer skolestress (60% jenter, 30% gutter)
- Mer kroppslige helseplager

Haukeland University Hospital

NORCE

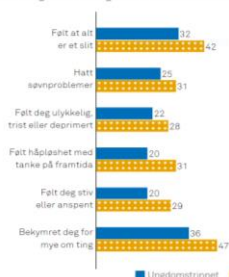
www.haukeland.no

ungdata

KOMMUNER • OM UNDERSØKELSEN • TEMA • FORSKNING • PUBLIKASJONER • UNGDATASENTERET • ENGLISH

Hvor mange har vært plaget av ulike depressive symptomer i løpet av siste uke?

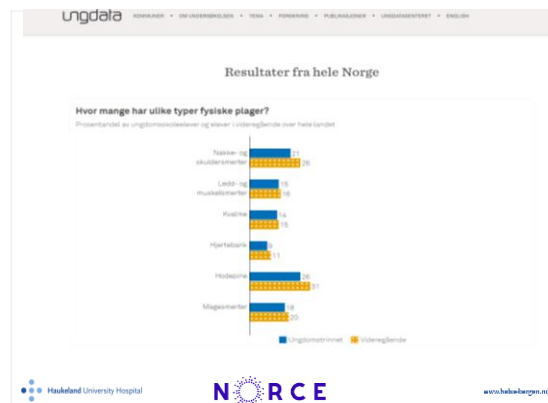
Prosentandel av ungdomsskoleelever og elever i videregående over hele landet som er ganske eller veldig mye plaget



Haukeland University Hospital

NORCE

www.haukeland.no



Kulturell kontekst og trender

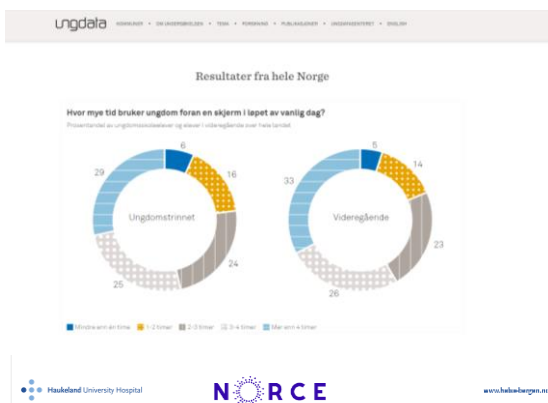
Økning i internaliserende lidelser

Sammensatt bilde med uklare sammenhenger

De fleste ungdommene opplever å ha det bra, er det visse grupper som er mer utsatt?

Prestasjonsjag: ikke nødvendigvis samsvar mellom innsats og resultat
Mye av fritid går med til skjermaktivitet- økende

- Fire av ti bruker mer enn fire timer daglig foran en skjerm
- Noen få bruker mindre enn en time



Prestasjonspress på flere livsområder

"Vi ser at det har vært et svært økende fokus på at man skal ha en sunn, slank og veltrent kropp. Ungdommene som topper popularitetsskalaen er nettopp sunne og veltrente, i tillegg til skoleflinke. Det har blitt status å vise at man mestrer overfloden og har dyden selvkontroll".
(Sosiolog og matforsker i SIFO, Annechen Bahr Bugge)

Perfeksjonisme blant unge



GENERASJON PRESTASJON:

- «Selv om dagens ungdomsgenerasjon er flinke og fornuftige står det åpenbart verre til med sjelen enn kroppen.
- Stadig flere rapporter indre stress, nedstemthet, ensomhet og bekymringer.
- Høye prestasjonskrav, strenge idealer og perfeksjonisme kan være viktige variabler for å forstå utviklingen». Aglen (2015)

Kulturell kontekst og trender Perfeksjonisme blant unge

Perfeksjonistiske ambisjoner

- Personlige målsetninger og selv-orientert søken etter det perfekte
- Relatert til positiv utfall som motivasjon, samvittighetsfullhet og mestring

Perfeksjonistiske bekymringer

- Bekymring for å gjøre feil, tvil rundt egne valg og opptatthet av andres krav
- Relatert til grubling, følelse av mislykkethet, psykisk belastning og nedsatt trivsel

Modell av Stoeber & Otto 2006.



Når kroppen sier fra

- Endring i sykdomspanorama
 - Flere med stressrelaterte psykosomatiske tilstander
 - Kroppslige symptomer uten erkjente organiske funn
 - Kan ikke tilstrekkelig forklares anatomisk eller fysiologiske ut fra dagens undersøkelsesmetoder
 - Kroppslige følgetilstander av å reagere fysisk på en psykologisk stressende situasjon, belastning, livshendelse, traume, katastrofe
- Prisen for å være en «vellykket» ungdom?

