

## Sammendrag

Ungdomstiden er en sårbar periode for utvikling av psykiske problemer på grunn av en rekke biologiske, mellommenneskelige og kognitive endringer, og en generell økning i forekomst av stressende livshendelser (Schonert-Reichl & Muller, 1996). Ungdommer utgjør en gruppe som sjelden søker profesjonell hjelp for sine psykiske vansker (Zachrisson, Rödje, & Mykletun, 2006). Ystgaard (1993) samt Rickwood, Deane, Wilson, og Ciarrochi (2005), finner at ungdommer tenderer mot å søke hjelp eller råd hos uformelle hjulpekilder heller enn offentlige instanser som er spesialtilpasset, og har kompetanse og verktøykasse for å kunne gi hjelp.

Denne studien omhandler ungdomsvansker, og søker å presentere ungdommenes perspektiv på hva ungdomsvansker er, hvordan ungdommer velger å løse disse, og hvordan man som voksenperson i kontakt med ungdommer kan tilrettelegge for at flere ungdommer kan benytte seg av positive mestringsstrategier ved ungdomsvansker. Problemstillingene var:

- 1) *Hva oppfatter ungdommer som typiske ungdomsproblemer?*
  - a. *Hvordan definerer de sentrale begreper som blir brukt om ungdomsproblemer?*
- 2) *Hvordan velger de å løse disse problemene?*
  - a. *Hvilke faktorer oppfattes som hemmende for at ungdommer skal søke hjelp hos andre for å løse sine vansker?*
  - b. *Hvilke faktorer vil kunne være med å fremme hjelpsøkingssadferd?*

Studien baseres på en kvalitativ inngangsvinkel med gruppeintervju av ungdommer, og det har blitt benyttet en datanær analysemetode.

I denne studien presenteres fire strategier som ungdommer velger for å løse sine psykiske og sosiale vansker. To av disse kan karakteriseres som personlige, der ungdom holder vanskene for seg selv, og de to siste tar utgangspunkt i at vanskene deles med andre. Videre blir det presentert faktorer som kan påvirke hvorvidt ungdommene benytter seg av de to sistnevnte strategiene og mulige løsninger på de negative faktorene. Informantene vektlegger uformelle møtesteder mellom ungdommer og hjelpere som en viktig terskeldemper i forhold til å komme i kontakt med kompetente hjelpere, og at uformelle samtaler med disse hjelperne fremmer relasjonsbygging og øker tillit, noe som igjen kan bidra til ungdommers åpenhet om problemer ovenfor disse hjelperne.

## Abstract

The youth years are a critical period for the development of psychological issues. These can be caused by a number of biological, interpersonal and cognitive changes and a general increase of stressful life events (Schonert-Reichl & Muller, 1996). Youth in general seldom seek professional help for their psychological difficulties (Zachrisson m. fl., 2006). Ystgaard (1993), Rickwood m. fl. (2005) found that youth have a tendency to seek help and advice from informal sources rather than the public or official alternatives that are specially designed and that have more competence than the informal sources.

The subject of this study is youth problems. It seeks to present the youths perspective on youth problems, how they choose to solve these, and how adults working with youths should influence them to adopt more positive coping strategies when in distress. The research questions were as following:

- 1) *What do youths see as typical youth problems?*
  - a. *How are central words and concepts about youth problems defined?*
- 2) *How do youths address these issues to solve them?*
  - a. *Which factors are viewed as inhibiting for youths to seek help from others to solve their problems?*
  - b. *Which factors can be promoting help-seeking behavior?*

Towards these findings it have been used a qualitative strategy involving group interviews of youths, and a grounded analyze of the data have been applied.

This study present four strategies that youth choose between to solve their psychological and social problems. Two can be characterized as personal, where the youth keep the issues for themselves, and the last two strategies take basis in that the issues is shared with others. This study also presents factors that can determine whether youth use the last two strategies or not. Potential solutions to the negative factors will be presented. The informants emphasize informal meetings between youth and "helpers" as an important factor to decrease the "threshold" of coming in contact with competent adults. Informal conversations with these adults promote relations and increase trust, which again can contribute to the youth being open towards them regarding their issues.

## **Forord**

Takk til ungdommene i utvalget for deres deltagelse og gode innspill. Dette hadde ikke vært mulig foruten dere! Takk til Sol for å ha stresset meg med sine smått nevrotiske krav til at jeg måtte formulere noe håndfast i starten av masterløpet, og deretter interessante kaffepauser, skitprat og facebook samtaler rundt en felles frustrasjon. Deretter vil jeg takke min kjære samboer Lise for støtten og reflekterte innspill. Videre bør jeg nok takke min mor og far for gode samtaler og tilbakemeldinger. En takk sendes også til Hroar Klempe, Øyvind Kvello, og Arve Almvik for faglige innspill. Til sist vil jeg takke alle mine bekjente og venner i Trondheim som har bidro til å gjøre hverdagen min mer meningsfull ved å invitere til kaffekopper og skitprat.

*”If one is truly to succeed in leading a person to a specific place, one must first and foremost take care to find him where he is and begin there” – Søren Kirkegaard*

## Innhold

Sammendrag.....	1
Abstract .....	2
Forord.....	3
1. Innledning.....	8
2. Teori.....	10
2.1. Klargjøring av begreper: .....	10
2.1.1. Hva er ungdomsvansker? .....	10
2.1.2. Hjelpsøking: .....	10
2.1.3. Sosial støtte .....	11
2.1.4. Bufferhypotesen:.....	12
2.1.5. Tillit .....	12
2.1.6. The wise insider .....	19
2.2. Teori om mestringsstrategier .....	19
2.2.1. Tilnærmings, og unngåelses-strategies .....	20
2.2.2. Problem og emosjonsfokuserede mestringsstrategier .....	20
2.2.3. Social markører.....	20
2.2.4. En modell fremsatt av Skinner mfl. (2003).....	20
3. Vitenskapsteoretiske vurderinger .....	22
3.1. Vitenskapsteoretisk perspektiv .....	22
3.2. Valg av metode.....	23
3.2.1. En datanær tilnærming.....	23
3.2.2. Gruppeintervju: .....	25
3.2.3. Halvstrukturert forskningsintervju og intervjuguide .....	26
3.2.4. Transkripsjon: .....	26
3.3. Forskerens posisjon og forforståelse .....	27
3.3.1. Plassering av forskerens forutinntatte kategorier og teorirammeverk: .....	27
4. Metode - fremgangsmåte .....	28
4.1. Utvalg.....	28
4.1.1. Utvalgsriterier .....	28
4.1.2. Utvalgsprosedyre.....	29
4.2. Prosedyre og praktisk gjennomføring av intervjuene .....	29
4.2.1. Intervjuguiden .....	29
4.3. Bearbeiding av data.....	30

4.3.1.	Transkripsjon .....	30
4.3.2.	Data-analysen .....	31
4.4.	Etikk og etiske betraktninger .....	31
5.	Resultater .....	32
5.1.	Ungdommenes forståelse av ungdomsvansker: .....	32
5.1.1.	Psykiske vansker .....	32
5.1.2.	Fysiske vansker .....	33
5.1.3.	Sosiale vansker .....	34
5.2.	Hvordan oppfattes ungdomsvansker av voksne? .....	35
5.3.	Tillit .....	36
5.3.1.	Det er bare en jobb: .....	37
5.3.2.	Å få betalt for det .....	38
5.3.3.	Å bry seg: .....	38
5.3.4.	Roller: .....	39
5.4.	Støtte, råd og hjelpøking .....	40
5.4.1.	Sosial støtte .....	41
5.5	”Ungdommers strategier for å løse vansker” .....	44
5.5.1	Gjør ingenting for å bedre problemet (1) .....	45
5.5.2	Ordne opp i sine egne problemer (2) .....	46
5.5.3	Mottar støtte fra nære relasjoner, slik at man kan ordne opp selv (3) .....	47
5.5.4	Søker ekstern hjelp (4) .....	47
5.5.5	Diskusjon rundt modellen ”Ungdommers strategier for å løse vansker” .....	48
6	Hjelperes strategier .....	51
6.1	Bli oppsøkt av ungdommen (A) (aktiv/passiv-strategi) .....	52
	Faktorer ved ungdommen: .....	53
6.1.1	Ungdommen tror ikke at de har problemer .....	53
6.1.2	Ungdommen føler seg svak og annerledes .....	54
6.1.3	Ungdommen er redd for å være til bry .....	55
	Faktorer ved situasjonen: .....	57
6.1.4	Ungdommen er redd for å miste kontrollen på problemet .....	57
6.1.5	Ungdommen frykter reaksjonen til hjelperen .....	58
6.1.6	Ungdommen vil ikke at andre skal se at de søker hjelp .....	59
6.1.7	Hjelpen som de voksne gir virker ikke .....	61
6.1.8	Vansker med å komme i kontakt med hjelper: .....	62

6.1.9	Ungdommen føler en manglende trygghet.....	63
6.2	Hjelperes strategi B) Oppsøke ungdommen (passiv/aktiv-strategi) .....	64
6.2.1	Å se bak smilet:.....	65
6.2.2	Å få lov til å gå uten bukse: .....	66
6.3	Strategi C) - Tilrettelegge for å bli oppsøkt (aktiv/aktiv- strategi).....	67
6.3.1	Tilgjengelighet .....	68
6.3.2	Lokalisering.....	69
6.3.3	Fritidsfæren og naturlige møtesteder .....	70
6.3.4	Den uformelle praten .....	72
7	Metodologiske refleksjoner .....	74
7.1	Utvalg.....	75
7.2	Lokalisering:.....	75
7.3	Gjennomføring av intervju .....	77
7.3.1	Intervju 6 .....	78
7.4	Kode og analyseprosessen .....	78
8	Oppsummering av funn og konklusjon .....	79
8.1	Hva oppfatter ungdommer som typiske ungdomsproblemer? .....	79
8.2	Hvordan definerer de sentrale begreper som blir brukt om ungdomsproblemer?.....	80
8.3	Hvordan velger ungdommen å løse disse problemene?.....	80
8.4	Hvilke faktorer oppfattes som hemmende for at ungdommer skal søke hjelp hos andre for å løse sine vansker?.....	81
8.4.1	Hjelperes første strategi (A)- Å bli oppsøkt av ungdommen:.....	81
8.5	Hvilke faktorer vil kunne være med å fremme hjelpsøkingssadferd? .....	85
8.5.1	Hjelperes strategi (B) – (passiv/aktiv-strategi): .....	85
8.5.2	Hjelpernes strategi (C)- (aktiv/aktiv-strategi):.....	86
8.6	Konklusjon: .....	89
	Referanseliste:.....	91
	Vedlegg A.....	94
	Vedlegg B.....	96
	Vedlegg C.....	97
	Vedlegg D.....	99

## 1. Innledning

Tema for min studie er hvordan ungdommer oppfatter ungdomsvansker, og hvordan de velger å håndtere disse. Temaet blir belyst og sett i et samfunnspsykologisk perspektiv, og jeg forsøker avslutningsvis å skissere hvordan voksenpersoner og hjelpere kan legge til rette for at flere ungdommer skal benytte seg av positive mestringsstrategier for å løse vansker.

Ungdomstiden er en sårbar periode for utvikling av psykiske problemer på grunn av en rekke biologiske, mellommenneskelige og kognitive endringer, og høy forekomst av stressende livshendelser (Schonert-Reichl & Muller, 1996). Selv om flertallet av ungdom ikke opplever vedvarende stress i hele eller deler av denne livsperioden, er det likevel en relativt høy prevalens av psykiske lidelser blant ungdom (Sawyer mfl., 2001). Det er et mål med denne oppgaven at den ikke kun fokuserer på negative aspekter og diagnostiserte lidelser, men også på hva ungdom oppfatter som vanskelig.

Ungdom er en gruppe som sjelden søker profesjonell hjelp for sine psykiske vansker (Zachrisson mfl., 2006). Ystgaard (1993) og Rickwood mfl. (2005) har funnet at ungdommer heller velger å søke hjelp eller råd hos uformelle hjelpere, enn hos offentlige instanser som er spesialtilpasset og som har større formell kompetanse enn førstnevnte. Med uformelle hjelpere menes her venner og familie. Venner viser seg å være den foretrukne kilden for hjelpsøking ved personlige og emosjonelle problem (Srebnik, Cauce, & Baydar, 1996). Alvorlighetsgraden i psykiske vansker korrelerer negativt med hjelpsøking (Hætta & Silviken, 2005; Ystgaard, 1993; 2003). Omfanget av barn og ungdom med psykiske vansker som er brukere av de mest sentrale kommunale hjelpetjenestene, er betydelig mindre enn det antatte antall med behov for hjelpetiltak (Andersson, Hatling, Unimed, & Helsetjenesteforskning, 2003). Dette indikerer mørketall, og et behov for å nå denne gruppen.

Studier av hjelpsøking blant ungdom har ofte fokus på egenskaper ved ungdommen som forklaringsvariabel for om de søker hjelp eller ikke. Studier har vist at kjønnsforskjeller, etnisitet, og sosial kapital, er faktorer som kan hindre eller fremme hjelpsøking (Gould mfl., 2004; Möller-Leimkühler, 2002; Rickwood, Deane, & Wilson, 2007; Saunders, Resnick, Hoberman, & Blum, 1994; Srebnik mfl., 1996). Dette er faktorer som er beskrivende for en gruppe som ikke søker hjelp, og som det er vanskelig å gjøre noe med. Derimot har faktorer ved hjelperne og situasjonen blitt viet mindre fokus i disse undersøkelsene. I stedet for å fokusere på egenskaper og faktorer ved ungdom som vanskelig kan endres, vil denne studien forsøke å få innsikt i potensielle foranderlige barrierer knyttet til hjelperne, og hvilke faktorer



og opplevelser som avgjør om ungdommer søker hjelp hos dem eller ikke. I tillegg tar denne studien et pragmatisk perspektiv på kunnskap, og søker å generere kunnskap som kan brukes til å bedre ungdommers situasjon.

Studiens teoretiske rammeverk er samfunns- og sosialpsykologisk. Begrepet ”well-being” er representativt for et samfunnspsykologisk perspektiv, der god psykisk helse betraktes som mer enn fravær av sykdom og lidelse (Nelson & Prilleltensky, 2010). Helsedirektoratet (2009) skisserer prinsipper for helsefremmende og forebyggende arbeid, blant annet at hjelpetilbud er lett tilgjengelig, og at riktig hjelp iverksettes på et tidlig tidspunkt. Rickwood mfl. (2005) belyser hvor fundamentalt viktig unge menneskers hjelpsøking er for deres ”well-being”, og at unge mennesker må oppmuntres til å søke hjelp tidlig. Dette er en av mestringsstrategiene ungdommer kan benytte seg av, som vi kan gjøre noe med. Vi, som hjelpere og voksenpersoner, kan eliminere potensielle barrierer for å søke hjelp og legge tilrette for at flere ungdommer kan benytte denne strategien.

Det vil også være viktig å fokusere på løsninger i forhold til disse barrierene slik at man genererer kunnskap som kan benyttes i praksisfeltet, - ikke bare kunnskap om hva man ikke skal gjøre.

### **Presentasjon av problemstillinger:**

- 3) *Hva oppfatter ungdommer som typiske ungdomsproblemer?*
  - a. *Hvordan definerer de sentrale begreper som blir brukt om ungdomsproblemer?*
- 4) *Hvordan velger de å løse disse problemene?*
  - a. *Hvilke faktorer oppfattes som hemmende for at ungdommer skal søke hjelp hos andre for å løse sine vansker?*
  - b. *Hvilke faktorer vil kunne være med å fremme hjelpsøkingssadferd?*

## 2. Teori

### 2.1. Klargjøring av begreper:

Dette har vært en studie som tar utgangspunkt i ungdommenes oppfatning av sin livsverden, og det var et poeng å kartlegge hva ungdommer selv oppfattet som vanskelig, og dermed søke løsninger på disse vanskene (Nelson & Prilleltensky, 2010). Begrepene som er brukt for å klargjøre forskningstemaet, og hvordan ungdommene velger å løse sine vansker oppsto under utarbeidelsen av intervjuguide og prosjektskissen. Begrepene hjelpsøking (Rickwood mfl., 2005), støtte (Bø & Schiefloe, 2007) og ungdomsvansker, ble dermed et utgangspunkt for utforskning av temaet. Begrepet tillit framsto som et viktig aspekt for ungdommene i forhold til hvorvidt de søkte støtte hos noen eller ikke, og trengte derfor en grundigere undersøkelse.

#### 2.1.1. Hva er ungdomsvansker?

Ungdomsvansker er et mangfoldig og omfattende begrep som strekker seg over flere arenaer i ungdommens liv, og påvirkes av både ytre og indre faktorer. Ungdomsvansker innbefatter alt fra alvorlige til lette vansker. En rapport fra Folkehelseinstituttet (2010) viser til at mer enn hver tredje 16-åring på et eller flere alderstrinn har hatt så mange symptomer at dette oppfylte kriteriene for en psykisk lidelse (dvs. innfrir kriteriene slik de skisseres i diagnosemanualen). Sawyer mfl. (2001) fant at 14 prosent av barn og ungdommer har mentale helseproblemer, og Folkehelseinstituttet (2010) regner med at mellom 15–20 prosent av barn mellom tre og 18 år, til en hver tid har nedsatt funksjon på grunn av symptomer på psykiske lidelser. Kun 17 prosent av ungdommene som antas å ha betydelige emosjonelle plager, har vært i kontakt med de vanligste typene av fagpersonell (Folkehelseinstituttet, 2009).

Med psykiske vansker menes det ikke nødvendigvis diagnostiserte psykiske lidelser. Iversen, Havik, Jakobsen, og Stormark (2008, s. 4) beskriver psykiske vansker som: "... plager som kan gi nedsatt trivsel, sosial mistilpasning eller generell funksjonsnedsettelse." Dette vil videre innebære at det er en større andel barn og ungdom som har psykiske vansker og plager enn de som defineres som å ha psykiske lidelser.

#### 2.1.2. Hjelpsøking:

Hjelpsøking er i følge Rickwood mfl. (2005) en prosess som oversetter det veldig personlige aspektet av psykologiske lidelser til det mellommenneskelige plan ved å søke hjelp. Det er det andre aspektet ved deres utsagn som er av interesse, - det å overføre sine vansker fra det personlige planet til det mellommenneskelige. Dette betyr at man går fra å holde vanskene i seg selv, til å dele med andre. Derimot åpner ikke dette for et skille mellom hvor mye man

åpner om seg selv og sine problemer, og hvor stor kontroll den hjelpsøkende har over utfallet av situasjonen, og over informasjonsdelingen.

Hjelpsøking kan være fra formelle og uformelle hjelpere (Rickwood mfl., 2005; Srebnik mfl., 1996). Uformell hjelpsøking er for eksempel sosiale relasjoner som venner og familie, mens formell hjelpsøking er profesjonelle kilder som har en gjenkjennbar rolle og passende trening i å gi hjelp og råd, eksempelvis helsearbeidere, lærere, ungdomsarbeidere og helsesøster (Rickwood mfl., 2005). Videre peker Rickwood mfl. (2005) også på en økende tendens til at ungdommer søker hjelp fra kilder som internett og hjelpetelefoner.

N. B. J. Berg (2003) hevder at opplevelse av belastning har vist seg å være den enkeltfaktoren som best kan predikere kontakt med helsetjenester. Dette trenger ikke å være belastning direkte knyttet til ungdommen selv, men opplevd belastning hos foreldre, lærere og/eller venner, er også med og styrer hjelpsøkingen. Hjelpsøkingsatferd er i følge Rogler og Cortes (1993) mer sannsynlig og ønsket hvis symptomene blir ansett som høyt kulturelt uønsket, og dermed er en belastning for enten ungdommen, lærere eller foresatte. I følge Angold, Messer, Stangl, Farmer, Costello og Burns (1998) er det primært voksne som tar initiativ til å søke hjelp for barn og ungdom, og at det i all hovedsak er mødre som identifiserer ungdommens problem.

### **2.1.3. Sosial støtte**

Det er gjort mange forsøk på å definere sosial støtte. Ifølge (Dalgard, Døhlie, & Ystgaard, 1995) blir disse ofte sprikende, og man har manglet en klar definisjon på hva sosial støtte er. Bø og Schiefloe (2007) presenterer sosial støtte som et multidimensjonalt konsept og de beskriver videre at man kan få og gi forskjellige typer sosial støtte. En lignende forståelse kan man finne i Nelson og Prilleltensky (2010) og Kvello (2006). Videre presenterer Bø og Schiefloe (2007) fem måter som sosial støtte vil kunne ytre seg på. Disse fem dimensjonene er: emosjonell, instrumentell, materiell, informativ- og vurderingsstøtte.

#### ***Emosjonell støtte:***

Ved emosjonell støtte gjelder det å bli lyttet til, og å bli vist omsorg, empati, sympati og anerkjennelse. Dette omhandler også å ha noen å utveksle følelser og å dele sorger og gleder med (Bø & Schiefloe, 2007). Dette ligger nærmere ungdommenes forståelse av begrepet, og det behovet de beskriver for å ha noen som lytter og viser at de bryr seg om dem. ”When a friend shares a problem with you, you show emotional support by being there, listening non-judgmentally and making yourself available” (Nelson & Prilleltensky, 2010, s. 110).

### **Informativ støtte**

Informativ støtte blir, i følge Bø og Schiefloe (2007), beskrevet som å bli tilført kunnskap, innsikt og ferdigheter. Dette omhandler det å få et lite nøkkelord, noen innspill eller kunnskap for å greie å løse vanskene sine selv.

### **Vurderingsstøtte:**

Vurderingsstøtte er å motta vurderinger av egen atferd, og å få hjelp til å vurdere og til å løse vansker, problemsituasjoner og ta viktige valg (Bø & Schiefloe, 2007; Kvello, 2006).

### **Instrumentell og materiell støtte:**

Instrumentell støtte omhandler i følge Kvello (2006) at den støttetrengende tilføres kunnskap, innsikt og ferdigheter som gjør den i stand til å takle det problemet den står ovenfor. Nelson og Prilleltensky (2010, s. 110) beskriver instrumentell støtte på følgende måte: "These are concrete actions that people take to help each other." Bø og Schiefloe (2007) tillegger instrumentell og materiell støtte mye det samme, og beskriver det som at man kan forvente praktisk hjelp eller å få låne en ting, i tillegg til å motta signaler om at en er økonomisk trygg.

#### **2.1.4. Bufferhypotesen:**

Cohen og Wills (1985) presenterer en hypotese som indikerer at sosial støtte kan bedre håndteringen av stress, og minske de negative effektene forbundet med dette. De beskriver at sosial støtte kan forebygge at en situasjon oppfattes stressfull, fordi folk har tilstrekkelig instrumentell eller emosjonell støtte for å takle en ubehagelig situasjon. Dette plasserer støtte som potensielt viktig i en prosess for å løse, eller unngå utviklingen av ungdomsvansker, og Cohen og Wills (1985) går langt i retning av å påpeke en kausal sammenheng mellom sosial støtte og velvære.

Det har lenge vært en diskusjon rundt hvilken funksjon sosial støtte har, og diskusjoner har dreid seg om hvorvidt man skal forstå sosial støtte som at det har en *direkte effekt*, en *beskyttende effekt*, og at den har en *buffereffekt* (Bø & Schiefloe, 2007).

#### **2.1.5. Tillit**

"Trust concerning expectations of things hoped for and distrust concerning expectations of things feared." (Lewicki, McAllister, & Bies, 1998, s. 439).

Tillit er fundamentalt viktig for effektive mellommenneskelige relasjoner og samfunnsoppbygging. Å være uten tillit krever en uavbrutt aktsomhet og angst, eller isolasjon og tilbaketrekking (Mechanic & Meyer, 2000).

Möllering (2001) beskriver en tredelt forståelse av tillit, der man beveger seg fra usikkerhet og kunnskap til forventning om et utfall i positiv favør. Videre konseptualiserer han tillit som en mental prosess bestående av tre elementer: tolkning, forventninger og utsettelse. Han beskriver hvordan tillit er en prosess der vi når et punkt hvor våre fortolkninger om et individ blir akseptert, og vår viten om det ukjente og uløste blir *suspended* (utsatt). Begrepet *suspension* defineres, i følge Möllering (2001), som mekanismen som rammer inn vår usikkerhet og uvitenhet, og gjør den tolkede informasjonen vi tar beslutninger på bakgrunn av, mer sikre. Dette muliggjør et sprang mot mer fordelaktige forventninger om utfallet (Möllering, 2001).

Forventninger blir beskrevet som målet på prosessen, og blir innledet av en kombinasjon av fortolkninger og utsettelse. Forventninger kan også beskrives som personers bevissthet på forhånd om handlinger og situasjoner de kan komme til å bli involvert i, og det er viktig å legge til at fortolkninger ikke oversettes direkte til forventninger om noe positivt eller negativt. Dette er på bakgrunn av at det kreves et "*leap of faith*" der man aksepterer at det er noe som er ukjent og usikkert, men midlertidig ser bort fra dette og bestemmer seg for å stole på en person, og tillegge situasjonen og personen visse positive forventninger. Han beskriver hvordan tillit kan bli sett på som et mentalt sprang, muliggjort av utsettelse, over en kløft av det ukjente fra et land av fortolkning til et land av forventninger (Möllering, 2001).

Dette gjør at en person som står på spranget mellom å hente inn informasjon og/ eller til å stole på sine forventninger, befinner seg i en svært sårbar situasjon. Tillit blir derfor en måte å konstruere kunnskap som et middel for å overkomme sårbarhet i møte med det usikre (Brown, Calnan, Scrivener, & Szmukler, 2009).

#### **2.1.5.1. Sårbarhet**

I følge Hall, Dugan, Zheng, og Mishra (2001) er tillit uskillbart fra sårbarhet, ettersom det ikke er behov for tillit i fravær av sårbarhet. Desto større risikoen er, desto større er potensialet for enten tillit eller mistillit. Brown mfl. (2009) beskriver hvordan en situasjon som er usikker slik det blir beskrevet av Möllering (2001), eller sterkt preget av sårbarhet, må innebære tillit, ellers vil situasjonen bli unngått eller forlatt. Uten tillit påvirker ubehaget livskvaliteten i en skadelig retning, og tillit blir på dette viset en måte å håndtere slikt ubehag (Brown mfl., 2009s. 452).

Tillit er i utgangspunktet en holdning til noe og har en subjektiv faktor som krever en optimistisk akseptering av sårbarhet. Hall mfl. (2001) bemerket at det er viktig å skille

mellom tillitshandlinger (*trusting behavior*) og tillitsholdninger (*trusting attitude*). De forklarer videre at noen tillitshandlinger kan indikere muligheten for tillit, men de utgjør ikke tillit i seg selv. Noen personer innehar ikke positive holdninger, selv om situasjonen kreves en tillitsrelatert handling. Dette karakteriserer mistillit, og individet går da inn i situasjonen med pessimisme og varsomhet (Hall mfl., 2001). ”Even when behavior reflects trust, it is necessary both for conceptual clarity and for empirical precision to distinguish the objective manifestation from the subjective attitude.”(Hall mfl., 2001, s. 616).

Videre beskriver de viktigheten av å skille mellom fenomenene tillit og evalueringen av troverdighet. Tillit er ofte korrelerende med troverdighet, men man kan feilplassere tillit til hjelpere som ikke fortjener den, eller man kan unngå å stole på hjelpere som er til å stole på (Hall mfl., 2001).

#### **2.1.5.2. Mistillit**

Dette fører oss inn på et viktig aspekt av tillit, mistillit. I følge Hall mfl. (2001) finnes det minst tre forskjellige meninger om mistillit. Den første innebærer en lav grad, eller fravær av tillit uten noen aktiv mistillit. Alternativt kan man se mistillit som det motsatte av tillit, og at man har et bekymret eller pessimistisk syn på de forventede resultatene av tillitshandlingen (Hall mfl., 2001).

Lewicki mfl. (1998) presenterer en mer nyansert og omfattende forklaring på hva mistillit er, og definerer dette som sikre negative forventninger i forhold til andres ytringer, handlinger og valg. Ved negative forventninger mener de en frykt for, eller tilbøyelighet til, å tilskrive skjebnesvangre intensjoner til andre sine handlinger, og et ønske om å sikre seg fra effekten av disse. De ser ikke tillit og mistillit som to utelukkende kategorier, men ser det som en mulighet at man kan både være tillitsfull og mistroisk samtidig (Lewicki mfl., 1998, s. 444).

De beskriver en firedelt modell der man kan ha enten høy tillit og mistillit, lav tillit og mistillit, lav tillit og høy mistillit, og sist men ikke minst høy tillit og lav mistillit. Som man kan se i Figur 1, kan man dermed bestemme seg for å stole på en person, men samtidig være varsom og søke verifisering.

## Integrating Trust and Distrust: Alternative Social Realities

<p><b>High Trust</b></p> <p>Characterized by</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hope</li> <li>Faith</li> <li>Confidence</li> <li>Assurance</li> <li>Initiative</li> </ul>	<p style="text-align: center;">High-value congruence</p> <p style="text-align: center;">Interdependence promoted</p> <p style="text-align: center;">Opportunities pursued</p> <p style="text-align: center;">New initiatives</p>	<p style="text-align: center;">Trust but verify</p> <p style="text-align: center;">Relationships highly segmented and bounded</p> <p style="text-align: center;">Opportunities pursued and down-side risks/vulnerabilities continually monitored</p>				
	<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">2</td> <td style="padding: 2px 10px;">4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">1</td> <td style="padding: 2px 10px;">3</td> </tr> </table>	2	4	1	3	
2	4					
1	3					
<p><b>Low Trust</b></p> <p>Characterized by</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No hope</li> <li>No faith</li> <li>No confidence</li> <li>Passivity</li> <li>Hesitance</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Casual acquaintances</p> <p style="text-align: center;">Limited interdependence</p> <p style="text-align: center;">Bounded, arms-length transactions</p> <p style="text-align: center;">Professional courtesy</p>	<p style="text-align: center;">Undesirable eventualities expected and feared</p> <p style="text-align: center;">Harmful motives assumed</p> <p style="text-align: center;">Interdependence managed</p> <p style="text-align: center;">Preemption; best offense is a good defense</p> <p style="text-align: center;">Paranoia</p>				
	<p style="text-align: center;"><b>Low Distrust</b></p> <p style="text-align: center;">Characterized by</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No fear</li> <li>Absence of skepticism</li> <li>Absence of cynicism</li> <li>Low monitoring</li> <li>No vigilance</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>High Distrust</b></p> <p style="text-align: center;">Characterized by</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fear</li> <li>Skepticism</li> <li>Cynicism</li> <li>Wariness and watchfulness</li> <li>Vigilance</li> </ul>				

**Figur 1:** Hentet fra (Lewicki mfl., 1998, s. 445). **Celle 1:** Ved lav tillit og lav mistillit har individet ingen grunn til å være sikker på den andre, eller grunn til å være mistillitsfull og varsom. **Celle 2:** Ved høy tillit og lav mistillit har individet grunn til å være sikker på den andre, og ingen grunn til å mistro hjelperen. **Celle 3:** Ved høy mistillit og lav tillit har individet ingen grunn til å stole på hjelperen, og tilstrekkelig grunner til å være varsom. **Celle 4:** Ved høy tillit og høy mistillit har individet grunner til å stole hjelperen, men har også grunner til å være varsom og mistenksom på andre aspekter.

Mistillit kan bli sett på som en form for varsomhet som skaper en forsiktighet og søken etter verifisering, og kan erstatte eller forsterke tillit hvis innledende erfaringer er positive og forespørsler blir tilfredsstillende besvart (Hall mfl., 2001). Mistillit er derfor ikke kun noe negativt, men kan også ses på som en viktig beskyttelsesmekanisme såfremt den ikke hemmer positive tillitshandlinger gjennom overdreven frykt og skepsis ovenfor andres handlinger og ytringer.

Dette stemmer overens med Mechanic og Meyer (2000) sine uttalelser rundt at pasienter ser på tillit som en iterativ prosess, der de ofte tester hjelperne opp mot sine egne kunnskaper og forventninger. Brown mfl. (2009) peker på at mistillit ofte oppstår på bakgrunn av at potensielle brukere har hatt negative erfaringer tidligere, der hjelper ikke har nådd opp til kompetansekravet og forventningene. Den påvirkes også av andres erfaringer gjennom sosiale nettverk, erfaringer med autoritetspersoner og gjennom media. (Brown mfl., 2009, s. 454). Dette vanskeliggjør jobben til en hjelper i forhold til å skape tillit, og å sørge for positive forventninger om utfallet av hans handlinger.

### **2.1.5.3. Seks dimensjoner:**

Videre blir tillit beskrevet som et multidimensjonalt begrep som ofte blir beskrevet som forventningen om at individer og profesjonelle vil oppfylle deres ansvar, og handle ut fra vårt beste (Hall mfl., 2001; Mechanic, 1998), men også at de er de som de utgir seg for å være, og handler i overensstemmelse med normer og forpliktelser (Mechanic & Meyer, 2000). Mechanic (1998) presenterer disse fem dimensjoner av tillit, og Hall mfl. (2001) fremsetter fem dimensjoner basert på Mechanic (1998) sine dimensjoner. Disse dimensjonene er: *troskap*, kompetanse, ærlighet, grunnleggende tillit og konfidensialitet. Hall mfl. (2001) argumenterer for ikke å inkludere kontroll, slik Mechanic (1998) gjør, ettersom det ikke fremstår som en tydelig dimensjon i kvalitative studier av tillit.

Det vil derfor være hensiktsmessig å gå nærmere inn på de seks dimensjonene som denne oppgaven kommer til å være strukturert ut fra. Hall mfl. (2001) sine fem dimensjoner er: 1) *troskap*, 2) kompetanse, 3) ærlighet, 4) konfidensialitet og 5) *grunnleggende tillit*. I tillegg presenterer jeg en sjette dimensjon på bakgrunn av Mechanic (1998) sin dimensjon *kontroll*.

#### ***Troskap***

*Troskap* blir i følge Hall mfl. (2001) beskrevet som å forfølge pasientens beste og ikke å utnytte hans eller hennes sårbarhet. Dette kan bli uttrykt gjennom relaterte konsepter som *agency* (Mechanic, 1998) eller lojalitet. Begrepet inneholder disse aspektene: omsorg, respekt, *advocacy* (forsvar) og å unngå interessekonflikter. Omsorg og respekt er sentrale faktorer siden de reflekterer den oppfattede motivasjonen til en hjelper (Hall mfl., 2001, s. 621). *Advocacy* krever en handling fra hjelper, og innebærer derfor mer enn kun å inneha de riktige meningene og holdningene. Det å skulle unngå interessekonflikter er viktig for å tydeliggjøre at man vurderer pasientens fordeler fremfor egne eller andres interesser:



*”Particularly when they are seriously ill and highly dependent, it is essential for patients to believe that their physicians are their agents and will represent their interests effectively.” (Mechanic, 1998, s. 667).*

I Mechanic (1998) sin artikkel blir begrepet *agency* brukt for å peke på at legen skal ha pasientens beste i minne, og ikke økonomiske, tidsmessige begrensninger eller vinninger. Ved å kunne føre slike faktorer inn i beslutningsprosedyren, kan man redusere hjelperens villighet til å handle ut fra pasientens beste. Dette trenger slett ikke å være tilfelle, men får først pasienten en følelse av at dette kan forekomme, så vil tilliten til denne aktøren eller tjenesten være atskillig redusert.

Almvik, Sagsveen, Olsø, Westerlund, og Norvoll (2011) har skrevet en artikkel som omhandler relasjoner mellom helpere og pasienter med psykiske lidelser. De beskriver at en av brukerne i utvalget sier at det er viktig at behandlerne kommer til dem og snakker med dem fordi de faktisk bryr seg om deg, og ikke fordi det er en teknikk fra læreboken: *”Det at de kommer inn og viser interesse fordi at de faktisk lurte på det, og ikke fordi at det står i boka at du skal spørre etter det.”* (Almvik mfl., 2011, s. 5).

Videre påpeker de at uformell prat som tar utgangspunkt i hverdagslige situasjoner kan være virkningsfulle relasjonsbyggere. *”Noen brukere og fagfolk omtaler dette som ”skitprat” som er et dialektuttrykk for small talk.”* (Almvik mfl., 2011, s. 5).

### **Kompetanse**

I sine studier på relasjonen mellom pasient og sin lege, finner (Mechanic, 1998) at pasientene ikke er i stand til å vurdere legens kompetanse direkte, men avhenger av faktorer som tillitspersonens rykte, venner og families oppfatninger av ham, hvordan deres tilknytning er, og mellommenneskelige signaler under kontakten som gjør at det usikre blir litt tryggere, og man kan begå et tillitssprang (Mechanic, 1998).

Kompetansebegrepet inneholder mer enn kunnskap, bedømmelse og tekniske utførelse. Det inkluderer også mellommenneskelige ferdigheter, slik som evnen til å få pasienten til å føle seg trygg, å kunne lytte, og å gi meningsfulle tilbakemeldinger (Mechanic, 1998). Hvis profesjonelle med god teknisk kompetanse ikke fremviser de mellommenneskelige ferdighetene, kan dette i følge Mechanic (1998) resultere i motvillighet til å følge medisinske råd, og føre til et skifte av doktor eller hjelper. Dette viser viktigheten av å kunne bygge en god relasjon til den personen som søker til deg for å løse sine vansker, og av å skape en tillit basert på at du kan oppfylle de forventningene man har til den potensielle materielle, instrumentelle- og informasjonsmessige støtten.

### ***Ærlighet***

Ærlighet er i følge Mechanic (1998) den retten en pasient har til å forvente at de som behandler dem skal dele den informasjonen som er nødvendig for at de skal kunne ta informerte beslutninger om deres behandlingsmuligheter. Hall mfl. (2001) beskriver ærlighetsdimensjonen som å fortelle sannheten, og unngå intensjonelle usannheter. Denne dimensjonen kan også relatere til andre dimensjoner av tillit, som for eksempel å innrømme manglende kompetanse eller en potensiell interessekonflikt. På denne måten kan det å heve ærligheten føre til at man senker tilliten på andre områder, som ellers ville ha vært utenfor pasientens viten (Hall mfl., 2001).

