



Foto: Andreas Winter

Marie Midtsund jobber som psykologspesialist både i egen praksis og innen det offentlige. Praksisen består av undervisning, veiledning og terapi. Hun er opptatt av unges psykiske helse og at vi samtidig ikke "psykliggjør" livets smerter. Hun har jobbet flere år ved BUP og engasjerer seg nå i forebyggende helsearbeid for barn og unge, knytta til temaer som barne- og ungdomshjernen og voksenrollene som da hører med, sosiale mediers potente påvirkning på konflikter/mobbing, samt tilhørighet, utestenging og gruppedynamikk blant jevnaldrende. www.midtsundlyster.no

FORARBEID

Drøftingsoppgaver i gruppe og plenum

Tidsbruk: ca. 45 minutt

Dere trenger: tavle, 2 papirlapper per elev, tape, ev. stoppeklokke.

Stykket *Evig søndag* tar oss med inn backstage i sjelens teater. Inn bak kostymene, bak sminken, bak huden og bak bortforklaringene. Her inne møter vi en ung kvinne og hennes krav til seg selv, hennes ambisjoner, angst og drømmer. Noen ganger mørkt og sårbart. Andre ganger pansret og uovervinnelig. Vi får bli med på hennes pendling fra det skimrende håpefulle til det rett ut selvdestruktive.

Før vi legger ut på Linneas reise, vil vi invitere deg til å se nærmere på ditt eget speilbilde. Ikke selve overflaten, men videre inn bakenfor, inn til sjelerommet. Noen vil kanskje kjenne seg igjen i stykkets symptom-bilde preget av kropp, mat, kontroll og selvkritikk. Andre ikke så mye. Men under symptomene strømmer psykologiske mekanismer vi alle styres av, om enn i andre farger og varianter.

Vi mennesker er unikt smarte vesener. For tohundretusen år siden begynte menneskets intellektuelle evner å skyte fart. Imens resten av dyreriket ble værende igjen i en konkret verden hvor en pinne er en pinne, til nød kanskje et verktøy, begynte mennesket å ta i bruk symboler. En pinne kunne plutselig symbolisere en person, et sted, fortid eller fremtid. Den menneskelige kognitive og språklige revolusjon gjorde oss i stand til å snakke om ting i fortiden, legge planer for en fremtid, eller utvikle kunnskap og teknologi som nå har gitt oss i Phone og husbygging. Men denne evnen til kreativitet kommer med en pris.

Vår indre verden operer nærmest fritt fra den konkrete virkeligheten. Jeg kan være en regelrett suksess, samtidig som jeg hater meg selv. På utsiden kan jeg se ut som en gud, imens jeg på innsiden pisker meg daglig med kritiske bemerkninger for eget utseende. Jeg

kan være dødelig tynn på utsiden, men føle meg kvalmende tjukk på innsiden. Jeg kan gråte over vonde ting jeg aldri har opplevd. Jeg kan hente frem minner og gremmes over fortid. Jeg kan se for meg en fremtid som aldri kommer til å skje, men som like fullt skremmer vettet av meg. Jeg kan oppleve skam uten at andre har påført meg det. Ha sterke fordommer mot noe jeg vet lite om. Evaluere og sammenligne måter å være, se ut og ha det på, og oppleve å komme til kort.

Før du skal se forestillingen på Teatret Vårt, skal dere få leke litt med språk og betydningen av det vi tenker. Med disse øvelsene skal vi gjøre den indre verden vår adskilt fra det som er deg og kanskje gjøre enkelte tanker som er vonde mindre viktig. Her er noen øvelser dere kan teste ut i fellesskap i klasserommet:

Støtte til dem som fniser og ler av oppgavene: Å le kan være et helt vanlig forsvar mot det som gjør vondt. Kanskje har noen i klassen et mer utrygt forhold til livets smerter enn andre, ta ekstra vare på de som tuller! Og av og til trenger vi å le litt, spesielt når noe er nært eller alvorlig.