Hva utgjør «stresset»?

- Prestasjonskrav: skole, fritid, sosialt
- Mobbing/ utstøting (sosiale medier)
- Sosiale medier «24-timers generasjonen»
- Skilsmisse/ fordeling delt bosted
- Nye foreldregenerasjoner

Barn og ungdom stresser seg syke: – Konflikter hjemme øker presset



Hva utgjør «stresset»?

- Økte krav utover den enkeltes individuelle forutsetninger, både hjemme, på skole og i fritiden
- Venner: konflikt, brudd, mobbing
- Andre livshendelser: flytting, skoleskifte
- Familiære belastninger: foreldrekonflikt, krevende familiesituasjoner, foreldrenes sykdom
- Traumer; fysisk/ emosjonell/ seksuell mishandling/ overgrep
- Krav ikke tilpasset alder, utviklingsnivå eller evner
- Udekkede følelsesmessige behov
- Begrenset kulturell, språklig, kognitiv eller familær kapasitet for emosjonelt uttrykk

Hva utgjør «stresset»?

- Foreldre, lærere og trenere dobbeltkommuniserer: Gjør så godt du kan, du kan jo bare gjøre ditt beste

Forebyggende tiltak



- Initiativ til samtale med ungdommen
- Styrke mestring
- Balansere selvbildet
- Realistiske krav

Hvordan utvikle en sunn psykisk helse?

- Følelshåndtering
- Stresshåndtering
- Livsmestring

Hvordan utvikle en sunn psykisk helse?

- En god selvfølelse, og spesielt følelsen av å kunne mestre utfordringer og problemer, har stor betydning for god psykisk helse.
- Dårlig mestring og lav selvfølelse kan oftere observeres hos mennesker med angst- eller depresjonslidelse.
- Det er likevel uenighet om i hvilken grad manglende opplevelse av mestring kan forstås som en sentral årsaksfaktor.

Hvordan utvikle en sunn psykisk helse?

- Mediebruk er en normal del av tenåringstilværelsen
- Pass på at det ikke blir den eneste
- God balanse mellom skole, sosialt og fritidsinteresser både virkelig og virtuelt
- Sosialt liv: betydning for velvære og psykisk helse
- Buffer mot stress
- Reduserer risiko for sykdom
- Sosial tilpasning
- Trivsel
- Fellesskap
- Sos støtte
- Det sosiale nettverket på internett kan ikke fylle like mange funksjoner som «real life» nettverket

Forebyggende tiltak



- Hjelp ungdommen til å forstå sine kroppslige uttrykk/ plager
- Fremme helse
- Skille plagene fra sykdom
- Lære hvordan de kan ivareta sin psykiske helse, håndtere stress, forholde seg til vanskelige følelser

Forebyggende tiltak



- Fokus på det de får til, slik de kan glede seg over det de gjør og oppnår
- Lære å sette grenser og prioritere
- Fleksible problemløsninger, f. eks ved engstelse
- Være lydhør/utforske, ikke nødvendigvis ambisjoner om å løse

Å øke Selvmedfølelse

- Å bli oppmerksom på tendensen til å være for hard med seg selv
- Å behandle seg selv vennligere i vanskelige situasjoner
- Et viktig spørsmål kan være: "Behandler du deg selv i vanskelige situasjoner like godt som du ville ha behandlet en venn?"



Kilde: Forskning.no

1: L. Dundas, P. E. Blinded, T. G. B. Hansen, S. H. Stige (2007)

Hvordan utvikle en sunn psykisk helse?

«Man skal snuble og feile i dette livet. Og ungdommene trenger hjelp til å lære det, takle det, leve med det. Og leve med å ikke være den beste. Leve med at man blir dumpet, eller stryker på prøven, ikke kommer inn på akkurat det studiet eller ikke blir valgt ut til elitelaget.

For: Hvis du ikke lærer deg å takle å gå på trynet, lærer du deg heller ikke å leve livet»

Linn Herland Landro, Rådgiver Mental Helse, Dagbladet 29.05.17



Takk for oppmerksomheten

Bilder: Colorbox, Tegneseriestriper hentet fra Internett
Takk til Liv Sand; Norce, RKBV Vest, for lån av enkelte lysbilder
grwe@norce-research.no