### ***Konfidensialitet***

Konfidensialitet omhandler beskyttelsen av, og riktig bruk av, sensitiv eller privat informasjon (Hall mfl., 2001). Det krever ikke en fullstendig stillhet og hemmeliggjøring, men det krever at informasjonen kun blir delt som et middel for å nå et mål om å hjelpe bruker mest mulig.

### ***Grunnleggende tillit***

Hall mfl. (2001) beskriver at grunnleggende tillit i utgangspunktet har to funksjoner. Den første er at den er en samlesekk for bekymringer som har sterke forbindelser til flere av de andre dimensjonene, og som ikke passer eksklusivt i kun en kategori. Videre beskriver de at *grunnleggende tillit* er mer en dette. Det er i følge dem sannsynlig at tillit har en signifikant komponent som er ureduserbar, og som innebærer kjernen av tillitsbegrepet. Denne globale dimensjonen er tiltenkt å fange opp det holistiske aspektet av tillit (Hall mfl., 2001).

### ***Kontroll***

Mechanic (1998) sin dimensjon av kontroll omhandler hjelper sin kontroll, mens mitt perspektiv i større grad er ungdommens kontroll over situasjonen, og dermed følelsen av kontroll over utsettelsen av valget (Möllering, 2001). Å gi fra seg kontrollen, og å gjøre seg sårbar ovenfor noen som man ikke vet hvordan håndterer det. Når man beveger seg fra det usikre til den tilstanden da man ser bort fra det usikre og forventer et positivt utfall av situasjonen. For å kunne gjøre dette kreves det at ungdommen føler en viss kontroll over situasjonen, og at hjelper kan kontrollere det som skal skje i ettertid. Hvis ungdommen hadde hatt full kontroll, hadde det ikke vært behov for tillit.

”However much I may believe my doctors to be competent agents, they have less value to me if they cannot command the authority to mobilize needed resources on my behalf.” (Mechanic, 1998, s. 670).

Når man velger en person å ha tillit til, i Mechanic (1998) sitt tilfelle en lege, så tar man det for gitt at hjelperen har de midler tilgjengelig som trengs for å hjelpe oss. Ut fra et tillitsperspektiv, så betyr dette at spørsmålet handler om brukeren tror at hjelperen deres har kontroll over de ressurser og den kompetansen som er nødvendig for deres behandling og velvære.

#### **2.1.6. The wise insider**

Goffman (1963) beskriver hvordan "the wise insider" er en person som er normal, men som gjennom deres spesielle situasjon har gjort dem i stand til å forstå og sympatisere med livet til stigmatiserte individer. Disse kalles "wise men" og fungerer som insidere som blir akseptert som en del av gruppen, selv om de ikke innehar samme stigma. Videre beskriver han hvordan den stigmatiserte personen kan forholde seg vanlig med denne personen:

"Wise persons are the marginal men before whom the individual with a fault need feel no shame nor exert self-control, knowing that in spite of his failings he will be seen as an ordinary other,"(Goffman, 1963, s. 41).

#### **2.2. Teori om mestringsstrategier**

Mestringsstrategier refererer i følge Pearlin og Schooler (1978) til handlinger som beskytter folk fra å bli psykisk skadd av problematiske sosiale opplevelser. Disse handlingene medierer dermed påvirkningen som samfunnet har på dets medlemmer.

Skinner, Edge, Altman, og Sherwood (2003) beskriver mestringsstrategier (coping strategies) som de grunnleggende kategoriene som brukes for å klassifisere hvordan mennesker takler stressende hendelser, og videre beskriver de: "They capture the ways people actually respond to stress, such as through seeking help, rumination, problem solving, denial, or cognitive restructuring" (Skinner mfl., 2003, s. 216).

Skinner mfl. (2003) argumenterer med at det er nyttig å skille mellom flere nivåer hvor takling av vansker kan bli konseptualisert. Konkrete mestringsstilfeller er det laveste nivået, og karakteriseres av samtidige forandringer og responser som et individ benytter seg av for å takle en spesifikk stressende situasjon. Som eksempel på dette nevner Skinner mfl. (2003): "I wore my lucky socks the day of surgery" og "I read everything I could find about it." (s. 217). Disse er konkrete strategier som et individ bruker for å takle en bestemt situasjon, og egner seg bedre som en hierarkisk bunn enn som konseptuelle verktøy. Videre presenterer de en liste med over 400 konkrete mestringsstrategier på det laveste nivået (Skinner mfl., 2003). Dette tydeliggjør viktigheten av større konseptuelle rammer for ikke å bli hengende fast i et nettverk av konkrete mestringsstilfeller som ikke kan overføres til andre situasjoner.

Den beskyttende funksjonen av mestringsstrategier, kan i følge (Pearlin & Schooler, 1978) fremstå på tre måter: ”ved å eliminere eller modifisere faktorer som skaper problemer,” ved ”perseptuelt å kontrollere meningen av opplevelsen på en slik måte at det nøytraliserer dets problematiske karakter”; og ved å ”holde de emosjonelle konsekvensene av problemer innenfor kontrollerbare rammer” (Pearlin & Schooler, 1978, s. 2).

### **2.2.1. Tilnærmings, og unngåelses-strategies**

Causey og Dubow (1992) konseptualiserte mestringsstrategier som oppsøkende slik som å søke sosial støtte, og som unngående (internalisering av vansker, distansering). Skinner mfl. (2003) argumenterer med at søken etter støtte vil kunne klassifiseres som unngående mestringsstrategier, ettersom de fører individet bort fra den stressende situasjonen og mot andre folk.

### **2.2.2. Problem og emosjonsfokusede mestringsstrategier**

Folkman og Lazarus (1980) har presenter en modell for mestringsstrategier som klassifiseres ut fra to kategorier: Problem og emosjonsfokusede strategier. Den problemfokusede kategorien inkluderer faktorer som beskriver kognitive forsøk på å løse problemet, og strategier for å endre eller kontrollere kilden til problemet (Folkman & Lazarus, 1980). De fant også at man ofte benytter både emosjonelle og problemfokusede mestringsstrategier i samme vanskelige situasjon.

### **2.2.3. Social markører**

Mestringsstrategier har ofte blitt konseptualisert til å innebære modeller basert på individualiserte og selvfokuserte strategier (C. A. Berg, Meegan, & Deviney, 1998; Skinner mfl., 2003). Individet vurderer en potensiell stressende situasjon gjennom en interaksjon mellom miljømessige krav, og oppfatningen av de ressurser de har for å takle kravene. Disse modellene overser det faktum at individet opplever den stressende situasjonen i en sosial kontekst, og kan velge å takle situasjonen gjennom å samarbeide eller samhandle med andre individer (C. A. Berg mfl., 1998). Videre beskriver de at stress ikke er noe som individet nødvendigvis takler alene, men er noe der også andre individer bidrar og blir aktivt involvert i mestringsprosessen.

### **2.2.4. En modell fremsatt av Skinner mfl. (2003)**

Pearlin og Schooler (1978) påpeker at mestring ikke er en endimensjonal atferd, men at den fungerer på flere nivå og innehar en mangfold av handlinger, tanker og persepsjoner. I en review presenterer Skinner mfl. (2003) en modell som tar inn over seg fler av dimensjonene samtidig. De ender opp med 12 familier av strategier som er organisert ut fra et skille mellom

indre strategier (*self*) og ytre sosiale strategier (*context*), samt alvorlighetsgraden i situasjonen. I tillegg har de systematisert de 12 kategoriene i tre klasser med bekymringer (tilknytning/relasjon, kompetanse/kontroll og autonomi/selvbestemmelse). Se figur 2.

	RELATEDNESS		COMPETENCE		AUTONOMY	
	CHALLENGES to SELF and CONTEXT		CHALLENGES to SELF and CONTEXT		CHALLENGES to SELF and CONTEXT	
Behavior Emotion Orient	Self-reliance Shouldering	Support seeking Comfort seeking Help seeking	Problem solving Strategizing	Information seeking Study Observe	Accommodation Cooperation Concession Committed compliance	Negotiation Compromise
	Self-soothing Accept responsibility Concern for others	Trust	Encouragement Determination Confidence	Interest Optimism Hope	Acceptance	Blamelessness Taking other's perspective
	Protection Shielding Positive self-talk	Appreciation	Repair Mastery	Prevention Planning	Commitment Conviction Endorsement	Decision making Goal setting Priority setting
	THREATS to SELF and CONTEXT		THREATS to SELF and CONTEXT		THREATS to SELF and CONTEXT	
Behavior Emotion Orient	Delegation Dependency Demanding Clinging Pestering	Isolation Withdrawal Freeze	Helplessness Random attempts Failing Falling down the stairs	Escape Flight Avoidance	Submission Perseveration Rigidity Unresponsiveness	Opposition Aggression
	Self-pity Whining Shame	Loneliness Desolation Yearning	Self-doubt Discouragement Guilt	Pessimism Despair Fear	Self-blame Disgust	Projection Blame others Venting Explosion Anger
	Abandonment Irritation	Cutting off	Panic Confusion	Procrastination	Obsession Rumination Intrusive thoughts	Reactance Revenge

Figure 2: Twelve families of coping organized around three concerns, level of distress (threat vs. challenge), and target of coping (self and context). Orient = orientation.

Figur 2

Denne modellen (figur 2) tar hensyn til de forskjellige dimensjonene som har blitt presentert i tidligere forskning (C. A. Berg mfl., 1998; Causey & Dubow, 1992; Folkman & Lazarus, 1980; Pearlin & Schooler, 1978). To av familiene blir presentert under.

Den første familien er organisert rundt utfordringer og trusler på kompetanse, og involverer en vurdering av muligheter for (eller trusler mot) kontroll. Den andre familien er organisert rundt utfordringer og trusler mot relasjoner, og involverer en vurdering av tilgjengelighet (eller fravær) av tiltrodde andre (Skinner mfl., 2003). I tillegg skiller modellen mellom mestringsstrategier som sikter seg inn på selvet og på konteksten. Man fokuserer på selvet gjennom respons som produserer et ønsket resultat, problemløsning, eller man kan søke mer informasjon om situasjonen man er i og dermed fokusere på konteksten (Skinner mfl., 2003).

Den andre familien er organisert ut fra tilknytning og relasjoner, og inkluderer søken etter støtte og mestringsstrategier for å vurdere trusler på relasjoner. Disse strategiene innebærer delegering og sosial isolering. Støttesøkingkategorien er organisert rundt ønsket om å komme i kontakt med en tilknytningsfigur, og inkluderer aktive forsøk på å nå en støttegiver. Dette innebærer også at man fører fokuset bort fra den stressende situasjonen og mot den støttegivende figuren gjennom å søke trøst hos andre, eller bønn (Skinner mfl., 2003).

### **3. Vitenskapsteoretiske vurderinger**

Målet med en vitenskapelig rapport er å informere andre forskere og det allmenne publikum om funnenes betydning og troverdighet. (Kvale, 1997, s. 183).

Kvale, Brinkmann, Anderssen, og Rygge (2009) beskriver at leseren av en forskningsrapport bør kjenne til de metodiske prosedyrene i undersøkelsen for å kunne vurdere resultatenes troverdighet. Først beskrives det vitenskapsteoretiske perspektivet i min oppgave, deretter den metodologiske tilnærmingen og fremgangsmåten til studien.

#### **3.1. Vitenskapsteoretisk perspektiv**

Det vitenskapsteoretiske perspektivet og de teoretiske rammene for verdensanskuelse og hva vi kan vite noe om, spiller inn på hvilke fenomener man legger merke til, og hva man overser i forskningen (Tjora, 2010). Kvale mfl. (2009) beskriver at man kan se forskning med to forskjellige utgangspunkt: Enten som en gullgraver som forstår kunnskap som noe som ligger og venter på at forskeren skal oppdage det og grave frem den verdifulle, upåvirkede kunnskapen opp i dagen. Eller det andre perspektivet er fra den oppdagelsesreisende, som vandrer ut i landskapet og deltar i samtaler med folk på veien. Den reisende (forskeren) lytter til de innfødtes historier, og forsøker å beskrive og rekonstruere disse historiene når han kommer hjem. Videre beskriver de hvordan disse to metaforene representerer ulike syn på kunnskapsdanning, der gruvemetaboren representerer en oppfatning om at kunnskap er noe gitt, mens reisemetaboren henviser til en postmoderne, sosialkonstruktivistisk oppfatning der tilnærmingen baseres på samtaler og interaksjon mellom mennesker.

Forskjellige perspektiv har styrker og svakheter, hvor valget faller på den som har de mest betydningsfulle styrker i forhold til problemstillingen. Jeg har valgt et mer oppdagende og utforskende perspektiv, og bygger ikke på at teorier eller data kan oppdages som uberørt materiale, men at vi er en del av verden som studeres og reproducerer den informasjonen vi samler inn på bakgrunn av vår involvering og interaksjon med andres perspektiver (Charmaz, 2006; Kvale mfl., 2009). Charmaz (2006) hevder at det som presenteres fra forskeren er en

tolkning av den studerte verden, og er en konstruksjon av virkeligheten som blir farget av forskjellige faktorer. De ulike sosiale faktorene som kan være med å påvirke en forskers forståelse av et fenomen, blir beskrevet av Tjora (2010), og kan for eksempel være tidligere erfaringer, kultur og sosial klasse.

Nelson og Prilleltensky (2010) beskriver hvordan forskeren i kvalitativ forskning kan være en engasjert ”insider” i forskningsarbeidet og hvordan man må forstå forskeren som instrumentet man undersøker med. Videre beskriver de at subjektiviteten og følelsene til forskeren og informantene er legitime data i kvalitativt arbeid, mens Kvale mfl. (2009) påpeker at det er viktig at det er transparent når dette er tilfelle og ikke. Denne studien tar også en pragmatisk tilnærming til kunnskap. Det vil derfor være mindre relevant å stille spørsmål om hvorvidt den refererer til sann kunnskap enn om den bidrar med nyttig kunnskap til fagfeltet (Kvale mfl., 2009).

### **3.2.Valg av metode**

For denne studien ble kvalitativ fremgangsmåte valgt ut fra forskningsspørsmålene og formålet med studien. I følge (Kvale mfl., 2009) omhandler kvalitative forskningsmetoder det å beskrive, fortolke og forstå intervjupersoners oppfatninger av sin livsverden.

Forskningsprosessen i kvalitativ forskning er åpen og utforskende, og ofte får man overraskende funn (Glaser & Strauss, 1967). Jeg valgte en utforskende tilnærming der informantenes perspektiv og forståelse kom i fokus, og jeg ønsket en dypere forståelse av informantens forståelse av psykiske vansker og mestringsstrategier for å løse dem.

Problemstillingen og metodevalget har blitt valgt på bakgrunn av at det har vært viktig å få presentert ungdommenes perspektiv. Studien har et samfunnspsykologisk teoretisk perspektiv, og jeg ønsker å undersøke og fremme ungdommenes stemme, og sammen med utvalget være med å utforske hva utfordringene er, og hvordan man kan løse dem.

#### **3.2.1. En datanær tilnærming**

Grounded theory er en metode utviklet av Glaser og Strauss (1967) som et svar på at kvalitativ forskning var lite transparent om utviklingen av store teorier. Det er en induktiv metode for å utvikle nye teorier eller modeller ut fra rådata.

Glaser og Strauss (1967) anbefalte å transkribere og analysere hvert intervju før det neste intervjuet ble gjennomført. Styrken ved å kunne gjøre dette er at man holder seg nær datamaterialet, og kan søke å forsterke kategorier helt til man når datametning. Charmaz (2006) peker på at datametning ikke er det samme som en gjentagelse av informasjon, men

heller at det ikke fremkommer ny kunnskap for å forstå kategoriene. Dette ble ikke gjennomført i denne studien, da rammevilkårene for intervjuene ikke tillot flere intervjuperioder.

Metoden vektlegger mening, forandringer og handling, og er godt egnet til å utvikle teorier for å forklare atferd og prosesser (Charmaz, 2006). Den er også en dynamisk og aktiv tilnærming der man holder seg så nært datamaterialet som mulig, og det foregår en samtidig utvikling av konsepter, analytiske begreper og kategorier (Glaser & Strauss, 1967; Langdridge, 2006).

Datamaterialet blir samlet inn og man finner ut hva som kommer ut fra det uten å bruke prekonstruerte kategorier eller teori (Charmaz, 2006). Dette gjør at studiet ikke blir farget av antagelser om forskningsfenomenet, og de klare rammene for gjennomføringen sørger for at arbeidet er transparent, og dermed gjør at man lettere kan vurdere studiens validitet og kvalitet.

Stated simply, grounded theory methods consist of systematic, yet flexible guidelines for collecting and analyzing qualitative data to construct theories "grounded" in the data themselves. The guidelines offer a set of general principles and heuristic devices rather than formulaic rules. (Charmaz, 2006, s.2).

Langdridge (2006) beskriver at det i grounded theory-forskning er gunstig ikke å ha hypoteser om resultatet på forhånd, og at man venter med litteraturlæsning til etter analysen for å ikke påvirke forskningsresultatet. Å gå teoriløs inn i utforskningen er tilnærmet en umulighet, da man er preget av et perspektiv og tidligere teoretiske antagelser når man får en interesse for å utforske et felt.

I arbeidet med å utvikle intervjuguide, var jeg preget av tidligere antakelser om hva som kunne være viktig å utforske. Jeg var også preget av et samfunnspsykologisk utgangspunkt, der det var viktig å etablere informantenes perspektiv, og ta utgangspunkt i deres utfordringer og ønsker når man utviklet problemstillinger og etablerte rammene for studiet (Kloos mfl., 2011; Nelson & Prilleltensky, 2010). På bakgrunn av dette perspektivet var det svært viktig å velge en utforskende og datanær metode for å beholde informantenes problemstillinger i fokus. Løsningene på disse må også komme på bakgrunn av den samme nærheten til informantenes livsverden og utfordringer.

I denne studien har den dynamiske prosessen, og den samtidige utviklingen av konsepter og analyse, vært retningslinjer jeg har forsøkt å holde fast ved i undersøkelsene. Og kategoriene



er forsøkt utviklet på bakgrunn av informantenes uttalelser og perspektiver heller enn tidligere teori.

### 3.2.2. Gruppeintervju:

En kvalitativ tilnærming der man kan ha flere respondenter, og som er godt egnet til eksplorative studier, vil være fokusgruppeintervju (Howitt, 2010). Videre beskriver han fokusgrupper som et kollektivt intervju som er regissert av forskeren og som utnytter det interaktive potensial i situasjonen for å generere et rikt datamateriale. I følge Tjora (2010) kan metoden virke mindre truende for deltakerne enn individuelle dybdeintervju der meninger, ideer og oppfatninger skal diskuteres. Selve situasjonen med grupper vil stimulere til diskusjoner og forskjellige perspektiver på de tema som skal diskuteres. En person kan ”spinne videre” på noe som en annen person har sagt, og kan dermed utvikle en tanke som han eller hun tidligere ikke hadde gjort på egen hånd (Howitt, 2010). Fokusgrupper får ikke alltid helt tak i individuelle fortellinger, men de undersøker hvordan kunnskap og ideer utvikler seg og opererer innen en kulturell kontekst eller samskapes med andre (Kitzinger, 1994).

Tjora (2010) beskriver to vesentlige aspekter ved fokusgruppeintervju. Disse er at man kan fange opp mange menneskers oppfatninger i løpet av en *ansikt-til-ansikt-interaksjon*, og i tillegg styre samtalen inn på pre-definerte tema som ønskes belyst og diskutert av gruppa. Kitzinger (1994, s. 103) stresser betydningen av å holde fokus på den eksplisitte bruken av gruppens interaksjon som forskningsdata. Et viktig aspekt ved fokusgruppeintervju, vil derfor være den interaktive samtalen mellom gruppedeltakerne for å generere meningsfull data. Videre beskriver Kitzinger (1994) at det er viktig at man unngår at intervjuene blir for forskerstyrt, ettersom man da kan miste det interaktive potensialet mellom gruppedeltakerne.

I denne studien har det ikke blitt aktivt tilrettelagt for at det skal oppstå diskusjoner mellom deltakere gjennom forskningsspørsmål som provoserer frem diskusjon. Gruppene blir i større grad brukt som "brainstorming"-grupper, der deltakerne fikk kommentere fritt og utdype hverandres utsagn uten at det stimuleres til større diskusjon. Gruppeintervjuene har også blitt brukt som en del av det innledende analyse- og datamaterialet i en Grounded Theory tilnærming. Intervjuguiden var generert for å peke på tema, og begreper, og forsøke å forstå ungdommenes perspektiv på hva ungdomsvansker er, og hvordan de løser disse. Når disse beskrivelsene var innhentet, jobbet forsker med gruppeintervjuene på en litt annen måte. Da fikk intervjuene større fokus på narrativ og fylldige beskrivelser om de aktuelle tema. Forsker

måtte tidvis moderere og aktivt styre retningen av samtalen til aktuelle tema, mens andre ganger vise større tilbakeholdenhet og la samtalen flyte uten inngrep (Howitt, 2010; Tjora, 2010).

### **3.2.3. Halvstrukturert forskningsintervju og intervjuguide**

Intervjuguiden inneholder de tema og spørsmål som skal tas opp i intervjuet, og er en grov skisse av hvilke emner som skal dekkes, og hvordan intervjuet skal foregå (Kvale mfl., 2009). Videre beskriver de hvordan hvert enkelt spørsmål kan vurderes ut i fra to dimensjoner. En tematisk, og en dynamisk dimensjon. ”... tematisk med hensyn til produksjon av kunnskap, og dynamisk med hensyn til den interpersonlige relasjonen i intervjuet.” (Kvale mfl., 2009, s. 144). Et godt spørsmål skal derfor bidra med kunnskap samtidig som det skal være med å skape en god og trygg stemning i intervjuet.

I denne studien vil det utforskende og den interaksjonsdrevne innsamlingen av datamateriale stå i fokus. Halvstrukturerte forskningsintervju er godt egnet for å utforske et tema åpent ettersom denne strukturen er fleksibel i forhold til informantene og det som kommer frem av informasjon, og godt egnet til å følge opp uforutsette tråder og stille spørsmål som ikke er formulert på forhånd (Kvale mfl., 2009; Langdridge, 2006). Selv en halvstrukturert intervjuguide grenser opp mot hypoteser og antakelser om tema på forhånd. Derimot forsøker man å frigjøre seg fra disse under veis i intervjuet, nettopp for å få informantens perspektiv mer frem.

Intervjuguiden starter med å definere noen begrep for å komme i gang og sørge for at man setter premissene for den senere samtalen (se vedlegg A). Deretter kommer mer åpne og sensitive spørsmål rundt hvordan hjelpen og hjelpene skal være (Howitt, 2010). I denne intervjuguiden blir det ikke lagt vekt på personlige erfaringer, og intervjuet blir derfor også forholdsvis ufarlig.

### **3.2.4. Transkripsjon:**

Oversettelse av et budskap eller et utsagn fra muntlig form til skriftlig format, innebærer en del valg, beslutninger og utfordringer for transkriberer. Transkripsjoner blir dermed ikke en kopi eller en gjengivelse av virkeligheten, men er i seg selv en tolkning og nødvendigvis noe farget av oversetterens forforståelse og kulturelle bakgrunn (Kvale mfl., 2009; Temple & Young, 2004). Fortolkninger av den transkriberte tekst innebærer en tolkning og muligheten for å ha farget uttalelsene, så prosessen fører også med seg et ansvar for å presentere intervjupersonens uttalelser og meninger så presist og riktig som mulig.

Sosialkonstruksjonistisk teori er opptatt av å forstå hvordan mennesker skaper sin sosiale virkelighet, og anser at erfaring er historisk og sosialt betinget (Langdridge, 2006). Denne tilnærmingen til kunnskapsproduksjon anerkjenner at forskerens plassering innen den sosiale verden, påvirker måten forskeren ser den. Dersom man støtter et slikt syn på den sosiale virkeligheten, så må oversettelsen også inngå som en del av prosessen av kunnskapsproduksjon (Temple & Young, 2004).

”Det finnes ingen nøytral posisjon fra hvilket man kan oversette, og maktrelasjonene innen forskning må være anerkjent.” (Temple & Young, 2004, s. 164).

### **3.3.Forskerens posisjon og forforståelse**

"I ethvert forskningsarbeid tar vi med oss en (faglig) forforståelse, og det vil være redelig å skissere hvordan en selv som forsker oppfatter betydningen av denne forforståelsen" (Tjora, 2010, s. 25-26). Dette gjøres også for å sikre transparens i forskningsprosessen, og derfor tydeliggjøre hvor forskers forforståelser preger forskningen.

#### **3.3.1. Plassering av forskerens forutinntatte kategorier og teorirammeverk:**

I all forskning har forskeren en påvirkning av utfallet av studiet gjennom hvilke tema som belyses, hvilken teori som trekkes frem, eller gjennom interaktiv eller sosial påvirkning på informanter. Forskerens tidligere erfaringer, sosiale plassering og verdisyn vil også påvirke resultatene, særlig i kvalitative studier. Derfor er det viktig å sørge for gjennomsynbarhet for at man skal kunne få større troverdighet på forskningsresultatene, og dermed også lettere kunne vurdere gyldighet og overførbarhet til studiet (Kvale mfl., 2009).

Grunnet nødvendigheten for å lese seg opp på tiltenkt tema i forhold til problemstilling utforming, prosjektbeskrivelse og en tidligere interesse for feltet, vil tidligere forestillinger rundt hvilke kategorier som vil kunne dukke opp kunne styre koding. I mitt samarbeid med Solrun S. Rørvik tidlig i prosessen, var jeg med å utforme grunnkategoriene for et kvantitativt spørreskjema. Tematikk og variabler for hennes forskning omhandlet tilgjengelighet og kunnskaper om de formelle hjelpeinstansene (Hætta & Silviken, 2005; Kristofersen, 2007; Ystgaard, 2003). Vi har i stor grad skilt mellom formelle og uformelle hjelpere (Angold mfl., 1998; Rickwood mfl., 2005; Srebnik mfl., 1996) for å se på forskjellige aspekter og områder av hjelpesøkingen.

Min rolle som forsker kan være todelt i denne oppgaven. I et av lokalsamfunnene som jeg undersøkte, ble jeg sett som en utenforstående person av ungdommene, mens jeg i det andre lokalsamfunnet allerede hadde en sosial posisjon. På bakgrunn av de forskjellige posisjonene

jeg har i de forskjellige miljøene, vil min rolle som forsker og den påvirkningen jeg har på informantene, variere.

## 4. Metode - fremgangsmåte

### 4.1. Utvalg

Jeg har til sammen intervjuet 32 ungdommer. Jeg refererer til dem ved å angi nummer, intervjunummer som utsagnene er hentet fra. J står for jente, G for gutt og I for intervjuer. De forskjellige tema som dukket opp under intervjuene med ungdommene, har skapt flere kategorier, og for å sikre gjennomsynbarheten i analysene og tolkningene, blir sitatene nummerert slik at man kan se hvor tolkninger fra datamaterialet har blitt benyttet. Eksempel på dette:

<sup>(184)</sup> ” *Igjen så er det jo litt forskjellig fra person til person, og det vil det alltid være* ” (G2, intervju 2, s. 16). En fortolkning basert på uttalelse fra informanter blir presentert på følgende måte i løpende tekst: Det er viktig at alle blir behandlet individuelt, ettersom alle er forskjellige <sup>(184, 153)</sup>. Sitatene finnes også i vedlegg D.

#### 4.1.1. Utvalgsriterier

Howitt (2010) anbefaler mellom seks og ti respondenter når man gjennomfører gruppeintervju, og han begrunner dette med at gruppestørrelsene blir liten nok til at alle får komme med sitt perspektiv, og stor nok til at gruppedynamikken fremdeles kan skape gode diskusjoner mellom deltagerne. Gruppestørrelsen har blitt satt til nedre sjikt av anbefalte antall respondenter fordi det vil være viktig at alle respondenter føler et eieransvar for det som kommer frem i diskusjonen.

Sammensetningen av fokusgrupper søker ofte at gruppens medlemmer skal være ukjente for hverandre, og ikke ha for mye med hverandre å gjøre etter endt intervju (Howitt, 2010; Kitzinger, 1994). Dette lar seg vanskelig gjøre i små lokalsamfunn. Gibbs (1997) beskriver hvordan forskjellige meninger og opplevelser ikke blir avslørt i grupperinger som er for homogene, og likhetene i disse gruppene kan bli forsterket. I motsatte tilfelle kan forskjellene mellom informanter ha stor effekt på deres bidrag, i enten positiv eller negativ retning.

Kitzinger (1994) beskriver fordelene med å bruke allerede eksisterende grupper, og peker på det at deltakerne i undersøkelsen kjenner hverandre gjør at de kan relatere hverandres kommentarer til faktiske hendelser i deres delte hverdag. De utfordrer ofte hverandre på motsigelser mellom det de sier, og hvordan de faktisk oppfører seg.

Sammensetningen i mine grupper var forholdsvis homogen i alder og fra hvilket sted ungdommene kommer fra, men med variasjoner i forhold til kjønn og sosial status.

#### **4.1.2. Utvalgsprosedyre**

Det ble rekruttert to grupperinger fra både yrkesfag og realfag på videregående skole, og fra en ungdomsskole i samme kommune i Nord-Trøndelag. Dette ble gjort for å sikre et bredere utvalg som også tar hensyn til en potensiell forskjell i sosial kapital. I tillegg ble det rekruttert en gruppe fra ungdomsklubb med varierende alder og skolebakgrunn. Sammensetning fra skolen i Sør-Trøndelag var tiltenkt to fokusgrupper fra 9. og 10. klasse, men ble på grunn av manglende antall respondenter redusert til en gruppe med syv deltakere. Totalt var det seks fokusgrupper med mellom fire til syv informanter i aldersgruppen 14–19 år. Det store antallet fokusgrupper ble valgt på bakgrunn av ungdommenes alder og gruppestørrelsene.

Kjønnsbalansen forsøkes å holdes jevn slik at det er rundt tre jenter og tre gutter i hver gruppe. Informasjon, informasjonsskriv og informert samtykke ble formidlet på norsk, så jeg kan ha mistet ungdommer der foresatte har begrenset kunnskap i norsk skriftspråk.

#### **4.2. Prosedyre og praktisk gjennomføring av intervjuene**

Innledningsvis ble formålet for studiet presentert gjennom å forklare for ungdommene at omtrent 23 prosent av ungdomsgruppa sliter med psykiske eller sosiale vansker, og at jeg ønsket deres hjelp til å finne løsninger for hvordan å hjelpe.

Deretter ble retten til å trekke seg, transkripsjonsprosessen, anonymisering osv. presentert for ungdommene, mens lydopptakeren blir klargjort og presentert. Intervjuene ble tapet med en Zoom H2 opptaker, og senere transkribert til tekst. Først av alt presenterte jeg meg selv, kort om min bakgrunn, og hva og hvor jeg studerer.

Siden det var en utforskende og halvstrukturert intervjuguide (se vedlegg A), så avvek intervjuene fra planlagte tema og tok utgangspunkt i hva ungdommene selv la frem. Derfor varierte spørsmålene noe i de ulike informantgruppene. I alle intervjuene ble det innledningsvis spurt spørsmål for å klargjøre konsepter og begreper, slik som ”hva er ungdomsvansker”. Disse ble en base for å utforske videre. Det ble stilt spørsmål i de senere intervjuene som tok utgangspunkt i noe som ble sagt i et annet intervju, og de kan derfor virke ledende både for informant og utenforstående (se vedlegg A).

#### **4.2.1. Intervjuguiden**

Intervjuguiden ble brukt aktivt, men fritatt fra den oppsatte strukturen, under de to første intervjuene. Dette ble gjort for å få en forståelse for forskningsfeltet, og for å forstå tema som

skulle undersøkes. De siste fire intervjuene ble i større grad brukt til å utforske ulike perspektiver som dukket opp under de første intervjuene, og disse siste intervjuene avviker dermed mer fra intervjuguiden og følger i større grad gruppedynamikken.

Intervjuguiden starter med å få ungdommene til å definere noen begreper, før intervjuguiden gradvis går over til hvem ungdommen ønsker å søke hjelp hos, før den ender opp med å spørre om hvilke egenskaper ungdommen ønsker hos en god hjelper. Mer og mer spesifikke spørsmål.

Howitt (2010) anbefaler testing av intervjuguiden, men grunnet problemer med å rekruttere deltakere til et troverdig "øvingsintervju" med fem til seks deltakere, ble ikke dette gjennomført.

### **4.3. Bearbeiding av data**

#### **4.3.1. Transkripsjon**

Kvale mfl. (2009) beskriver at avgjørelsene om hvilken transkriberingsmåte man velger avhenger av hvordan transkripsjonene skal brukes. Hvis de skal forsøke å gi et generelt inntrykk av intervjupersonens synspunkter og perspektiv, kan man omformulere og fortette uttalelsene og fjerne nøling og uklarheter.

Jeg transkriberte intervjuene mellom november 2012 og januar 2013, med varierende avstand mellom gjennomført intervju og transkripsjonene. Transkripsjonene ble nedskrevet etter en modifisert versjon av CHAT tegnsystemet, ettersom analyseprosessen ikke krever en diskurstranskripsjon med en mer inngående analyse av pauser og tonefall hos informantene. Tegnsystemet tar hensyn til pauser og nøling i samtalen, men beholder fremdeles flyten i teksten slik at den er lett leselig og dermed godt egnet til kategorisering i ettertid (Se vedlegg B).

I tillegg var det hensiktsmessig å oversette intervjuene fra dialekt til bokmål av hensyn til leservennlighet, men også for å sikre anonymiteten til intervjuobjektene. Dette kan kunne føre til at nyanser forsvinner, men det ble forsøkt å la teksten være så meningstro som mulig. Når intervjuene ble transkribert, ble de strukturert slik at de egnet seg bedre for analyse, og var i seg selv en start på selve analysearbeidet (Kvale og Brinkmann, 2009). De bidro også med detaljer for nyanserte betraktninger av dataene (Charmaz, 2003).

#### 4.3.2. Data-analysen

Det ble besluttet å gjennomføre linje–til–linje-koding (Charmaz, 2006, s. 50) for å holde seg nært knyttet til datamaterialet, og for ikke å presse kategorier på utsagn. Den kodemåten jeg endte opp med å benytte, ligner mer på fokusert koding (Langdridge, 2006, s. 290), som går ut på at forskeren ser etter koder som dukker opp gjentatte ganger når man går gjennom transkripsjonene. Dette er en mer selektiv metode enn linje–for–linje-koding. Fokusert koding gjør forsker i stand til å identifisere konseptuelle kategorier, som oppsummerer andre koder og tema i dataene. Neste steg var å gå nærmere inn på hver av de tematiske retningene som den første kodingen genererte, og hvordan de kan ses i sammenheng med andre tema som hadde oppstått (Charmaz, 2006).

#### 4.4. Etikk og etiske betraktninger

”Formålet med en intervjuundersøkelse bør ikke alene betraktes med hensyn til den vitenskapelige verdi av den kunnskap som søkes, men også med hensyn til forbedring av den menneskelige situasjon som utforskes.” (Kvale mfl., 2009, s. 80).

Kvale (1997) presenterer tre etiske regler for forskning foretatt på mennesker, og disse reglene innebærer: et informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser.

Informert samtykke baseres på at intervjupersonene informeres tilstrekkelig om undersøkelsens overordnede mål, og om mulige fordeler og ulemper med å delta i prosjektet. Informert samtykke betyr i følge Kvale mfl. (2009) at deltagelse er på frivillig basis, og at deltagere er informert om at de kan trekke seg når som helst. Informert samtykke ble sendt med ungdommene hjem etter innledende informasjon, og måtte underskrives av foresatte dersom ungdommene var under 18 år. I tillegg ble ungdommene før intervjuet informert om at de hadde mulighet til å trekke seg, og intervjuets formål ble presentert i forbindelse med intervjuets oppstart (Se vedlegg C).

Det er viktig å sørge for at informasjon gitt av en intervjuperson ikke kan spores tilbake til vedkommende, og at man derfor ikke offentliggjør personlige data som kan gi andre mulighet til å gjenkjenne vedkommende (Kvale mfl., 2009). I denne studien har navn blitt byttet ut med xxx, eller benevnning som peker på hvem som har uttalt hva i et intervju. Stedsnavn har også blitt redusert til å omhandle fylke, eller region for å hindre at ungdommene kan gjenkjennes. I tillegg har forskeren et etisk ansvar for å lagre intervjuopptak og transkripsjoner trygt, og slette opptak når de ikke lenger skal brukes (Kvale mfl., 2009). Denne studien er godkjent av NSD, og er ikke meldepliktig til REK grunnet studiets hypotetiske og ikke-sensitive natur, og

det forventes ikke noen form for negative konsekvenser for informantene etter å ha deltatt i undersøkelsen.

## 5. Resultater

### 5.1. Ungdommenes forståelse av ungdomsvansker:

Ungdomsvansker er et mangehodet troll, og ungdommenes perspektiver på hva som kan oppfattes som ungdomsvansker er like mangfoldige som ungdommene i utvalget. Jeg har valgt å kategorisere disse ut fra ungdommens uttalelser: Psykiske, sosiale og fysiske vansker. Kategoriene oppsto som konsekvens av behovet for å systematisere ungdommenes uttalte vansker, og det oppsto et skille mellom indre, ytre og eksterne vansker. Disse ble i senere skisser omdøpt til de mer kjente begrepene psykisk, fysisk og sosiale vansker.

Ungdommene er opptatt av at hvert enkelt problem og hver enkelt ungdom er forskjellig <sup>(184)</sup>, og må forstås og behandles slik. Når vi senere skal forsøke å finne måter å løse disse vanskene på, er dette et perspektiv som vi også må ta med oss videre. Først kommer utdypende beskrivelser av kategoriene psykiske, sosiale- og fysiske vansker.