Drøftingsoppgave 1

Lærer leser denne instruksjon høyt:

*De neste 30 sekundene; skal du **ikke** tenke på en rosa elefant.*

(30 sekund stillhet)

Hvordan gikk det? Du klarte det ikke. Det er et tankemessig paradoks og helt umulig. Kanskje kunne du distrahere deg selv eller tenke på noe annet, men på et eller annet nivå så må du da hele tiden vite av at «nå klarer jeg det fordi ...» og så er den rosa elefanten der igjen. Det å holde fokus på noe annet er i seg selv relatert til det du ikke skal tenke på. Er du plaget av vonde tanker hjelper det ikke å si til seg selv at du IKKE skal tenke på dem.

Lærer gir dere ny instruksjon: *Nå kan dere tenke på en rosa elefant hvis dere vil, den kan komme og gå litt som hva som helst annet de neste 30 sekundene.*

(30 sekund stillhet)

Hvordan ble det? Antagelig opplevde du at den rosa elefanten kom innom, men at kraften og energien du brukte på den var mindre krevende.

En rosa elefant er i og for seg ikke så angstvekkende å tenke på, for de fleste av oss. Men si at vi bytter ut ordene «rosa elefant» med noe som vekker uro hos deg. Det vil jo være forskjellig for hver og en av oss. Om du ikke kommer på et selv, kan du bruke for eksempel «kreft», «de andre liker meg ikke», «tenk om mamma dør i en bilulykke» eller «jeg må ikke tenke på mat, for da blir jeg tykk». Vi prøver ofte å ikke tenke på eller ikke gi plass til de negative følelsene og tankene våre, men som du nå erfarte, vil det å aktivt undertrykke, heller forsterke.

Drøftingsoppgave 2

Når tankene om oss selv blir sterkt negative, kan de også kjennes sanne. Det kan vi kalle en tankefusjon. Fusjon betyr at noe smelter sammen. Her fusjonerer mennesket med tanken sin. Skillet mellom det som er sant og den indre verden forsvinner.

Ofta vil det å si slike tanker høyt, vise dem fram og dele i seg selv gjøre at en bedre ser at det er snakk om selvdømming, strenge og vonde og alt for svart-hvitt tanker. Disse tankene er unyanserte, og basert på forenklinger av virkeligheten. Nå skal hele klassen i felleskap få drive tankemonstrene ut av skapet og avsløre dem som kun tanker. Det kan vi kalle for tanke-defusjon.

Faktaboks: Defusjon/fusjon av tanker:

Fusjon betyr at noe smelter sammen til en. Av og til kan hjernen vår smelte sammen en tanke med opplevelsen av at noe er sant. Tanker kan for eksempel trenge seg på og få oss til å føle at noe skjedde fordi vi tenkte det, eller få oss til å tenke at vi må gjøre noe fordi vi føler at vi må det, eller at vi tenker at vi er noe og derfor er vi det. Eksempler er når en fra Bergen mener det at han satte ut stolene sine for tidlig på våren, førte til at det ble dårlig vær. Eller når en som er lei seg tenker at hun er mislykket og derfor er mislykket på ordentlig (hva nå enn det egentlig betyr). Eller at en som uroer seg for å ta eksamen, tenker at om han slutter å uroe seg, så er han ikke forberedt og da stryker han. Det er uendelig med eksempler på tankefusjon. Kommer du på noen du har? En må virkelig passe seg for ikke å gå i fellen til sin egen hjernes «fusjonsmenighet». Folk har drept andre folkeslag med grunnlag i slike fusjonerte forenklinger.

Defusjon er da det motsatte av fusjon. – det at vi klarer å skille vår indre verden fra det vi faktisk gjør og er. Dette kan være veldig bra for både oss og andre folkeslag, for å si det slik. Vi kan for eksempel spørre oss selv: Er det tanken som får ting til å skje? Er det tanken som gjør ting sant? Er alle tanker om meg selv viktige? Er alle tanker om (hva nå enn det måtte være) meningsfulle?

