

En kognitiv tilnærming i arbeidet med ungdom

Av: Marianne Langeland og Live Næss, Uteseksjonen i Trondheim (2018)

Gjennom vårt arbeid møter vi ungdom med ulike uttrykk for sine utfordringer i livet. Mange av dem vi treffer har en tilknytning til rus og rusmiljø, andre opplever at angst, depresjon eller sinne skaper vansker med å gjennomføre dagliglivet. Det er ungdommer som bærer med seg tunge erfaringer som har påvirket deres syn på seg selv og omverdenen. Uteseksjonen i Trondheim har som mål, gjennom sitt arbeid, å skape endringer rundt den enkelte ungdom, og bistå dem med å mestre eget liv. Men hvordan gjør vi det?

Flere av de tilbudene som er tilgjengelig i Uteseksjonen bygger på en kognitiv terapeutisk tilnærming, der vi er opptatt av hvordan ungdommen tenker og skaper mening i forhold til det som skjer i livet. Gjennom denne tilnærmingen ønsker vi å utstyre ungdommene med noen verktøy, slik at de kan bli i stand til å hjelpe og støtte seg selv gjennom de utfordringer de vil møte. Men kognitiv terapi er ikke bare en samling teknikker, det er en helhetlig måte å møte et menneske og dets problemer og muligheter på (Berge & Repål 2015). Flere av våre ansatte i oppfølgingsteam er utdannet i kognitiv terapi, og implementerer elementer av dette i sitt arbeid med oppfølging av ungdom på vedtak. Gjennom oppfølgingsarbeid har vi mulighet til å bygge gode relasjoner og skape en trygg base for ungdommene, før de er klare for et mer strukturert samtaletilbud. Kognitiv terapi gis også som et eget strukturert samtaletilbud, blant annet gjennom Hasjavvenningsprogram, Sinnemestring, DU-kurs og Tankevirus. Tankevirus er vårt nyeste verktøy innen kognitiv terapi, og er et mestringskurs for ungdom over 16 år med lette til moderate psykiske plager, som vi ser fram til å ta i bruk i 2018.

Mange ungdommer vi har møtt, har år med erfaring fra hjelpeapparatet. De har snakket, fortalt og svart på spørsmål fra oss som så gjerne vil hjelpe, støtte og motivere til endring. Men flere uttrykte et ønske om noe konkret, noe som hjelper når det er vanskelig. «Jeg har snakket så mange ganger om det som har vært ille, men hva gjør jeg når angsten kommer?» «Hva gjør jeg for å unngå at det klikker helt og alt går i svart?»

Gjennom å utforske sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd i bestemte situasjoner gjør vi oppdagelser som kan hjelpe ungdommen med å forstå egne følelser og handlinger. Vi lar oss stadig fascinere over tankenes kraft over både følelser og reaksjoner. Av og til oppdager vi tanker som vi ikke engang visste var tilstede i den gitte situasjonen. Gjennom flere samtaler kan vi etterhvert se et gjentakende mønster i hvordan vi tenker. Da kan vi jobbe med å bli bevisst de negative automatiske tanker og antakelser vi har, og bli i stand til å vurdere gyldigheten av disse.

Et spennende arbeid er det å teste ut hvor sanne disse antakelsene er, og være med på å utvikle alternative synspunkter til disse. Hva sier vi egentlig til oss selv i ulike situasjoner? Hjelper disse tankene oss i den gitte situasjonen? Hva ville vi sagt til en venn?

Jeg skal presentere prosjektoppgaven for klassen. Det er min tur. «Dette går aldri bra». Jeg svetter i hendene, hjerte banker... «nå rødmer jeg!», rødfargen sprer seg som ild i tørt gress opp av skjortekragen, opp halsen og legger seg som to varme roser i kinnene. Noen ler på bakerste benk, «de ler av meg, og synes jeg er håpløs!». Sinnet slår meg som et slag i brystet, sprer seg ut i hver nerve i kroppen og nevene knytter seg. Det svartner helt. Jeg husker ikke mer før læreren stopper det neste slaget. «Jeg er håpløs».