#### 5.1.1. Psykiske vansker

Noen av ungdommene definerer psykiske vansker svært generelt og omhandler det å <sup>(1)</sup> ”... *ikke ha det som du vil ha det*” (J1, intervju 5, s. 1), og at man ikke har det bra med seg selv. Årsakene til at man ikke har det bra med seg selv, er like mangfoldige som det finnes ungdommer, og man trenger i følge utvalget ikke å bli mobbet eller ha andre store problemer for å føle seg dårlig. Det kan være nok at man ikke får *tilstrekkelig anerkjennelse og ros*, eller at man sliter med å *rekke å gjøre alt* man skulle ha gjort i løpet av en dag, og ender opp med å måtte *velge bort forskjellige ting*.

Iversen mfl. (2008) sin definisjon på psykiske vansker som et begrep som omhandler noe mer enn kun psykiske lidelser, vil derfor passe til ungdommenes beskrivelse av ikke å ha det som du ønsker<sup>(1)</sup>.

J3 (intervju 4, s. 2) peker på hvordan psykisk lidelse påvirker hverdagen din veldig sterkt: <sup>(2)</sup> ”...[Det, min anmerkn.] *kan være vanskelig å bli kvitt det. Selv om du prater med noen, selv om du får hjelp med det. Det er dypere, det sitter dypere inn.*”

Psykiske vansker er i følge informantene i intervju 6, noe som utvikler seg over tid, og er ikke bare en enkel episode av negativ art. G3 (intervju 6, s. 5) beskriver det på denne måten: <sup>(186)</sup>



*”Spiseproblemer, søvnevansker, tvangstanker. eeh. selvmordstanker, eller det er jo en tvangstanke det og egentlig, men.”*

Det kommer også frem av mitt utvalg at psykiske vansker ikke nødvendigvis trenger å være store og omfattende problemer, men at man noen ganger bare trenger noen å snakke med om det som er vanskelig. Forhold som det kan være vanskelig å snakke med foreldre eller søsken om. Det vil derfor være hensiktsmessig å se på ungdommenes oppfatning av hva som er forskjellen på en psykisk vanske og psykisk lidelse.

I følge J3 (intervju 4, s. 2) handler psykiske vansker om: <sup>(3)</sup> *” ... det som du har inne i deg... det du går og tenker på.”* Videre beskriver hun hvordan mange ungdommer er redde for at de har en psykisk lidelse fordi de til tider er lei seg, og frykter dermed at de er deprimerte. <sup>(4)</sup> *”... men samtidig så trenger du ikke å ha en psykisk lidelse selv om du plages psykisk.”* (J3, intervju 4, s. 2).

Psykiske vansker kan derfor defineres slik på bakgrunn av ungdommenes uttalelser:

*Psykiske vansker er når man ikke har det som ønsket <sup>(1)</sup>, og det sitter inne i ungdommen og dens tanker <sup>(1, 2)</sup>. Det utvikler seg over tid og er vanskelig å bli kvitt <sup>(3)</sup>, og det kan påvirke hverdagen gjennom symptomer som spiseproblemer, søvnevansker, tvangstanker eller selvmordstanker <sup>(186)</sup>.*

### **5.1.2. Fysiske vansker**

J1(intervju 1, s. 2) påpeker også at fysiske problemer kan være med å påvirke det psykiske:

<sup>(7)</sup> *... jeg kjenner noen som, ei som, har veldig mye syk..., nei fysiske problemer, og det går veldig mye inn på det psykiske, for man må hele tiden gjøre noe annerledes med seg selv da, være annerledes og passe på hele tiden og sånn. Man blir litt sliten i hodet av det.*

Goffman (1963) peker også på et lignende fenomen, der den stigmatiserte tilpasser seg og presenterer seg på et bestemt vis, for at sitt stigma ikke skal bli så tydelig. Dermed vil en forandring i hverdagen være en potensiell felle for at personens stigma skal avsløres ved at individet må handle på en annen måte. Goffman (1963) beskriver stigmatisering som så smertefullt, at personer med stigma vil strekke seg langt i forsøk på å unnsnippe sitt stigma og leve som ”normal”.

En av ungdommene peker på at sterkt fokus på kropp og utseende kan føre til slankeproblemer for å oppnå den perfekte kropp, og vil kunne gjøre at ungdommer ikke blir fornøyde med den de er og hvordan de ser ut: <sup>(5)</sup> *”... det er veldig ofte at de ikke er fornøyde med seg selv, verken med prestasjoner, både fysisk og psykisk liksom”* (J3, intervju 4, s. 1).

*Fysiske vansker* kan derfor defineres slik på bakgrunn av ungdommenes uttalelser:

*Fysiske vansker* er når man har fysiske plager, eller ikke er fornøyd med seg selv, sitt utseende eller fysiske og psykiske prestasjoner, som gjør at man må oppføre seg annerledes og passe på at man ikke fremstår annerledes enn andre <sup>(7)</sup>.

### 5.1.3. Sosiale vansker

Ungdommers mellommenneskelige vansker benevner jeg som sosiale vansker. Det er på bakgrunn av hva informant G3 (intervju 6, s. 3) definerte som ungdomsproblemer: <sup>(8)</sup> "... å finne folk som man liker å være med." Dette påvirker i følge ungdommene selvbildet og selvtilliten, og kan gjøre at ungdommene blir usikre på seg selv, og på hvor de passer inn:

<sup>(6)</sup> "Det er jo veldig ofte at det er tilpasningsproblemer da, og at de ikke er helt sikker på seg selv. At de vet ikke helt hvor de passer inn, og vet ikke helt om de skal tørre å passe inn i forskjellige grupper og sånn."

Sitatet illustrerer tydelig en interaksjon mellom sosiale og psykiske faktorer. Videre pekes det også på at det sosiale miljøet kan skape psykiske vansker gjennom at dårlige kommentarer og utestegning bidrar til dårlig selvbilde.

Andre ungdommer bruker beslektede utsagn for å beskrive sosiale vansker, og beskriver forhold som at man <sup>(9)</sup> "... ikke har så mange å holde sammen med" (J1, intervju 3, s. 2), eller: <sup>(10)</sup> "... du skal være in" (J3, Intervju 3, s. 1). J3 (intervju 3), beskriver senere hvordan konflikter i vennegjenger er et av de største problemene som ungdommer har.

Goffman (1963) påpeker at den sosiale identiteten til en person som ungdommen ofte er sammen med, blir en del av ungdommens egen identitet. Derfor vil det å være sammen med noen og hvem man er sammen med, være viktig for utvikling av en identitet i en periode i livet som ofte er preget av usikkerhet knyttet til personlige og sosiale skifter (Goffman, 1963; von Tetzchner, 2001). Dette kan settes i sammenheng med vanskelighetene G3 (intervju 6, s. 3) beskrev med å finne noen man liker å være sammen med: <sup>(11)</sup> "Det tok meg femten år å finne noen som jeg liker å være sammen med".

Det å oppsøke feil miljø kan komme på bakgrunn av at ungdommen ikke føler tilhørighet med andre grupperinger: <sup>(12)</sup> "Det er mange folk som drar til feil folk, fordi de ikke finner noen andre å være med. Oppsøker feil grupper og sånn der" (G3, intervju 6, s. 4). J3 (intervju 6, s. 4) beskriver hvordan man kan ende med å utføre handlinger som man normalt ikke gjør på bakgrunn av gruppepress:

<sup>(13)</sup> ”... er med folk som egentlig ikke er vennene dine, de er ikke egentlig gode venner, men de gjør sånne ting som for eksempel du ikke gjør og sånn. Og så ender du opp med å gjøre det samme som... og så blir dere venner på grunn av det. Du blir jo ikke egentlig venner, for egentlig så ville du jo ikke være med dem. Men det er jo sånn som skjer med mange, egentlig.”

Venner som utnytter deg vil kunne være en konsekvens av frykten for å miste sitt sosiale nettverk <sup>(1,6,8,9,10)</sup>. Eksempler fra mitt utvalg på slik utilsiktet adferd er: *bruk av rusmidler, sexpress og slankepress*.

Goffman (1963) beskriver hvordan stigmatiserte personer ofte søker til sympatiserende grupper som har samme stigma. Videre beskriver han at slike grupper kan være et sted personen kan søke moralsk støtte, og komforten det gir å føle seg hjemme og akseptert. Dette kan skape grobunn for at ungdommer kan bli utnyttet og brukt av sine venner, slik som J3 (intervju 4, s. 1) beskriver: <sup>(14)</sup> ”Venner som ikke er der, som bare bruker deg som en person som de kan utnytte”. Likevel holder mange ungdommer fast ved slike venner, selv om det betyr å la seg utnytte og bruke.

*Sosiale vansker* kan derfor defineres slik på bakgrunn av ungdommenes uttalelser:

*Sosiale vansker* omhandler å ikke være ”in” i forhold til sosiale grupper <sup>(6, 9, 10)</sup>, å være sammen med folk man ikke liker <sup>(8, 11)</sup>, mobbing, gruppepress <sup>(14)</sup>, eller å oppsøke ”feil” grupper <sup>(12, 13)</sup>, i betydningen negative påvirkninger, slik som for eksempel antisosialitet.

## 5.2. Hvordan oppfattes ungdomsvansker av voksne?

<sup>(15)</sup> *Jeg tror egentlig at ungdomsproblemer og voksenproblemer er ganske mye like, men det vises ikke. Det blir stilt frem som et helt annet måte.* (J3, intervju 3, s. 4).

Tror ungdommene at voksne vurderer ungdomsproblemer som mindre problematisk enn voksenproblemer? I følge utvalget i denne studien kan voksenpersoner ha en tendens til å gi kjærlighetssorg og andre ”bagateller” mindre oppmerksomhet enn det ungdommene føler at det fortjener.

På spørsmålet om de tror at voksne ser at kjærlighetssorg kan være et stort problem, så svarer de fleste nei. De tror at voksenpersonene kan se på det som <sup>(17)</sup> ”... noe som alle går igjennom til vanlig da, så at det ikke er noe stort, det bare går over etter en tid” (G1, intervju 3, s.22). Derimot, J3 (intervju 3) beskriver det slik: <sup>(18)</sup> ”Men for den personen som har kjærlighetssorg, så kan det være ganske dramatisk der og da” (s.22).

J3 fra intervju 6 beskriver at voksenpersoner kan tenke at det ikke er et virkelig problem.

<sup>(16)</sup> *Du kjenner jo ikke de som er for eksempel i Afrika, men du bryr deg fordi du ser at de har det jævlig. Men, hvis det kommer noen som har et problem, og du tenker sånn, men det der er jo ikke noe problem, men du later som om du skjønner det bare fordi at det er jobben din, da er det jo ikke å hjelpe noen, da er det jo bare å være falsk sympati eller hva det heter.* (J3 intervju 6, s. 25).

Ungdommene tror at noen voksenpersoner til og med velger ikke å se vanskene til ungdommer, siden de da blir nødt til å gjøre noe med det: <sup>(195)</sup>

*Jaja, det spørs jo litt det og da. Jeg tror at de fleste ikke gjør det, ja. Så er det mange som ser det, men som ikke vil se det. Fryktelig mange, alt for mange. Som ikke gidder å gjøre noen ting, og ta tak i det.* (G2, intervju 3, s. 21).

### 5.3. Tillit

Tillit blir beskrevet som fundamentalt viktig for at ungdommer skal oppsøke hjelp og støtte for sine vansker. Ungdommene beskriver forskjellige aspekter av dette begrepet, og bruker varierende betegnelser for et fenomen som omhandler det samme. Uttalelser som at man må ”kunne stole på” og ”å være trygg på” har vært gjennomgående i flere av intervjuene, og i tillegg har betegnelser som ”å bry seg” falt inn under kategorien tillit ettersom dette begrepet omhandler flere dimensjoner (se kapittel 2.1.5).

Men hva skal egentlig til for at ungdommer stoler på noen? Som vist i uttalelsen til J3 (intervju 5, s. 1): <sup>(170)</sup>

*...at du vet såpass at de kommer til å støtte deg da, å ja. Gjøre det, gjøre det bedre egentlig. Kommer til å høre på deg, kommer til å ikke si det til noen og, kommer til å forstå egentlig.*

Videre forklares det også at man blir trygg på en person dersom man føler at man kan si det man mener: <sup>(199)</sup> ”At du kan si det, at du kan si akkurat det du mener til den personen uten at den reagerer negativt eller sier det videre til noen” (J3, intervju 3, s. 15).

Gjennom å gi dem en følelse av at vi er der for dem <sup>(69)</sup>, og forteller dem at vi er der <sup>(139)</sup>, kan vi bidra til trygghet. Ungdommen er også opptatt av at man også må handle: <sup>(171)</sup> ”... og hvis at det kommer litt mer som sånn, jeg er der for deg og blablablabla bla ikke sant, så kan du heller være litt venn, og gjøre litt ting i lag, som viser at du faktisk bryr deg” (J2, intervju 4, s. 7).

I intervju 4 spurte forskeren om hvordan ungdommen kunne vite at en voksenperson er til å stole på, og hvordan ungdommer får vite at denne voksne eksisterer: G3 (intervju 4) beskriver

hvordan ungdommer snakker med andre som kjenner hjelperen: <sup>(209)</sup> ”Høre på kilder, fra noen som kjenner den personen. Som vet hvordan den er og.” (G3, intervju 4, s.18).

<sup>(210)</sup> ”Eller at du har sett den, han eller hun, i dagliglivet. Sånn at du, du er ikke helt sikker på hvem det er, men at du har liksom oppdaget da at den personen er der og du ser hvordan den oppfører seg da. Hvordan holdningene er og sånn der. For det sier jo veldig mye. (J3, intervju 4, s.18)

Etter som ungdommer sjelden har mulighet til å vurdere hjelper sin kompetanse, utover å benytte seg av andre ungdommer sin erfaring med hjelper, blir hjelper sitt rykte viktig (Mechanic & Meyer, 2000).

Tillit må først forstås som en handling som kommer på bakgrunn av at man er, eller gjør seg sårbar for å få løst en vanske gjennom å gi fra seg en del av kontrollen til en annen person (Möllering, 2001). Ved å gi fra seg denne kontrollen, så vil vedkommende måtte stole på at hjelperen kommer til å handle til det beste for ungdommen, og at hjelperen tar det ansvaret de har fått på en tilfredsstillende måte (Hall mfl., 2001).

### 5.3.1. Det er bare en jobb:

I dette utvalget forklarer også ungdommene ofte om behovet for å føle at hjelperne faktisk viser at de bryr seg om deg og hvordan du har det i livet, og at du ikke kun er en jobb for dem. Dette beskriver J1 (intervju 1, s. 17) klart i sin uttalelse om at man ikke bare skal være en fremmed eller en kunde: <sup>(175)</sup>

*”Jeg vil at den personen kanskje skal være litt som, sånn som, nesten som mamma å snakke med da. Bare snakke med meg som om jeg var datteren hennes, da, og ikke som om jeg var en fremmed liksom, en Ku(!)nde...”*

Et spørsmål om hvordan hjelperne skal være kledd, bringer fram et perspektiv som jeg ikke hadde forutsett. Folk i dress hadde da tidligere blitt framstilt som: <sup>(176)</sup> ”... for ordentlige” (J3, intervju 5, s. 23) og litt skremmende, men denne gangen ble dette fenomenet nyansert noe. Folk i dress er bare på jobb: <sup>(177)</sup> ”De bare er der for å snakke med deg, også er det, ja, så kan de hjem og så kan de skifte... og så er de ferdig med jobben, liksom...” (J3, intervju 5, s. 23).

Dette overfører denne jenta også til dette med tillitsforhold til hjelperen, ved at hun beskriver viktigheten av lærere som ser på elevene sine som mer enn kunder, og som viser at jobben er mer enn bare en jobb for dem. Lærere som tar kontakt og snakker med deg i friminuttene, er vennlige og som tuller litt er <sup>(178)</sup> ”... en som ikke bare er på jobb, men de som bare går rett inn, underviser og går ut, de er på jobb” (J3, intervju 5, s. 23). Ved å stoppe opp for å snakke med elevene i pausene, og spørre om litt annet enn rent skolerelaterte ting, så viser læreren at

de faktisk bryr seg om elevene. <sup>(179)</sup> ”For da tar den på en måte, viser hensyn til deg og tenker på deg. For du trenger jo, når du har problemer, så har du det problemet hele tiden” (J3, intervju 5, s. 23).

På spørsmålet om hvem det er som bryr seg mer enn jobben sin, og hvordan dette vises, svarer hun videre: <sup>(180)</sup> ”... at de vil snakke med deg. At de vil på en måte inkludere deg, skulle til å si. Og de... vil ha deg der da” (J3, intervju 5, s. 23). Videre beskrives det at det er viktig at det oppleves at personen faktisk er interessert i hva som blir sagt <sup>(166)</sup>.

### 5.3.2. Å få betalt for det

En annen utfordring i forbindelse med tillitsbygging mellom profesjonelle og ungdommene, er at intensjonen til en hjelper kan bli satt i tvil gjennom at det faktisk er jobben deres. J3 (intervju 6, s. 25) tydeliggjør hvordan det kan virke som om den personen kun bryr seg om deg fordi den får betalt for det, og det er kun en jobb: <sup>(181)</sup>

”... jeg synes ikke det er noen hjelp. De får flere over hundre fuckings tusen for å sitte der å late som de skjønner problemet ditt, da sier det seg selv at faktisk, at sikkert faktisk over halvparten av de som jobber med det der gjør det sikkert for penger. Og ikke for at de faktisk vil hjelpe deg, for de kjenner jo ikke deg. De kjenner deg jo ikke, så hvorfor skal de bry seg?”

Her snakker hun om rollen som hjelperen har blitt tildelt, som en som gjør det for pengene, og derfor ikke automatisk bryr seg om deg. Det forventes ikke av de voksne at de skal bry seg, og det er viktig å passe på at ungdommen opplever at voksne både kan og ønsker å hjelpe dem <sup>(177)</sup>.

### 5.3.3. Å bry seg:

Ungdommene beskriver betydningen av å føle at hjelperen faktisk bryr seg, og at de kjenner forskjell på noen som virkelig bryr seg, og på noen som bare sier at de gjør det: <sup>(172)</sup> ”Det er en ting at den sier det, men at den virkelig viser det” (J3, intervju 4, s. 7). Videre beskriver J2 (intervju 2) at: <sup>(173)</sup> ”... kroppspråket sier så mye mer enn bokstaver eller ord” (s. 27).

En måte å signalisere for ungdommene at du ikke bryr deg, kan være at hjelper virker opptatt av andre ting, som for eksempel mobiltelefonen eller papirer, eller bytter tema fra det ungdommen snakker om til ”viktigere ting”: <sup>(174)</sup>

”Hva som skjer rundt deg, ikke viser at det er den personen du er inne til, at det er den du liksom bryr deg om at det er den du skal gi all oppmerksomheten din mot. Men at ting som skjer rundt deg liksom blir litt viktigere og” (J2, intervju 4, s.14).

Denne kategorien forstås i sammenheng med å bry seg mer enn bare en jobb, der det blir nevnt forskjellen på en lærer som bryr seg mer enn jobben sin, og en som ”bare er på jobb” (178, 179, 180). Ved å stoppe opp og snakke med elevene i friminuttene og etter skoletid, viser læreren at han/hun er villig til å gjøre den lille ekstra innsatsen som han/hun ikke får betalt for, og gå lenger enn det som forventes av rollen din som arbeider (180, 181). (Almvik mfl., 2011) understreker viktigheten av det at hjelpere skal bry seg, og forteller som eksempel om hjelperen som tilbyr seg å passe katten til en som skal bli innlagt på institusjon, og på denne måten opparbeider han tillit og skaper trygghet.

J3 (intervju 6, s. 25), inntar et tydelig standpunkt der hun mener at voksne ikke kan hjelpe en ungdom, mye på bakgrunn av at hun mener at de ikke er profesjonelle, og ikke kan sette seg inn i hennes situasjon (se *blekede tenner* kap. 6.1.7.1), og at de dermed ikke kan bidra med hjelp og råd som er nyttig for henne (152, 153, 154). Disse aspektene peker blant annet på dette med å bry seg mer enn jobben sin, men også på at en fremmedgjøring av helperne gjør at hun føler skepsis til hvorfor de skal bry seg om henne. På et spørsmål om hun tror at det finnes voksenpersoner som ønsker at alle skal ha det bra, svarer hun dette: (182)

*”Jaja, det er sikkert mange av dem og, men jeg sier at det er mange av de andre og, og at de ikke viser seg for å være de, og de sikkert da utgir seg for å være ganske snille og greie og [at de, min anmerkn.] skjønner...”*

J1 (intervju 5, s. 17) viser litt større tillit til de profesjonelle helperne, og hvorfor de velger å jobbe med det de gjør. (183) *”Det bør jo kanskje være en grunn til at de velger den jobben. Ja, altså. At de ønsker å hjelpe.”*

#### **5.3.4. Roller:**

Det å skulle oppsøke en person som normalt ville ha vært en helper når denne er i jobbsituasjon i en annen sammenheng, beskrives som vanskelig for en del av ungdommene i mitt utvalg. Deler av utvalget legger vekt på følelsen av at de voksne er to forskjellige personer når de er på jobb, og på fritiden. Dette utdraget fra intervju 6 (s. 20) belyser dette perspektivet: (127)

*G2: ”De er jo en annen person på fritiden enn de er på jobben”*

*I: ”Hvordan da”?*

*J3: ”Oppfører seg annerledes. Sier andre ting.”*

Ut fra dette ble det naturlig å spørre om ungdommene sine vansker oppfører seg annerledes når de er på skolen, enn når de har fri: (128)

*”Fordi du viser den personen du vil være når du er med de folkene som du faktisk vil være deg selv med. Hvis du ikke vil at folk skal kjenne deg som den du er, så viser du bare noe annet da. De kan få et bilde av den de tror du er. Da trenger de ikke å vite det om du ikke vil ha noe med dem å gjøre, egentlig”* (J3, intervju 6, s. 20).

En voksenperson kan føles som to forskjellige personer om man møter den på fritiden, eller i en kjent rolle, som for eksempel lærer eller helsesøster. <sup>(129)</sup> *”På skolen er han lærer, og på fritiden er han bare en voksen, liksom”* (J2, intervju 5, s. 24), og det samme kan kanskje også gjelde ungdommen: <sup>(130)</sup>

*J3: Hvis for eksempel lærerne hadde vært med oss på fritiden, så tror jeg de hadde blitt skremt altså.*

*G3. JA.*

*J3. Da hadde de iallfall ikke snakket til oss som de gjør på skolen. De ville enten fått mer respekt for oss, eller ingenting. Da ville vi ha blitt for.. nei.. behandlet helt annerledes”* (intervju 6, s. 21).

Samtidig beskriver ungdommene at det ville føles litt rart og uvant om læreren hadde møtt opp på ungdomsklubben. Videre uttrykker ungdommene en oppfatning om at en ungdomsarbeider ikke nødvendigvis har det som jobb å skulle ta i mot en vanskelig samtale. Ungdommen har likevel en forventning om at personer som jobber med ungdommer, skal være tilgjengelig for en slik samtale: <sup>(126)</sup>

*J3: ”det er jo liksom ikke jobben da”.*

*J1: ”det er en person som kanskje ikke har det som jobb ja, men som jobber med ungdom”.*

*J3: ”Man skal jo være åpen for det, egentlig. Kanskje. Jo det skal han. Siden det er så mange ungdommer rundt dem liksom”* (intervju 5, s. 16).

#### **5.4. Støtte, råd og hjelpsøking**

Ungdommene i mitt utvalg beskriver hjelpsøking som en aktiv handling med formål å motta hjelp, og å finne en løsning på sine vansker gjennom en annen person. Den aktive delen av å motta hjelp beskrives av G1 (intervju 6, s. 24) på denne måten: <sup>(24)</sup> *”... råd sier jo bare at sånn kan du gjøre, mens hvis du skal hjelpe noen så går du i aksjon og hjelper dem kanskje?”*

Her fremviser ungdommene et ønske om at en ekstern person skal få noe til å skje. På den måten omhandler hjelpsøking i større grad enn rådsøking, det aktive aspektet ved å søke og å motta en slags ytelse fra en annen person <sup>(24)</sup> (Rickwood mfl., 2005).

J3 (intervju 1, s. 10) forklarer hvem hun søker hjelp hos når hun har det tungt:

<sup>(21)</sup> *”Det første jeg gjør er å kontakte søskenbarn eller, pappa eller stemor eller bestemor og prater med dem først og så får jeg tenkt litt på det og sånn, hvis det er mer, selvfølgelig, ta et steg videre til helsesøster eller ungdomsarbeidere og sånn der.”*



Dette peker på et skille mellom hvor stort problemet er, og hvem man søker hjelp hos. Begrepet hjelpsøking har i denne studien ofte blitt brukt om all adferd som er til hjelp for å lette en situasjon hos en ungdom. Det er et behov for å tydeliggjøre skillet mellom å søke råd og støtte, og hjelpsøking, siden ungdommene beskriver at det er en gradsforskjell i hvem man søker hjelp hos ut fra hvor stort problemet er:

<sup>(22)</sup> ”Hos meg handler det om hvor stort problemet er, er problemet mitt lite så kan man gå til venner, er det litt større kan jeg gå til broren min, eller er det skikkelig, sånn der, stort så kan jeg enten gå til mamma, eller så søker jeg hjelp på helsesøster eller basen eller noe sånt.” (G1, intervju 1, s. 10).

J3 (intervju 4, s.4) beskriver videre distinksjonen mellom råd og hjelpsøking på denne måten: <sup>(23)</sup> ”Hjelp, da trenger du jo virkelig hjelp da, råd og støtte kan jo være ganske enkelt sånn egentlig. Det kan være småting.”

Et annet skille er at ungdommene går til noen som de kan være mer åpne til når de spør om hjelp. Hvor mye de kan, og må dele, avgjør hvor enkelt det er å søke til denne personen for å motta råd eller støtte for sine vansker. J2 (intervju 5) beskriver at det ikke nødvendigvis er enklere å søke råd enn hjelp. Hun peker på at det kan hjelpe mer å få råd av noen, men at det kan være like vanskelig å 'bare be om råd' ettersom man må: <sup>(36)</sup> ”...komme ut med litt av historien for at de skal få til å svare på noe. Og det kan jo være litt vanskelig å egentlig ikke gi hele historien, men bare gi litt.” (s. 10). Andre synes det er enklere å spørre om råd enn hjelp: <sup>(37)</sup> ”... trenger du ikke å åpne deg like mye på en måte, og du trenger ikke å, kanskje, innse problemene dine helt...” (J3, intervju 5, s. 10). Dette med graden av hvor mye man trenger å fortelle og hvor mye man må åpne seg, kan være en viktig faktor i forhold til hva ungdommen gjør eller hvem de oppsøker for å bedre vanskene sine.

Videre beskriver J1 (intervju 1) det slik: <sup>(38)</sup> ”Jeg føler ikke at det er å søke hjelp når man snakker med venner om det, for det er en selvfølge nesten.” (s. 9), og G1 (intervju 4) beskriver skillet mellom råd og hjelpsøking på denne måten: <sup>(39)</sup> ”... når du søker råd og støtte, så er det de nærmeste kanskje du vil ha, men når du søker hjelp så er det ungdomsarbeidere, BUP og sånne ting.” (s. 4).

#### **5.4.1. Sosial støtte**

Jeg har valgt å bruke Bø og Schiefloe (2007) sin distinksjon av sosial støtte som rammeverk for ungdommenes uttalelser rundt begrepet støtte, til tross for at jeg ikke finner like tydelig grunnlag for skiller mellom de ulike typene støtte som i Bø og Schiefloe (2007). De presenterer sosial støtte som et multidimensjonalt konsept og de beskriver videre at man kan

få og gi forskjellige typer sosial støtte. Ungdommenes forståelse av støtte peker mest på den direkte og beskyttende effekten, i likhet med bufferhypotesen (Cohen & Wills, 1985), slik som i dette utsagnet: <sup>(35)</sup> ”... støtte kan jo være for å opprettholde det som er bra.” (G1, intervju 2, s. 27). Videre beskriver ungdommer støtte som å være der for andre hvis de har det vanskelig: <sup>(139)</sup> ”Man kan spørre hva som er problemet, og hvis de ikke vil si det, så kan man si at du kan iallfall snakke med meg om problemet, hvis du velger å si hva det er” (J3, intervju 6, s. 24). Vi finner også en multidimensjonal tendens i forståelsen av begrepet hos ungdommene i mitt utvalg.

Videre presenterer Bø og Schiefloe (2007) fem måter som sosial støtte vil kunne eksistere. Disse fem dimensjonene er: emosjonell, instrumentell, materiell, informativ- og vurderingsstøtte.

#### **Emosjonell støtte:**

Ungdommene i utvalget beskriver at det kan være å få støtte fra foreldre, å ha noen å snakke med, eller noen som hjelper slik at problemet skal bli bedre. Ungdommene snakket ofte om at de trengte noen som var der, og som lyttet. I beskrivelsen av hvem de går til for hjelp, nevnes mange passive aktører, slik som kosedyr, bamser og småsøsken som bare skal være der: <sup>(25)</sup>

*G3: Bare ha noen til å lytte*

*G2: Noe levende*

*I: Få lov til å ha sagt det høyt?*

*J2: slik at man slipper å ha alt inne i seg. (Intervju 2, s. 8).*

Ungdommen beskriver videre at de i stor grad går til personer som er nær ungdommen til daglig for sosial støtte: <sup>(200)</sup> ”Nært tilgjengelig, sånn at det bare er å dra en tur. Hvis du trenger det der og da.” (J3, intervju 3, s. 17).

Bø og Schiefloe (2007) tillegger begrepet betydningen å bli lyttet til, og å bli vist omsorg, empati, sympati og anerkjennelse. Dette omhandler også å ha noen å utveksle og dele følelser, sorger og gleder med

#### **Informativ og vurderingsstøtte**

Et eksempel på hvordan rådgivning og informativ/vurderingsstøtte kan fungere blir gitt av G2 (intervju 4): <sup>(27)</sup>

*”Det er at man for eksempel spør en person som man stoler på, og som man vet at kan gi gode råd. For eksempel, jeg har en som ikke er så grei med meg på skolen og sånt, hva skal jeg gjøre?”*

J3 (intervju 4, s. 4), beskriver hvordan råd og støtte skiller seg fra hjelpsøking med at det dreier seg i større grad om småting, og småting blir beskrevet på denne måten: <sup>(29)</sup>

*Alt fra kjærester liksom. hvis det kommer en venninne og spør, hva mener du om kjæresten min, - jeg føler ikke at dette er helt bra, kan du hjelpe meg? Som, jeg skal gjøre det slutt, skal jeg ikke gjøre det slutt. Hva skal jeg si til han, hva skal jeg si til henne liksom. Det kan være så enkelt.”*

Ungdommene beskriver også et problem ved at man kan motta varierende råd fra forskjellige personer. Dette fører til at <sup>(30)</sup> ”... du får for mange veier å gå.” (G1, intervju 4, s. 10) også: <sup>(31)</sup> ”... blir du på en måte usikker igjen. Da kommer du tilbake til dit du var, når du... [ikke, min anmerkn.] vet hva du skal gjøre.” (J2, intervju 4, s. 10). Ungdommene beskriver også at det er enklere å motta for mange svar enn for få, for da får du muligheten til å velge selv, prøve, og å se hva som funker. Til slutt så er det ungdommen selv som står der med valget: <sup>(32)</sup> ”Du må velge ut det du synes passer best for deg.” (G1, intervju 4, s. 11).

I følge mitt utvalg, så stoler ikke alle ungdommer nok på seg selv og har for dårlig selvtillit, til at de føler at de kan gjøre det riktige valget. Da trenger de noen som kan være med å sortere rådene. <sup>(33)</sup> ”De kan være med å hjelpe deg å finne en måte... å velge ut det beste rådet.” (J1, intervju 4, s. 11). Det å få en person som kan være med å vurdere hva som er lurt å gjøre i en situasjon <sup>(26, 33)</sup>. En person som de stoler på, og som de vet ønsker deres beste.

Ungdommen etterspør altså veiledning på hvordan de skal mestre noen av sine vansker. Det kan være alt fra lekser til hvordan du skal håndtere en person eller situasjon som er litt vanskelig, og man trenger verktøy for å møte situasjonen. Å få et lite nøkkelord eller kunnskap for å kunne løse vanskene sine selv. Ungdommenes beskrivelser av rådsøking går i retning av å hente inn informasjon om hva man skal gjøre, hva som er smart å gjøre gjennom å diskutere problemet med noen, og finne frem til alternative løsninger. Gjennom rådene ungdommen får, så kan de ta selvstendige valg og ordne opp i sine egne problemer. Videre beskrives det av noen ungdommer at det ikke er det samme som å spørre om hjelp, siden det er de som stiller spørsmålene: <sup>(26)</sup> ”Noen å få svar [av, min anmerkn.] uten at de skal gjøre noe for å få til å hjelpe.” (J2, intervju 5, s. 10).

Dette sammenfaller med definisjonene til Bø og Schiefloe (2007) av informativ, men også vurderingsstøtte. Informativ støtte blir, i følge Bø og Schiefloe (2007), beskrevet som å bli tilført kunnskap, innsikt og ferdigheter. Vurderingsstøtte er å motta vurderinger av egen

atferd, og å få hjelp til å vurdere og til å løse vansker, problemsituasjoner og å ta viktige valg (Bø & Schiefloe, 2007; Kvello, 2006).

#### **Instrumentell og materiell støtte:**

Noen ungdommer peker også på at man gjerne ønsker seg litt eldre folk som man kan snakke med om alt, og personer med autoritet: <sup>(34)</sup> ”Hvis man skal ha støtte, så må man gå til noen med autoritet, som kan hjelpe deg med problemene.” (G2, intervju 2, s. 9).

Den instrumentelle støtten omhandler de pragmatiske aspektene ved å gi hjelp til å løse noen praktiske utfordringer. Instrumentell støtte omhandler i følge Kvello (2006) at den støttetrengende tilføres kunnskap, innsikt og ferdigheter som gjør den i stand til å takle det problemet den står ovenfor. Med praktiske aspekter, vil det kunne være nyttig å ha personer med gjennomslagskraft stor nok til faktisk å kunne hjelpe <sup>(32)</sup>.

Her kan vi trekke inn begrepet *kraft* (Nelson & Prilleltensky, 2010), som omhandler at en gruppe har makt og innflytelse til å enten fremme, eller hemme ”*wellbeing*”. Noen ungdommer ønsker å kunne søke hjelp hos individer med *kraft* som kan være med å skape innflytelse for ungdommene som søker etter hjelp, innflytelse til å få gjort endringer. I denne studien viser det seg at ungdommene antar at formelle hjelpeinstanser besitter større gjennomslagskraft og innflytelse enn hva familie og venner innehar <sup>(39, 34, 21, 22)</sup>.

### **5.5 ”Ungdommers strategier for å løse vansker”**

Kategoriene har gjennomgått en rasjonell klassifisering, der kategoriene har blitt til ved at forskeren har tatt beslutninger om hvordan man best kan systematisere datamaterialet for å komme fram til formålet i denne oppgaven. Det har i denne oppgaven vært viktig å se på foranderlige barrierer for at ungdommer skal velge nyttige mestringsstrategier. En inndeling basert på hvorvidt de mottar støtte eller hjelp fra andre har derfor vært nyttig for lettere å sette fokus på hva hjelpeapparatet kan gjøre noe med.

Pearlin og Schooler (1978, s. 2) pekte på at mestringsstrategier har en beskyttende funksjon og kan bidra til å ”eliminere eller modifisere faktorer som skaper problemer”, ”perseptuelt kontrollere meningen av opplevelsen på en slik måte at det nøytraliserer dets problematiske karakter”, og ”holde de emosjonelle konsekvensene av problemene innenfor kontrollerbare rammer”. Vi ser også et skille mellom mestringsstrategier som baserer seg på en individuell og kontekstuell faktor (Skinner mfl., 2003), og et behov for å skille mellom kategorier som baserer seg på hvor stor kontroll ungdommen opplever å ha i situasjonen.

Ut fra ungdommens perspektiv har vi da i hovedsak fire forskjellige strategier for å løse ungdomsvansker. 1) Individuell og passiv strategi der ungdommen unngår å gjøre noe med problemet, eller forsøker å overse at de har et problem. 2) Individuell og aktiv strategi der ungdommen holder problemene for seg selv, og aktivt prøver å bedre sin egen situasjon ved å forsøke å løse problemene uten å inkludere andre personer. 3) En kontekstuell og aktiv strategi der ungdommen søker råd og støtte hos venner og familie. 4) En kontekstuell strategi som involverer ekstern hjelp, og dermed å gi fra seg litt av kontrollen over problemet. Min modell innehar to ulike dimensjoner. Den første omhandler om hvorvidt man søker andre for sine vansker, eller ei. Den andre baserer seg på hvor stor grad av kontroll ungdommen føler de har over benyttelsen av mestringsstrategien. Dette karakteriseres ved et skille mellom strategi **3**) og **4**), der ungdommene søker andre for å motta hjelp, men føler forskjellig grad av kontroll.

Ungdommen anser det til å være gradsforskjeller i hvilke problemer/vansker man søker råd, støtte eller hjelp til. Man velger en måte å løse problemet på ut fra hvor stort problemet fortøner seg:

#### **5.5.1 Gjør ingenting for å bedre problemet (1)**

G1 (intervju 3, s. 28) uttalte at det ikke er vanskelig å løse ungdomsvansker, men at: <sup>(41)</sup> ”... *det er mer vanskelig å søke om hjelp, og tørre å innse at man har problemer*”.

Mange ungdommer søker ikke formell hjelp for sine problemer, noe som kan føre til en forsterkning av vanskene. Dette utgjør en stor gruppe som er vanskelig å nå tak i, og denne gruppa vil få fokus i denne oppgaven. Ungdommer som allerede søker hjelp og støtte hos uformelle eller formelle aktører vil ofte motta tilstrekkelig hjelp. De er derfor ikke relevante hvis man søker å nå tak i de ungdommene som vanligvis er underrepresentert i statistikk rundt hjelpsøking.

Å innse at man har et hjelpebehov, er noe ungdommene i utvalget beskriver som vanskelig <sup>(41)</sup>. At man kan undervurdere det, at man kan ”*stenge det inne*” og ikke innrømme overfor seg selv at man har problemer: <sup>(193)</sup> ”*Det virker som om det er folk som gjemmer seg i sin sosiale tilhørighet for å, rett og slett, gjemme for seg selv at de har problemer*” (G3, intervju 6, s. 18).