I gruppe:

Diskuter forskjellen mellom følgende tanker:

1. Jeg er dum.

2. Jeg tenker at jeg er dum.

I plenum:

Hver elev får en lapp. På lappen skriver hver enkelt ned 1-2 dømmende tanker om seg selv. Gjerne en de ofte kjenner på, noe som vekker skam, selvhat, dårlig selvfølelse og så videre. Eksempel: «jeg er tykk», «jeg er dum», «jeg er stygg».

Alle lappene samles inn (anonyme lapper).

Lærer leser opp og skriver på tavle hva som står på lappene. Kommer samme tanke, for eksempel «stygg», flere ganger, får den tanken en ny strek på tavlen. Slik får vi også sett hvor vanlig enkelte av disse tankene er!

Så setter vi i gang med selve defusjonsjobben!

Forsøk en eller flere av følgende:

- Velg en av de dømmende tankene. Syng den ut på en kjent barnesangmelodi. For eksempel «Lisa gikk til skolen» - «dum dum dum dum dum dum, dum dum dum dum dum ... osv.»
- Noen i klasserommet som kan Donald-stemmen? Forsøk å si «Jeg er <dømmende tanke>» med Donald-stemmen. Bruk andre rare stemmer
- Kjenn på forskjellen av å si «jeg er <dømmende tanke>» og «jeg har en tanke om at jeg er <dømmende tanke>».
- Alle skriver en dømmende tanke fra tavlen på en lapp som henges på brystet med tape. Trenger ikke være ens egen dømmende tanke, velg en fra tavlen. Se dere rundt i klasserommet. Tenk over at «alle som sitter her har slike tanker», nesten hele tiden. Alle har en sånn en. Hvordan oppleves dette? Del og drøft.
- Velg et dømmende ord fra tavla og gjenta ordet igjen og igjen høyt og i felleskap i 30 sekunder (bruk stoppeklokke). Hva skjer med betydningen av ordet når det sies fort og mange ganger?

Reflekter sammen etterpå hva dere opplevde, og hva det kan bety for psykisk helse.

Drøftingsoppgave 3

I gruppe:

I sosiale medier, for eksempel Instagram, tar vi ofte del i «alle andres lykke». På hvilken måte kan «språkhjernen vår» bruke dette negativt? Er følelsene av lykke varig eller er den også som alle andre følelser? Finnes det følelser, negative eller positive, som er konstante? Hva er forskjellen på å strekke seg mot et meningsfullt liv (også med vonde følelser med på lasset) og å prøve å oppnå lykke? Hva er realistisk?

Vi ser glansbilder av virkeligheten i sosiale medier, i reklame, i magasiner. Glansbilder, er per definisjon flate og endimensjonale. Reklamen er avhengig av at vi ikke er fornøyde med oss selv, at vi opplever at vi mangler noe. På hvilken måte kan du gjennomskue at reklamen spiller på at ingen av oss er perfekte? Hvordan lurer de ulike mediene oss til å tro at vi mangler noe? Hva slags tankefusjoner kan du få?

Drøftingsoppgave 4

Hvilke selvdømmende tanker tror dere Linnea har? Tror dere disse tankene er fusjonerte eller defusjonerte med hennes selvbilde?

ETTERARBEID

Oppgaver i grupper. Felles oppsummering i klassen.

Tidsbruk: ca. 1,5 time

Evig søndag viser oss innsiden av et liv med psykiske vansker. Hvordan tanker om en selv kan vikle seg inn i vonde følelser og trekke et menneske ned i smerte og ensomhet. Vi får også se hvordan uheldige forsøk på å mestre slik smerte kan gjøre vondt verre.

Da jeg var på din alder, trodde jeg det mest normale var å ha det veldig bra. Det høres kanskje dumt ut, men jeg trodde faktisk det. At det som var vanskelig i livet mitt, inni meg, var unormalt. Nesten som at jeg bar rundt på små feil og sykdommer inni meg. Jeg kan ikke huske at noen sa direkte at jeg burde ha det bra fordi det er normalt og fint. Men det var sikkert mer et inntrykk jeg fikk etter å ha sett meg rundt, snakket med folk og sett på tv.