Vi har hørt mange ungdommer si: «Jeg trenger å røyke hasj for å føle meg normal. Da er jeg avslappa og meg selv». Dette er en vanlig opplevelse når noen røyker flere ganger ukentlig over tid. Vi ønsker å gå inn i denne følelsen av sammenheng og se om ungdommen kan se denne tanken fra flere sider.

Slik prøver vi sammen å utfordre denne «sannheten» og kanskje kan ungdommen bli mer åpen for et liv uten rus.

En utfordring er at målgruppa vår ofte er unge ungdommer som er i startfasen av å bruke rus. De opplever ikke selv at hasjen er et problem og mange har veldig positive opplevelser med den. I tillegg har de mange stressfaktorer i livet sitt, og det er vanskelig å finne egen motivasjon for endring. De yngste ungdommene har ikke alltid modnet nok kognitivt til at de klarer å se konsekvensene av sine valg på samme måte som ungdom i slutten av tenårene. Vi ser at flere kommer tilbake etter noen år og har først da et ønske om endring.

Fordi motivasjonen kan være lav og at de i tillegg har mange andre områder i livet som de sliter med, tilbyr vi tilpasset hasjavvenning. Vi syr ofte sammen et opplegg rundt den enkelte ungdommen der vi bruker mange av momentene i Hasjavvenningsprogrammet. Hvis ungdommen har en sterk indre motivasjon og klarer å reflektere rundt rusbruken sin så tilbyr vi en mer rendyrket hasjavvenning.

Jente 17 år som røyker 5 gram hasj om dagen og er i ferd med å ramle ut av skolen. Hun kommer med helsesøster som er den første som fikk vite at hun røyka hver dag. Hun forteller at hun ikke klarer å konsentrere seg og tror det er fordi hun røyker så mye hasj. «Jeg er egentlig veldig smart og flink på skolen». Etter noen samtaler kommer det fram at hun er i et miljø der det røykes mye. Hun og to venninner er sammen med eldre unge menn som kjøper, spanderer og forsyner de med rusmidler. Hun synes dette livet er kjempespennende, men det ødelegger for skolen og forholdet til familien. Skolen og familien er veldig viktig for henne. Hun slutter å røyke hasj i et halvt års tid, men klarer ikke å bryte med miljøet sitt. Etterhvert begynner hun å røyke igjen.

Uteseksjonen får ofte henvendelser fra bekymrede voksne rundt ungdommen. Gjerne skole, foreldre eller andre i hjelpeapparatet som mener at ungdommen må slutte å røyke hasj, slutte å bli sint, slutte med selvskading, gå på skolen. Det høres fint ut med programmer basert på kognitiv terapi som kan «fikse problemet», men hva når ungdommen har god grunn til å være sint fordi han blir mobbet på skolen? Eller når hasjen er det eneste hun føler hjelper mot tankekjøret og angsten? Eller når livet ser så mørkt ut av de blir helt utkjørt bare av tanken på å gå på skolen?

Som sagt møter vi ungdom med ulike uttrykk for sine utfordringer, og situasjonen rundt ungdommen kan være kompleks. Med disse uttrykkene som utgangspunkt har vi sammen med ungdommen mulighet til å utforske hvor de kommer fra. En sint ung mann viser seg å ha behov for hjelp i en dysfunksjonell relasjon med mor/far, og ei ung jente flykter inn i rusen for å slippe å forholde seg til et overgrep hun har vært utsatt for. Ofte kan samtalen være veien inn for å koble på andre instanser, enten internt i Uteseksjonen eller med andre samarbeidspartnere. Situasjonen rundt den enkelte ungdom og deres utfordringer kan være svært sammensatte, og den unge kan føle seg maktesløs i eget liv. Arbeidet krever tid, tilgjengelighet og tålmodighet.

Kronikken er først publisert i *Årsrapport 2017 fra Uteseksjonen i Trondheim (2018)*