Ungdommen beskriver at det er ganske skummelt og ekkelt å innse hvor store problemene deres kan være, for det er jo ikke slik de vil ha det: <sup>(42)</sup> ”*Du vil helst være den som har det bra,*

og har det lett og har mange venner og har et bra liv liksom. Har en lett hverdag” (J3 intervju 5, s.10).

Ungdommenes beskriver at voksne som befinner seg rundt ungdommene, må snakke med dem, og ta tak i problemene: <sup>(43)</sup>”... da må man finne ut om de har problemer først da, og hvis man har funnet ut det, så må man hjelpe de å innse at de har problemer og trenger hjelp” (G2, intervju 2, s. 24).

Det å høre på musikk og å være alene en stund, nevnes som alternative mestringsstrategier.: <sup>(19)</sup>”Så forsvinner det kanskje, gradvis til slutt da” (G2, intervju 3, s. 22). Her underbygger ungdommene selv de voksnes oppfatning av at ungdomsvansker, og da særlig kjærlighetssorg, er noe som går over til slutt <sup>(17)</sup> og de trenger derfor ikke å søke hjelp hos andre.

Denne strategien er fundamentert på bakgrunn av ungdommers oppfatning av at man ikke nødvendigvis trenger å gjøre noe for at problemene skal gå over <sup>(19)</sup>. Man kan bare overse dem <sup>(40)</sup>. Denne strategien er også fundamentert på at mange ungdommer ikke selv er klar over, ikke har identifisert, eller ønsker å se, at de har vansker som man burde forsøkt å få løst <sup>(41,42, 17, 19)</sup>.

### 5.5.2 Ordne opp i sine egne problemer (2)

<sup>(44)</sup>”Jeg tror heller man ville ha klart det selv enn hvis de hadde kommet og innblandet alt med barnevern og sånt, så tror jeg heller at man ville ha fikset det selv. Det tror jeg i det minste at jeg hadde villet gjort” (J3, intervju 6, s. 14).

Dette er i følge litteraturen den kanskje mest benyttede kategorien for å løse ungdomsvansker (Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2001; Gould mfl., 2004; Rickwood mfl., 2007), men den er underrepresentert i forhold til mengden forskning gjort på tema.

Flere av ungdommene beskriver at de tror andre ungdommer ønsker å løse vanskene sine selv, og at man derfor ikke søker til andre for å få støtte: <sup>(45)</sup>”De fleste går til seg selv, når det kommer til slike ting. For det er for personlig til å dele med noen” (J1, intervju 1, s. 27). Blant gruppen som ikke ville snakket med andre om sine vansker, fortelles det at det finnes flere måter å løse kjærlighetssorg på, og at mange blir innesluttet og bare sitter for seg selv <sup>(19)</sup>.

Ungdommene beskriver videre at de kan gjøre en egeninnsats gjennom å forsøke å ta tak i sitt eget liv: <sup>(46)</sup>”Jeg tror den eneste måten ungdom kan lære det på er å oppleve det selv, og så lære av sine egne feil” (G3, intervju 2, s. 2). Videre peker ungdommene på at det oftest føles

best å kunne ordne opp i ting selv, og de ønsker å unngå å blande inn flere hvis mulig. En uttalelse fra G2 (intervju 3, s. 24), beskriver viktigheten av å føre ungdommer over fra det personlige domenet og over til mer positive mestringsstrategier: <sup>(47)</sup> ”Så sitter man og tenker mye selv da, og forverrer det kanskje litt.”

### 5.5.3 Mottar støtte fra nære relasjoner, slik at man kan ordne opp selv (3)

Hovedfokuset for de som velger denne strategien vil være å ha kontroll over situasjonen og ordne opp i vanskelighetene sine selv, men de kan motta støtte og informasjon fra andre for å klare det. Ungdommen i utvalget beskriver at det å ha noen å snakke med, for eksempel en forståelsesfull venn, kan være stor hjelp for å løse en vanskelig situasjon <sup>(25, 26, 28)</sup>.

<sup>(20)</sup> ”Da hadde jeg gått til kompisene, da hadde de vært best. Jeg setter de fremfor sånn, helsesøster og sånn, og nesten” (G2, intervju 3, s. 23).

Ungdommen beskriver at det å få snakke høyt om sine problemer og få rydde opp i tankene man har i hodet, kan være god hjelp: <sup>(49)</sup> ”Du utløser veldig mye stress å snakke med folk om problemene sine” (G2, intervju 2, s. 9). <sup>(50)</sup> ”Da slipper du å ha alt inne i hodet i allfall, blir det litt roligere” (J2, intervju 2, s. 9). Videre beskriver det at det kan være godt å få snakke med noen kan bidra med noen kloke svar, og er <sup>(48)</sup> ”... enig med tankegangen din selv om den kanskje kan være feil” (J1, intervju1, s. 4).

Utgangspunktet for denne strategien belyses av J3 (intervju 1) når hun beskriver hvordan hun først tar kontakt med venner og familie for å snakke om vanskene sine, og deretter tar kontakt med hjelpetjenester hvis behovet melder seg <sup>(21)</sup>. Hun søker på denne måten emosjonell og informativ/vurderingsstøtte hos sine nærmeste, men instrumentell og materiell støtte hos mer formelle instanser (se kap. 5.4 for distinksjonen mellom støtte, råd og hjelpsøking).

Denne strategien kjennetegnes ved at ungdommen selv ønsker å beholde kontrollen over problemet og ansvaret for løse det <sup>(36,37)</sup>, men at de mottar emosjonell støtte og vurderingsstøtte fra de rundt dem. Ungdommen velger selv hvor mye informasjon de ønsker å dele med hjelper <sup>(36, 37)</sup>, og opprettholder dermed en kontroll over informasjonsflyten og situasjon. Ystgaard (1993) og Rickwood mfl. (2005) peker på at ungdom sjelden søker hjelp for psykiske vansker, og at de ofte først søker hjelp hos uformelle kilder før de eventuelt benytter formelle hjelpetjenester.

### 5.5.4 Søker ekstern hjelp (4)

<sup>(51)</sup> ”Når du ikke får god nok hjelp der du er. Når du kjenner at du kom ikke noe videre, du må ha mer hjelp” (J2, intervju 3, s. 15).

Også J3 fra intervju 1 peker på at hun først går til venner og familie, men hvis det ikke er nok må man ta steget videre til helsesøster eller andre formelle kilder <sup>(21)</sup>. Denne kategorien omhandler de ungdommene som søker hjelp hos eksterne personer som ikke inngår i deres nære sosiale nettverk, men som man søker til på bakgrunn av deres autoritet som profesjonelle <sup>(39, 51)</sup>. Disse ungdommene skiller seg fra forrige kategori ved at denne gruppa ungdommer i større grad gir fra seg litt av kontrollen over situasjonen, og de trenger konkret hjelp til å håndtere en situasjon eller til å løse en konflikt. <sup>(52)</sup> ”Det kan være nok å snakke med noen andre som du ikke kjenner fra før... For det blir et helt annet perspektiv, liksom” (J3, intervju 4, s. 3).

Rickwood mfl. (2005) sin beskrivelse av hjelpsøking som en prosess som overfører vansken fra det personlige til det interpersonlige planet, kan også antas å gjelde når man søker råd og støtte. Derimot trenger man ikke å åpne seg like mye når man søker råd og støtte som når man søker hjelp <sup>(36, 37)</sup>. I intervjuene kommer det frem at det er viktig at ungdommene kommer i kontakt med en hjelper:

*<sup>(53)</sup> ”Så er det jo viktig da at du får søkt, eeh, får kontakt med noen sånn at du får fortalt det, også får du heller bare ta den risikoen med å, men den du forteller det til da er du ganske sikker på at ikke kommer til å fortelle det videre, så jeg hadde heller gjort det enn og holdt det inne i meg” (J1, intervju 3, s. 32).*

I denne strategien overlater ungdommene litt av kontrollen til hjelper, og man må ”åpne seg mer” <sup>(36, 37)</sup> og ha tillit til at hjelper ønsker ungdommens beste <sup>(51, 53, 170, 199)</sup>. Ungdommer som benytter seg av denne strategien søker i større grad hjelp enn råd og støtte <sup>(36, 37, 39, 52)</sup>. Denne strategien karakteriseres av hvor store problemene fortøner seg som, og hvor mye hjelp ungdommen ser for seg at de trenger for å løse sine vansker <sup>(21, 22, 23, 51)</sup>. Videre ønsker ungdommer som benytter seg av denne kategorien støtte fra noen med større autoritet enn familie og venner <sup>(34)</sup>. Denne er tett fundamentert på kategorien og begrepet sosial støtte og baserer seg på distinksjonene mellom råd og hjelpsøking i forhold til grad av kontroll over situasjonen <sup>(36, 37, 38)</sup> (se også kap. 5.4).

### **5.5.5 Diskusjon rundt modellen ”Ungdommers strategier for å løse vansker”**

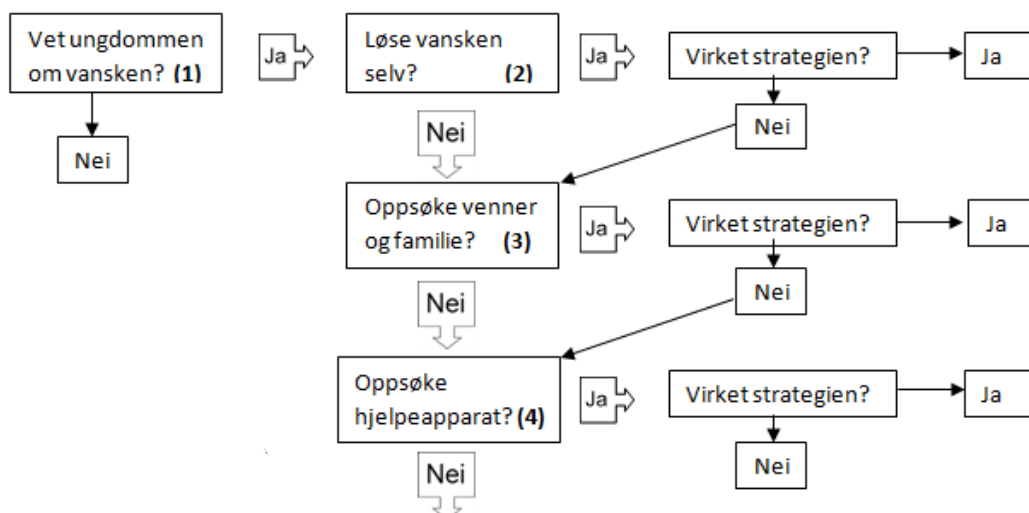
Formålet med modellen er ikke å skape en ”grand theory” eller universell modell for mestringsstrategier, men en mer pragmatisk tilnærming til kunnskapen som genereres om ungdommers hjelpsøking og strategier for å løse opp vanskeligheter.



Gjennom å dele ungdommenes strategier inn i interne og eksterne/kontekstuelle, og aktive og passive, har man et rammeverk å forholde seg til når man skal forsøke å hjelpe flere ungdommer til å løse sine vansker. Skillet mellom interne og eksterne strategier kan sammenlignes med Causey og Dubow (1992) sin kategorisering der de fokuserer på oppsøkende og unngående strategier. Deres oppsøkende strategier omhandler å søke støtte hos andre, mens deres unngående strategier omhandler å internalisere vanskene og distansere seg fra dem. C. A. Berg mfl. (1998) peker på at individet kan velge å takle en vanske gjennom å samarbeide eller samhandle med andre individer. Gjennom kontakt med andre utvider ungdommen verktøykassa av mestringsstrategier som de kan benytte seg av.

Skinner mfl. (2003) presenterer en multidimensjonal modell for å kategorisere mestringsstrategier. Denne modellen tar hensyn til både de interne og de eksterne mestringsstrategiene som et individ kan benytte seg av, men den benytter kontroll som en egen faktor snarere enn som en kategoriseringsmetode, slik jeg har valgt å gjøre i mitt utvalg (36, 37, 39). Skinner mfl. (2003) sin modell tar også hensyn til at negative eller introverte strategier ikke nødvendigvis er *maladaptive* (Gould mfl., 2004), men at de kan ha den funksjon å lette individets vansker.

Gjennom å ta hensyn til både de individuelle strategiene (strategi 1, og 2) og strategier som utnytter den sosiale konteksten (strategi 3 og 4) har man fått tydeliggjort hvilke ungdommer det er snakk om i denne oppgaven. Det har vært et viktig skille for å tydeliggjøre at noen ungdommer oppsøker hjelpeapparatet selv, mens noen ungdommer benytter seg ikke av disse mestringsstrategiene. I denne oppgaven har ungdommer benytter strategi (1) og (2) fått fokus, og da har skillet mellom interne og eksterne mestringsstrategier fått en viktig rolle. I figuren under presenteres et flytskjema over ungdommens mestringsstrategier.



Figur 3: Flytskjema over ungdommens strategier for å løse vansker. Ungdommens strategi (1) og (2) er interne strategier der ungdommene ikke benytter seg av andre for å løse sine vansker. Ungdommenes ytre mestringsstrategi (3) og (4) omhandler å oppsøke familie og venner, eller hjelpeapparatet.

Mestringsstrategiene om å oppsøke venner og familie (3) og strategi (4) der man søker til formelle hjelpere, åpner for bruken av flere andre positive strategier. Dette skjer gjennom at andre kan være med å påvirke hvilke strategier ungdommen benytter seg av, samt kontrollere hvorvidt de er hensiktsmessige eller ikke. Det overordnede målet er å sørge for at flere ungdommer løser sine vansker på en adekvat måte.

Vi kan se på to forskjellige aspekter som i hovedsak skiller støtte og hjelpesøking, og dette er med og avgjør om ungdommene benytter seg av strategi (3) eller (4). Å søke støtte omhandler i større grad bagateller<sup>(23)</sup>, og man har et ønske om å klare å løse problemene sine selv, men man kan trenge støtte av andre for å klare å løse vanskene<sup>(28, 29, 33)</sup>. Ungdommen beskriver i tillegg at man heller søker støtte hos venner og foreldre for små ting<sup>(21,22,23)</sup>, og at de dermed benytter seg av strategi (3) først. Derimot, hvis vanskene blir uhåndterbare og man ikke får nok hjelp der de er, kan ungdommer velge å søke støtte hos mer formelle hjelpere<sup>(21,22,23)</sup> og benytter seg dermed av strategi (4). Ungdommenes opplevelse av hvor store vanskene er, vil være avgjørende for hvilke av strategiene ungdommene benytter seg av.

Disse to strategiene innebærer en aktiv oppsøking av andre<sup>(21, 22, 23)</sup>, med intensjon om å få løst sine vansker, og der man potensielt kan gi fra seg kontrollen<sup>(197)</sup> og ønske å motta støtte fra individer med mer innflytelse<sup>(24, 34)</sup>. Her viser ungdommene til at det kan være vanskelig å skulle gi fra seg kontrollen og være åpen ovenfor andre<sup>(36, 37)</sup>. I tillegg beskriver de at det er et skille mellom det å søke støtte, og å søke hjelp. Ungdommene beskriver at de ikke trenger å fortelle like mye om vansken, og dermed kontrollerer de informasjonsflyten i større grad når de benytter seg av strategi (3) enn hvis de benytter seg av strategi (4)<sup>(36, 37, 39, 51)</sup>.

Det å skulle snakke med andre forbindes også med en risiko for at informasjon kommer på avveie<sup>(52)</sup>, og dette setter ungdommene i en sårbar situasjon som forutsetter tillit (Möllering, 2001). Dette tillitsspranget ser noen ungdommer på som nødvendig for å få løst sine vansker, mens andre ungdommer ikke har nødvendige tillit til hjelpeapparatet, og velger ikke å benytte seg av den strategien selv om behovet er til stede<sup>(16, 44, 83, 174, 181, 182)</sup>.

Strategi (1) og (2) vies ekstra oppmerksomhet i denne studien, ettersom ungdommer som velger disse mestringsstrategiene ikke kommer i kontakt med hjelpeapparatet, og dermed ikke får ytre støtte for å håndtere sine vansker (se figur 3). Disse strategiene kan utføre en positiv funksjon eller de kan forverre situasjonen, da kalles de uhensiktsmessige strategier

(*maladaptive copingstrategies*) (Gould mfl., 2004). Et av formålene med denne studien er å forsøke å finne løsninger for å bevege ungdommer som benytter seg av uhensiktsmessige individuelle strategier over til de to kontekstuelle strategiene **(3)** og **(4)**. Derfor er det naturlig å fokusere på de ungdommene som ikke søker støtte hos andre for å finne ut hvordan man kan gjøre denne strategien mer aktuell. Dette betyr ikke at denne strategien er bedre eller mer virkningsfull enn andre, men det er en strategi som kompetente voksne kan tilrettelegge for slik at det blir enklere å benytte seg av den.

## 6 Hjelperes strategier

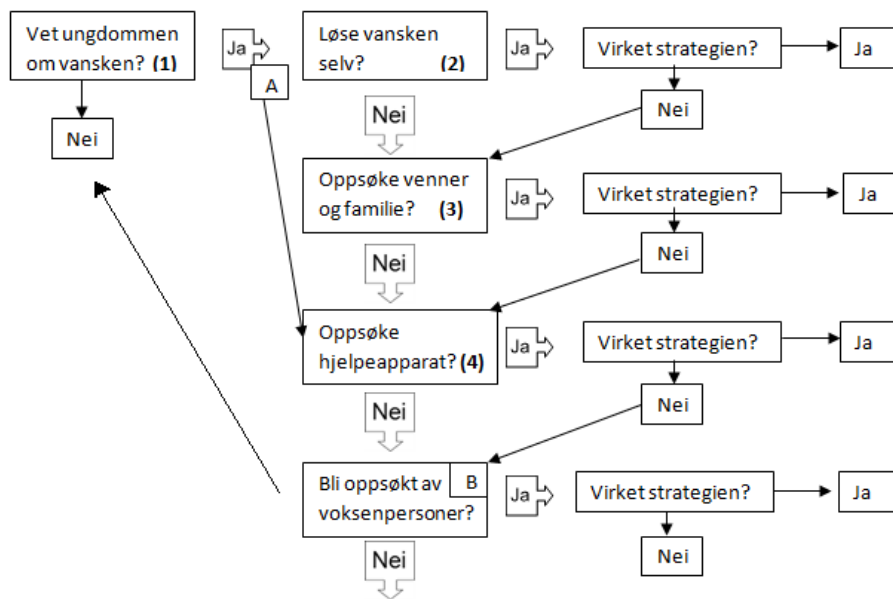
<sup>(54)</sup> ”Jeg synes da at selve problemene ungdommer har, ikke er så, det er ikke så vanskelig å finne løsning på det, det er mer vanskelig å søke om hjelp, og tørre å innse at man har problemer, og så gjøre noe med det” (G1 intervju 3, s.28).

Denne kategorien ser på hjelpere sine mulige strategier for å kunne komme i posisjon for å hjelpe ungdommene. Dette er et viktig fokus da studien tar et pragmatisk perspektiv i forhold til at voksenpersoner kan tilrettelegge for at ungdom skal benytte seg av kontekstuelle mestringsstrategier, ettersom disse strategiene kan fungere som en bro til å lære andre mestringsstrategier. Særlig viktig er det å sørge for at ungdommene som bruker mestringsstrategi **1)** og **2)**, og ikke sier noe om til andre, får tilgang til voksenpersonell og mulighet til å snakke om sine vansker.

Denne gruppen ungdommer kan ha bruk for sosial støtte for å få løst sine vansker, men oppsøker ikke voksenpersoner selv. Derfor vil denne kategorien ta for seg de hovedstrategiene som voksne kan benytte seg av for å komme i posisjon til å hjelpe denne gruppen. Først må det etableres en eller annen slags kontakt mellom hjelper og ungdom, og en gjensidig forståelse for at det er et hjelpebehov tilstede.

<sup>(56)</sup> ”Først og fremst så må man jo være med å finne ut hva problemet er da” (G1 intervju 3, s.3).

Det fundamentale for en hjelper eller hjelpetjeneste er å komme i kontakt med den som skal hjelpes. Voksenpersoner har i hovedsak to strategier for å komme i posisjon til å hjelpe ungdommer som benytter seg av strategi **(1)** og **(2)**: de kan enten legge tilrette for at ungdommen skal føle nødvendig tillit og trygghet til at ungdommen selv oppsøker de profesjonelle (**strategi A**), eller man kan jobbe aktivt for å oppsøke ungdommen (**strategi B**).



Figur 4: Flytskjema – Å oppsøke (A), og å bli oppsøkt (B). Ungdommens strategi (1) og (2) er interne strategier der ungdommene ikke benytter seg av andre for å løse sine vansker. Ungdommenes ytre mestringsstrategi (3) og (4) omhandler å oppsøke familie og venner, eller hjelpeapparatet. Hjelperes sin strategi (A), å eliminere negative faktorer for å tilrettelegge for at flere ungdommer benytter seg av hjelpeapparatet. Dette er en aktiv/passiv strategi der ungdommen er de aktive, og tar kontakt med hjelpeapparatet for å snakke om sine vansker. Hjelperes sin strategi (B) er en passiv/aktiv strategi der ungdommen forholder seg passiv, mens hjelper aktivt oppsøker ungdommen for å hjelpe.

Den første strategien (A) jobber voksenpersoner for å bli oppsøkt av den hjelpetrengende gjennom å fjerne potensielle barrierer for hjelpsøking. Den andre strategien (B) går ut på at hjelper får kunnskap om en person som trenger hjelp, og oppsøker denne for å forsøke å bidra med hjelp og støtte.

### 6.1 Bli oppsøkt av ungdommen (A) (aktiv/passiv-strategi)

<sup>(77)</sup> ”Du må ta kontakten selv, de kommer ikke til deg...” (J1, intervju 3, s. 5).

Denne strategien (A) omhandler hvordan man skal få ungdommene til å søke hjelp for sine vansker, og hvordan komme i posisjon for å kunne hjelpe. Perspektivet avhengig av at man tilrettelegger for at ungdommene skal oppsøke en hjelper for å få hjelp med sine vansker. Man kan tilrettelegge for dette gjennom å redusere barrierer for hjelpsøking. Den beskyttende funksjonen av mestringsstrategier kan i følge Pearlin og Schooler (1978, s. 2) fremstå ”ved å eliminere eller modifisere faktorer som skaper problemer”. På bakgrunn av dette kan vi se på hvordan vi kan redusere antallet faktorer som gjør at ungdommer ikke søker støtte for sine vansker, og på denne måten øke sannsynligheten for at ungdommer søker støtte når de føler et behov for det.

Denne strategien fremstår som en **passiv strategi** for hjelper, da det er ungdommen som er den **aktive** parten i situasjonen og dermed kontrollerer hvor mye den ønsker å dele med

hjelper. Gjennom å eliminere negative faktorer som fører til usikkerhet i en sårbar situasjon, øker man tilliten til ungdommen. Dette vil kunne føre til at ungdommen i større grad tar tillitsspranget, og setter til side usikkerheten i påvente av et positivt resultat av hjelpsøkingssituasjonen (Möllering, 2001).

Mitt utvalg peker på at det er det mange faktorer som virker inn på hvorvidt ungdommer søker hjelp og støtte eller ikke. Dette er ikke et forsøk på å lage en modell for negative faktorer, men et forsøk på å fremføre faktorer som kan avgjøre om ungdommer velger å benytte seg av ytre mestringsstrategier for sine vansker. Dermed vil man lettere kunne finne ut hvordan man kan eliminere eller modifisere de faktorene som hindrer hjelpsøking (Pearlin & Schooler, 1978).

### **Faktorer ved ungdommen:**

De første tre negative faktorene som ungdommene nevner som potensielle barrierer for hjelpsøking, ligger i ungdommene selv, og omhandler i stor grad deres kunnskap og holdninger til psykiske vansker og hjelpsøking. Disse tre strategiene baserer seg i stor grad på samme uttalelser som ungdommens strategi (1) for å løse sine vansker (se kap 5.5.1).

Ungdommen unnlater å gjøre noe som helst med sine vansker gjennom å ignorere problemer man kunne søkt til andre for å få løst<sup>(41, 42, 43, 45)</sup>. De første to negative faktorene tar for seg at 1) ungdommer ikke tror at de har et problem, 2) følelsen av at man er svak og annerledes dersom man erkjenner at man har vansker, og 3) en frykt for å være til bry. Ungdom er selv er opptatt av at det kan være faktorer med ungdommen selv som avgjør hvorvidt de benytter seg av strategi (3) og (4), eller ikke. Det viser seg også at det er knyttet stigma til det å søke hjelp og støtte, som kan være en potensiell barriere for å innrømme for seg selv og andre, at man har det vanskelig.

#### **6.1.1 Ungdommen tror ikke at de har problemer**

Ut fra definisjonene om hvordan ungdommer velger å løse ungdomsvansker har det kommet frem at en gruppe ungdommer ikke er klar over at de har et hjelpebehov (se kap. 5.5.1). Dette kan underbygges ved å peke på G2 (intervju 2) sitt utsagn:<sup>(78)</sup> *... men ofte når de har problemer så fornekter de dem, og tenker at det ikke er noe, og alle har det jo sånn av og til* (s. 24).

J3, intervju 5 peker på det samme når hun beskriver hvor vanskelig det kan være for ungdommer å søke profesjonell hjelp:<sup>(204)</sup> *Det tror jeg egentlig er ganske vanskelig, for da må du innrømme dine problemer veldig for deg selv.* (s. 7).

G3, intervju 6 (s.18) viser til at ungdommene kan gjemme problemene fra seg selv:<sup>(205)</sup> ”*Det virker som om det er folk som gjemmer seg i sin sosiale tilhørighet for å rett og slett gjemme for seg selv at de har problemer*” (s. 18).

Ungdommene (intervju 2) beskriver også at det er av stor betydning hvordan informasjonen blir fremført, ettersom uprofesjonelle og kunstige kampanjer kan gjøre at stigmaet for å søke hjelp og støtte kan bli større:<sup>(149)</sup> ”... *hjelper hvis en god lærer som respekterer ungdommer hadde fortalt det*” (J2, intervju 2, s. 25). Det er dermed viktig at ungdommen får tilstrekkelig informasjon om ungdomsvansker, og hvor de kan henvende seg for å få hjelp. Slik at de vet at det finnes noen som man kan gå til, og at det er noen som kan ta seg av dine vansker. Dette kan settes i sammenheng med en følelse av opplevd støtte (se kap. 5.4.1).

Denne negative faktoren samsvarer i stor grad med Hætta og Silviken (2005) sine to barrierer for at ungdommer skal innse at de har vansker som man trenger å motta hjelp og støtte for. De presenterer ungdommenes holdninger og kunnskap om psykiske vansker som avgjørende for om ungdommer til slutt søker støtte. Dette tydeliggjør også at det kan være viktig å jobbe med ungdommers holdninger og kunnskap om ungdomsvansker og hjelpeapparatet, for å bistå dem i å se hvordan de skal finne gode mestringsstrategier.

### 6.1.2 Ungdommen føler seg svak og annerledes

Ungdommene i utvalget beskriver at tror at de er alene om å ha det vanskelig, og at de derfor kan føle seg svake om de trenger å søke hjelp. Ungdommen kan også sitte med en følelse av at dette er noe som alle går gjennom, og er noe som går over etter en tid<sup>(17)</sup>, eller de kan føle seg alene om å ha det vanskelig:<sup>(201)</sup> ”*Du tenker jo som oftest at det bare er deg selv som plages med det, og du føler deg jo ofte veldig alene, men det er jo veldig mange som har det samme problemet da...*” (J2, intervju 3, s. 25).

Dette kan føre til at ungdommer som ikke føler at de mestrer disse vanskene like godt som ”alle andre,” vil føle seg annerledes og svake. J3 (intervju 4) bekrefter dette perspektivet:<sup>(79)</sup> ”*Det er jo mange som har gått igjennom sånt før, hvorfor klarer ikke jeg å gå igjennom det uten problem liksom*” (s. 16). Det kan også være et problem at man tror at andre vil synes at dine utfordringer bare er bagateller, og nedvurdere hvor vanskelig du føler det:<sup>(80)</sup> ”*Det er jo ikke sikkert at noen tror at du har det så ille som du har det. Da kan de tro at du overdramatiserer det litt og sånn der*” (J2, intervju 3, s. 7). Dette henger sammen med ungdommenes oppfattelse av hvordan voksne ser på ungdomsvansker (se kap. 5.2).

Enkelte ungdommer beskriver hvordan stolthet kan hindre noen fra å oppsøke noen med problemet sitt, og at noen kan synes at det er flaut. G3 (intervju 2) beskriver det slik: <sup>(81)</sup> ”Vi mener at dette er en vekt som vi må bære på skuldrene våre selv” (s.27). En annen mulig hemmende faktor er ungdommenes frykt for å føle seg annerledes, <sup>(82)</sup> ”... og folk er redde for å føle seg annerledes, ganske ofte” (J3, intervju 1, s. 1). Denne frykten for å føle seg annerledes, kan også føre til at ungdommene ikke søker hjelp for sine vansker. <sup>(83)</sup> ”Hvis du går til helsesøster, så føler man seg annerledes da” (J1, Intervju 1, s. 4).

<sup>(84)</sup> ”Du tenker jo som oftest at det bare er deg selv som plages med det, og du føler deg jo ofte veldig alene, men det er jo veldig mange som har det samme problemet da, som oftest” (J2, intervju 3, s. 25).

Ungdommene i mitt utvalg presenterer større åpenhet om ungdomsvansker som en potensiell løsning på disse negative faktorene for hjelpsøking: <sup>(85)</sup> ”Når man sier at man går til psykolog, så kommer det følger, blir det ofte assosiert med store problemer, blir det. Så kanskje de burde ufarliggjøre, ufarliggjøre det litt? (G2, intervju 2, s.14). Ungdommer beskriver hvordan åpenhet rundt ungdomsvansker vil være viktig for at ungdommer skal velge ytre mestringsstrategier. <sup>(87)</sup> ”Snakke om eksempler som kan være. Uten å grave og spør, men å snakke om eksempler som kan oppstå. For å høre om det er noe man vil fortelle” (J2 intervju 4, s. 13) Dette vil kunne føre til at det blir <sup>(86)</sup> ”... enklere for den andre personen å fortelle om hvordan den har det” (J2, intervju 3, s. 26).

Det å forklare og synliggjøre at ungdomstida er en spesielt sårbar periode og at det er helt vanlig og normalt å slite med noe i denne livsfasen, ble foreslått som en mulig løsning på dette problemet: <sup>(88)</sup> ”Forklare at det er vanlig. For at det er veldig mange på den skolen her som ikke tror at sosialt, sosiale og mentale problemer eksisterer”(G3, intervju 6, s. 4). Videre beskrev han at ungdommer ikke nødvendigvis ser at andre har det vanskelig, eller at de <sup>(89)</sup> ”... ikke vet det selv, fordi de bare glemmer det”(G3, intervju 6, s. 4).

J2, intervju 3 kommer med en lignende uttalelse: <sup>(90)</sup> ”... og at man gjør det litt mindre tabu, at det, at folk liksom lærer seg å ikke dømme så mye etter om den personen går til psykolog eller har spiseforstyrrelser og sånn” (J2, intervju 3, s. 25).

### **6.1.3 Ungdommen er redd for å være til bry**

Ungdom har også en frykt for at den man forteller om sine vansker skal bli leie av problemet ditt, og slik som ungdommene i intervju 2 (s. 26) tydeliggjør: <sup>(95)</sup>

J2: Vil ikke skape et problem ut av problemet

G2: *Vil ikke plage andre folk med problemet sitt*

I: *Hvorfor tror du at de ikke vil plage andre med problemet sitt?*

G2: *Det ligger veldig mye i kulturen synes nå jeg da, at vi i, vi i Norge liker ikke å plage andre folk med problemene våre.*

G1: *Skal ikke være til bry liksom*

G2: *Vi liker ikke å bli plaget av folk heller*

J3 (intervju 5, s. 5) beskriver noe lignende med fotballtreneren: <sup>(96)</sup> ”*Det er liksom ikke jobben hans da å snakke med deg om dine psykiske problemer skulle til å si*”, Hun fortsette slik: <sup>(97)</sup> ”*Da vet du ikke hvordan han tar det da, om du skal snakke med han.*” Ungdommer føler imidlertid ikke at de er til bry hos profesjonelle i samme grad som hos familie og andre uformelle hjelpere.

Tidligere forskning (Ystgaard, 1993) viser at ungdommer ønsker å søke støtte hos uformelle hjelpere, og da særlig hos venner, for sine vansker. I tillegg viser det seg at ungdommene også kan oppleve det å bli benyttet som en samtalepartner for egne venner som en belastning og en ungdomsvanske, særlig hvis det blir enveis kommunikasjon:

<sup>(98)</sup> ”... *hvis de vet at de kan stole på deg liksom, og snakke med deg om alt, og vet at de får gode responser, fra deg liksom. Og hvis du kommer til dem da og skal snakke liksom, og så får du ikke noe tilbake, for de er ikke flinke lyttere liksom*” (J3, intervju 4, s. 1).

Ungdommer kan også motta henvendelser fra mange forskjellige venner som vet at de er til å stole på, og dette kan føre til at andres problem hopper seg opp <sup>(99)</sup> ”... *sånn at du får en jævl tung ryggsekk*” (J2, intervju 4, s. 2). En ryggsekk som ikke bare inneholder andres problemer og vansker, men også <sup>(100)</sup> ”... *dine egne problemer som du ikke får ut å snakke med*” (J2, intervju 4, s. 2). <sup>(101)</sup>

”*Samtidig så kan en jo bli redd for å belaste de på en måte. Fordi du vet at de har egne ting å tenke på. Så kan du være redd for å belaste de med mer*” (J3, intervju 4, s. 8).

Dette tyder på at noen av ungdommenes bekymringer for å være til belastning for andre, i tillegg er grobunn for en frykt for selv å skulle bli spurt om vanskelige ting <sup>(98)</sup>. Det at ungdommer kan oppfatte det å bli kontaktet som en belastning, vil derfor kunne være en direkte, eller indirekte, årsak til at de søker så lite hjelp og støtte som de gjør. På spørsmålet om hva kan vi gjøre for å endre frykten for å være til bry, er svaret ganske enkelt for noen ungdommer. Man må <sup>(102)</sup> ”... *gå til noen man vet at ikke blir plaget av det*” (J1, intervju 2, s. 26). Dette ble beskrevet i kapittel 5.3.4 der vi så på ungdommenes opplevelse av de roller voksenpersoner har.



## Faktorer ved situasjonen:

### 6.1.4 Ungdommen er redd for å miste kontrollen på problemet

Frykten for å miste kontrollen over problemet kan bidra til at man ikke sier noe om sine vansker: <sup>(156)</sup> ”Det å miste kontroll over problemet, altså, det kan mange se på som nesten farlig. For det kan bli til et så stort problem at du, nesten ikke takler det noe mer” (J3, intervju 3, s. 32).

Å miste kontrollen på problemet har blitt beskrevet som en betydelig faktor for at ungdommer ikke søker hjelp og støtte: <sup>(161)</sup> ”Det at foreldrene gjør, nesten tar over problemet. At de vil gjøre det lettere for ungen sin” (J3, intervju 3, s. 31). Videre beskriver de følelsen av at noen tar over problemet på denne måten: <sup>(162)</sup> ”Det sprer seg til større enn du ville ha det... Du ville kanskje bare snakke om det, men ikke ha noen stor sak ut av det” (J2, intervju 3, s. 31). J2 (intervju 3, s. 29) beskriver det på den følgende måten: <sup>(158)</sup>

*”Hvis du snakker med foreldrene, så kan det hende at det føles godt å snakke om det der og da, men etterpå så kan det hende at de bruker det mer og bringer opp det mer enn du har lyst til da.”*

Det å bringe opp problem-temaer oftere enn man skulle ønske, kan settes i sammenheng med ikke å mase og spørre for mye, men fokusere på andre ting og bringe det opp når situasjonen er passende. Det er viktig at det ikke føles som om de voksne maser, selv om de spør deg om hvordan du har det. Særlig hvis de vet at du har et problem, og de mener det godt. Videre presenterer ungdommene en frykt for hva som kan skje hvis de snakker med andre om vanskene sine.

<sup>(160)</sup> ”Det er noen ganger at du ikke tar initiativet fordi du tenker på følgene etterpå” (J2, intervju 3, s. 28).

En frykt for konsekvensene ved å ha snakket med andre vil være en viktig faktor som gjør at ungdommer ikke søker støtte hos andre. De har en frykt for å bli stemplet, og at problemet skal bli hengende fast ved dem: <sup>(159)</sup>

*”Ja, for at den personen tror at det er det eneste du tenker på om den personen, likevel om du mener det godt, så kan den personen bli veldig lei. Og til slutt, så vil du ikke snakke mer med den personen, for det er det eneste du vet, at den personen vil snakke om og, er å minne deg på hva som har skjedd og hva som er problemet” (G1, intervju 4, s. 6).*

Kontroll kan også være en årsak til at det er enklere å søke råd og støtte enn å søke hjelp (se kap. 5.4). På denne måten kan ungdommen kontrollere informasjonsflyten, slik at de føler

tilstrekkelig tillit til hjelperen. På den måten beholder de kontroll over hva som skal gjøres med vanskene sine, og i hvor stor grad de må erkjenne sine problemer: <sup>(163)</sup>

*”Fordi at da, trenger du ikke å åpne deg like mye på en måte, og du trenger ikke å kanskje, innse problemene dine helt da. Du kan jo bli, f.eks. ved å søke hjelp, så kan du bli litt sånn der, «wow», liksom over hvordan problemene dine egentlig er da”* (J3, intervju 5, s. 10).

Tidvis i utvalget har det blitt fremstilt en oppfatning av at hjelpsøking hos formelle aktører innebærer at man gir fra seg ansvaret, kontrollen og initiativet for å løse sine egne vansker: <sup>(197)</sup>

I: *ingen som vil gi fra seg kontrollen, er det det du sa?*

G3: *ja, men liksom. men de kan jo få kontakter og foreldre og sånn helsevern og alt sånn der og, barnevern og alt, men man vil jo gjerne ikke det. Da blir det jo så mye styr.* (Intervju 6, s. 14).