Den dagen jeg ble psykolog fikk jeg heldigvis innsyn i noe som endret mine tanker om meg selv og hvordan jeg har det. Nå vil jeg dele det med deg.

Alle mennesker strever! Alle liv inneholder psykisk smerte som angst, avvisning, krenkelser, urett, dødsfall, sykdom, psykisk lidelse eller kroniske fysiske smerter. Vi støter borti mye drit på vår ferd ned langs livet. For de fleste havner totalen på pluss, men vi vil alle oppleve dyp smerte som setter vår psykologiske styrke på prøve. Kjøttetende angst for alt som kan gå galt, våkenetter med vonde tanker om katastrofer som kan ramme deg, årevis med prestasjonsangst, sterke komplekser over egen kropp, måneds-/årevis med dyp kjærlighetssorg, vond tvil over egne evner og verdi, savn etter det du har mistet og sorg over det du aldri fikk. Alt dette helt normalt i alle liv. I tillegg risikerer du å oppleve uforutsette tragedier som seksuelle overgrep, vold eller annen urett. Og til slutt skal du dø alene. Rett brutalt, vil noen si.

Alle liv inneholder altså smerte. Naturlig smerte. Det beste vi kan gjøre med smerten er å akseptere at den er der og la smerten renne fritt. Ikke forsøke å demme den opp eller omdanne den til noe annet enn det den egentlig er. Ofte tar vi mennesker i bruk mestringsstrategier som handler om å dytte smerten bort. Fornekte, fortrenge, skyld på andre, dytte, distrahere oss fra, presse og fjerne smerte. Det motsatte av å la smerten renne gjennom oss. Og forsøker du å dytte en ball ned under vann vet du hva som skjer til slutt. Den presser seg opp igjen gjennom vannflaten så vannet spruter.

I teaterstykket vi nå har sett har vi kommet tett på Linneas psykiske smerte. I etterarbeidet skal vi nå gjøre en psykologisk analyse av hvordan Linnea forholder seg til sin smerte.

Drøftingsoppgave 1 (i gruppe)

Hvilken smerte plager Linnea?

Drøftingsoppgave 2 (i gruppe)

Hvilken smerte forsøker Linnea å dytte unna? Hva er det hun ikke vil kjenne, ikke vil skal være sant?

Drøftingsoppgave 3 (i gruppe)

Hvilke positive verdier kjemper Linnea for? I betydning, hva ønsker hun å oppnå for seg selv eller andre?

Plenum

Når vi skal forstå et psykologisk symptom kan det være nyttig å spørre seg hva det vil. Eller rettere sagt om det har en funksjon. Noen ganger er psykisk smerte en ren følelse. Du har blitt dumpa av kjæresten, og det gjør uutholdelig vondt. Se for deg en klump av ren snø. Andre ganger oppstår smerten ikke direkte av en skade, men som et resultat av at vi lager en stor floke ut av mer eller mindre mislykkede forsøk på å unngå smerten. Se for deg at vi ruller den rene klumpen med snø rundt på marken. Da trekker den kanskje med seg kvister, litt dødt gress og en hundebæsj.

Kan vi si at noe av Linneas smerte er ren smerte? Eller er hun vel så plaget av det hun ikke vil kjenne på? (Det å ha en normal kropp. Det å være ordinær. Det å være kjedelig. Et grandios forsvarsverk mot den utslettende vanligheten og dødeligheten?)

Det perfekte forsvar

Mennesker med anoreksi strever etter å bli endelig tynn. Totalt tynn. Bunnsolid, uklanderlig, uangrikelig tynn. Uangrikelig bra nok. Uangrikelig trygg fra selvkritikkens klør. En psykologisk hule hvor selvkritikkens klør ikke når inn. Et sted hvor hun kan slippe smerte, slippe å være redd for å bli avslørt, kritisert eller avvist.

