



ANNONSE

# Vi trenger ikke mer antidepressiva og psykofarmaka, vi trenger en samfunnsmedisin | Miriam Neegaard

SOSIOLOG | FORFATTER | MIRIAM NEEGAARD

OPPDATERT: 10.OKT.2015 13:14 | PUBLISERT: 08.OKT.2015 01:14



**Bloggere og romandebutanter speiler en tid der vi konstant behandles ut i fra prestasjoner og vellykkethet, skriver Miriam Neegaard.**

ANNONSE

Ungdom som vokser opp i dag utsettes for et



voldsomt press  
der det å være  
vellykket og  
prestere godt er  
viktig.

I det siste har det  
vært skrevet og  
debattert mye om  
kroppspress, og  
noen som til  
stadighet blir

trukket frem som dårlige rollemodeller er  
toppbloggerne. Ansvar og skyld fordeles, uten å sette  
det hele inn i en samfunnsmessig kontekst.

## Dagens outfit og depresjoner

Bloggerne skaper sine glansbildeaktige, digitale selv.  
De smiler, poserer og viser dagens outfit til sine  
trofaste lezerskarer.





Miriam Neegaard

📷 Tor G. Stenersen

Mellom innleggene som iscenesetter det perfekte liv dukker de stadig opp: De mørke innleggene, innleggene der bloggerne meddeler hvordan de egentlig har det. Innlegg om depresjoner, om angst, om spiseforstyrrelser og om selvskading. ***Vi lever i***

*en tid der vi ikke vil vise at vi er sårbare.  
Sårbarheten passer ikke inn der man skal  
prestere:*

Vi beklager. Denne videoen er ikke lenger tilgjengelig på VGTV.

Noen meddeler først hva som har foregått bak fasaden etter flere år. Nylig kunne [blogger Cathrine Heienberg fortelle](#) at mens hun levde av å iscenesette sitt perfekte liv på bloggen, misbrukte hun avføringstabletter om kveldene. I årevis satt hun på toalettet med sterke smerter om nettene.

En fastleges varsko:

**[Sorg blir depresjon. Maur i rompa blir ADHD.  
Sjenanse blir sosial angst. Moderne psykiatri er i  
krise | Gisle Roksund](#)**

Hverken familie eller lesere fikk innblikk i hvilke

ritualer hun faktisk gjennomgikk for å få den kroppen som tilsynelatende var et resultat av en sunn og aktiv livsstil. Nå tar Heienberg et oppgjør med skjønnhetspresset.

## Jenter angriper seg selv heller enn samfunnet

Kommentator og anmelder [Ingunn Økland skrev i Aftenposten tidligere i år](#) at det i løpet av de to-tre siste årene har etablert seg et mønster av forfatterdebutanter som dissekerer den mentale helsen hos dagens jenter.

Debutantene skriver om unge, destruktive kvinner som ikke finner sin plass i samfunnet. De skriver om selvskading, selvmord, selvkritikk og selvdestruktivitet.

” *Vi lever i en tid der vi ikke vil vise at vi er sårbare. Sårbarheten passer ikke inn der man skal prestere*

 Tweet

 Del

 Tweet

 Del

I stedet for å angripe foreldre, samfunnsstrukturer og politikere, tar jeg-personene i romanene aggresjonen ut på seg selv. Her er det ofte kroppene som får gjennomgå.

# Perfeksjon, prestasjon og psykiatri

For en måned siden var jeg på en forestilling med tittelen *Samtidsskammen og jakten på det perfekte*. Psykologspesialist Gry Stålsett fortalte om hvordan det er å vokse opp i et samfunn der vekten legges på suksess for enhver pris.

Vi lever i en tid der vi ikke vil vise at vi er sårbare. Sårbarheten passer ikke inn der man skal prestere. Vi dytter i oss piller for å slippe å forholde oss til skam, smerte og eksistensielle kriser. Vi skader oss selv for å erstatte psykisk smerte med fysisk smerte.

🔗 [«Ser dere i himmelen». Jeg stirret på telefonen. Hvem skulle jeg ringe? Henne? Ambulanse? Politi?](#)

Vi får psykiatriske diagnoser i møtet med behandlingsapparatet, som igjen fører til ytterligere medisinerings og en følelse om at det er oss selv det er noe galt med.

## Bloggere både iscenesetter seg selv og skammer seg

Det hersker ingen tvil om at presset dagens unge møter har eskalert. Idealet som dyrkes er uoppnåelig for de aller fleste.