Ved å ha en følelse av at man kan kontrollere reaksjonen til de man skal søke hjelp hos, har man eliminert en faktor som kan virke avskrekkende. Man kan unngå dette problemet ved å søke til formelle og profesjonelle, slik som J3 (intervju 5, s. 5) beskriver: <sup>(164)</sup>

*”... hvis man går til en psykolog, eller noen du søker hjelp til som jobber med det, så skal jo reaksjonen deres være helt bra... Da vet du det at de kommer til å ta det på en bra måte, så lenge de er seriøse selvsagt”*.

### **6.1.5 Ungdommen frykter reaksjonen til hjelperen**

Ungdommene beskriver at det er viktig å vite hvordan hjelper kommer til å reagere, siden det kan <sup>(140)</sup> *”... hende at de reagerer på veldig forskjellige måter”* (J2, intervju 5, s. 5), <sup>(141)</sup> *”... og hvis du får en helt uforventet reaksjon da, fra den personen du snakker med, så er det jo sikkert dritekkelt for den personen som trenger hjelp”* (J3, intervju 5, s. 5).

Videre beskriver ungdommene en frykt for å gjøre foreldrene redde, og hvordan dette kan gjøre at man ikke spør eller sier ting til dem. <sup>(144)</sup> *”Stort sett så vil du jo ikke at foreldrene dine skal gå å være bekymret for deg. De vil jo kun ditt beste”* (J3, intervju 4, s. 8). Dette kan føre til at enkelte ungdommer opplever at de ikke har noen å gå til:

<sup>(145)</sup> *Det er jo disse ungdommene som ikke har noen. Altså, de vil gå til foreldrene, og, og med problemene sine, men de tør ikke. De er redde for reaksjonen.* (J3, intervju 3, s. 31).

Det er mange reaksjoner som kan oppstå på bakgrunn av hva ungdommer forteller, og frykten for hvordan andre mennesker kan reagere, er tydelig et viktig aspekt. Ungdommene (intervju

4) beskriver en frykt for at folk viker unna deg og har mindre kontakt med deg etter at du har innviet dem i problemene dine: <sup>(196)</sup>

*G1: At folk viker unna deg, eller har mindre kontakt med deg.*

*I: hvorfor skulle de ha gjort det?*

*G1: De er kanskje redde for at de blir smittet av deg? (Intervju 4, s. 16).*

Ungdommene beskriver at de helst vil vite hvordan den personen tar det <sup>(140, 141)</sup>, og at man må ha en person som man stoler på, og som man kanskje kjenner litt. Eller hvis man går til en psykolog, eller noen du søker hjelp til som jobber med det: <sup>(142)</sup> ”... *da skal du vite, da vet du det at de kommer til å ta det på en bra måte. Så lenge de er seriøse selvsagt*” (J3, intervju 5, s. 5). Ungdommenes forventninger går ut på at voksenpersoner som de ofte omgås, skal være klare for en samtale: <sup>(103)</sup> ”*Den som jobber med det skal være. Skal egentlig være, klar for å ta deg imot når det er nødvendig da. For det kan hende at det haster veldig*” (J3, intervju 5, s. 16).

Ungdommer velger ikke nødvendigvis å søke profesjonelle, selv om disse skal takle det profesjonelt og ikke bli plaget av det. Ungdommene beskriver at de ikke nødvendigvis vil gi problemene over til andre: <sup>(143)</sup> ”... *selv om man vet at det er jobben deres*” (G3, intervju 2, s. 26).

#### **6.1.6 Ungdommen vil ikke at andre skal se at de søker hjelp**

<sup>(192)</sup> ”*For det er veldig mange som ikke tørs å søke hjelp selv, fordi de blir flau overfor det, og er redde for at andre skal se at de går til psykolog for eksempel eller. eller at de går til samtaler eller*” (J3, intervju 4, s. 16).

Det kan oppleves som ganske skummelt at andre kan få vite at du søker hjelp <sup>(170)</sup>, og dette kan være med å påvirke at ungdommer ikke søker kontakt med noen for sine vansker. Det at du sliter med noe, er ikke nødvendigvis noe du ønsker at så mange skal vite: <sup>(198)</sup>

*Det kan jo samtidig være litt ekkelt, at du går f.eks hvis, at du går liksom bare ut i timen og sier at du skal til helsesøster, så kan det jo være veldig mange som begynner å lure. Og da kan det jo være litt vanskelig å bare komme tilbake, og så begynner alle å spørre om hvor du var, hva gjorde du der. Det kan være ganske tøft.*(J1, intervju 5, s. 12).

Det er ikke alle som synes at det er så kult at du har søkt hjelp <sup>(42)</sup>. Det høres ifølge ungdommene ikke bra ut at du skal til barnevernet, da det som regel betyr noe negativt, og derfor kan frykten for at andre skal finne ut av dette gjøre at man unngår å ta kontakt.

G1(intervju 3, s. 29) beskriver en bekymring for at folk skal spørre om hvor man har vært dersom man har oppsøkt en hjelpetjeneste: <sup>(104)</sup>

*”Og blir du sendt videre da, så kanskje det passer litt dårlig, og du må droppe en dag på skolen da, og da merker jo andre folk at du har vært borte en dag, også blir det mange spørsmål om hvor du var og hva du gjorde og sånt.”*

Et annet problem som blir presentert, er at helsesøster ikke er tilgjengelig i skoletida, og ungdommene er usikre på om de kan få tilgang til hjelp: <sup>(107)</sup> *”Vi har egentlig ikke tilgang til noe hjelp på skolen da. Noe de sier at vi har, men hun er jo her nesten aldri da, jeg føler ikke at vi egentlig har det da”* (J1, intervju 1, s. 19).

Frykten for at andre skal se at du søker hjelp kan gjøre at ungdommer kvier seg for å søke støtte hos hjelpere som kun har åpent i disse sårbare tidspunktene som f.eks skoletida.

Ungdommene presenterer andre mulige løsninger som i at man kunne <sup>(105)</sup> *”... tatt det på kvelden”* (J1, intervju 1, s. 19). Videre beskriver hun at man kunne ha søkt til et sted som nesten minner om å dra på besøk til bestemoren: <sup>(106)</sup> *”Et koselig kontor nesten sånn hjemmekontor der man kunne ha dratt på besøk og snakket om ting og hvordan det er”* (s. 19). Ungdommer i samme intervju forsterker dette med å beskrive hvordan man ikke ønsker å dra rett fra skolen, ettersom man da kan være stresset, uopplagt og sliten.

I dette utvalget har ungdommene mange kreative forslag til hvordan man kan unngå at andre ser at man søker støtte hos hjelpeinstanser. Noen av forslagene som blir nevnt er de følgende: *”avtale en annen plass”, ”en annen tid”, ”et nummer du kunne ringe”* der de finner en tid der du ikke risikerer at det kommer noen andre, *”gå mellom to hus og inn en dør”*.

Det har også blitt presentert et forslag om at hjelpere bør kunne gå rundt og bare snakke med folk, uten at de nødvendigvis må ha problemer og vansker: <sup>(108)</sup>

*Så liksom om det hadde vært en person som bare kunne gått rundt litt på skolen og plutselig vært i klassen en dag og bare snakket litt med folk og sånn, det er liksom, hadde vært en mye bedre løsning enn å, en person som er sånn, fra da til da er jeg her, og hvis det er noe så må du komme innom* (J2, intervju 1, s. 20).

På denne måten ville ungdommene fått kjennskap til hjelperne, og kunnskap om når de var tilgjengelige. Videre beskriver ungdommene hvordan det er viktig at voksenpersoner oppsøker og gjør seg tilgjengelig, slik at det ikke føles som at man må mase på dem for at man skal få hjelp. <sup>(109)</sup> *”... men man skal egentlig ikke trenge å mase om sånne ting da”* (J3, intervju 5, s. 17).

En annen løsning blir presentert av en av ungdommene fra intervju 2, der hun beskriver hvordan man kan bli innkalt til helsesøster, og at alle må dit: <sup>(190)</sup> *”... man blir innkalt til helsesøster og man skal ned på helsestasjonen å prate om hvordan man har det, da. Og*

*hvordan man spiser, og sosialt og fysisk aktivitet og søvn og hvile. Familien*” (J1, intervju 2, s. 13). Dette gjør det lettere å gå dit, ettersom alle skal dit og man likevel sitter der og snakker med helsesøster om hvordan livet er. En slik løsning vil eliminere spørsmål om hvor ungdommen har vært, og hva man gjorde der.

Forslagene ovenfor peker på at man finner løsninger slik at det ikke blir offentlig kjent at man snakker med noen som er i en hjelperrolle. Dette kan dessverre forsterke oppfatningen enkelte ungdommer har av at de er alene om å slite med ting (se kap. 6.1.2).

### 6.1.7 Hjelpen som de voksne gir virker ikke

En annen faktor som kan virke hemmende, er frykten for at hjelpen du oppsøker, ikke virker: (150)

*J2: Det kan jo være at, hvis det er en lærer, så kan det hende at han ikke skjønner hva problemet er, og så gjør han det feil, og så blir det verre.*

*J1: Det er jo ikke noe hjelp å få hjelp til noe annet enn det du trenger hjelp til.*  
(Intervju 5, s. 8).

Som vi ser ut fra sitatet under, så oppleves det som viktig å møte noen med erfaring, og at vedkommende som man søker til for å løse vanskene, kan litt mer enn deg: (151)

*G3: Ja, hvis jeg går og søker etter råd, så ville jeg gått til de som er eldre enn meg og gjerne ha mer erfaring med sånne ting.*

*J2: Som kan litt mer.* (Intervju 2, s. 9).

Ungdommene i mitt utvalg har vært særlig opptatt av at det er viktig med kompetanse og erfaring: (194)

*... de snakker jo med ganske mange ungdommer daglig, eller ukentlig, jeg vet ikke hvor mange de snakker med jeg, men likevel. Så kan de jo, også lærer de seg hvordan ungdommer har det, også ser de jo etterhvert, lærer de seg ganske godt hvordan ungdommer har det og. Og så kan de bruke de kunnskapene på ungdommene med andre ungdommer.* (G2, intervju 1, s. 18)

På beskrivelsene om hva ungdommer ønsker av en hjelper, blir kompetanse hyppig nevnt gjennom uttalelser som ”han er flink”, ”vet hvordan det skal løses” og ”har sett flere folk i din situasjon”. J2, (intervju 1, s. 24) beskriver hvordan en hjelper skal være, og sier at personen skal være tilstede og sammen med ungdommene. (187) ”Det viktigste er vel at, at den er i lag med, eller snakker med ungdommer ofte...”

Samtidig har det oppstått en kategori som går opp mot dette, og blir en dikotomi. At det er et problem at hjelperne blir profesjonelle, og at de ikke innehar denne kompetansen.

### 6.1.7.1 "Blekede tenner"-løsninger

G2 (intervju 2, s.10) påpeker at man må prøve å diskutere frem løsninger slik at man unngår løsninger som han beskriver som "blekede tenner-løsninger": <sup>(153)</sup> "Prøve å diskutere frem løsninger, og ikke ta frem dine ultimate, superenkle, tja, "blekede tenner" løsninger". Disse løsningene er tiltenkt et generelt tilfelle av ungdommer, og ikke spesialtilpasset og skreddersydd for en ungdom sine behov og ønsker, men kun er et blendende smil uten reelt innhold. Disse løsningene har blitt en slags "one size fits all", og ungdommene beskriver profesjonelle som sitter med en fasit som han/hun forsøker å tilpasse alle de hjelpetrengende inn i. Dette underbygges også av J3 (intervju 6, s 14) sin uttalelse: <sup>(154)</sup> "... og de kan jo liksom ikke si at du skal gjøre det eller det, eller jeg kommer til å gjøre det eller det, for det er aldri et fasitsvar på hva som er riktig."

Ungdommene i mitt utvalg uttrykker en stor grad av mistro til dem anser som profesjonelle, og begrepet brukes som et skjellsord om noen som ikke bryr seg om deg, og som tror de vet hvordan man skal hjelpe ungdommer <sup>(16)</sup>. Her er særlig J3 (intervju 6, s 15) sterkt ute og påpeker at voksne ikke kan vite noe om henne, og at de kan komme med forslag til løsninger, men at det egentlig ikke hjelper: <sup>(152)</sup>

*Det er jo ikke alt som hjelper og de kan ikke si at de er profesjonelle fordi at de kan ha utdanning, men de har ikke utdanning på den personen det gjelder. Så de kan ikke vite alt om den personen, om hva som er rett for den, med mindre de står i hennes sko. Og det kan de ikke gjøre. Det går ikke, det er fysisk umulig.*

Men hvis man med noen ungdommer ikke kan mase <sup>(69, 71, 72, 73, 75)</sup>, og ikke kan forsøke å komme med forslag til løsninger <sup>(153, 154)</sup>, hva skal hjelpere gjøre om de ser at noen har det vanskelig? Ungdommene i utvalget er litt tvetydige på dette, men peker på er at voksne må snakke med ungdommene <sup>(61, 62, 69)</sup>. Den voksne kan spørre om hva problemet er, og hvis ungdommen ikke vil si det, så kan den voksne si: <sup>(155)</sup> "Du kan iallfall snakke med meg om problemet, hvis du velger å si hva det er" (J3, intervju 6, s. 24).

### 6.1.8 Vansker med å komme i kontakt med hjelper:

<sup>(206)</sup> "Det er jo kanskje det at ungdommer noen ganger kanskje må rope litt for høyt for å bli hørt" (J2, intervju 3, s. 33).

Ungdommene uttaler at det er en tendens til at de må jobbe litt for mye for å motta hjelp. De stilleste i klassen blir ikke like mye sett som de mer populære ungdommene, og ungdommene beskriver at de må oppsøke voksne selv.

<sup>(207)</sup> *Det går an å ta kontakt, men det kan kanskje føles som at. Hvis du gjør det hver gang at, uten at det haster så kan det kanskje føles som at du maser ganske mye. (J2, intervju 5, s. 16)*

Ungdommene beskriver en frykt for at man kanskje blir sendt videre fra der man oppsøker hjelpen, og at man kommer inn i den labyrinten som er helseforetaket: <sup>(146)</sup>

*G2: Da skal du skrives i journal og hva du har sagt og, som oftest da.*

*J3: Og er du til helsesøster, også sender hun deg til legen, også sender de deg til psykologer, også sender de deg enda videre, eventuelt da. Da kan det hende at det blir mer hjelp enn du synes at du trenger selv. (Intervju 3, s.28).*

Videre beskriver ungdommen hvordan de ikke får tilstrekkelig informasjon om hvor helsesøster holder til: <sup>(147)</sup> *”Vi får ikke noe informasjon om det, egentlig ikke”* (J3, intervju 5, s. 19). Det blir derfor viktig at slik kunnskap blir mer tilgjengelig for ungdommene, slik at de vet at det går an å gå dit og snakke om sine vansker: <sup>(148)</sup> *”For de tenker at vi skal ta alt initiativet selv, men det er jo ikke sikkert at det er så mange som vet om hvilke muligheter det er”* (J2, intervju 3, s. 8).

Det at man må rope litt for høyt for å bli hørt <sup>(206)</sup>, kan også settes i sammenheng med at det er viktig at voksenpersoner gir av seg selv og av sin tid, til faktisk å lytte på ungdommene og undersøke om hvordan de egentlig har det:

<sup>(90)</sup> *”... de kan spørre litt mer. For det er ikke ofte at du liksom <<hei, jeg har kjærlighetssorg, kan jeg få prate med deg om det>> liksom. Det er litt bedre om de spør om du har det bra, og om det er noe du vil snakke om, osv.”* (J2, intervju 3, s. 22).

Dette utsagnet, og denne negative faktoren synliggjør et behov for en annen strategi for å nå ungdom med vansker. Denne strategien presenteres i kap. 6.2.

### **6.1.9 Ungdommen føler en manglende trygghet**

Ungdommene beskriver at man ikke føler trygghet til personen som skulle vært en hjelper som et stort problem. Dette kan gjøre at man ikke søker støtte eller hjelp for sine problemer: <sup>(191)</sup> *”Du føler ikke trygghet. Det er veldig viktig”* (J2, intervju 4, s. 16). Dette kan være på bakgrunn av at man ikke vet om man kan stole på vedkommende, frykten for en ikke forventet reaksjon, eller om de faktisk kan gi den hjelpen man trenger (Mechanic, 1998) <sup>(150, 153)</sup>.

Noen av ungdommene mangler en fundamental følelse av trygghet og tillit til hjelpere, voksenpersoner eller hjelpeapparat <sup>(153, 154)</sup>, og dette fører til at ungdommen ikke foretar et tillitssprang og beveger seg fra usikkerheten til en tiltro eller *suspension* (Möllering, 2001).

Den sårbarheten ungdommer utviser i slike situasjoner gjør behovet for tillit stort, og faren for mistillit øker i takt med antall og styrken av negative faktorer som er til stede. Hvis ungdommen føler en frykt for at hjelper skal spre informasjonen videre <sup>(53)</sup>, ta over kontrollen av situasjonen (se kap. 6.1.4), eller at ungdommen føler seg til bry (se kap. 6.1.3), så vil ikke ungdommen søke støtte hos andre. Derfor vil ungdommenes trygghet være en faktor som baserer seg på flere dimensjoner. Gjennom å eliminere faktorer ved situasjonen, og hjelper, som gjør ungdommen usikker skaper man tillit. Tilliten muliggjør en endring i ungdommens valg av mestringsstrategi fra strategi (2) til strategi (3), eller (4).

Selv om man eliminerer de negative faktorene og sørger for at flere ungdommer oppsøker hjelpere for sine vansker, vil det fremdeles gjenstå en gruppe ungdommer som ikke oppsøker hjelpeapparatet av forskjellige grunner. På bakgrunn av dette ser vi et behov for å tilrettelegge for at ungdommer skal motta hjelp gjennom en annen strategi.

## 6.2 Hjelperes strategi B) Oppsøke ungdommen (passiv/aktiv-strategi)

<sup>(55)</sup> *”Ikke at vi, at vi er nødt til å søke hjelp og be til Gud om at vi får prate med dem, men at de åpner seg og spør oss(!) i stedet”* (J3 intervju 1, s.18).

I kapittel 6.1.8 så vi at ungdommer finner det utfordrende å oppnå kontakt med en hjelper, og at dette er en faktor som kan avgjøre at ungdommer ikke får den hjelpen de har behov for. Ungdommene beskriver videre at det er vanskelig å skulle spørre om hjelp, og at de venter ganske lenge før de søker hjelp for sine vansker: <sup>(40)</sup> *”Jeg tror du går ganske lenge, også venter du liksom, til nå: ’Nå må jeg gjøre noe, altså’”* (J1, intervju 3, s. 21). I tillegg beskriver ungdommene at det kan være nødvendig at ungdommen selv tar kontakt for å fortelle om sine problemer, siden hjelperne i utgangspunktet ikke kan vite noe om deres vansker, og at <sup>(57)</sup> *”... noen må jo vite at de har problemer for at man skal kunne gjøre noe med det uansett”* (G3, intervju 6, s. 18).

Denne strategien er basert på uttalelser som: <sup>(58)</sup> *”det er jo ikke så, sånn bortsett fra foreldre og sånn som spør, og besteforeldre som spør hvordan du egentlig har det, liksom”* (J1, intervju 3, s. 26). Og at voksenpersoner må: <sup>(70)</sup> *”... komme litt oftere og snakke med alle, og ikke bare noen få, slik at du får tillit til alle personene”* (G1, intervju 3, s.26). Disse uttalelsene tydeliggjør et behov for at voksenpersoner skal ta kontakt og spørre, slik at de kan få innsikt i utfordringene og dermed bli i stand til å gi nødvendig støtte. I tillegg kommer kategorien ”å se bak smilet” (6.2.1) til å tydeliggjøre behovet for at hjelpere **aktivt** skal kontakte ungdommer for å undersøke nærmere hvordan de har det.



Dersom ungdommene selv ikke søker hjelp for sine vansker, må man finne andre måter for at disse ungdommene skal få løst sine vansker. Et alternativ er at ansvarlige voksenpersoner selv tar initiativet og oppsøker ungdommene. Dette gjør at denne strategien blir **passiv/aktiv**, der ungdommen forholder seg **passive**, mens det er hjelper som er **aktiv**. Før en hjelper kan oppsøke ungdommen, må han/hun oppdage at ungdommen har et problem og hjelpebehov <sup>(57)</sup>.

### 6.2.1 Å se bak smilet:

<sup>(59)</sup> ”Det kan ligge mye bak et smil” (J3, intervju 3, s. 26).

Det er ikke alltid like enkelt å vite om noen rundt deg har det vanskelig. Dette vanskeliggjør jobben for potensielle hjelpere, og beskrives på følgende måte: <sup>(60)</sup>

G2: ”Du vet jo egentlig ikke noen ting om de rundt deg. Du ser jo at de smiler og sånn, men du vet jo ikke hva de tenker og føler”.

J3: ”Det kan ligge mye bak et smil” (intervju 3, s. 26).

Ungdommene har beskrevet at det kan ligge mye bak et smil, og at noen ganger må man se bak smilet for å forstå hvordan en ungdom virkelig har det <sup>(60)</sup>. Og dette er ikke nødvendigvis enkelt. Ungdommene i mitt utvalg hevder at det kan vises på deg. For eksempel i uttrykket i ansiktet ditt, at du går mye for deg selv, eller at smilet som var der før forsvinner. <sup>(61)</sup> ”Men ellers så tror jeg ikke at det er så vanlig at de [hjelperne, min anmerkn.] vet det egentlig. Så lenge at de ikke snakker med deg om det, så klart” (J3, intervju 5, s. 5).

For voksenpersoner kan det være vanskeligere å legge merke til forandringer i oppførsel, da treffpunktene mellom voksne og ungdommer ofte er preget av fastsatte roller og kortvarige treff. Venner har ofte multiplekse relasjoner på tvers av flere arenaer (Bø & Schiefloe, 2007), og har derfor større mulighet til å se forandringer og oppnå dypere relasjoner enn voksne.

Det fremstår en dikotomi rundt dette med å se bak smilet, eller å stole på hva ungdommene sier. På den ene side er det viktig å høre hva ungdommene sier, og å ta dem seriøst, men på den andre siden skal man se bak masken og smilet. På spørsmålet om det er noen motsetninger mellom å se bak smilet, eller å høre på hva som blir sagt, får jeg dette svaret: <sup>(63)</sup>

”Det er jo på en måte det, for enten så skal du høre på hva de har å si, eller så skal du tenke litt mer, ja, hva de egentlig tenker, liksom hva de egentlig føler som de ikke har fått sagt da” (J1, intervju 3, s.31).

På den ene siden beskriver ungdommer at det viktigste er å se bak smilet og søke å forstå hva problemet er: <sup>(64)</sup> ”Det er ikke alt du sier, og det du sier trenger ikke å være alt det du egentlig har å bære på” (J3, intervju 3, s. 30). Dette tydeliggjør at man noen ganger må lete bak smilet. På den andre siden beskriver ungdommer at det er minst like viktig å høre på det du

sier: <sup>(65)</sup> ”De kan jo godt mistolke det du tenker”(J2, intervju3, s. 30). Det er en viktig del av tillitsbyggingen å bli tatt seriøst, og at en hjelper stoler på at det du sier er sant. <sup>(66)</sup> ”Hvis ikke er det jo ikke noen vits i å søke hjelp, hvis de ikke tror på deg for eksempel” (J1, intervju 3, s. 30). <sup>(67)</sup> ”Det handler om å skape tillitt og da til personen” (G2, intervju 3, s. 31).

Ungdommene (intervju 3) peker på at det er viktig å få smilet tilbake på plass igjen, og de foreslår at man skal trøste og snakke med vedkommende. Men hvis ungdommen ikke vil snakke, hva gjør man da?

<sup>(68)</sup> ”Da går du videre, fordi at, stort sett når det er folk som ikke vil snakke om problemene sine, du kan jo tvinge de, men da er det et tegn på at du burde gå videre til noe høyere opp. Sånn som et ungdomsteam eller noe sånt. For det kan jo faktisk bli så galt at, selv om personen ikke vet det selv at den plages så mye, så kan det bli en psykisk lidelse til slutt” (J1, intervju 4, s. 6).

Denne måten å håndtere situasjonen på, fører til at en ungdom kan motta hjelp fra noen som framstår mer kompetente enn det den henvisende vennen føler seg. Dette vil kunne være en viktig brobygger for at ungdommen skal motta hjelp til å løse sine vansker. Dette kan føre ungdommen fra å benytte seg av *uhensiktsmessige mestringsstrategier*, der problemet kun er et personlig befinnende, til strategier som benytter seg av det mellommenneskelige domenet, beskrevet av (Rickwood mfl., 2005).

G1 (intervju 4, s. 6) peker på en annen mulighet for å løse problemet med at ungdommen ikke vil snakke om sine vansker:

<sup>(69)</sup> ”Du kan jo, hvis du ikke får til å prate med den, så kan du prøve å være der likevel, men ikke prøve å snakke om problemet. Du kan snakke om andre ting, og være der for dem og ikke mase for mye.”

Ungdommen beskriver at voksenpersoner kan prøve å finne ut av hva problemet er uten å grave og spørre for intens: <sup>(62)</sup> ”Jeg tror de voksne må lirke det ut på en måte da. Sile det ut fra å snakke om andre ting” (G1, intervju 3, s.13). Ungdommene etterlyser at voksenpersoner undrer seg og spør hyppigere om hvordan de har det i hverdagen <sup>(58)</sup>.

### 6.2.2 Å få lov til å gå uten bukse:

”Å hjelpe en mann mot hans vilje er det samme som å myrde ham”- Quintus Horatius Flaccus (Horats).

I intervju 6 blir begrepet ”å gå uten bukse” brukt som en metafor på det å ha problemer: <sup>(71)</sup>

”Det blir jo litt det samme som at hvis noen går uten bukse, så går du etter de med en bukse. Går og følger etter de med problemet liksom. Jeg ser at du har et problem, la meg komme, og så går du og følger etter...” (J3, intervju 6, s.18).

På spørsmål om ungdommen fremdeles trenger bukse, selv om det er en voksenperson som kommer og oppsøker den som går uten bukse, fikk jeg følgende svar: <sup>(72)</sup> ”Hvis man har lyst til å gå uten bukse, så må de få lov til det” (J3, intervju 6, s. 18). J3 (intervju 4) påpeker at det kan bli plagsomt hvis man spør for mye: <sup>(73)</sup> ”... også føler du bare at de blir for påpasselige og for redd for deg. Og da får du plutselig ikke den friheten og gleden igjen da” (s. 7).

I en mengde med folk vil man forsvinne, og det vil ikke bli like synlig at man står der bukseløs, G3 (intervju 6) beskriver at det kan virke som om folk gjemmer seg i sin sosiale tilhørighet, og på det viset skjule for seg selv at de har problemer (se også kap. 5.5.1). Dette utdypes videre av J3 (intervju 6, s. 18):

<sup>(74)</sup> ”Hvis du har en stor flokk med mange folk, som står helt tett, og det er en som står uten bukse, jeg lover at ingen ville ha merket det altså. ... Ja, kanskje de som står nærmest han.”

G2 (intervju 6, s. 19) beskriver det å skulle bli oppsøkt av en person som forsøker å hjelpe, på denne måten: <sup>(75)</sup> ”Det er jo generelt skummelt når du får, det blir liksom tvungen psykisk hjelp. ”, og J3 (intervju 6, s. 19) beskriver det samme fenomenet på denne måten: <sup>(76)</sup> ”Jeg hadde kommet til og stukket av, jeg, om noen hadde kommet etter meg. Kom nå da, jeg skal hjelpe deg med problemene dine. Jeg hadde blitt redd, jeg.”

Denne kategorien tydeliggjør at noen ungdommer ikke ønsker å bli oppsøkt av voksenpersoner dersom de har det vanskelig <sup>(75)</sup>, og at det kan være skremmende dersom noen kommer og forteller deg at du har det vanskelig og at de skal hjelpe deg <sup>(71, 76)</sup>. Et annet problem er hvis de som oppsøker ungdommen kommer med buksen og løsningen på problemet, uten at ungdommen får mulighet til å være med å påvirke utfallet. Da faller man fort inn i kategorien ”blekede tenner-løsninger” (se kap 6.1.7.1).

### 6.3 Strategi C) - Tilrettelegge for å bli oppsøkt (aktiv/aktiv- strategi)

På bakgrunn av kapittel 6.1 og 6.2 ser vi et behov for en tredje strategi for å nå tak i ungdommer som ikke oppsøker voksenpersoner til tross for at man eliminerer negative faktorer (se kap. 6.1), og som ikke ønsker å bli oppsøkt (se kapittel 6.2.2). Her ser vi et behov for å tilrettelegge for at ungdommene selv kan være den **aktive** parten i situasjonen, mens vi ser et behov for at voksenpersoner **aktivt** tilrettelegger for å gi ungdommene denne muligheten. På denne måten blir dette en **aktiv/aktiv-strategi**.

Henningsen (2008) beskriver at ungdommer trenger lavterskeltilbud og oppsøkende ungdomsarbeid som gir dem tilgjengelige voksne som de kan snakke med. Slike tilbud øker

ungdommenes mulighet for å treffe voksenpersoner som er villig til å lytte til ungdommene, og bidrar til å eliminere ungdommens vanskeligheter med å komme i kontakt med hjelpeapparatet (se kap. 6.1.8).

Det at ungdommer ikke vet hvor de skal søke hjelp<sup>(147, 148)</sup>, og ei heller hvordan de skal fremlegge problemet sitt for å få den hjelpen de trenger, kan gjøre at helsesystemets mange muligheter virker som en uforståelig labyrinth (Henningsen, 2008). En mulig løsning er å sørge for at ungdommene har veiledere i systemet, slik at de ikke blir sendt fra en person til en annen uten oppfølging. Det å få en brobygger og hjelpeapparatsløs vil gjøre labyrinthen som ungdommene beskriver enklere (Rickwood mfl., 2005). Her trengs det derfor et lavterskeltilbud, som kan hjelpe ungdommene inn i systemet og fortelle dem hvor de skal gå og hvordan de skal presentere problemene for å kunne få den hjelpen de trenger. En slags ”wise insider” (se kapittel 2.1.6) som er på ungdommens lag og forstår deres perspektiv, og som besitter nødvendig kompetanse og kraft (*power*) til å kunne hjelpe ungdommen.

Eksempler på oppsøkende og tilretteleggende tjenester er utekontaktene, ansatte ved ungdomsklubber og fritidssentre. Disse tjenestene kjennetegnes ved at de befinner seg på ungdommenes arena, og er tilgjengelige for at ungdommer også skal kunne snakke om vanskelige tema (Henningsen, 2008). Videre påpeker han at utekontakter og andre oppsøkende tjenester for ungdom, ikke bare skal dreie seg om å hjelpe ungdommen inn i hjelpeapparatet:

”... men i vel så stor grad om å holde ungdom i en fritidsfære utenfor eller i randsonen av hjelpeapparatet. Slik sett er oppsøkende ungdomsarbeideres oppgave i første omgang ikke å redusere en registreringsterskel, men heller å gjøre det vi kan kalle kontakterskelen så lav som mulig”(s. 85).

At ungdommen skal holdes i randsonen av hjelpeapparatet, handler om at ungdommen skal føle tilgjengelighet til tjenesten når den trengs, og se og vite hva den omhandler. Ved å øke tilgjengeligheten, vil man kunne bidra til å senke det som Henningsen (2008) beskriver som kontakterskelen til en voksenperson. Det betyr at man må sørge for at voksenpersonen blir lettere tilgjengelig for ungdommen, slik at det blir enklere å ta kontakt for sine vansker. Dette vil også føre til at ungdommen ikke trenger å rope like høyt for å bli hørt<sup>(206)</sup>.

### 6.3.1 Tilgjengelighet

<sup>(92)</sup> ”Noen skal være tilgjengelig hvis det eventuelt skjer noe” (J3, intervju 3, s. 9).

Ungdommene påpeker at det er viktig at det er noen som er tilgjengelig hele tiden, og som skal være tilgjengelig hvis de har behov for det <sup>(93)</sup> ”Jeg tror det hadde kunnet føles ganske

godt for den personen å vite at de kan ta imot dem når som helst” (J2, intervju 5, s. 16). I tillegg beskriver ungdommen at det er viktig å få vite hvor man finner hjelpen. J2 (intervju 4, s. 11) har beskrevet at voksne må: <sup>(94)</sup> ”... reklamer for hvor du kan finne hjelp, og fortelle hva de hjelper deg med. For da får du ei trygghet på at dit kan jeg gå hvis det skjer meg noen ting.” På den måten vet ungdommer at de kan søke disse tjenestene hvis det trengs. Det er nok å vite at de har noen de kan kontakte, og dette fører til at man mestrer situasjonen bedre, ettersom de har en større trygghet til å forsøke å løse vanskene selv (Cohen & Wills, 1985).

### 6.3.2 Lokalisering

Lokalisering og tilgjengelighet henger sammen. Ved at ungdommen vet hvor de kan finne hjelpen, og får informasjon om hvor og når hjelper tilstede, så er allerede tilgjengeligheten økt betraktelig. Det å være synlig for ungdommen er også viktig, men det hjelper ikke å være tilstede hvis den voksne ikke har tid til å snakke med ungdommene: <sup>(110)</sup> ”På gamleskolen så syntes jeg at jeg så de hele tiden. Over alt til alle tider... men så var det, de hadde jo sjelden tid til å prate og da” (G2, intervju 3, s. 27).

Videre beskriver ungdommene en usikkerhet på hvorvidt man kan nå tak i helsesøster eller andre hjelpere når man føler at man trenger dem: <sup>(111)</sup> ”Det er jo mye enklere å komme når det har skjedd, eller når du har behov for det, enn at du må ringe også må du avtale og så får du kanskje time tre dager etterpå” (J1, intervju 3, s. 27). I tillegg kan situasjonen de følte et behov for å søke støtte for ha gått over: <sup>(112)</sup> ”Eller at du er usikker og så tar du initiativ til å gjøre det, og så rekker du å tenke <<nei, kanskje skal jeg ikke gjøre det likevel>>” (J2, intervju 2, s. 28). Det er derfor viktig at man har tjenester som er nært tilgjengelig, og som ikke har ventetid eller der man må bestille time for å få mulighet til å snakke med noen.

Videre beskriver ungdommene at hjelper skal være på et sted der man vet at man kan finne dem. Den påfølgende uttalelsen fra J3 (intervju 3, s. 17) tydeliggjør hvordan tilgjengelighet er knyttet til lokalisering: <sup>(113)</sup> ”... nært tilgjengelig sånn at det bare er å dra en tur. Hvis du trenger det der og da.” J1 (intervju 3, s. 10) beskriver hvordan hun tror at lokaliseringen av hjelper bør være på denne måten: <sup>(114)</sup> ”... ganske sentralt, ikke oppe på et fjell eller noe sånt noe. Hehe. Sånn at det er lett for flesteparten å få tak i dem.” Andre ungdommer peker på den samme nærheten og tilgjengeligheten, slik som G2 (intervju 3, s. 17) som forklarer at hjelper skal være tilgjengelig <sup>(115)</sup> ”... der du selv er. Skolen og, ja...”

Hvordan rommet er utformet, hvordan stemningen i rommet er, og plassering i forhold til hvor ungdommen oppholder seg til vanlig, er også blitt diskutert under intervjuene (særlig

intervju 5). Ungdommene beskriver at den de skal søke støtte hos, bør være en person som bor nærme, og som man kan gå til uten at det blir for mye styr ved det <sup>(113, 114, 115)</sup>.

Ungdommene beskriver også hvordan de gjerne kan bli oppsøkt litt oftere <sup>(91)</sup>, og hvordan ”hjelpere” må snakke med alle og ikke bare noen få. Dette vil skape tillit hos alle de snakker med <sup>(70)</sup>. <sup>(117)</sup> ”... den personen som skal prøve å hjelpe kan være litt, møte på halvveien på en måte” (J2, intervju 1, s.28).

Ungdommene beskriver at stedet ikke kan være hvor som helst, og at det helst ikke bør være mye folk. Det bør være et rolig og stille rom, der det bare er deg og den personen du snakker med. J2 (intervju 5, s. 22) beskriver det på denne måten: <sup>(116)</sup>

*Du kan liksom ikke stå midt i skolegården og begynne å snakke om problemene dine. Du kan heller ikke sitte på et kjøpesenter og begynne å snakke om det. Det er mye bedre å sitte inne på et lite rom der det er stille og det ikke går forbi personer ut og inn døren og sånn.*

Samtidig beskriver ungdommene at ungdomsklubblokalene og naturlige møtesteder kan brukes aktivt for å snakke om vanskelige ting. Dette understreker et behov for både oppsøkende arbeid på ungdommenes arenaer (se kap 6.2), og tilbud som ungdommen kan oppsøke selv der det er roligere, stillere og privat (se kap 6.1).

### 6.3.3 Fritidsfæren og naturlige møtesteder

Ungdommene beskriver hvordan de ønsker at tjenestene skal være nært tilgjengelig <sup>(113, 114, 115)</sup>. På bakgrunn av dette, og ungdommers frykt for å søke støtte i skoletiden, blir også ungdommers fritid beskrevet som en mulig arena for å søke og motta støtte <sup>(105)</sup>. Fritiden blir også beskrevet som en tid da ungdommen ikke gjør noe, ettersom de ikke har skole, og det gir ungdommene tid til å tenke og gruble <sup>(118)</sup>. I følge Hjemdal, Hagen, Nordahl, og Wells (2013) sin artikkel om metakognitiv terapi, vil grubling kunne forverre vansker: <sup>(118)</sup> ”Du blir sittende å gruble, og gruble på det problemet du har da, og at du bygger deg ned i stedet for opp liksom.” (G1, intervju 4, s. 21).