Jeg har enda ikke møtt noen som ønsker å oppnå det perfekte. «Jeg satser på å bli perfekt, det er mitt mål». Jeg er perfeksjonist fordi det perfekte er så flott. Jeg vil dit. Perfeksjonisme er stort sett en kamp mot noe. Starter som et ønske om å bli noe. Sprekere, tynnere, finere, mer populær. Men så tar man feil i et veikryss og man kjører seg vill i skogen.

Drømmen om det perfekte er for mange også drømmen om det perfekte forsvar mot enhver kritikk og avvisning. Vi frykter alle ubehaget ved å bli tatt. Avslørt som svak og dum, arrestert for å ha dårlige verdier eller ta dårlige valg, eller å tape ansikt ved ikke å leve opp til samfunnets antatte standarder. Dette presset er alltid til stede og former vår atferd og personlighet. Men for noen av oss kan frykten ta overhånd. De igangsetter et svært ambisiøst prosjekt ved å skalke alle luker, pansre alle svakheter. Frykten motiverer dem til å trene livet av seg, spise supersunt, jobbe for hardt med lekser, delta der det skjer og samtidig finne seg selv. For noen gir dette umulige prosjektet belastningslidelser. Samtidig som det kan være vanskelig å finne igjen seg selv oppi alt dette vellykkede. - Er dette flinke egentlig meg?

Så hva skal vi heller gjøre med smerten?

I noen tilfeller står vi ansikt til ansikt med smerte og ubehag vi ikke kan fjerne. Tragedier vi ikke kan løse. Den motstanden vil bare gi deg økt smerte. Det finnes ikke noe perfekt forsvar. Det er som det er. Og akkurat slik skal det være. Det finnes ingen alternativ fortid. Len deg mot livet ditt. Du har ingen andre å velge mellom. Du skal på ingen måte måtte like plagene dine, men må akseptere dem for å kunne komme videre på din ferd.

Mulig hjemmearbeid eller gruppearbeid:

Se YouTube: TED TALK: Steven Hayes: Psychological flexibility: How love turns pain into purpose. https://youtu.be/o79_gmO5ppq (Varighet video: 19: 39) Reflekter sammen etterpå.

SAMTALEVERKTØY

Å føle seg følt! - for ungdom

Vi mennesker er flokkdyr, vi trenger hverandre. En trøst mot alle disse eksistensielle «vondtene» er å bli sett og tatt imot og å få dele det som er vanskelig for oss, med andre. Bli lyttet til og speilet. Dette gjelder jo også når noe er bra, vi har vel alle kjent gleden av at noen gleder seg over det vi er glade for? Det er vel det som av og til gjør Instagram til verdens beste plass. Å få sine følelser anerkjent og delt er balsam for sjelen. Behovet for å føle seg følt er ikke barnslig, men menneskelig. Kjenn etter i deg selv hvor godt det er å bli forstått, spesielt når noe er vanskelig.

En øvelse i å bli en som får andre til å føle seg følt:

Gå sammen tre og tre (eller to og to). En skal fortelle, en skal lytte og en skal observere (hvis bare to stykker, så kutt ut observatøren, mindre skummel versjon).

Forteller: Fortell om noe du har opplevd, det kan være noe som var fint eller noe som ikke var så bra, eller kanskje noe skremmende. Eksempler dere kan bruke om dere ikke kommer på noe: En flott konsertopplevelse, en gang du ble veldig redd, en gang du mistet noen du var glad i, en vill tur på ski.

Lytter: Du som lytter, tester ut enten *aktiv lytting* eller *speiling* (se under for instruksjon).

Observatør: Deltar ikke i samtalen, men observerer og noterer hva som skjer med den som blir hørt på når han/hun blir speilet/lyttet aktivt til. Noterer også ned ting lytteren gjør som virker bra for den som forteller.