Ekspertene har pekt ut bloggere, og sosiale medier generelt, som elementer i kroppspressbildet. Jenter som lever gjennom den ytre iscenesettingen blir ikke bare utsatt for kritikk, men også for moralisering,



hets og trakassering. Ofte blir de kalt skamløse.

” *Jenter som lever gjennom den ytre iscenesettingen blir ikke bare utsatt for kritikk, men også for moralisering, hets og trakassering*



Paradokset er at mennesker som kun lever gjennom den ytre iscenesettingen ofte er noen av de som skammer seg mest.

Bloggere som endrer kroppsfasongen sin ved hjelp av retusjering, kamuflerer sider ved sin egen kropp de mener ikke lever opp til idealet. Gapet mellom opplevde forventninger og mulighetene til å innfri dem blir for stort i virkeligheten, men ikke på bloggene.

Det er ikke kjendisene som gir oss dårlig selvfølelse på Instagram, det er de vanlige jentene, skriver blogger Sophie Elise Isachsen:

### [Jeg er ikke bra nok for Instagram](#)

På bloggene får man muligheten til å framstå perfekt, noe man får rikelig med anerkjennelse for, både blant lesere og sponsorer. Ikke bare får man



anerkjennelse, man kan også bli rik av det.

## **Verdsatt for vellykkethet, dømt for mislykkethet**

Ingen lever i et vakuum. Både bloggerne og romandebutantene speiler, på hver sin måte, samtiden vi lever i.

Vi lever i en tid der vi konstant behandles ut i fra prestasjoner og vellykkethet, og ikke ut i fra vår iboende verdi som mennesker. Vi blir verdsatt for vår vellykkethet, og vi dømmes for vår mislykkethet, både i skole, utdanningssystem og i arbeidsliv.

Mange får tilbakemeldinger på at de ikke er gode nok, på tross av at de gjør sitt beste. I stedet for å gjøre opprør mot de skyhøye kravene fra omgivelsene går dagens unge løs på seg selv.

## **Selvskading er mer enn kutt og sår**

Psykiske lidelser utgjør en av de største samfunnsutfordringene vi har i dag. Ekspertene snakker om en epidemi. Psykiske lidelser er av de viktigste årsakene til sykefravær.

Flere unge blir uføre på bakgrunn av psykiske lidelser. Utskrivelsen av antidepressiva og sovetabletter er mer enn fordoblet de senere år. Selvmord er en av de vanligste dødsårsakene blant unge. Mer enn ti prosent driver med selvskading.

## **⌘ Veien til selvmordsforsøk blir kortere fordi veien til å få hjelp er så lang**

, skriver psykoterapeut Erik Bisgaard. Forskningen har fokusert på den synlige selvskadingen, men selvskading er mer enn selvpåførte kutt og sår. Selvskading er også ulike former for spiseforstyrrelser, arbeidsnarkomani og medikamentmisbruk.

Å drikke til man får blackout, å trene selv om man har feber og å gjennomgå omfattende kirurgiske inngrep på grunn av komplekser kan også sees på som ulike former for selvskading. Selvskading har blitt et bilde på opplevd utilstrekkelighet, og en metode å overleve samtiden på.

## **⌘ Da selvskadingen min ble oppdaget for første gang, var jeg 12 år. Selvskading er et rop om hjelp – ikke et rop om oppmerksomhet**

Forskere, psykologer, helsesøstre og lærere har gang på gang påpekt at presset fra omgivelsene er så sterkt at stadig flere forstrekker seg og blir syke. Omfanget og presset er større nå enn for bare noen år siden.

## **Det vi trenger nå**

Vi trenger politikere som tar ansvar, og som setter seg inn i problemene, og i omfanget. Vi trenger lavterskeltilbud, psykisk helse i skolen og et samfunn

der rammene for normalitet og vellykkethet blir videre, ikke snevrere.

Vi trenger et samfunn som gir plass til sårbarheten, ikke et samfunn som benekter den.

Vi trenger ikke flere psykiatriske diagnoser, men enn samtidsdiagnose. Og vi trenger ikke mer antidepressiva og psykofarmaka, men en samfunnsmedisin.

*Twitter:* [@miriam\\_neegaard](https://twitter.com/miriam_neegaard)

***Si din mening og se hva andre mener – følg Aftenposten meninger på [Facebook](#) og [Twitter](#)***

## Siste 19 artikler om **#utenfilter**



**Tvang i psykisk helse er omsorg. Man beskytter mennesker. | Vernepleier Steinar T. Olsen**

Tvangen er paternalistisk, men likefullt omsorg.