På spørsmålet om hvordan man kan være med å løse ungdomsvansker svarer G2 (intervju 4, s. 19) det følgende: <sup>(119)</sup>

*”Fritidsaktiviteter, tror jeg. For at jeg opplever, det ene er på skolen at jeg mangler motivasjon, for at alle dagene er liksom det samme. Så at det kunne vært et opplegg som, det er jo ikke alle som liker fotball. at det kunne vært et opplegg der ungdommen kunne fått gjort det de likte å gjøre.”*

Dette viser betydningen av å ha tilstrekkelige og varierte fritidstilbud for ungdom som en forebyggende faktor i forhold til å utvikle psykiske vansker. Hvis man i tillegg gjør tjenestene tilgjengelige i fritidssfæren, vil man øke graden av opplevd tilgjengelighet <sup>(108, 122)</sup>.

Ungdomsklubb blir særlig trukket frem som en viktig arena hos ungdommene i Nord-Trøndelag, og blir beskrevet som en <sup>(120)</sup> ”... kjempefin plass”(G2, intervju 3, s. 18) der man kan søke hjelp, ettersom: <sup>(121)</sup> ” Det er jo folk som jobber med ungdommer som er der” (J3, intervju 5, s. 15). G1 (intervju 1, s. 24) presenterer dette perspektivet på hvordan en hjelper skal være: <sup>(188)</sup>

*Jeg synes du må være flink jeg, du må ha god erfaring, men du må kanskje kjenne litt. For at en person som jobber på ungdomsbasen for eksempel, og på ungdomsklubben, han kjenner du jo godt. Han er jo på ungdomsklubben. Det er kanskje en positiv ting, for da kan du snakke med han på begge plassene.*

Ungdommene beskriver i forrige sitat en voksenperson som både har kontortid ved ungdomsbasen og som jobber på ungdomsklubben. I den samme kommunen beskriver ungdommene hvordan voksenpersoner fra familiebasen også besøker dem på skole og ungdomsklubb: <sup>(122)</sup> ”Det er noen av de som bruker å være bortpå familiebasen som bruker å være nedpå skolen. Bare for å gå og snakke og høre hvordan vi har det” (J3, intervju 3, s. 14).

På denne måten gir de seg til kjenne, blir kjent med ungdommene og får signalisert at de er interesserte i hvordan de har det uavhengig av om de har vansker. Samtidig som de bygger denne relasjonen, vil det også fungere som en slags reklame som gjør at ungdommene forstår at dette er et sted og en person man kan oppsøke hvis de har det vanskelig <sup>(94)</sup>.

I noen tilfeller opptrer voksenpersoner som naturlige deler av et miljø, ikke nødvendigvis som insidere, men som en naturlig deltaker som ungdommene kan forholde seg til og interagere med. Et eksempel på dette er lærere eller ansatte på en ungdomsklubb, der det er naturlig at man kan stå og snakke med denne voksenpersonen: <sup>(189)</sup>”... da kan jo ikke alle vite at du har problemer da. De kan jo tro at du bare går og spør om lekser eller noe annet”. (G1, intervju 3, s. 18). I tillegg kan de andre tro at man bare snakker om helt vanlige ting, og hvis man ønsker kan man fremdeles oppsøke et enerom i tilknytning til ungdomsklubben og fortsette samtalen der:

<sup>(124)</sup> ”Jeg tror det er mange som har benyttet seg av det personalet som er på ungdomsklubben her” (J3, intervju 3, s. 18).

<sup>(125)</sup> ”Du der for en annen grunn, bare for å treffe venner og sånt. Også kan du, har du liksom tilgang til å prate med for eksempel de som jobber der hele tiden” (J3, intervju 1, s. 22).

På denne måten kan man snakke med en voksenperson uten at det trenger å være noen spesiell grunn til det, eller at man har problemer. Dette vil i følge ungdommene gjøre at det blir enklere å søke hjelp og støtte hos denne personen.

Det å skulle snakke med en voksenperson på for eksempel ungdomsklubben, beskrives som både en fordel, men også en ulempe <sup>(116)</sup>. En viss dikotomi blir fremstilt her, og da særlig mellom dette med å søke støtte en plass som ikke er privat og der man er <sup>(116)</sup>. Frykten for at andre kan høre hva dere snakker om er til stede, mens andre ungdommer beskriver det som uproblematisk ettersom det er musikk og mange folk der: <sup>(123)</sup>

*”Det er jo ingen som merker det så godt hvis du prater med de om problemer for at eeh. Der er det ganske høy musikk for eksempel, så da kan man sitte for eksempel på disken der hvis det bare, for eksempel, jeg og en av de som jobber der, også kan vi sitte og prate om problemer som, blant folk. uten at de andre hører det”* (J3, intervju 1, s. 23).

#### 6.3.4 Den uformelle praten

For å kunne hjelpe deg maksimalt, så forteller en av ungdommene at den voksne må vite hva du holder på med. Det å skulle snakke *med* personen, i stedet for å grave og spørre *om* personen. Dette kan være med å gi ungdommen trygghet, tillit, og følelsen av at hjelper kjenner deg litt. Videre forklarer de at man må finne ut og spørre litt på en rolig og naturlig måte, og dermed vil man også kunne bygge tillit: <sup>(132)</sup>

*Det er nok det at om man søker opp en person, så trenger den ikke å kjenne deg med det første, men bli litt kjent før den, eeh, vanskelige samtalen starter, og bli litt kjent med hvordan man har det før, liksom. Snakke litt om, ja, det der med fotballag, og hva man gjorde i dag og hva man liker å gjøre og hvilke hobbyer man har og sånn.* (J1, intervju 1, s. 28).

Det er viktig å passe på at det ikke kjennes ut som om man: <sup>(185)</sup> ”... gir de samme spørsmålene til alle” (J3, intervju 1, s.18). Videre beskriver ungdommene at det er viktig at den voksne er *fleksibel* på hvordan og hva man prater om: <sup>(133)</sup> ”Hva du gjorde i dag? Hvilke sporter driver du på med og sånn der” (J1, intervju 1, s. 18). Dette kan settes i sammenheng med ”blekede tenner løsninger”<sup>(153)</sup> (se kap. 6.1.7.1) der det er viktig at voksne ikke har samme spørsmål eller svar til alle. Ungdommen er også tydelig på at voksne ikke bare skal fokuserer på problemene, men spørre litt mer om hverdagslige ting:



<sup>(134)</sup> ”For at da føler du deg plutselig litt mer sånn... trygg ... og sånn hverdagslig prat, gjør det liksom litt mer sånn tryggere...” (J2, intervju 1, s. 18).

Dette vil også gi hjelperen økt innsikt i hvordan ungdommen er, hvordan han tenker, hvordan han har det hjemme og på skolen, og på den måten få en relasjon til ungdommen og vanskene. Da kan den voksne hjelperen også være i posisjon for å kunne diskutere frem gode løsninger i forhold til de utfordringer som gjelder <sup>(135)</sup>

”Jeg tror ikke det er så vanskelig for de å, på en måte, prøve å fokusere på, eller, snakke litt om hverdagslige ting da, før man starter med samtalen og. Og at man kanskje kan jobbe seg fram til problemene og ikke bare starte rett på det som er galt og feil, og <J2: ja> vanskelig” (J1, intervju 1, s. 18).

Videre utdypes det at ungdomsklubben og andre fritidstilbud er steder der man i utgangspunktet er for å ha det gøy, og der man egentlig og vanligvis snakker om hyggelige og artige ting: <sup>(136)</sup>

”De har liksom de positive sidene med seg, skulle til å si da. DU er der for å ha det gøy, egentlig. Men så skal de være forberedt på negative handling, nei sånn, ja.. Sånn problemer” (J2, intervju 5, s. 20).

Dette blir beskrevet som å gjøre det enklere å søke hjelp og støtte hos dem: <sup>(137)</sup>

Ja, jeg tror det er, bra sånn. Jo det. Jeg tror det er mer, bra det for da kan du snakke om det og om du ikke føler for å snakke mer om de der problemene dine også, kan du fortsatt ha en sånn der vennlig side sånn, liksom. (J1, intervju 5, s. 20).

Dette vises også i J3 (intervju 4, s. 17) sin uttalelse om den uformelle praten under samtaler med profesjonelle helpere: <sup>(138)</sup>

”... det kan også være lurt at den kan den kunsten å koble av en gang i blant. Snakke om noe annet liksom. Slik som vi snakket om tidligere. Det kan være godt å bare ta opp andre ting. Snakke om ting som er artig for så å eventuelt gå tilbake igjen.”

Videre beskriver ungdommene at det er lurt å bruke litt tid på å finne ut hva som er galt, og å ta hensyn til den personen som trenger hjelp. Ta den tiden det trenger for å finne fram til hva problemet er, og hvilke løsninger som er best slik at man unngår *blekede tenner-løsninger* (se kap. 6.1.7.1).

Her blir den uformelle samtalen presentert, og dette sammenfaller med Almvik mfl. (2011) sitt begrep ”skitprat”. En uformell samtale som omhandler andre ting enn personens vansker, og som kan omhandle situasjonen, hobbyer eller andre hverdagslige ting:

”I materialet vårt finner vi flere eksempler på uformell prat som tar utgangspunkt i en hverdagslig situasjon. Noen brukere og fagfolk omtaler dette som ”skitprat” som er et dialektuttrykk for small talk” (Almvik mfl., 2011, s. 5).

Det blir beskrevet som småprat om hverdagslige ting, men som også kan virke relasjonsbyggende og tillitskapende i forholdet mellom en bruker av helsetjenestene og hjelperne:

”Gjennom hverdagslig samvær og samtale oppstår et fellesskap mellom fagfolkene og brukerne. Når brukerne opplever at de får hjelp, ser det ut til at tillit er nøkkelen til samarbeidsrommet som bidrar til endring” (Almvik mfl., 2011, s. 9).

På denne måten kan man se bak smilet, og høre på hva ungdommen forteller, og legge tilrette for en relasjonsbyggende samtale der det også kan være naturlig og ufarlig å gå over til mer skremmende tema, siden man har en retrettmulighet tilbake til *skitpraten* om samtalen blir for krevende <sup>(131, 132)</sup>. Dette er noe ungdommene ofte etterspør også, muligheten til å snakke om andre ting enn kun sine problemer, og flytte fokuset over til noe annet: <sup>(131)</sup> ”*Da føles det ikke ut som en så fryktelig big deal, hvis du føler deg hjemme og at samtalen går naturlig liksom. og at det ikke er sånn, det blir så oppstyr av det*” (J3, intervju 1, s. 20). I tillegg beskriver flere ungdommer at det kan være vanskelig å snakke om problemer uten først å ha en samtale om helt vanlige ting først.

Et annet viktig aspekt ved hjelpen, er at hjelperen virkelig gir ungdommene en mulighet til å prate med dem, og at ungdommene møter en person som bare lytter til hva problemet er <sup>(25)</sup>. Voksne kan gi ungdommene en følelse av at man er der for dem hvis de skulle ønske å snakke om sine vansker, selv om de ikke ønsket det i utgangspunktet <sup>(139)</sup>. Videre beskriver ungdommene hvordan man kan ”*prøve å være der likevel*” <sup>(69)</sup>, og ikke mase for mye og snakke om det som er vanskelig, men snakke om andre ting <sup>(138)</sup>. Gjennom naturlige møtesteder og skitprat (Almvik mfl., 2011) vil man kunne bygge opp tillit og relasjoner. På denne måten kan voksenpersoner med kompetanse sørge for at de er i posisjon den dagen det smeller og ungdommen føler behov for voksenhjelp.

## 7 Metodologiske refleksjoner

For å tydeliggjøre faktorer i forskningsprosessen som kan ha påvirket resultatene, vil det her komme noen refleksjoner rundt utvalg, gjennomføring av intervju samt kode og analyseprosessen.

## 7.1 Utvalg

På grunn av at man også hadde et utvalg på 17-19 åringer fra videregående skole, risikerte jeg å miste den gruppa ungdommer i dette aldersspekteret som ikke går på videregående skole. I tillegg sørget behovet for foresattes underskrift til ungdommer under 18 år, at jeg kunne miste de ungdommene som ikke har foreldre som skriver under. Det kan være en tendens til at de med større sosial kapital vil ta med seg skrive hjem til sine foresatte for underskrift.

På skolen i Sør-Trøndelag ble informasjon om intervjuene gjennomført før en spørreundersøkelse gjennomført av en medstudent, mens informasjonsskriv og samtykkeskjema ble delt ut i etterkant av undersøkelsen. Det ble kun gjennomført ett intervju som en konsekvens av manglende respondenter. Dette kan skyldes manglende informasjon og oppfølging av aktuelle respondenter, eller at informasjonen ble gitt i sammenheng med spørreundersøkelsen fra medstudenten.

Videre kan forskers manglende kontroll på gruppesammensetninger ha vært et problem, da dette var faktorer som var utenfor forskers kontroll. Lavt antall respondenter førte til at gruppesammensetningene ble satt sammen ut fra praktiske hensyn som hvilke tidspunkt som passet respondentene heller enn kjønnsammensetning og andre relevante faktorer.

Det ble valgt å gjennomføre fokusgrupper, både i en liten kommune og en by. Beslutningen om å gjennomføre intervjuer på to forskjellige steder, skyldes de ulike kulturelle og miljømessige faktorer slike steder vil ha. I tillegg spiller organiseringen av hjelpeapparat og fritidstilbud inn.

## 7.2 Lokalisering:

Ungdommene i dette utvalget har vært opptatte av lokaliseringen av hvor de føler seg trygge nok til å søke støtte. Derfor vil det også være naturlig å se litt på lokaliseringen av de forskjellige intervjuene, og hvordan dette kan ha påvirket svarene til ungdommene.

Gjennomføringen av intervjuene var forsøksvis på et så lite formelt sted som mulig, men som fremdeles beholder en viss skjermet og privat atmosfære. Lokaliseringen av de ulike intervjuene var forskjellig for hvert intervju.

Det første intervjuet ble gjennomført i en sofagruppe på skolens bibliotek, der ungdommen kunne sitte i sirkel og se hverandre, samtidig som rommet var adskilt fra resten av skolen og andres innsyn. Man kunne høre stemmer fra naborommet, men det var ikke mulig å skille ut

hva som ble sagt, og dermed kunne man også føle at det man sa var fortrolig, og ikke ville komme ut av rommet som intervjuet ble gjennomført i.

Det andre intervjuet ble etter intervjugruppas eget ønske gjennomført på et grupperom ikke langt unna deres klasserom. Dette grupperommet ligger vegg i vegg med et lærerrom, og man kunne høre stemmer og sang. I et eksempel ble sangen fra naborommet trukket frem som et eksempel på at lærerne deres ikke tok seg selv så høytidelige. Dette rommet var mer skolelignende, og ungdommen kunne derfor bli preget i retning av å svare mer sosialt ønskelig. Vi kan anta at de var mer opptatt av ikke å åpne seg så mye om personlige ting eller snakke stygt om lærerne, siden de satt i rommet ved siden av. I dette intervjuet kom det derimot frem historier om mobbing, og samtalen føltes naturlig og åpen uten frykt for konsekvenser av det som ble sagt.

Det tredje intervjuet ble gjennomført i en sofagruppe på den lokale ungdomsklubben utenfor åpningstid. Stemningen var avslappet og svært åpen. Dette var det lengste intervjuet, og ungdommene ble sittende igjen etter at intervjuet var avsluttet, bare for å stille spørsmål og diskutere videre rundt temaet. Rommet var avskilt fra omverdenen, luftig men samtidig var sofakroken avgrensende nok til at kun de som satt i sirkelen fikk alt fokus.

Det fjerde intervjuet ble også gjennomført på den lokale ungdomsklubben, men denne gangen i åpningstid, og derfor ble et grupperom med vinduer inn til det øvrige lokalet, benyttet til å gjennomføre intervjuet. Det at intervjuene ble gjennomført under klubbkveld med musikk og ungdommer i naborommet, kunne man ha fått en følelse av at man ble beglodd og fulgt med på. Men samme setting kan også gjøre at ungdommene opplevde at jeg var på deres fritidsarena, og at det var de som var de viktige aktørene i samtalen.

Det femte intervjuet ble gjennomført på familiebasen i samme kommune. Det var et kontorlokale i samme bygg som helsesøster, legekantor osv., men med en liten sofagruppe med puter og med stearinlys på bordet. Dette rommet ble ofte referert til av informantene for å beskrive hvordan de ønsket at et kontor der man kan søke hjelp, skulle se ut. Dette kan være med å påvirke svarene i den retning, men viser likevel at rommet i seg selv underbygger åpenhet og trygghet. Det at rommet var lokalisert ved familiebasen, vil kunne prege samtalen i forhold til om man ville søkt hjelp og støtte hos denne gruppen hjelpere eller ikke, og i analysene forsøkte jeg å være obs på slike påvirkninger og disse ungdommene var verken mer eller mindre villige til å søke støtte hos formelle instanser enn andre ungdommer i utvalget.

Det siste intervjuet ble foretatt på helsesøsters kontor, ettersom dette rommet var det som var best egnet for samtaler ved at man ikke ble avbrutt under veis. Det var også en liten sofagruppe på rommet. Det at intervjuet foregikk på helsesøster sitt kontor kunne påvirke svarene i enten positiv eller negativ retning i forhold som omhandler helsesøster og profesjonelle. I dette intervjuet var stemningen, i større grad enn i de andre intervjuene, preget av en slags mistillit til de profesjonelle. Dette kan være påvirket av lokaliseringen på et formelt kontor, og at forskeren derfor i større grad fremstår som en representant for denne gruppa.

### 7.3 Gjennomføring av intervju

I noen av intervjuene tok enkelte ungdommer styringen i intervjuene. Dette kan skyldes at det ble gjennomført en for dårlig forberedelse til å skape aktiv og god kommunikasjon i gruppa. Her kunne forskjellige aktiviteter for å varme opp gruppa vært nyttig for å aktivere de litt passive deltakerne i gruppa og bidratt til en stemning som inkluderte alle deltakerne, før samtalen om studies tema kom i gang (Kitzinger, 1994).

Ved de senere intervjuene, ble det mer naturlig å la enkeltpersoner dominere samtalen mer, og la de forskjellige narrativ og tykkere beskrivelsene av tanker komme til uttrykk, enn i de første intervjuene der bredden i meninger var av større viktighet. Når det nærmet seg datametning på meningsinnhold, ble spekteret av de forskjellige meningene satt i fokus, og det ble da mer naturlig å stille flere oppfølgingsspørsmål til samme person og til å få vedkommende til å utdype sin mening.

I de siste intervjuene ble derimot bredden av utsagn og gruppeprosessene svært annerledes enn de første intervjuene der alle deltok mer aktivt. Dette kan forklares ved gruppestørrelsen, da de tre siste intervjuene var de med flest og færrest deltakere. I tillegg fulgte forsker opp hver enkeltes svar i større grad, og ga mer plass til å utdype utsagn, noe som kanskje kan skremme deler av gruppa, og stimulere andre til økt engasjement under intervjuet.

Intervju 4-6 hadde henholdsvis syv, fire og syv deltakere. Gruppedynamikken ble dermed vanskeligere å kontrollere for intervjuer, og det førte til fler passive deltakere i de første intervjuene. Det ble gjort forsøk på å få alle til å snakke gjennom at forskeren henvendte seg direkte til deltakere, tydeliggjøre med kroppsspråk at ungdommen blir sett av forskeren, og å legge til rette for at ungdommen skulle snakke ved å gå runden der alle måtte si noe.

Jeg har i deler av intervjuene kommet over spennende spørsmål og tema, og lot meg dessverre fascinere av andre tema før jeg har fått tilstrekkelig tid til å utforske de skillene som har oppstått under veis i intervjuet. Ved andre områder har jeg blitt for fascinert av tema som avviker fra spørsmålet jeg i utgangspunktet ville ha utdypende svar på. Dette tyder på en urutinert intervjuer, som lar situasjonen styre interessefeltet og som dermed risikerer å slippe problemstillingen og forskningstema ute av syne i deler av intervjuene.

### **7.3.1 Intervju 6**

Særlig ett intervju skiller seg fra alle andre i form av gruppedynamikk og flyt i samtalen. I intervju 6 fra skolen i Sør-Trøndelag tok gruppa med ungdommer styring på samtalen, og avvek i større grad enn tidligere fra forskningstemaet. Det førte til svar som ikke nødvendigvis var sosialt ønskelige, og gjorde at ungdommene snakket mer fritt. Jeg fikk også følelsen av at jeg i større grad ble sett på en representant for et system som ikke virket, og dette kunne tidvis trigge ungdommene til å gå sterkere ut mot mine implisitte antagelser om at ungdommer kan få hjelp av voksenpersoner, det kommer bare an på hvordan man gjør det.

Intervjuer mislyktes i denne situasjonen med å etablere rammene/normene for intervjuet, og fikk ikke klargjort informantenes og sine egne forventninger til situasjonen, like tydelig som i de tidligere intervjuene (Tjora, 2010).

## **7.4 Kode og analyseprosessen**

Det ble besluttet å gjennomføre en datainnsamling og kodeprosess der det var viktig å holde seg nær datamateriale, og utforske hva materialet innehar av informasjon og kategorier. Første steg av analyseprosessen i en slik prosess foregår allerede under datainnsamlingen, og dette bar datainnsamlingen også preg av i mine intervju da jeg i større og større grad avvek fra intervjuguide, og ble mer opptatt av de perspektiver som informantene presenterte enn jeg var innledningsvis. Begrepet tillit var i utgangspunktet ikke sterkt tilstedeværende i intervjuguiden, men fikk i løpet av intervjuene økt fokus ettersom ungdommene stadig vendte tilbake til dette tema.

Transkripsjon var neste steg i prosessen, og det at man går så grundig gjennom materialet og hører ord for ord hva som foregikk under intervjuene, og i tillegg skal oversette fra dialekt til bokmål, gjør at forskeren får et nært forhold til hva datamaterialet inneholder av interessante tema (Charmaz, 2006).

Etter detaljfokusert koding og forsterking av eksisterende kategorier, følte jeg at jeg mistet litt helhetsforståelsen av datasettet mitt, og foretok derfor en ny oversiktsvurdering av

datamaterialet. Her så jeg på nytt gjennom notater jeg hadde gjort i forbindelse med tillitsbegrepet. Da kom særlig Verhaeghe og Bracke (2011) sin reviewartikkel rundt tillit til nytte, og satte meg på sporet av de seks dimensjonene av tillit som blir brukt i oppgaven (Hall mfl., 2001; Mechanic, 1998).

Deretter gjennomfører jeg stikkprøvekontroller av ord i kodearket mitt, for å få fram de faktorene som hører hjem innad i kategorier som allerede har etablert seg. Ved å søke i kodeskjemaet, og i transkripsjonene etter ord som ”familie”, ”mor”, ”far”, ”støtte” og ”tillit”, ”trygg” og ”stole på,” så får jeg dobbeltsjekket at jeg har samlet all informasjon som jeg har om disse tema, og lagt den inn under den kategorien som allerede er dannet. Dette skaper dermed bredere og fyldigere beskrivelser av kategoriene, da det viser seg at noen av disse begrepene og utsagnene har blitt kodet i lignende kategorier som har blitt nedprioritert under kategoriseringsarbeidet. Dette fører også til at det blir enklere å se sammenhenger mellom kategorier og utsagn.

## 8 Oppsummering av funn og konklusjon

Oppsummeringen av funn vil bli systematisert på bakgrunn av problemstillingene presentert i kapittel 1.

### 8.1 Hva oppfatter ungdommer som typiske ungdomsproblemer?

Ungdomsproblemer, eller ungdomsvansker, er et begrep som inneholder forskjellige dimensjoner, og kan derfor inndeles i tre kategorier. Disse kategoriene oppsto som en konsekvens av et behov for å systematisere ungdommenes uttalte vanskeligheter. Derfor oppsto fordelingen indre, ytre og eksterne vansker. Disse ble i senere skisser omdøpt til de mer kjente begrepene psykisk<sup>(1, 2, 3, 4, 5, 186)</sup>, sosial<sup>(6, 8, 9, 10, 11, 12, 13 og 14)</sup> og fysiske vansker<sup>(5, 7)</sup>.

*Psykiske vansker* er når man ikke har det som ønsket<sup>(1)</sup>, og det sitter inne i ungdommen og dens tanker<sup>(1, 2)</sup>. Det utvikler seg over tid og er vanskelig å bli kvitt<sup>(3)</sup>, og det kan påvirke hverdagen gjennom symptomer som spiseproblemer, søvnevansker, tvangstanker eller selvmordstanker<sup>(186)</sup>.

*Sosiale vansker* omhandler å ikke være ”in” i forhold til sosiale grupper<sup>(6, 9, 10)</sup>, å være sammen med folk man ikke liker<sup>(8, 11)</sup>, mobbing, gruppepress<sup>(14)</sup>, eller å oppsøke ”feil” grupper<sup>(12, 13)</sup>, i betydningen negative påvirkninger, slik som for eksempel antisosialitet.

*Fysiske vansker* er når man har fysiske plager, eller ikke er fornøyd med seg selv, sitt utseende eller fysiske og psykiske prestasjoner, som gjør at man må oppføre seg annerledes og passe på at man ikke fremstår annerledes enn andre<sup>(7)</sup>.

Alle tre kategoriene omhandler i stor grad vansker i forbindelse med sosiale nettverk og tilhørighet (se kap. 5.1). På bakgrunn av dette vil det være hensiktsmessig for en som skal hjelpe ungdommene å være i samme miljø, og ha oversikt over hvordan det sosiale spillet foregår, og kjenne ungdommene og de aktørene som ungdommene beskriver <sup>(188)</sup>.

## 8.2 Hvordan definerer de sentrale begreper som blir brukt om ungdomsproblemer?

**Tillit:** Tillitsbegrepet har fått stort fokus i denne oppgaven, og det er særlig en kategori som har fått fokus i denne oppgaven: *Å bry seg mer enn jobben sin* <sup>(177)</sup>. Denne kategorien forstås i sammenheng med beskrivelsen rundt forskjellen på en lærer som bryr seg om elevene mer enn det jobben strengt tatt krever, og en som *”bare er på jobb”* <sup>(178, 179, 180)</sup>. Disse utsagnene sammenfaller med Hall mfl. (2001) sin beskrivelse av *troskap*. Ungdommen beskriver at læreren viser at han/hun bryr seg ved å gjøre den ekstra innsatsen som læreren ikke får betalt for, og som forventes av rollen din som lærer <sup>(180, 181)</sup>. Dette kan blant annet gjøres ved å stoppe opp og snakke med elevene i friminuttene og etter skoletid. Ungdommene beskriver også en mistillit til hjelpeapparatet på bakgrunn av at profesjonelle får betalt for å hjelpe dem <sup>(181, 182)</sup> og på bakgrunn av en manglende tiltro til helperes evne til å hjelpe <sup>(152)</sup>.

**Råd og hjelpsøking/Støtte:** Vi kan se på to forskjellige aspekter som i hovedsak skiller råd og hjelpsøking. Å søke råd omhandler i større grad bagateller <sup>(23)</sup>, og man har et ønske om å klare å løse problemene sine selv, men man kan trenge støtte av andre for å klare å løse vanskene <sup>(28, 29, 33)</sup>. Helpesøking vil være en aktiv oppsøking av andre <sup>(21, 22, 23)</sup>, med intensjon om å få løst opp i vansker, og der man potensielt kan gi fra seg kontrollen og ønske å motta støtte fra individer med mer innflytelse <sup>(24, 34)</sup>.

## 8.3 Hvordan velger ungdommen å løse disse problemene?

Ut fra en rasjonell klassifisering oppsto det fire strategier som ungdommer velger for å løse sine vansker (se kap.5.5):

**Strategi (1):** Denne strategien er basert på at mange ungdommer ikke selv er klar over, eller ønsker å se, at de har vansker som man burde forsøkt å få løst <sup>(41,42, 17, 19)</sup>. Strategien er også basert på ungdommers oppfatning av at man ikke nødvendigvis trenger å gjøre noe for at problemene skal gå over <sup>(19)</sup>, ettersom man kan overse dem <sup>(40)</sup>. Se kapittel 5.5.1.

**Strategi (2):** Flere av ungdommene beskriver at de tror andre ungdommer ønsker å løse vanskene sine selv, og at man derfor ikke søker til andre for å få støtte: <sup>(19, 44, 45, 46, 47)</sup>. Se kapittel 5.5.2.



**Strategi (3):** Ungdommer tar først kontakt med venner og familie for å snakke om vanskene sine, og tar deretter kontakt med hjelpetjenester hvis behovet melder seg <sup>(21)</sup>. Denne strategien kjennetegnes ved at ungdommen selv ønsker å beholde kontrollen over problemet og ansvaret for løse det <sup>(36,37)</sup>, men at de mottar emosjonell støtte og vurderingsstøtte fra de nærmeste rundt seg. Ungdommen velger selv hvor mye informasjon de ønsker å dele med hjelper <sup>(36, 37)</sup>, og opprettholder dermed en kontroll over informasjonsflyt og situasjon. Se kapittel 5.5.3.

**Strategi (4):** I denne strategien overlater ungdommene litt av kontrollen til hjelper, og de må ”åpne seg mer” <sup>(36, 37)</sup> og ha tillit til at hjelper ønsker ungdommens beste <sup>(51, 53, 170, 199)</sup>.

Ungdommer som benytter seg av denne strategien søker i større grad hjelp enn råd og støtte <sup>(36, 37, 39, 52)</sup>. Denne strategien karakteriseres av hvor store problemene fortøner seg, og hvor mye hjelp ungdommen ser for seg at de trenger for å løse sine vansker <sup>(21, 22, 23, 51)</sup>. Videre ønsker ungdommer som benytter seg av denne kategorien støtte fra noen med større autoritet enn familie og venner <sup>(34)</sup>. Denne strategien baserer seg på distinksjonene mellom råd og hjelpesøking i forhold til grad av kontroll over situasjonen <sup>(36, 37, 38)</sup> (se også kap. 5.4). Se kapittel 5.5.4.

**Distinksjon mellom strategi 3 og 4:** Vi kan se to aspekter som i hovedsak skiller støtte og hjelpesøking, og dette er med og avgjør om ungdommene benytter seg av strategi (3) eller (4). Å søke støtte omhandler i større grad bagateller <sup>(23)</sup>, og ungdommen har et ønske om å klare å løse problemene sine selv, men de kan trenge støtte av andre for å klare å løse vanskene <sup>(28, 29, 33)</sup>. Ungdommen beskriver i tillegg at de heller søker støtte hos venner og foreldre for små ting <sup>(21, 22, 23)</sup>, og at de dermed benytter seg av strategi (3) først. Derimot, hvis vanskene blir uhåndterbare og man ikke får nok hjelp der de er, kan ungdommer velge å søke støtte hos mer formelle hjelpere, <sup>(21, 22, 23)</sup> og benytter seg dermed av strategi (4). Ungdommenes opplevelse av hvor store vanskene er, vil være en avgjørende faktor for hvilke av strategiene ungdommene benytter seg av.

## **8.4 Hvilke faktorer oppfattes som hemmende for at ungdommer skal søke hjelp hos andre for å løse sine vansker?**

### **8.4.1 Hjelperes første strategi (A)- Å bli oppsøkt av ungdommen:**

Denne strategien tar utgangspunkt i at ungdommen selv oppsøker hjelper, men at man kan eliminere faktorer som fører til at ungdommen ikke tør å gjøre dette. Under kommer en oppsummering av negative faktorer som har blitt presentert i denne oppgaven.

**Ungdommen tror ikke at de har problemer:** Ungdommer i dette utvalget beskriver at noen ungdommer ikke innser, eller ønsker å innrømme for seg selv, at de har vansker <sup>(78, 205, 204)</sup>. Disse ungdommene benytter seg av mestringsstrategi (1), og denne faktoren henger tett sammen med neste negative faktor.

**Ungdommen føler seg svak og annerledes dersom de søker hjelp:** Noen av ungdommene forklarer at de ville følt seg svak og annerledes enn andre ungdommer dersom de søkte hjelp eller støtte hos andre for sine vansker <sup>(82, 84)</sup>. Videre beskriver de at mange har gått gjennom slike vansker før dem <sup>(79)</sup>, og at dette er en byr de må bære selv <sup>(81)</sup>. Ungdommene forklarer at det er viktig å ufarliggjøre hjelpeapparatet <sup>(85,90)</sup>, og tydeliggjøre at ungdomsvansker er vanlig <sup>(88)</sup>, gjennom å snakke om eksempler <sup>(87)</sup>.

**Redd for å være til bry:** På bakgrunn av den negative faktoren for å søke hjelp, ”å være til bry”, (se kap. 6.1.3) kommer det frem at ungdommen ikke ønsker å være en belastning for andre, og at de ikke ser for seg at fotballtrener, ungdomsklubbleder og andre voksenpersoner som omgås ungdommer egentlig er klare for en vanskelig samtale <sup>(96, 97, 101)</sup>. Samtidig kommer det frem at ungdommene forventer at voksenpersoner som jobber med ungdom, skal være klare for samtaler når ungdommer har behov for det <sup>(103)</sup>. Derfor er det viktig å tydeliggjøre for ungdommene hvem man kan kontakte for vanskelige samtaler, og fortelle dem: *Du kan iallfall snakke med meg om problemet, hvis du velger å si hva det er* <sup>(139)</sup>.

**Manglende tillit/trygghet:** Noen av ungdommene mangler en fundamental følelse av trygghet og tillit til hjelpere, voksenpersoner eller hjelpeapparat <sup>(153, 154)</sup>, og dette fører til at ungdommen ikke foretar et tillitssprang og beveger seg fra usikkerheten til en tiltro eller *suspension* (Möllering, 2001). Den sårbarheten ungdommer utviser i slike situasjoner gjør behovet for tillit stort, og faren for mistillit øker i takt med antall og styrke av negative faktorer som er til stede. Hvis en ungdom føler frykt for at hjelper skal spre informasjonen videre <sup>(53)</sup>, ta over kontrollen av situasjonen (se kap. 6.1.4), eller at ungdommen føler seg til bry (se kap. 6.1.3), så vil ikke ungdommen søke støtte hos andre. Derfor vil ungdommenes trygghet være en faktor som baserer seg på flere dimensjoner. Gjennom å eliminere faktorer ved situasjonen og hjelper som gjør ungdommen usikker, skaper man tillit. Tilliten muliggjør en endring i ungdommens valg av mestringsstrategi fra strategi (2) til strategi (3), eller (4).

**Ungdommen vil ikke at andre skal se at de søker hjelp:** Ungdommene uttrykker at de er redde for at det skal vises når de snakker med formelle instanser og at man søker hjelp (se kap. 6.1.6). Ved å gjøre treffpunktene mellom voksenpersoner og ungdommer mer naturlige, vil

det være vanskeligere for andre ungdommer å observere om en ungdom søker støtte<sup>(122, 124, 125)</sup> eller om den snakker med vedkommende om andre ting<sup>(123, 189)</sup>. Dersom den voksne kommer på besøk på ungdommens hjemmebane<sup>(128, 188)</sup> og viser at de faktisk bryr seg om ungdommen<sup>(178, 179, 180)</sup>, vil det kunne bli enklere for ungdommen å snakke med voksne om vanskene sine. Dette kan også oppnås ved å gjøre et møte med for eksempel helsesøster obligatorisk<sup>(190)</sup>.

**Ungdommen er redd for reaksjonen til hjelper:** Ungdommene beskriver at det er viktig å vite hvordan hjelper kommer til å reagere, siden de kan reagere på en måte som ungdommene ikke har forventet<sup>(140)</sup>. De beskriver videre at dette kan være ekkelt for en ungdom som trenger hjelp<sup>(141)</sup>. Videre beskriver ungdommene en frykt for å gjøre foreldrene bekymrede, og at de er redde for at foreldrene skal ta over problemene deres,<sup>(156,157)</sup> og hvordan dette kan gjøre at man ikke spør eller sier fra til dem<sup>(144)</sup>. Dette kan føre til at enkelte ungdommer opplever at de ikke har noen å gå til<sup>(145)</sup>. Ungdommene beskriver en frykt for at venner og bekjente kan vike unna deg og ha mindre kontakt med deg, etter at du har innviet dem i problemene dine<sup>(196)</sup>.

**Vansker med å komme i kontakt med en hjelper:** Det at ungdommer ikke vet hvor de skal søke hjelp<sup>(147, 148)</sup>, og ei heller hvordan de skal fremlegge problemet sitt for å få den hjelpen de trenger, kan gjøre at helsesystemets mange muligheter virker som en uforståelig labyrint (Henningsen, 2008). En mulig løsning er å sørge for at ungdommene har veiledere i systemet, slik at de ikke blir sendt fra en person til en annen uten oppfølging. Det å få tilgang til en brobygger og hjelpeapparatsløs, vil gjøre labyrinten som ungdommene beskriver enklere (Rickwood mfl., 2005). Her trengs det derfor et lavterskeltilbud, som kan hjelpe ungdommene inn i systemet og fortelle dem hvor de skal gå og hvordan de skal presentere problemene for å kunne få den hjelpen de trenger. En slags ”wise insider” (se kapittel 2.6.1) som er på ungdommenes lag og forstår deres perspektiv, men som også besitter nødvendig kompetanse og *kraft* til å kunne hjelpe ungdommene.

**Hjelpen som voksne gir virker ikke:** Et aspekt vil kunne være kompetansen til hjelper, og hvordan han forsøker å hjelpe ungdommene. Kategoriene ”hjelpen som de voksne gir virker ikke” (se kap. 6.1.7) presenterer en frykt for at ungdommen søker støtte for sine vansker, og så mottar de ikke den hjelpen de ønsker<sup>(150)</sup> *J1: ”Det er jo ikke noe hjelp å få hjelp til noe annet enn det du trenger hjelp til.* Her presenterer også ungdommen begrepet ”blekede

tenner"-løsninger<sup>(153)</sup> og beskriver en skepsis til hjelpere som har et fasisvar på alle ungdommenes vansker<sup>(152, 154, 185)</sup> og glemmer at alle ungdommer er forskjellige<sup>(184)</sup>.