Instruksjoner i aktiv lytting og speiling:

Aktiv lytting

- Forsøk å få tak i hva den som forteller føler, hva er det som er det egentlige budskapet i det som blir fortalt (er det å være i relasjon til deg? Er det å bli sett? Er det å bli trygget? Er det å dele opplevelsen og få respons i dine følelsesuttrykk?)

- Sett egne antakelser og meninger litt på vent og jobb med å få tak hva det er den andre prøver å si, uttrykke eller har behov for.
- Eksempel: "Dagen i dag har vært helt dust" - Aktiv lytting: "det høres ut som du er skikkelig lei deg når du sier dette?"
- Formidle det du får tak i på en slik måte at den som forteller merker din interesse og din villighet til å se saken fra hans eller hennes side.
- Helhjertet innsats, ikke noe "jeg kan godt prøve å lytte litt, men egentlig synes jeg du klager for mye". Det du tenker tyter ut i kroppsspråket ditt og vil overskygge at du forsøker å lytte. Vær en ikke-dømmende detektiv på den andres opplevelse.

Speiling:

- Speil den andre i lyttingen din – det vil si: send budskapets innhold tilbake til avsenderen, det som faktisk blir sagt, fremfor hva som føles (som i aktiv lytting).
- Spesielt nyttig når noen er frustrert, opprørt, vil snakke om noe som er skamfullt, at en ikke legger til noe i det som blir fortalt.
- Her legger du lite til og gjetter ikke på underliggende budskap, men hører ved å følge uttrykket og gjengi det som den andre sier og de ordene som brukes av den som forteller. Eksempel: "dagen i dag har vært helt forferdelig"- "synes du dagen i dag har vært helt forferdelig?" osv. Kan kjønes litt unaturlig ut, men funker som krutt!

SNAKK MED NOEN!

Hva gjør jeg om jeg eller noen jeg bryr meg om sliter og trenger hjelp?

- Snakk med noen du er trygg på og som du tror kan ta deg imot. Det kan være det lureste du gjør på veien mot et liv verdt å leve.
- Hvis ikke du ser noen mulighet (det kan være at du tar feil her!) i å snakke med noen du kjenner, finnes det mange instanser som er til for å hjelpe deg med det som er vanskelig
- I hele Norge kan både kommune og stat stille med hjelpere: Sykehusene tilbyr Psykisk Helsevern for barn og unge under 18 år (BUP) og psykisk helsevern for voksne fra 18 år (DPS). Kommunen har helsesykepleiere, kommunepsykologer og andre som har som jobb å hjelpe. BUP trenger en henvisning fra fastlege. Kommunens helsetjenester kan du eller en voksen ta kontakt med. I BUP har de også akutt-team som en kan ta kontakt med uten å gå via fastlege.
- Fastlegen er i seg selv en person som har ansvar for både din fysiske og psykiske helse og det går an å fortelle fastlegen din hva du strever med.
- Det finnes også private behandlere, som psykologer med egen praksis.
- I tillegg finnes det telefoner og chatter for den som strever

Aktuelle telefonnummer:

Ved akutt fare for liv og helse: Ring 113

Molde legevakt: 71 11 30 00

BUP Akutt Molde - vakttelefon (du, foreldre, lærer, annen voksen kan ringe selv)

468 15 380

Alle dager kl. 08:00 - 16:00

Mental Helses Hjelpetelefon

116 123

Alle dager, hele døgnet

Kirkens SOS

22 40 00 40 (hele døgnet)

Du kan chatte anonymt med Kirkens SOS på www.soshcat.no

Alle dager 18.30-22.30, fredag fram til 01.30

Barneombudet

22 99 39 50

Man-fredag 8.00 – 15.00

Kors på Halsen

<https://korspaahalsen.rodekors.no/>

800 333 21

Chat og telefon

Mandag – fredag kl. 14.00 – 22.00

ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser

www.nettros.no

948 17 818

Epost: info@nettros.no

www.Unghjelp.no

Landsdekkende tjeneste for og av unge - chat åpen tirsdag, torsdag og søndag, 20-22.

www.ung.no - det offentliges informasjonskanal for ungdom