**Den viktigste «krisen» i psykiatrien er ikke overbehandling, men underbehandling | Per Høglund**

Psykiatrisk behandling er et knapphetsgode, skriver professor i psykiatri, Per Høglund.



**Norge står i fare for å gjøre mange av de samme feilene som USA i psykiatrien | Jørgen A. Flor og Allen Frances**

Regjeringen har startet å myke opp retningslinjene for markedsføring av legemidler. Det vil vi advare mot, skriver Jørgen A. Flor og Allen Frances.



**Kommentar: «Undervis oppdaget jeg at mange senket skuldrene, og ble mindre redd for å komme i samme situasjon som meg» | Mette**



**Tunge psykiske lidelser kan gi en svak stemme. Da er det opp til oss andre å høre bedre etter. | Ingeborg Senneset**

Åpenhet om psykisk helse er bra, men ikke uten risiko. Ingeborg Senneset kommenterer.

Vis flere

Vis alle

## Siste 19 artikler om **#utenfilter**



**Tvang i psykisk helse er omsorg. Man beskytter mennesker. | Vernepleier Steinar T. Olsen**

Tvangen er paternalistisk, men likefullt omsorg.



**Den viktigste «krisen» i psykiatrien er ikke overbehandling, men underbehandling | Per Høglund**

Psykiatrisk behandling er et knapphetsgode, skriver professor i psykiatri, Per Høglund.



**Norge står i fare for å gjøre mange av de samme feilene som USA i psykiatrien | Jørgen A. Flor og Allen Frances**

Regjeringen har startet å myke opp retningslinjene for markedsføring av legemidler. Det vil vi advare mot, skriver Jørgen A. Flor og Allen Frances.



**Kommentar: «Undervis oppdaget jeg at mange senket skuldrene, og ble mindre redd for å komme i samme situasjon som meg» | Mette Bugge**



**Tunge psykiske lidelser kan gi en svak stemme. Da er det opp til oss andre å høre bedre etter. | Ingeborg Senneset**

Åpenhet om psykisk helse er bra, men ikke uten risiko. Ingeborg Senneset kommenterer.

Vis flere

Vis alle

Debatt

Instagram

Kroppspress

Psykatri

Psykisk helse

Sosiale medier

Klikk for relaterte artikler



## De viktigste meningene

Rett i mailboksen. Hver uke.

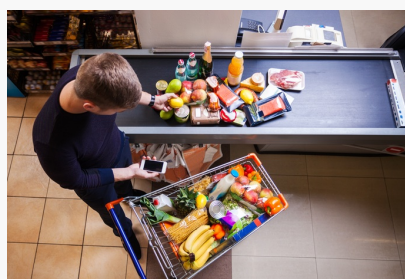
ABONNÉR

ANNONSE

 LES OGSÅ



**Kronikk: Snillheten i Norge er truet. Her er fire fiender. | Per Fugelli**



**Noe av det hyppigste jeg hører når jeg sitter i kassa, er: «Nei, dette gidder jeg faktisk ikke å stå i kø for!»**



## Sivilisasjonen er truet av islamismen | Terje Tvedt



## Alarm! Hva er galt med oss middelaldrende kvinner?



## Hei, Hareide! Var det ikke sånn at Jesus har kjærlighet for alle? | Sofie Frøysaa



## Hvorfor jeg flykter fra yngre leger | Vetle Lid Larssen

 Hva er dette?

TIL FORSIDEN

TIL TOPPEN



TIPSTELEFON 02286

TIPS PÅ E-POST

KRYPTERT E-POST

DEBATTINNLEGG PÅ E-POST

SENTRALBORD 22 86 20 00

ANNONSER 815 000 15

SENTRALBORD 22 86 30 00

ANNONSER 815 000 15

KUNDESERVICE 05040

VIS AKERSGATA 55 I KART

ADRESSE

Akersgata 55, 0180 OSLO

SJEFREDAKTØR OG ADMINISTRERENDE DIREKTØR

Espen Egil Hansen

NYHETSREDAKTØR

Tone Tveøy Strøm-Gundersen

FEATURERREDAKTØR

Lillian Vambheim

ADM. DIR. AFTENPOSTEN MOBIL

Anette Mellbye

POLITISK REDAKTØR

Trine Eilertsen

KULTURREDAKTØR

Erik Tornes (fung.)

REDAKTØR

Harald Stanghelle

[PERSONVERNPOLICY OG COOKIES](#)

Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet. © Aftenposten. ACAP-beskyttet. Personvernpolicy og cookies. Aftenposten arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Aftenposten har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.