**Redd for å miste kontrollen:** Ungdommers frykt for å miste kontrollen blir beskrevet som svært ubehagelig. Gjennom at voksenpersoner tar tak i problemet og tar over kontrollen kan problemet vokse seg større enn ungdommen ønsket det<sup>(156, 157)</sup>. For å unngå å miste kontroll, forklarer ungdommen at det er viktig å diskutere seg fram til løsningene sammen med en voksenperson heller enn at de kommer med "blekede tenner"-løsninger<sup>(153)</sup>. På denne måten unngår man å komme med blekede tenner løsninger slik at ungdommen føler at de mister kontrollen over situasjonen og løsningen. Dette underbygges også av Nelson og Prilleltensky (2010) og Kloos mfl. (2011), der begrepet *empowerment* (myndiggjøring) presenteres som det å gi individet de verktøy det behøver for å løse sine egne vansker,

Et viktig aspekt for ungdommene vil kunne være følelsen av kontroll, og frykten for å gi fra seg kontrollen, og at den andre ikke oppfyller de positive forventningene som man har skapt seg (Lewicki mfl., 1998; Möllering, 2001). Ved å utøve forsiktighet når man søker hjelp og støtte, kontrollerer man situasjonen bedre. Ved ikke å fortelle det til noen risikerer man ingenting i forhold til uforutsette reaksjoner<sup>(141)</sup> (Lewicki mfl., 1998; Möllering, 2001). Å ha kontrollen over problemet innebærer blant annet å kontrollere situasjonen og rammene rundt den tillitskrevende situasjonen. Hjelperens reaksjon i og etter hjelpsøkingssituasjonen, er noe som ungdommene gjerne ønsker å kunne kontrollere. En måte å kontrollere dette på er å unngå situasjoner der dette er usikkert<sup>(160)</sup>.

Gjennom å vise at ungdommene fremdeles vil kunne inneha kontrollen og heller motta verktøy til selv å takle sin egen situasjon (Kloos mfl., 2011), vil man kunne senke kontaktterskelen hos formelle aktører (Henningsen, 2008). Det er da viktig å tydeliggjøre for hjelpere, voksne og ungdommer at det ikke er meningen at hjelpere skal komme med "blekede tenner løsninger" (se kap. 6.1.7.1), men at voksne skal diskutere seg frem til en løsning sammen med ungdommen<sup>(153)</sup>. I samfunnspsykologien blir begrepet "*empowerment*" brukt om å gi et individ de nødvendige verktøy til å mestre sine egne liv (Nelson & Prilleltensky, 2010).

Det blir derfor viktig å ikke komme med en fiks ferdig løsning, men å komme seg i posisjon slik at man kan stå der med buksen<sup>(71, 71, 73, 74, 75, 76)</sup> når ungdommen er klar for det og befinner seg i en mindre sårbar posisjon<sup>(69, 139)</sup>. Almvik mfl. (2011) påpeker i sin studie om relasjonsbygging mellom bruker og behandlere på en institusjon, hvordan hverdagslige

aktiviteter og samtaler er viktige verktøy for å skape tillit og en god situasjon der også mer alvorlige tema kan diskuteres. Man må også passe på at man diskuterer seg frem til potensielle løsninger på problemet <sup>(153)</sup>, og ikke komme dit med et fasisvar og tro at man vet hva problemet er <sup>(154)</sup>. Enda viktigere, man må tydeliggjøre for ungdommen at det er dette man faktisk gjør, og skape et eierforhold til løsningen på sine egne vansker (Nelson & Prilleltensky, 2010)

**Oppsummering om negative faktorer:** Selv om man eliminerer de negative faktorene og sørger for at flere ungdommer oppsøker hjelpere for sine vansker, vil det fremdeles gjenstå en gruppe ungdommer som ikke oppsøker hjelpeapparatet av forskjellige grunner. På bakgrunn av dette ser vi et behov for å tilrettelegge for at ungdommer skal motta hjelp gjennom en annen strategi. Ut fra det vi har sett så langt er det flere faktorer som avgjør hvorvidt en ungdom søker hjelp og støtte (se kap 6.1).

## 8.5 Hvilke faktorer vil kunne være med å fremme hjelpsøkingadferd?

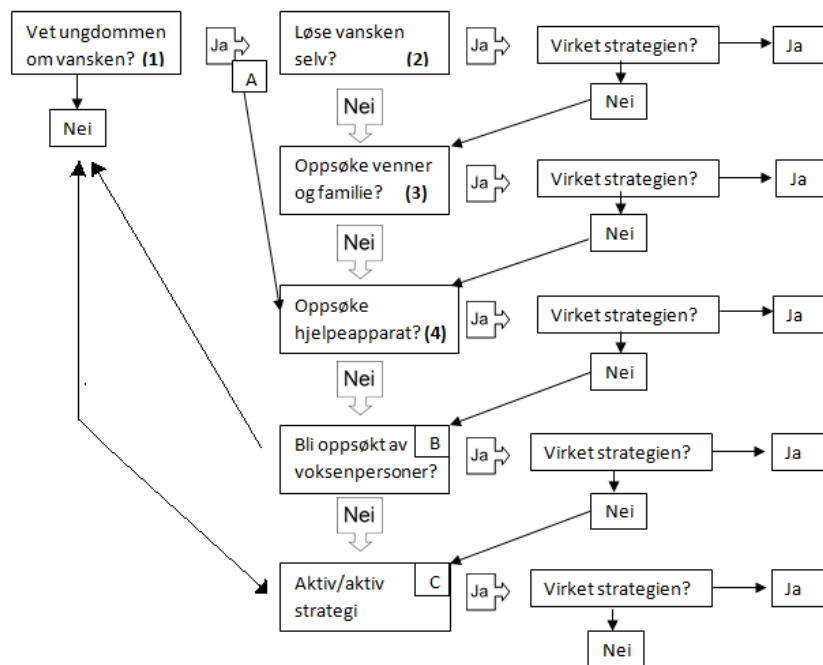
### 8.5.1 Hjelperes strategi (B) – (passiv/aktiv-strategi):

Dersom ungdommene selv ikke søker hjelp, må man finne andre måter for at disse ungdommene skal få løst sine vansker. Et alternativ til at ungdommene selv skal søke hjelp for sine vansker, er at ansvarlige voksenpersoner selv tar initiativ og oppsøker ungdommene (se kap 6.2). Dette gjør at denne strategien blir **passiv/aktiv**, der ungdommen forholder seg passive, mens det er hjelper som er aktiv <sup>(55)</sup>. Før en hjelper kan oppsøke ungdommen, må han/hun oppdage at ungdommen har et problem og hjelpebehov <sup>(57)</sup>. Ungdommene beskriver at voksenpersoner må se bak smilet <sup>(59, 60)</sup> for å kunne hjelpe dem dersom ungdommen selv ikke oppsøker hjelp for sine vansker, og at voksenpersoner må spørre ungdommen om hvordan de har det <sup>(55, 58, 70)</sup>.

Denne kategorien tydeliggjør at noen ungdommer ikke ønsker å bli oppsøkt av voksenpersoner dersom de har det vanskelig <sup>(75)</sup>, og at det kan være skremmende dersom noen kommer og forteller deg at du har det vanskelig og at de skal hjelpe deg <sup>(71, 76)</sup>. En av ungdommene trekker sammenligningen mellom ungdomsvansker og å gå uten bukse <sup>(71)</sup>. Å oppsøke ungdommer og komme med buksen/løsningen på problemet uten at ungdommen får mulighet til å påvirke utfallet, har blitt beskrevet som en negativ faktor for hjelpsøking av noen ungdommer. Dette kalles ”blekede tenner-løsninger” <sup>(153)</sup> (se kap 6.1.7.1). Denne strategien kan derfor virke skremmende for noen, og gjøre at ungdommen blir en passiv aktør som ikke tar del i løsningen.

### 8.5.2 Hjelpernes strategi (C)- (aktiv/aktiv-strategi):

I kap 6.1 og 6.2 presenteres to strategier for å sørge for at ungdommer i større grad søker støtte hos andre for sine vansker. **A)** å gjøre seg tilgjengelig og sørge for at ungdommen oppsøker voksepersoneer gjennom å eliminere faktorer som sørger for at ungdommer ikke søker støtte hos andre når de har det vanskelig, eller **B)** å oppsøke ungdommen. Vi har i kapittel 6.2 sett på fordeler og ulemper ved å oppsøke ungdommen og ved å ”se bak smilet” (se kap. 6.2.1). Kapittel 6.1 presenterer negative faktorer for ungdommens hjelpsøking, og ungdommens perspektiver på hvordan disse faktorene kan reduseres.



Figur 5: Flytskjema over strategier for å løse ungdomsvansker. Ungdommens strategi (1) og (2) er interne strategier der ungdommene ikke benytter seg av andre for å løse sine vansker. Ungdommenes ytre mestringsstrategi (3) og (4) omhandler å oppsøke familie og venner, eller hjelpeapparatet. Hjelperes strategi (A), er en aktiv/passiv strategi som omhandler det å eliminere negative faktorer for å tilrettelegge for at flere ungdommer benytter seg av hjelpeapparatet. Hjelperes strategi (B) er en passiv/aktiv strategi der ungdommen forholder seg passiv, mens hjelper aktivt oppsøker ungdommen for å hjelpe. Strategi (C) er en aktiv/aktiv strategi der voksenpersoner oppsøker ungdommens fritidsarenaer, men tilrettelegger for at ungdommen blir den aktive aktøren som oppsøker hjelper.

Strategi (C) (se figur 5) er en **aktiv/aktiv strategi** som omhandler at voksenpersoner oppsøker ungdommen på deres fritidsarenaer, men ikke kommer med ferdige løsninger<sup>(153)</sup> eller en tydelig agenda om å løse ungdommens vansker. Derimot søker de å eliminere negative faktorer for hjelpsøking samtidig som de tilrettelegger for at en tillitskrevende samtale kan finne sted dersom ungdommen ønsker det. Dette gir rom for en dynamisk strategi

der ungdommen og hjelper veksler mellom hvem som er den aktive i forhold til å søke den andre, og snakke om vansker.

## **Fritiden**

I tillegg ble fritiden (se kap. 6.3.3) presentert som en mulig arena for hjelpesøking. Fritidsaktiviteter og nære tilgjengelige tjenester blir presentert som viktige faktorer for ungdommen <sup>(119)</sup>. I tillegg forklarer de at de gjerne kunne tenkt seg hjelpetjenester som ikke nødvendigvis kun var tilgjengelige i skoletiden <sup>(105, 106, 108, 188)</sup> (se kap. 6.3.2). Ut fra disse kriteriene vil det være logisk å presentere ungdommens fritidssfære som en potensiell arena der man kan forsøke å benytte seg av strategi **A**) og forsøke å la ungdommen oppsøke en hjelper for sine vansker.

Ved å oppsøke ungdommens arenaer (**strategi B**), men å ikke nødvendigvis gå etter de med vanskene deres <sup>(71, 72)</sup>, så kan man muligens komme i posisjon til å være en uformell hjelper eller en "*wise insider*" (Goffman, 1959) og dermed kunne hjelpe når det er nødvendig gjennom uformelle samtaler (Almvik mfl., 2011).

Det kan virke til at det uformelle er ufarlig, og skaper en trygghet som er viktig for at ungdommene skal føle at de kan åpne seg og snakke om sine vansker <sup>(85, 134, 135)</sup>. Tidligere har vi sett at ungdommer i større grad søker hjelp hos uformelle hjelpere, slik som familie og venner heller enn formelle instanser (Srebniak mfl., 1996). De uformelle aktørene treffer ungdommen på naturlige møtesteder som oppleves som ufarlige <sup>(136, 137)</sup>.

## **Hjelpere på naturlige møtesteder:**

I kap 6.3.3 ble det presentert et forslag om at hjelpere bør kunne gå rundt på arena som ungdommen oppholder seg til daglig, og bare snakket med folk uten at de nødvendigvis har problemer og vansker <sup>(108, 122)</sup>. Videre i samme kapittel, beskrives det hvordan dette studiet må forsøke å finne løsninger som gjør det lettere for ungdom å snakke med profesjonelle voksne, uten at det oppfattes som stigmatiserende eller som annerledes av de andre ungdommene. For å forsøke å hindre den tidligere nevnte stigmatiseringen kommer vi inn på et begrep jeg har valgt å kalle "naturlige møtesteder".

Naturlige møtesteder er en plass der møtet med en hjelper ikke nødvendigvis trenger å skjules, ettersom man også kan snakke med vedkommende om andre ting <sup>(123, 124, 125)</sup>. Man har i utgangspunktet en relasjon som gjør at man naturlig kommer i dialog med vedkommende. Et

eksempel på dette kan være en lærer, som man kan spørre om hjelp til lekser. Eller en ungdomsklubbarbeider som det er naturlig å snakke med om positive og hverdagslige ting <sup>(136)</sup>. På denne måten gir voksenpersonene seg til kjenne, blir kjent med ungdommene og får tydeliggjort ovenfor ungdommen at de er interesserte i hvordan de har det, uavhengig av om ungdommen har vansker <sup>(180)</sup>.

Gjennom å se ungdommen på fritiden vil den voksne se den personen ungdommen ønsker å presentere seg som på den arenaen <sup>(128)</sup>, og på denne måten vil den voksne bli bedre i stand til å se hvordan den kan være til hjelp for ungdommen. I tillegg tror ungdommen at voksne ville ha respektert dem mer om de hadde sett dem på fritiden, da de her i større grad viser hvem de ønsker å være <sup>(127)</sup>. Samtidig beskriver ungdommene at det trolig ville føltes rart og uvant om en formell aktør hadde møtt opp på ungdomsklubben for å snakke med dem <sup>(130, 126)</sup>.

En annen fordel med å gjøre tjenestene tilgjengelige i fritidssfæren er at man vil øke ungdommens opplevde tilgjengelighet til tjenesten (se kap. 6.3.2), og man tilrettelegger for at ungdommen skal kunne komme i kontakt med en helper og skape en relasjon før behovet er tilstede.

Almvik mfl. (2011) påpeker i sin studie om relasjonsbygging mellom bruker og behandlere på en institusjon, hvordan hverdagslige aktiviteter og samtaler er viktige verktøy for å skape tillit og gode situasjoner der mer alvorlige tema kan diskuteres. På bakgrunn av dette kan det tankes at å jobbe med å bygge relasjoner i hverdagslige situasjoner, er en viktig faktor for å skape tillit og dermed øke antallet som mottar hjelp for sine vansker.

Ved å treffe ungdommene på deres fritidsarenaer og å lytte til hva ungdommen forteller <sup>(70,178, 179, 180)</sup>, kan man også få en følelse av om ungdommen er klar for å prate om vanskene sine til tross for at de beholder sitt blendende smil <sup>(60, 61, 62, 67, 69)</sup>. Dersom ungdommen ikke er klar for å snakke om sine vansker, vil den voksne måtte forholde seg til det og heller forsøke å lirke det ut gjennom å snakke om andre ting <sup>(62, 69)</sup>. Dette kan gjøre at situasjonen føles tryggere <sup>(67, 134)</sup>. En uformell samtale omhandler andre ting enn personens vansker, som for eksempel situasjonen de er sammen om (Almvik mfl., 2011), hobbyer <sup>(132)</sup>, været eller andre hverdagslige ting <sup>(135)</sup>.

Gjennom den uformelle samtalen vil ungdommen ha en rømningsvei når de ikke føler for å snakke om problemene sine lenger, og heller vende tilbake til enklere tema <sup>(132, 137, 138)</sup>.

Ungdom beskriver at de gjerne ønsker en uformell samtale før de snakker om vanskelige ting.



På denne måten sørger man for å holde samtalen åpen, både for å snakke om hverdagslige ting, men også for å gå tilbake til vanskelige tema når ungdommen føler seg klar for det. Dette er også med å sørge for at ungdommen ikke føler at det er så alvorlig å spørre om hjelp og støtte, ettersom det ikke blir så stivt når samtalen flyter mer naturlig <sup>(131, 134)</sup>.

## 8.6 Konklusjon:

Det er en gruppe ungdommer som det ordinære hjelpeapparatet ikke når, og som heller ikke benytter seg av disse tiltakene frivillig (Rickwood mfl., 2007; Ystgaard, 2003). Denne oppgaven skisserer opp forskjellige strategier som ungdommene selv, og hjelpere, kan benytte seg av for å løse ungdomsvansker.

Det er viktig å huske på at ikke alle ungdommer ønsker å benytte seg av hver enkelt strategi som blir presentert i denne oppgaven (ungdommenes fire strategier, og hjelperes strategier A og B). Den gjenværende gruppen ungdommer, som ikke selv søker til andre eller ønsker å bli oppsøkt av hjelpeapparatet, har behov for en annen strategi enn ungdommer som selv oppsøker både formelle og uformelle hjelpeinstanser (hjelperes strategi C).

Denne strategien forholder seg til ungdommer som ikke oppsøker hjelpere selv om man eliminerer negative faktorer for hjelpsøking (se kap. 6.1), og som unnviker hjelpeapparatet som kommer med buksen (se kap. 6.2.2) og forsøker å gi dem en løsning på vanskene deres. Disse ungdommene har behov for voksenpersoner som ikke maser, ikke kommer med løsninger (se kap. 6.1.7.1), men som er til stede og er tilgjengelig (se kap. 6.3.1). Disse ungdommene har et større behov for tillit (se kap. 5.3) og innehar ofte en større mistillit til voksenpersoner enn ungdommer som benytter seg av formelle instanser.

Disse ungdommene klarer ikke å ta et tillitssprang (Möllering, 2001), selv om man eliminerer mange negative faktorer (se kap 6.1). De er i tillegg nødt til å ha en personlig relasjon til hjelper, og vite at personen innehar kompetanse og at vedkommende faktisk bryr seg tilstrekkelig om ungdommen til at den kommer til å være der for dem (Hall mfl., 2001), (se også kap. 5.3.3). Gjennom samtaler om andre ting enn problemer viser voksenpersoner at de bryr seg om hele ungdommen, og at ungdommene de møter ikke bare er en jobb som man legger fra seg når man reiser hjem. Se kap. 6.3.3 og Almvik mfl. (2011). Ungdommene i utvalget etterlyser denne typen tilgjengelige voksne <sup>(92,93, 103, 108,11,113)</sup>, stiller store krav til dem, og forventer at samfunnet stiller med slike ressurser.

Gjennom at hjelperen oppsøker ungdommene på deres arena, og har en naturlig grunn til å være der, vil den etter hvert kunne gjennomføre tilstrekkelig med uformelle samtaler til at hjelperen befinner seg i posisjon til å snakke med ungdommen, - også om vanskelige og ømtålelige tema. Denne typen ungdomshjelp er tidkrevende og vanskelig, ettersom man aldri vet hvilke ungdommer som for tiden gjemmer vanskene sine bak smilet (se kap. 6.2.1) og hvem som bare venter på en sjanse til å få prate med en voksenperson. Det vil dermed være viktig at tilbudet er åpent for alle, slik at ungdommer kan gjemme seg i sin sosiale tilhørighet, men samtidig være i randsonen til hjelpeapparatet (Henningsen, 2008).

Det vil selvfølgelig ta tid for voksne å finne roller som gjør dem til et naturlig innslag i en ungdomsarena, og ha mulighet til å utvise *timing* i forhold til når den vanskelige samtalen kan finne sted. Dette langvarige "tilpasningsarbeidet" har den positive effekten at hjelperen etter hvert befinner seg i posisjon til mange ungdommer. Etter å ha blitt benyttet som hjelper av noen ungdommer, kan den bli framsnakkert til andre som ønsker å snakke med noen om sine vansker <sup>(209, 210)</sup>. Lærere har naturlig en slik posisjon, og aksepteres ut fra sin pedagogiske rolle, men i fritidssfæren kreves andre kvalifikasjoner og andre voksenroller.

Stikkordet er også her tillit (se kap. 5.3). Den bygges gradvis opp over tid, og gjennom at hjelper viser kompetanse, at den bryr seg, ærlighet og at den holder taushetsplikten (Hall mfl., 2001). På denne måten kontrollerer ungdommen i større grad selv usikkerheten rundt å åpne seg om sine vansker, og vil være mer tilbøyelig til å gjennomføre et tillitssprang (Möllering, 2001).

## Referanseliste:

- Almvik, Arve, Sagsveen, Espen, Olsø, Turid Møller, Westerlund, Heidi, & Norvoll, Reidun. (2011). «Å lage farger på livet til folk»: God hjelp til personer med rusproblemer og psykiske lidelser i ambulante team. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 02/2011.
- Andersson, Helle Wessel, Hatling, T, Unimed, SINTEF, & Helsetjenesteforskning, NIS. (2003). *Tilgjengelighet av tjenester for barn og unge: Opptrappingsplanenes effekt på psykisk helsearbeid i kommunene*: SINTEF Unimed.
- Angold, A., Messer, S.C., Stangl, D., Farmer, EM, Costello, E.J., & Burns, B.J. (1998). Perceived parental burden and service use for child and adolescent psychiatric disorders. *American Journal of Public Health*, 88(1), 75-80.
- Berg, Cynthia A, Meegan, Sean P, & Deviney, Frances P. (1998). A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 239-261.
- Berg, N.B.J. (2003). Når ungdom møter veggen—hva møter de da? *Krysspeilinger III. Artikler fra Forskningsdagen 2003*, 25.
- Brown, Patrick, Calnan, Michael, Scrivener, Amanda, & Szmukler, George. (2009). Trust in mental health services: a neglected concept. *Journal of Mental Health*, 18(5), 449-458.
- Bø, Inge, & Schiefloe, Per Morten. (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital : innføring i nettverkstenkning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Casey, David L, & Dubow, Eric F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 21(1), 47-59.
- Charmaz, Kathy. (2006). *Constructing grounded theory : a practical guide through qualitative analysis*. London: Sage.
- Cohen, Sheldon, & Wills, Thomas A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Dalgard, Odd Steffen, Døhlle, Elsa, & Ystgaard, Mette. (1995). *Sosialt nettverk, helse og samfunn*. Oslo: Universitetsforl. : I samarbeid med Senter for sosialt nettverk og helse.
- Deane, Frank P, Wilson, Coralie J, & Ciarrochi, Joseph. (2001). Suicidal ideation and help-negation: Not just hopelessness or prior help. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 901-914.
- Folkhelseinstituttet. (2009). 13-15-åringer fra vanlige familier i Norge – hverdagsliv og psykisk helse. Nasjonalt folkehelseinstitutt: Folkehelseinstituttet.
- Folkhelseinstituttet. (2010, 21.02.2013, 16:35). Psykiske lidelser hos barn og unge. Retrieved 06.07, 2013, from <http://www.fhi.no/artikler/?id=84062>
- Folkman, Susan, & Lazarus, Richard S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. doi: 10.2307/2136617
- Gibbs, A. (1997, 03.03.2013). Focus groups. *Social research update*. Retrieved 30.oktober, 2012, from <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU19.html>
- Glaser, B.G., & Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research* (7th paperback edition ed.): Aldine de Gruyter.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. London, England: The Penguin Group.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*
- Gould, Madelyn S., Velting, Drew, Kleinman, Marjorie, Lucas, Christopher, Thomas, John Graham, & Chung, Michelle. (2004). Teenagers' Attitudes About Coping Strategies and Help-Seeking Behavior for Suicidality. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(9), 1124-1133. doi: <http://dx.doi.org/10.1097/01.chi.0000132811.06547.31>
- Hall, Mark A, Dugan, Elizabeth, Zheng, Beiyao, & Mishra, Aneil K. (2001). Trust in physicians and medical institutions: what is it, can it be measured, and does it matter? *Milbank Quarterly*, 79(4), 613-639.

- Helsedirektoratet. (2009). *Fra bekymring til handling: En veileder om tidlig intervensjon på rusområdet*. Oslo: Retrieved from [http://www.udir.no/Upload/Brosjyrer/5/Fra%20bekymring%20til%20handling\\_enk.pdf?epslanguage=no](http://www.udir.no/Upload/Brosjyrer/5/Fra%20bekymring%20til%20handling_enk.pdf?epslanguage=no).
- Henningsen, E. (2008). Møter med ungdom i velferdsstatens frontlinje. *NIBR-rapport 2008:2*.
- Hjemdal, Odin, Hagen, Roger, Nordahl, Hans M, & Wells, Adrian. (2013). Metacognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: Nature, Evidence and an Individual Case Illustration. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*: Prentice Hall.
- Hætta, G., & Silviken, A.C. (2005). Tittel: Ungdom og hjelpesøking Undertittel: En studie fra Midt-Finnmark Publisert år: 2005 Dokumenttype: Prosjektoppgave Språk: Norsk Bokmål.
- Iversen, Anette Christine, Havik, Toril, Jakobsen, Reidar, & Stormark, Kjell Morten. (2008). Psykiske vansker hos hjemmeboende barn med tiltak fra barnevernet.
- Kitzinger, Jenny. (1994). The methodology of Focus Groups: the importance of interaction between research participants. *Sociology of Health & Illness*, 16(1), 103-121. doi: 10.1111/1467-9566.ep11347023
- Kloos, B., Hill, J., Dalton, J.H., Elias, M.J., Wandersman, A., & Thomas, E. (2011). *Community Psychology: Linking Individuals and Communities*: Wadsworth Pub Co.
- Kristofersen, L.B. . (2007). Tilgjengelighet og samarbeid: mer fleksible hjelpetjenster? Opptrappingsplanen for psykisk helse, BUP og barnevern NIBR-Rapport 2007:13.
- Kvale, Steinar. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvale, Steinar, Brinkmann, Svend, Anderssen, Tone Margaret, & Rygge, Johan f. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvello, Øyvind. (2006). *Barns og unges vennskap: Empiri-og teorijennomgang, en kvantitativ og kvalitativstudie av barns oppfatninger og presentasjoner av sosiale relasjoner til jevnaldre [n] de og voksne i forhold til noen sentrale mål på psykososial tilpasning*. Norwegian University of Science and Technology.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode: en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*: Tapir.
- Lewicki, Roy J, McAllister, Daniel J, & Bies, Robert J. (1998). Trust and distrust: New relationships and realities. *Academy of management Review*, 23(3), 438-458.
- Mechanic, David. (1998). The functions and limitations of trust in the provision of medical care. *Journal of Health Politics, Policy and Law*, 23(4), 661-686.
- Mechanic, David, & Meyer, Sharon. (2000). Concepts of trust among patients with serious illness. *Social Science & Medicine*, 51(5), 657-668. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00014-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00014-9)
- Möller-Leimkühler, Anne Maria. (2002). Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1-3), 1-9. doi: 10.1016/s0165-0327(01)00379-2
- Möllering, Guido. (2001). The nature of trust: from Georg Simmel to a theory of expectation, interpretation and suspension. *Sociology*, 35(2), 403-420.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and well-being* (2nd edition ed.): Palgrave Macmillan.
- Pearlin, Leonard I, & Schooler, Carmi. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 2-21.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Advances in Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Rickwood, D., Deane, F.P., & Wilson, Coralie J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(Supplement), S35-S39.
- Rogler, L.H., & Cortes, D.E. (1993). Help-seeking pathways: A unifying concept in mental health care. *The American journal of psychiatry*.

- Saunders, Stephen M., Resnick, Michael D., Hoberman, Harry M., & Blum, Robert William. (1994). Formal Help-Seeking Behavior of Adolescents Identifying Themselves as Having Mental Health Problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 33(5), 718-728. doi: 10.1097/00004583-199406000-00013
- Sawyer, Michael G, Arney, Fiona M, Baghurst, Peter A, Clark, Jennifer J, Graetz, Brian W, Kosky, Robert J, . . . Raphael, Beverley. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Schonert-Reichl, Kimberly A, & Muller, Jennifer R. (1996). Correlates of help-seeking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 705-731.
- Skinner, Ellen A., Edge, Kathleen, Altman, Jeffrey, & Sherwood, Hayley. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216
- Srebnik, D., Cauce, A.M., & Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 210-220.
- Temple, Bogusia, & Young, Alys. (2004). Qualitative research and translation dilemmas. *Qualitative research*, 4(2), 161-178.
- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*: Gyldendal Akademisk.
- Verhaeghe, Mieke, & Bracke, Piet. (2011). Stigma and Trust Among Mental Health Service Users. *Archives of Psychiatric Nursing*, 25(4), 294-302. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2011.02.001>
- von Tetzchner, Stephen. (2001). *Utviklingspsykologi: barne-og ungdomsalderen* (1 ed.): Gyldendal akademisk.
- Ystgaard, M. (1993). Sårbar ungdom og sosial støtte. *En tilnærming til forebygging av psykisk stress og selvmord. Rapport(1/93)*.
- Ystgaard, M. (2003). Villet egenskade blant ungdom: nye forsknings-resultater og konsekvenser for forebyggende arbeid. *Suicidology*.
- Zachrisson, Henrik D, Rødje, Kjetil, & Mykletun, Arnstein. (2006). Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: a population based survey. *BMC Public Health*, 6(1), 34.

## Vedlegg A

### Intervjuguide

- **Hva legger dere i begrepet ungdomsproblemer?**
- **Hve legger dere i psykiske og/eller sosiale vansker?**
  - **Hva kan skape slike vansker?**
    - Ytre faktorer
      - Miljø/kultur
      - Andre personer
      - Fysiske faktorer
        - Skade/uhell osv
    - Indre faktorer
      - Faktorer ved ungdommen selv?
        - Genetisk, medfødte problemer?
  - **Hvordan kan man løse slike vansker?**
    - Gjøre det selv?
      - Hvordan?
    - Få hjelp av andre?
      - Hvordan?
        - Formelle?
          - Hvilke fordeler og ulemper er det ved å søke støtte/råd/hjelp hos en formell hjelpeinstans?
        - Uformelle?
          - Hvilke fordeler og ulemper er det ved å søke støtte/råd/hjelp hos en venn eller uformell voksen?
      - Hvor?
        - Hva kjennetegner et sted som er egnet for slik aktivitet?
        - Hva kjennetegner et sted som IKKE er egnet for slik aktivitet?
      - **Hva kjennetegner en god situasjon der man mottar hjelp av andre for å løse sine problemer?**
- **Hva legger dere i begrepet:**
  - Hjelpsøking?
  - Voksenhjelp?
  - Å søke råd?

- Å søke støtte?
  - Er det forskjeller på hjelpsøking, og på å motta råd og støtte?
- **"Hvis du hadde en venn/venninne som hadde fortalt deg noe som hadde gjort deg urolig, hvem kunne du henvendt deg til?**
  - Hvordan ser den personen ut for deg?
  - Finn noen ord som dere mener passer for slike personer
  - Hvilke egenskaper har den personen?
  - Hvor befinner personen seg?
- **Hvordan ser en typisk "hjelper" ut for dere?**
  - Hvordan snakker personen?
  - Hvor befinner den seg?
  - Hvordan ser den ut?
  - **Hva gjør hjelperen etterpå?**
  - **Hva gjør hjelperen før?**
  - **Hvordan fikk man tilgang til denne personen?**
    - Kunnskap/kjennskap til?
    - Tilgjengelighet?
- **Hvordan er drømmevoksnen på en tung dag??**
  - **Hvordan egenskaper ser dere, legger dere merke til hos voksne som kan ha en slik rolle**
    - Hvordan snakker personen?
    - Hvor befinner den seg?
    - Hvordan ser den ut?
    - **Hva gjør hjelperen etterpå?**
      - **Hvilket kontaktnett**
        - **Hva kan personen gjøre videre?**
    - **Hva gjør hjelperen før?**
    - **Hvordan fikk man tilgang til denne personen?**
      - Kunnskap/kjennskap til?
      - Tilgjengelighet?
- **Er det noe annet dere vil si om dette temaet?**
- **Spørsmål?**

## Vedlegg B

### Transkripsjonssystem bygd på CHAT (CODES FOR THE HUMAN ANALYSIS OF TRANSCRIPTS)

#	Kort pause i talen
(!)	Trykk på foregående stavelse
xxx	Utydelig tale
X	Utelatt personnavn
XX	Utelatt stedsnavn
< >	Vinkelparenteser markerer samtidig tale, slik at ord innenfor parenteser sammenfaller med ord innenfor umiddelbart foregående eller etterfølgende parentes
<< tekst >>	Angir skifte av dialekt, lyder som << vrom, vrom>> og synging
?	Spørsmål
(?)	Usikker på om ordet er forstått riktig
Jaaa	Flere bokstaver etter hverandre markerer at ordet dras ut
...	Ikke fullført/avbrutt ytring
(...)	Ytringer er utelatt fra transkripsjonen som ikke har direkte relevans for det dominerende temaet i den aktuelle sekvensen.
<b>Fet skrift:</b>	Intervjuers spørsmål.



## Vedlegg C

# Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

---

## *”De gode hjelpere”*

### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å undersøke hvilke faktorer ved både formelle og uformelle hjelpere som er avgjørende for om ungdommer velger å søke råd og støtte, eller ikke.

Denne studien er i sammenheng med en masteroppgave som vil bli skrevet ved Psykologisk Institutt ved NTNU iløpet av 2012-13.

Det vil bli gjennomført gruppeintervju med ungdommer mellom 14 og 19 år i løpet av november/desember 2012. Det vil være mellom fem og syv deltakere i hver gruppe, og hvert intervju forventes å vare mellom en og to timer.

### **Hva innebærer studien?**

Studien vil bli gjennomført gjennom gruppeintervju med ungdommer i aldersgruppen 14- 19 år og vil ta for seg hypotetiske situasjoner og påstander som skal diskuteres. Intervjuene vil vare mellom en og to timer, avhengig av gruppens sammensetning og hvor omfattende svar som kommer frem under intervjuet. Det vil ikke bli etterspurt personlige erfaringer med råd og/eller - støttesøkning, eller tidligere kontakt med hjelpeapparatet. Intervjuene vil bli tatt opp med lydopptak, og omskrevet til skriftlig tekst der alle navn og annen informasjon som kan spores tilbake til enkeltpersoner vil bli slettet eller endret.

### **Mulige fordeler og ulemper**

Studien søker å få ungdommer til å reflektere rundt spørsmål som ”hvordan skulle en person du ønsker å søke råd og støtte til være”, og dette kan være med å bevisstgjøre ungdommen på hvilke mulige støttespillere de har i sitt nærmiljø som de kan søke råd og hjelp til om de senere føler behov for dette. Utover dette anses det ikke at intervjuet kan ha verken positive eller negative konsekvenser.

### **Hva skjer med intervjuene og informasjonen om deg?**

Svarene som blir gitt under intervjuet og informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene og svar vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger.

Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg, men kun å se hvem som har deltatt i hvilket gruppeintervju, og ikke hvem som har sagt hva under intervjuet. Opptakene fra intervjuet vil bli slettet ved prosjektets slutt (mai 2013), og

de anonymiserte transkripsjonen av intervjuene vil bli oppbevart i 2 år etter prosjektets slutt. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

#### **Utlevering av materiale og opplysninger til andre**

Hvis du sier ja til å delta i studien, gir du også ditt samtykke til at transkripsjoner av intervjuene vil kunne utleveres til aktører som ønsker å gjennomgå datamaterialet for å fastslå studiens troverdighet.

#### **Retten til innsyn og sletting av opplysninger om deg og dine uttalelser under intervju**

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede transkripsjoner med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få noen konsekvenser for deltakeren. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke.

Deltakerne har rett til å få tilsendt informasjon om resultatene av studien når denne publiseres i mai 2013.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, eller ønsker å motta et eksemplar av rapporten, kan du kontakte Mattis Himo på telefon: 94857954, eller på e-post: [himo@stud.ntnu.no](mailto:himo@stud.ntnu.no)

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg er villig til å delta i studien

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Godkjennelse fra foresatt (dersom prosjektdeltaker er under 18 år)

-----  
(Signert av foresatt, dato)

## Vedlegg D

### Sitatliste:

1. "... ikke ha det som du vil ha det" (J1, intervju 5, s. 1).
2. "...[Det, min anmerkn.] kan være vanskelig å bli kvitt det. Selv om du prater med noen, selv om du får hjelp med det. Det er dypere, det sitter dypere inn" (J3, intervju 4, s. 2).
3. "... det som du har inne i deg... det du går og tenker på" (J3, intervju 4, s. 2).
4. "... men samtidig så trenger du ikke å ha en psykisk lidelse selv om du plages psykisk" (J3, intervju 4, s. 2).
5. "... det er veldig ofte at de ikke er fornøyde med seg selv, verken med prestasjoner, både fysisk og psykisk liksom" (J3, intervju 4, s. 1).
6. "Det er jo veldig ofte at det er tilpasningsproblemer da, og at de ikke er helt sikker på seg selv. At de vet ikke helt hvor de passer inn, og vet ikke helt om de skal tørre å passe inn i forskjellige grupper og sånn" (J3, intervju 4, s.1).
7. "... jeg kjenner noen som, ei som, har veldig mye syk, nei fysiske problemer, og det går veldig my inn på det psykiske, for man må hele tiden gjøre noe annerledes med seg selv da, være annerledes og passe på hele tiden og sånn. Man blir litt klar i hodet av det" (J1, intervju 1, s. 2).
8. "... å finne folk som man liker å være med" (G3, intervju 6, s.3).
9. "... ikke har så mange å holde sammen med" (J1, intervju 3, s. 2).
10. "... du skal være inn" (J3, Intervju 3, s. 1).
11. "Det tok meg femten år å finne noen som jeg liker å være sammen med" (G3, intervju 6, s. 3).
12. "Det er mange folk som drar til feil folk, fordi de ikke finner noen andre å være med. Oppsøker feil grupper og sånn der" (G3, intervju 6, s. 4).
13. "... er med folk som egentlig ikke er vennene dine, de er ikke egentlig gode venner, men de gjør sånn ting som for eksempel du ikke gjør og sånn. Og så ender du opp med å gjøre det samme som... og så blir dere venner på grunn av det. Du blir jo ikke egentlig venner, for egentlig så ville du jo ikke være med dem. Men det er jo sånn som skjer med mange egentlig" (J3, intervju 6, s. 4).
14. "Venner som ikke er der, som bare bruker deg som en person som de kan utnytte" (J3, intervju 4, s. 1).
15. "Jeg tror egentlig at ungdomsproblemer og voksenproblemer er ganske mye likt, men det vises ikke. Det blir stilt frem som et helt annet måte" (J3, intervju 3, s. 4).
16. "Du kjenner jo ikke de som er for eksempel i Afrika, men du bryr deg fordi du ser at de har det jævlig. Men, hvis det kommer noen som har et problem, og du tenker sånn, men det der er jo ikke noe problem, men du later som om du skjønner det bare fordi at det er jobben din, da er det jo ikke å hjelpe noen, da er det jo bare å være falsk sympati eller hva det heter" (J3 intervju 6, s. 25).
17. "... noe som alle går igjennom til vanlig da, så at det ikke er noe stort, det bare går over etter en tid" (G1, intervju 3, s.22).
18. "Men for den personen som har kjærlighetssorg så kan det være ganske dramatisk der og da" (J3, intervju 3, s.22).
19. "Så forsvinner det kanskje, gradvis til slutt da" (G2, intervju 3, s. 22).
20. "Da hadde jeg gått til kompisene, da hadde de vært best. Jeg setter de fremfor sånn, helsesøster og sånn og nesten" (G2, intervju 3, s. 23).
21. "Det første jeg gjør er å kontakte søskenbarn eller, pappa eller stemor eller bestemor og prater med dem først også får jeg tenkt litt på det og sånn, hvis det er mer,

- selyfølgelig ta et steg videre til helsesøster eller ungdomsarbeidere og sånn der*" (J3, intervju 1, s. 10).
22. *"Hos meg handler det om hvor stort problemet er, er problemet mitt lite så kan man gå til venner, er det litt større kan jeg gå til broren min, eller er det skikkelig, sånn der, stort så kan jeg enten gå til mamma, eller så søker jeg hjelp på helsesøster eller basen eller noe sånt"* (G1, intervju 1, s. 10).
23. *"Hjelp, da trenger du jo virkelig hjelp da, råd og støtte kan jo være ganske enkelt sånn egentlig. Det kan være småting"* (J3, intervju 4, s. 4).
24. *"... råd sier jo bare at sånn kan du gjøre, mens hvis du skal hjelpe noen så går du i aksjon og hjelper de kanskje?"* (G1, intervju 6, s. 24).
25. *"G3: Bare ha noen til å lytte  
G2: Noe levende  
I: Få lov til å ha sagt det høyt?  
J2: slik at man slipper å ha alt inne i seg"* (intervju 2, s. 8).
26. *"Noen å få svar [av, min anmerkn.] uten at de skal gjøre noe for å få til å hjelpe"* (J2, intervju 5, s. 10).
27. *"For eksempel, jeg har en som ikke er så grei med meg på skolen og sånt, hva skal jeg gjøre for noe?"* (G2, intervju 4, s.7).
28. *"Det er at man for eksempel spør en person som man stoler på, og som man vet at kan gi gode råd. For eksempel, jeg har en som ikke er så grei med meg på skolen og sånt, hva skal jeg gjøre?"* (G2, intervju 4, s. 9).
29. *"Alt fra kjæresten liksom. hvis det kommer en venninne og spør, hva mener du om kjæresten min jeg føler ikke at dette er helt bra, kan du hjelpe meg? Som, jeg skal gjøre det slutt, skal jeg ikke gjøre det slutt. Hva skal jeg si til han, hva skal jeg si til henne liksom. Det kan være så enkelt"* (J3, intervju 4, s. 4).
30. *"... du får for mange veier å gå"* (G1, intervju 4, s. 10).
31. *"... blir du på en måte usikker igjen. Da kommer du tilbake til dit du var, når du.. [ikke, min anmerkn.] vet hva du skal gjøre"* (J2, intervju 4, s. 10).
32. *"Du må velge ut det du synes passer best for deg"* (G1, intervju 4, s. 11).
33. *"De kan være med å hjelpe deg å finne en måte... å velge ut det beste rådet"* (J1, intervju 4, s. 11).
34. *"Hvis man skal ha støtte, så må man gå til noen med autoritet, som kan hjelpe deg med problemene"* (G2, intervju 2, s. 9).
35. *"... støtte kan jo være for å opprettholde det som er bra"* (G1, intervju 2, s. 27).
36. *"...komme ut med litt av historien for at de skal få til å svare på noe. Og det kan jo være litt vanskelig å egentlig ikke gi hele historien, men bare gi litt"* (J2, intervju 5, s. 10).
37. *"... trenger du ikke å åpne deg like mye på en måte, og du trenger ikke å, kanskje, innse problemene dine helt..."* (J3, intervju 5, s. 10).
38. *"Jeg føler ikke at det er å søke hjelp når man snakker med venner om det, for det er en selyfølge nesten"*(J1, intervju 1, s. 9).
39. *... når du søker råd og støtte, så er det de nærmeste kanskje du vil ha, men når du søker hjelp så er det ungdomsarbeidere, BUP og sånne ting"* (G1, intervju 4, s. 4).
40. *"Jeg tror du går ganske lenge, også venter du liksom, til nå, nå må jeg gjøre noe altså"* (J1, intervju 3, s. 21).
41. *"... det er mer vanskelig å søke om hjelp, og tørre å innse at man har problemer"* (G1, intervju 3, s. 28).
42. *"Du vil helst være den som har det bra og, har det lett og har mange venner og har et bra liv liksom. Har en lett hverdag"* (J3 intervju 5, s.10).

43. " ... da må man finne ut om de har problemer først da, og hvis man har funnet ut det, så må man hjelpe de å innse at de har problemer og trenger hjelp" (G2, intervju 2, s. 24).
44. "Jeg tror heller man ville ha klart det selv enn hvis de hadde kommet og innblandet alt med barnevern og sånt, så tror jeg heller at man ville ha fikset det selv. Det tror jeg i det minste at jeg hadde villet gjort" (J3, intervju 6, s. 14).
45. "De fleste går til seg selv, når det kommer til slike ting. For det er for personlig til å dele med noen" (J1, intervju 1, s. 27).
46. "Jeg tror den eneste måten ungdom kan lære det på er å oppleve det selv, også lære av sine egne feil" (G3, intervju 2, s. 2).
47. "Så sitter man og tenker mye selv da, og forverrer det kanskje litt" (G2, intervju 3, s. 24).
48. "... enig med tankegangen din selv om den kanskje kan være feil" (J1, intervju1, s. 4).
49. "Du utløser veldig mye stress å snakke med folk om problemene sine" (G2, intervju 2, s. 9).
50. "Da slipper du å ha alt inne i hodet i allfall, blir det litt roligere" (J2, intervju 2, s. 9).
51. "Når du ikke får god nok hjelp der du er. Når du kjenner at du kom ikke noe videre, du må ha mer hjelp" (J2, intervju 3, s. 15).
52. "Det kan være nok å snakke med noen andre som du ikke kjenner fra før... For det blir et helt annet perspektiv, liksom" (J3, intervju 4, s. 3).
53. "Så er det jo viktig da at du får søkt, eeh, får kontakt med noen sånn at du får fortalt det, også får du heller bare ta den risikoen med å, men den du forteller det til da er du ganske sikker på at ikke kommer til å fortelle det videre, så jeg hadde heller gjort det enn og holdt det inne i meg" (J1, intervju 3, s. 32).
54. "Jeg synes da at selve problemene ungdommer har, ikke er så, det er ikke så vanskelig å finne løsning på det, det er mer vanskelig å søke om hjelp, og tørre å innse at man har problemer, og så gjøre noe med det" (G1 intervju 3, s.28).
55. "Ikke at vi, at vi er nødt til å søke hjelp og be til gud om at vi får prate med dem, men at de åpner seg og spør oss(!) i stedet" (J3 intervju 1, s.18).
56. "Først og fremst så må man jo være med å finne ut hva problemet er da" (G1 intervju 3, s.3).
57. "... noen må jo vite at de har problemer for at man skal kunne gjøre noe med det uansett" (G3, intervju 6, s. 18).
58. "det er jo ikke så, sånn bortsett fra foreldre og sånn som spør, og besteforeldre som spør hvordan du egentlig har det liksom" (J1, intervju 3, s. 26).
59. "Det kan ligge mye bak et smil" (J3, intervju 3, s. 26).
60. G2: "Du vet jo egentlig ikke noen ting om de rundt deg. Du ser jo at de smiler og sånn, men du vet jo ikke hva de tenker og føler".  
J3: "Det kan ligge mye bak et smil"(intervju 3, s.26)
61. "Men ellers så tror jeg ikke at det er så vanlig at de [hjelperne, min anmerk. ] vet det egentlig. Så lenge at de ikke snakker med deg om det så klart" (J3, intervju 5, s. 5).
62. "Jeg tror de voksne må lirke det ut på en måte da. Sile det ut fra å snakke om andre ting" (G1, intervju 3, s.13).
63. "Det er jo på en måte det, for enten så skal du høre på hva de har å si, eller så skal du tenke litt mer, ja hva de egentlig tenker liksom, hva de egentlig føler som de ikke har fått sagt da" (J1, intervju 3, s.31).
64. "Det er ikke alt du sier, og det du sier trenger ikke å være alt det du egentlig har bære på" (J3, intervju 3, s. 30).
65. "De kan jo godt mistolke det du tenker"(J2, intervju3, s. 30).

66. *"Hvis ikke er det jo ikke noen vits i å søke hjelp, hvis de ikke tror på deg for eksempel"* (J1, intervju 3, s. 30).
67. *"Det handler om å skape tillitt og da til personen"* (G2, intervju 3, s. 31).
68. *"Da går du videre, fordi at, stort sett når det er folk som ikke vil snakke om problemene sine, du kan jo tvinge de, men da er det et tegn på at du burde gå videre til noe høyere opp. Sånn som et ungdomsteam eller noe sånt. For det kan jo faktisk bli så galt at, selv om personen ikke vet det selv at den plages så mye, så kan det bli en psykisk lidelse til slutt"* (J1, intervju 4, s. 6).
69. *"Du kan jo, hvis du ikke får til å prate med den, så kan du prøve å være der likevel, men ikke prøve å snakke om problemet. Du kan snakke om andre ting, og være der for dem og ikke mase for mye"* (G1, intervju 4, s. 6).
70. *"... komme litt oftere og snakke med alle, og ikke bare noen få, slik at du får tillitt til alle personene"* (G1, intervju 3, s.26).
71. *"Det blir jo litt det samme som at hvis noen går uten bukse, så går du etter de med en bukse. Går og følger etter de med problemet liksom. Jeg ser at du har et problem, la meg komme, også går du å følger etter..."* (J3, intervju 6, s.18).
72. *"Hvis man har lyst til å gå uten bukse, så må de få lov til det"* (J3, intervju 6, s. 18).
73. *"... også føler du bare at de blir for påpasselige og for redd for deg. Og da får du plutselig ikke den friheten og gleden igjen da"* (J3, intervju 4, s. 7).
74. *"Hvis du har en stor flokk med mange folk, som står helt tett, og det er en som står uten bukse, jeg lover at ingen ville ha merket det altså. ... Ja, kanskje de som står nærmest han"* (J3, intervju 6, s. 18).
75. *"Det er jo generelt skummelt når du får, det blir liksom tvungen psykisk hjelp"* (G2, intervju 6, s. 19).
76. *"Jeg hadde kommet til og stukket av jeg, om noen hadde kommet etter meg. Kom nå da, jeg skal hjelpe deg med problemene dine. Jeg hadde blitt redd jeg"* (J3, intervju 6, s.19).
77. *"Du må ta kontakten selv, de kommer ikke til deg..."* (J1, intervju 3, s. 5)
78. *"... men ofte når de har problemer så forneker de dem, og tenker at det ikke er noe, og alle har det jo sånn av og til"* (s. 24).
79. *"Det er jo mange som har gått igjennom sånt før, hvorfor klarer ikke jeg å gå igjennom det uten problem liksom"* (J3, intervju 4, s. 16).
80. *"Det er jo ikke sikkert at noen tror at du har det så ille som du har det. Da kan de tro at du overdramatiserer det litt og sånn der"* (J2, intervju 3, s. 7).
81. *"Vi mener at dette er en vekt som vi må bære på skuldrene våres selv"* (G3, intervju 2, s.27).
82. *"... og folk er redde for å føle seg annerledes, ganske ofte"* (J3, intervju 1, s. 1).
83. *"Hvis du går til helsesøster, så føler man seg annerledes da"* (J1, Intervju 1 s. 4).
84. *"Du tenker jo som oftest at det bare er deg selv som plages med det, og du føler deg jo ofte veldig alene, men det er jo veldig mange som har det samme problemet da som oftest"* (J2, intervju 3, s. 25).
85. *"Når man sier at man går til psykolog, så kommer det følger, blir det ofte assosiert med store problemer, blir det. Så kanskje de burde ufarliggjør, ufarliggjør det litt?"* (G2, intervju 2, s.14).
86. *"... enklere for den andre personen å fortelle om hvordan den har det"* (J2, intervju 3, s. 26).
87. *"Snakke om eksempler som kan være. Uten å grave og spør, men å snakke om eksempler som kan oppstå. For å høre om det er noe man vil fortelle"* (J2 intervju 4, s. 13).

88. ”Forklare at det er vanlig. For at det er veldig mange på den skolen her som ikke tror at sosialt, sosiale og mentale problemer eksisterer” (G3, intervju 6, s. 4).
89. ”... ikke vet det selv, fordi de bare gjemmer det” (G3, intervju 6, s. 4).
90. ”... og at man gjør det litt mindre tabu, at det, at folk liksom lærer seg å ikke dømme så mye etter om den personen går til psykolog eller har spiseforstyrrelser og sånn” (J2, intervju 3, s. 25).
91. ”... de kan spørre litt mer. For det er ikke ofte at du liksom << hei, jeg har kjærlighetssorg, kan jeg få prate med deg om det>> liksom. Det er litt bedre om de spør om du har det bra, og om det er noe du vil snakke om osv” (J2, intervju 3, s. 22).
92. ”Noen skal være tilgjengelig hvis det eventuelt skjer noe” (J3, intervju 3, s. 9).
93. ”Jeg tror det hadde kunnet føltes ganske godt for den personen å vite at de kan ta imot dem når som helst” (J2, intervju 5, s. 16).
94. ”... reklamer for hvor du kan finne hjelp, og fortelle hva de hjelper deg med. For da får du ei trygghet på at dit kan jeg gå hvis det skjer meg noen ting” (J2, intervju 4, s. 11).
95. J2: Vil ikke skape et problem ut av problemet  
G2: Vil ikke plage andre folk med problemet sitt  
I: Hvorfor tror du at de ikke vil plage andre med problemet sitt?  
G2: Det ligger veldig mye i kulturen synes nå jeg da, at vi i, vi i Norge liker ikke å plage andre folk med problemene våre.  
G1: Skal ikke være til bry liksom  
G2: Vi liker ikke å bli plaget av folk heller” (intervju 2, s.26).
96. ”Det er liksom ikke jobben hans da å snakke med deg om dine psykiske problemer skulle til å si” (J3, intervju 5, s. 5).
97. ”Da vet du ikke hvordan han tar det da, om du skal snakke med han” (J3, intervju 5, s. 5).
98. ”... hvis de vet at de kan stole på deg liksom, og snakke med deg om alt, og vet at de får gode responser, fra deg liksom. Og hvis du kommer til dem da og skal snakke liksom, og så får du ikke noe tilbake, for de er ikke flinke lyttere liksom” (J3, intervju 4, s. 1).
99. ”... sånn at du får en jævlig tung ryggsekk” (J2, intervju 4, s. 2).
100. ”... dine egne problemer som du ikke får ut å snakke med”( J2, intervju 4, s. 2).
101. ”Samtidig så kan en jo bli redd for å belaste de på en måte. Fordi du vet at de har egne ting å tenke på. Så kan du være redd for å belaste de med mer” (J3, intervju 4, s. 8).
102. ”gå til noen man vet at ikke blir plaget av det” (J1, intervju 2, s. 26).
103. ”Den som jobber med det skal være. Skal egentlig være klar for å ta deg imot når det er nødvendig da. For det kan hende at det haster veldig” (J3, intervju 5, s. 16).
104. ”Og blir du sendt videre da, så kanskje det passer litt dårlig og du må droppe en dag på skolen da, og da merker jo andre folk at du har vært borte en dag, også blir det mange spørsmål om hvor du var og hva du gjorde og sånt” (G1, intervju 3, s. 29).
105. ”... tatt det på kvelden” (J1, intervju 1, s. 19).
106. ”Et koselig kontor nesten sånn hjemmekontor der man kunne ha dratt på besøk og snakket om ting og hvordan det er” (J1, intervju 1, s. 19).
107. ”Vi har egentlig ikke tilgang til noe hjelp på skolen da. Noe de sier at vi har, men hun er jo her nesten aldri da, jeg føler ikke at vi egentlig har det da” (J1, intervju 1, s. 19).
108. Så liksom om det hadde vært en person som bare kunne gått rundt litt på skolen og plutselig vært i klassen en dag og bare snakket litt med folk og sånn, det er

- liksom, hadde vært en mye bedre løsning enn å, en person som er sånn, fra da til da er jeg her, og hvis det er noe så må du komme innom (J2, intervju 1, s. 20).
109. "... men man skal egentlig ikke trenge å mase om sånne ting da" (J3, intervju 5, s. 17).
110. "På gamleskolen så syntes jeg at jeg så de hele tiden. Over alt til alle tider... men så var det, de hadde jo sjelden tid til å prate og da" (G2, intervju 3, s. 27).
111. "Det er jo mye enklere å komme når det har skjedd, eller når du har behov for det enn at du må ringe også må du avtale også får du kanskje time tre dager etterpå" (J1, intervju 3, s. 27).
112. "Eller at du er usikker også tar du initiativ til å gjøre det, også rekker du å tenke <<nei, kanskje skal jeg ikke gjøre det likevel>>" (J2, intervju 2, s. 28).
113. "... nært tilgjengelig sånn at det bare er å dra en tur. Hvis du trenger det der og da" (J3, intervju 3, s. 17).
114. "... ganske sentralt, ikke oppe på et fjell eller noe sånt noe. Hehe. Sånn at det er lett for flesteparten å få tak i dem" (J1, intervju 3, s. 10).
115. "... der du selv er. Skolen og, ja..." (G2, intervju 3, s. 17).
116. "Du kan liksom ikke stå midt i skolegården og begynne å snakke om problemene dine. Du kan heller ikke sitte på et kjøpesenter og begynne å snakke om det. Det er mye bedre å sitte inne på et lite rom der det er stille og det ikke går forbi personer ut og inn døren og sånn" (J2, intervju 5, s. 22).
117. "... den personen som skal prøve å hjelpe kan være litt, møte på halvveien på en måte" (J2, intervju 1, s.28).
118. "Du blir sittende å gruble, og gruble på det problemet du har da, og at du bygger deg ned i stedet for opp liksom" (G1, intervju 4, s.21).
119. "Fritidsaktiviteter tror jeg. For at jeg opplever, det ene er på skolen at jeg mangler motivasjon, for at alle dagene er liksom det samme. Så at det kunne vært et opplegg som, det er jo ikke alle som liker fotball. at det kunne vært et opplegg der ungdommen kunne fått gjort det de likte å gjøre" (G2, intervju 4, s. 19).
120. "... kjempefin plass" (G2, intervju 3, s. 18).
121. "Det er jo folks som jobber med ungdommer som er der" (J3, intervju 5, s. 15).
122. "Det er noen av de som bruker å være bortpå familiebasen som bruker å være nedpå skolen. Bare for å gå og snakke og høre hvordan vi har det" (J3, intervju 3, s. 14).
123. "Det er jo ingen som merker det så godt hvis du prater med de om problemer for at. eeh. Der er det ganske høy musikk for eksempel, så da kan man sitte for eksempel på disken der hvis det bare, for eksempel, jeg og en av de som jobber der, også kan vi sitte og prate om problemer som, blant folk. uten at de andre hører det" (J3, intervju 1, s. 23).
124. "Jeg tror det er mange som har benyttet seg av det personalet som er på ungdomsklubben her" (J3, intervju 3, s. 18).
125. "Du der for en annen grunn, bare for å treffe venner og sånt. Også kan du, har du liksom tilgang til å prate med for eksempel de som jobber der hele tiden" (J3, intervju 1, s. 22).
126. J3: "det er jo liksom ikke jobben da".  
 J1: "det er en person som kanskje ikke har det som jobb ja, men som jobber med ungdom".  
 J3: "Man skal jo være åpen for det, egentlig. Kanskje. Jo det skal han. Siden det er så mange ungdommer rundt dem liksom" (intervju 5, s. 16).
127. G2: "De er jo en annen person på fritiden enn de er på jobben"



I: "Hvordan da"?

J3: "Oppfører seg annerledes. Sier andre ting" (Intervju 6, s.20).

128. "Fordi du viser den personen du vil være når du er med de folkene som du faktisk vil være deg selv med. Hvis du ikke vil at folk skal kjenne deg som den du er, så viser du bare noe annet da. De kan få et bilde av den de tror du er. Da trenger de ikke å vite det om du ikke vil ha noe med dem å gjøre egentlig" (J3, intervju 6, s. 20).
129. "På skolen er han lærer, og på fritiden er han bare en voksen liksom" (J2, intervju 5, s. 24).
130. J3: Hvis for eksempel lærerne hadde vært med oss på fritiden, så tror jeg de hadde blitt skremt altså.  
G3. JA.  
J3. Da hadde de iallfall ikke snakket til oss som de gjør på skolen. De ville enten fått mer respekt for oss, eller ingenting. Da ville vi ha blitt for.. nei.. behandlet helt annerledes" (intervju 6, s. 21).
131. "Da føles det ikke ut som en så fryktelig big deal, hvis du føler deg hjemme og at samtalen går naturlig liksom. og at det ikke er sånn, det blir så oppstyr av det" (J3, intervju 1, s. 20).
132. Det er nok det at om man søker opp en person, så trenger den ikke å kjenne deg med det første, men bli litt kjent før den, eeh, vanskelige samtalen starter, og bli litt kjent med hvordan man har det før, liksom. Snakke litt om, ja det der med fotballag og, hva man gjorde i dag og, hva man liker å gjøre og hvilke hobbyer man har og sånn. (J1, intervju 1, s. 28).
133. "Hva du gjorde i dag? Hvilke sporter driver du på med og sånn der" (J1, intervju 1, s. 18).
134. "For at da føler du deg plutselig litt mer sånn... trygg ... og sånn hverdagslig prat, gjør det liksom litt mer sånn tryggere..." (J2, intervju 1, s. 18).
135. "Jeg tror ikke det er så vanskelig for de å, på en måte, prøve å fokusere på, eller, snakke litt om hverdagslige ting da, før man starter med samtalen og. Og at man kanskje kan jobbe seg fram til problemene og ikke bare starte rett(!) på det som er galt og feil, og <J2: ja> vanskelig" (J1, intervju 1, s. 18).
136. "De har liksom de positive sidene med seg, skulle til å si da. DU er der for å ha det gøy, egentlig. Men så skal de være forberedt på negative handling, nei sånn, ja.. Sånn problemer" (J2, intervju 5, s. 20).
137. "Ja, jeg tror det er, bra sånn. Jo det. Jeg tror det er mer, bra det for da kan du snakke om det og om du ikke føler for å snakke mer om de derre problemene dine også, kan du fortsatt ha en sånn der vennlig side sånn liksom" (J1, intervju 5, s. 20).
138. "... det kan også være lurt at den kan den kunsten å koble av en gang i blant. Snakke om noe annet liksom. Slik som vi snakket om tidligere. Det kan være godt å bare, ta opp andre ting. Snakke om ting som er artig for så å eventuelt gå tilbake igjen" (J3, intervju 4, s. 17).
139. "Man kan spørre hva som er problemet, og hvis de ikke vil si det, så kan man si at. Du kan iallfall snakke med meg om problemet, hvis du velger å si hva det er" (J3, intervju 6, s. 24).
140. "... hende at de reagerer på veldig forskjellige måter" (J2, intervju 5, s. 5)
141. "... og hvis du får en helt uforventet reaksjon da, fra den personen du snakker med, så er det jo sikkert dritekkelt for den personen som trenger hjelp" (J3, intervju 5, s. 5).
142. "... da skal du vite, da vet du det at de kommer til å ta det på en bra måte. Så lenge de er seriøse selvsagt" (J3, intervju 5, s. 5).
143. "... selv om man vet at det er jobben deres" (G3, intervju 2, s. 26).

144. *"Stort sett så vil du jo ikke at foreldrene dine skal gå å være bekymret for deg. De vil jo kun ditt beste"* (J3, intervju 4, s. 8).
145. *"Det er jo disse ungdommene som ikke har noen. Altså, de vil gå til foreldrene, og, og med problemene sine, men de tør ikke. De er redde for reaksjonen"* (J3, intervju 3, s. 31).
146. G2: *"Da skal du skrives i journal og hva du har sagt og, som oftest da"*  
 J3: *"og er du til helsesøster, også sender hun deg til legen, også sender de deg til psykologer, også sender de deg enda videre eventuelt da. Da kan det hende at det blir mer hjelp enn du synes at du trenger selv"* (Intervju 3, s.28).
147. *"Vi får ikke noe informasjon om det, egentlig ikke"* (J3, intervju 5, s. 19).
148. *"For de tenker at vi skal ta alt initiativet selv, men det er jo ikke sikkert at det er så mange som vet om hvilke muligheter det er"* (J2, intervju 3, s. 8).
149. *"... hjelper hvis en god lærer som respekterer ungdommer hadde fortalt det"* (J2, intervju 2, s. 25).
150. J2: *"Det kan jo være at, hvis det er en lærer, så kan det hende at han ikke skjønner hva problemet også gjør han det feil, også blir det verre"*  
 J1: *"Det er jo ikke noe hjelp å få hjelp til noe annet enn det du trenger hjelp til"* (intervju 5, s. 8).
151. G3: *"Ja, hvis jeg går og søker etter råd, så ville jeg gått til de som er eldre enn meg og gjerne ha mer erfaring med sånne ting"*.  
 J2: *"Som kan litt mer"* (intervju 2, s. 9).
152. *"Det er jo ikke alt som hjelper og de kan ikke si at de er profesjonelle fordi at de kan ha utdanning, men de har ikke utdanning på den personen det gjelder. Så de kan ikke vite alt om den personen, om hva som er rett for den, med mindre de står i hennes sko. Og det kan de ikke gjøre. Det går ikke, det er fysisk umulig"* (J3, intervju 6, s. 15).
153. *"Prøve å diskutere frem løsninger, og ikke ta frem dine ultimate, superenkle, tja, "blekede tenner" løsninger"* (G2, intervju 2, s. 10).
154. *"... og de kan jo liksom ikke si at du skal gjøre det eller det, eller jeg kommer til å gjøre det eller det, for det er aldri et fasitsvar på hva som er riktig"* (J3, intervju 6, s. 14).
155. *"Du kan iallfall snakke med meg om problemet, hvis du velger å si hva det er"* (J3, intervju 6, s. 24).
156. *"Det å miste kontroll over problemet, altså, det kan mange se på som nesten farlig. For det kan bli til et så stort problem at du, nesten ikke takler det noe mer"* (J3, intervju 3, s. 32).
157. *"Det sprer seg til større enn du ville ha det... Du ville kanskje bare snakke om det, men ikke ha noen stor sak ut av det"* (J2, intervju 3, s. 31).
158. *"Hvis du snakker med foreldrene, så kan det hende at det føles godt å snakke om det der og da, men etterpå så kan det hende at de bruker det mer og bringer opp det mer enn du har lyst til da"* (J2, intervju 3, s. 29).
159. *"Ja, for at den personen tror at det er det eneste du tenker på om den personen, likevel om du mener det godt, så kan den personen bli veldig lei. Og til slutt, så vil du ikke snakke mer med den personen, for det er det eneste du vet [er, min anmerkn.] at den personen vil snakke om og, er å minne deg på hva som har skjedd og hva som er problemet"* (G1, intervju 4, s. 6).
160. *"Det er noen ganger at du ikke tar initiativet fordi du tenker på følgene etterpå"* (J2, intervju 3, s. 28).
161. *"Det at foreldrene gjør, nesten tar over problemet. At de vil gjøre det lettere for ungen sin"* (J3, intervju 3, s. 31).

162. J2: *Det er ganske følt, du føler at det er litt ukontrollert da. Det sprer seg til større enn du ville ha det...*  
 J2: *Du ville kanskje bare snakke om det, men ikke ha noen stor sak ut av det.* (intervju 3, s.31)
163. *"Fordi at da, trenger du ikke å åpne deg like mye på en måte, og du trenger ikke å kanskje, innse problemene dine helt da. Du kan jo bli, f.eks. ved å søke hjelp, så kan du bli litt sånn der, «wow», liksom over hvordan problemene dine egentlig er da"* (J3, intervju 5, s. 10).
164. *"... hvis man går til en psykolog, eller noen du søker hjelp til som jobber med det, så skal jo reaksjonen deres være helt bra... Da vet du det at de kommer til å ta det på en bra måte, så lenge de er seriøse selvsagt"* (J3, intervju 5, s. 5).
165. *"trenger det ikke å ordne seg bare etter å snakke med noen"* (J2, intervju 4, s. 5).
166. *"Være positiv og glad og, virke interessert i å høre på hva du har å si. Det har ganske mye å si da, det kjenner jeg selv. For sitter jeg og snakker med en person som ikke er interessert, da blir jeg jo.. ja.. nesten deppa jo"* (G2, intervju 3, s. 22).
167. *"Jeg tror det er viktig at de som skal hjelpe, hvis det er noen som du møter sånn med en gang, at de gjør et godt førsteinntrykk"* (J1, intervju 5, s. 21).
168. *"... hilser på deg på en vennlig og grei måte"* (G1, intervju 2, s. 16)
169. *"Gjøre det på en rett måte, og vise at det er trygt"* (J2, intervju 4, s. 17).
170. *...at du vet såppas at de kommer til å støtte deg da, og, ja. Gjøre det, gjøre det bedre egentlig. Kommer til å høre på deg, kommer til å ikke si det til noen og. kommer til å forstå egentlig* (J3, intervju 5, s. 1).
171. *"... og hvis at det kommer litt mer som sånn, jeg er der for deg og blablabla bla ikke sant. så kan du heller være litt venn, og gjøre litt ting i lag, som viser at du faktisk bryr deg"* (J2, intervju 4, s. 7).
172. *"Det er en ting at den sier det, men at den virkelig viser det"* (J3, intervju 4, s. 7).
173. *"... kroppspråket sier så mye mer enn bokstaver, eller ord"* (J2, intervju 2, s. 27)
174. *"Hva som skjer i rundt deg, ikke viser at det er den personen du er inne til, at det er den du liksom bryr deg om at det er den du skal gi all oppmerksomheten din mot. Men at ting som skjer i rundt deg liksom blir litt viktigere og"* (J2, intervju 4, s.14).
175. *"Jeg vil at den personen kanskje skal være litt som, sånn som, nesten som mamma å snakke med da. Bare snakke meg som om jeg var datteren hennes da, og ikke som om jeg var en fremmed liksom, en Ku(!)nde.. "* (J1, intervju 1, s. 17).
176. *"... for ordentlige"* (J3, intervju 5, s. 23).
177. *"De bare er der for å snakke med deg, også er det, ja så kan de hjem også kan de skifte også er de ferdig med jobben liksom..."* (J3, intervju 5, s. 23).
178. *"... en som ikke bare er på jobb, men de som bare går rett inn, underviser og går ut, de er på jobb"* (J3, intervju 5, s. 23).
179. *"For da tar den på en måte, viser hensyn til deg og tenker på deg. For du trenger jo, når du har problemer, så har du det problemet hele tiden"* (J3, intervju 5, s. 23).
180. *"... at de vil snakke med deg. At de vil på en måte inkludere deg, skulle til å si. Og de... vil ha deg der da"* (J3, intervju 5, s. 23).
181. *"... jeg synes ikke det er noen hjelp. De får flere over hundre fuckings tusen for å sitte der å late som de skjønner problemet ditt, da sier det seg selv at faktisk, at sikkert faktisk over halvparten av de som jobber med det der gjør det sikkert for*

- penger. Og ikke for at de faktisk vil hjelpe deg, for de kjenner jo ikke deg. De kjenner deg jo ikke, så hvorfor skal de bry seg?” (J3, intervju 6, s.25).*
182. I: *”Tror du det finnes de som åpenhertig ønsker at folk skal ha det bra?”*  
 J3: *”Jaja, det er sikkert mange av dem og, men jeg sier at det er mange av de andre og, og at de ikke viser seg for å være de, og de sikkert da utgir seg for å være ganske snille og greie og [at de, min anmerkn.] skjønner...” (J3, intervju 6, s.25).*
183. *”Det bør jo kanskje være en grunn til at de velger den jobben. Ja, altså. At de ønsker å hjelpe” (J1, intervju 5, s. 17).*
184. *”Igjen så er det jo litt forskjellig fra person til person, og det vil det alltid være” (G2, intervju 2, s. 16).*
185. *”... gir de samme spørsmålene til alle” (J3, intervju 1, s.18)*
186. *”Spiseproblemer, søvnavanser, tvangstanker. eeh. selvmordstanker, eller det er jo en tvangstanke det og egentlig, men” (G3, intervju 6, s.5).*
187. *Det viktigste er vel at, at den er i lag med, eller snakker med ungdommer ofte... (J2, intervju 1, s.24).*
188. *Jeg synes du må være flink jeg, du må ha god erfaring, men du må kanskje kjenne litt. For at en person som jobber på ungdomsbasen for eksempel, og på ungdomsklubben, han kjenner du jo godt. Han er jo på ungdomsklubben. Det er kanskje en positiv ting, for da kan du snakke med han på begge plassene. (G1, intervju 1, s. 24)*
189. *”... da kan jo ikke alle vite at du har problemer da. De kan jo tro at du bare går og spør om lekser eller noe annet”. (G1, intervju 3, s. 18).*
190. *”... man blir innkalt til helsesøster og man skal ned på helsestasjonen å prate om hvordan man har det da. og hvordan man spiser, og sosialt og fysisk aktivitet og søvn og hvile. Familien” (J1, intervju 2, s. 13).*
191. *”Du føler ikke trygghet. Det er veldig viktig” (J2, intervju 4, s. 16).*
192. *”For det er veldig mange som ikke tør å søke hjelp selv, fordi de blir flaue ovenfor det, og er redde for at andre skal se at de går til psykolog for eksempel eller. eller at de går til samtaler eller”. (J3, intervju 4, s. 16).*
193. *”Det virker som om det er folk som gjemmer seg i sin sosiale tilhørighet for å, rett og slett gjemme for seg selv at de har problemer” (G3, intervju 6, s. 18).*
194. *”... de snakker jo med ganske mange ungdommer daglig, eller ukelig, jeg vet ikke hvor mange de snakker med jeg, men likevell. Så kan de jo, også lærer de seg hvordan ungdommer har det, også ser de jo etterhvert, lærer de seg ganske godt hvordan ungdommer har det og. også kan de bruke de kunnskapene på ungdommene med andre ungdommer” (G2, intervju 1, s. 18)*
195. *”Jaja, det spørs jo litt det og da. Jeg tror at de fleste ikke gjør det ja. Så er det mange som ser det men som ikke vil se det. Fryktelig mange, alt for mange. Som ikke gidder å gjøre noen ting, og ta tak i det” (G2, intervju 3, s. 21).*
196. G1: *At folk viker unna deg, eller har mindre kontakt med deg.*  
 I: *hvorfor skulle de ha gjort det?*  
 G1: *De er kanskje redde for at de blir smittet av deg? (Intervju 4, s. 16).*
197. I: ***ingen som vil gi fra seg kontrollen, er det det du sa?***  
 G3: *ja, men liksom. men de kan jo få kontakter og foreldre og sånn helsevern og alt sånn der og. barnevern og alt, men man vil jo gjerne ikke det. Da blir det jo så mye styr. (Intervju 6, s. 14).*

198. *Det kan jo samtidig være litt ekkelt, at du går f.eks hvis, at du går liksom bare ut i timen og sier at du skal til helsesøster, så kan det jo være veldig mange som begynner å lure. Og da kan det jo være litt vanskelig å bare komme tilbake også begynner alle å spørre om hvor du var henn, hva gjorde du der. Det kan være ganske tøfft.* (J1, intervju 5, s. 12).
199. *”At du kan si det, at du kan si akkurat det du mener til den personen uten at den reagerer negativt eller sier det videre til noen”* (J3, intervju 3, s. 15).
200. *”Nært tilgjengelig sånn at det bare er å, dra en tur. Hvis du trenger det der og da”* (J3, intervju 3, s. 17).
201. *Du tenker jo som oftest at det bare er deg selv som plages med det, og du føler deg jo ofte veldig alene, men det er jo veldig mange som har det samme problemet da...* (J2, intervju 3, s. 25).
202. *Ikke bare ignorere problemet og bare late som det ikke er der. Gjør man det, så plutselig en dag så er det for sent.* (G1, intervju 3, s. 33).
203. *...men noen ganger så må du gå inn i deg selv og tenke at problemet er ikke så ille lenger som du skal ha det til, du må liksom komme deg ut og gjøre litt andre ting, og sånt.* (J2, intervju 3, s. 34).
204. *Det tror jeg egentlig er ganske vanskelig, for da må du innrømme dine problemer veldig for deg selv.* (J3, intervju 5, s. 7).
205. *Det virker som om det er folk som gjemmer seg i sin sosiale tilhørighet for å, rett og slett gjemme for seg selv at de har problemer* (G3, intervju 6, s. 18).
206. *”Det er jo kanskje det at ungdommer noen ganger kanskje må rope litt for høyt for å bli hørt”* (J2, intervju 3, s. 33).
207. *Det går an å ta kontakt, men det kan kanskje føles som at. Hvis du gjør det hver gang at, uten at det haster så kan det kanskje føles som at du maser ganske mye.* (J2, intervju 5, s. 16)
208. *Det kan være deg selv noen ganger. At du virkelig går inn i deg selv og tenker, og at du er en såppas sterk personlighet at du greier å se problemene i øynene på en annen måte enn du greide før, for nå føler du at du har fått nok.* (J3, intervju 3, s. 34).
209. *Høre på kilder, fra noen som kjenner den personen. Som vet hvordan den er og.* (G3, intervju 4, s.18)
210. *Eller at du har sett den, han eller hun, i dagliglivet. Sånn at du, du er ikke helt sikker på hvem det er, men at du har liksom oppdaget da at den personen er der og du ser hvordan den oppfører seg da. Hvordan holdningene er og sånn der. For det sier jo veldig mye.* (J3, intervju 4, s.18)

