

BACHELOROPPGAVE

Sårbarhet for utvikling av depresjon i det moderne samfunnet

av

Jenny Kristine Sørheim

Sosialt arbeid
VE530
April 2008



BACHELOROPPGAVE

VERNEPLEIE

6 SEMESTER

VÅR 2008

*Sårbarhet for utvikling av depresjon i det
moderne samfunnet*

Innholdsliste

1.0 Innledning.....	3
1.1 Avgrensing av problemstilling.....	4
2.0 Metode.....	4
3.0 Depresjon.....	5
3.1 Symptom.....	6
3.2 Sårbarhet for depresjon.....	7
4.0 Det moderne samfunnet.....	9
4.1 Endringer i familiestrukturen.....	11
4.1.1 Fra storfamilie til kjernefamilie.....	11
4.1.2 Familiens oppgaver.....	11
4.1.3 Skilsmisse og samliv.....	12
4.2 Individualisering.....	14
4.3 Endringer relasjonsdannelse.....	15
4.3.1 Sosial kompetanse.....	15
4.3.2 Lokale fellesskap.....	15
4.3.3 Relasjonsdannelse i arbeidslivet.....	16
5.0 Drøfting av sårbarhetsfaktorer for utvikling av depresjon i det moderne samfunnet.....	16
5.1 Familiestruktur og sårbarhet.....	17
5.1.1 Fra storfamilie til kjernefamilie.....	17
5.1.2 Familiens oppgaver.....	17
5.1.3 Skilsmisse og samliv.....	19
5.2 Individualisering og sårbarhet.....	20
5.3 Relasjonsdannelse og sårbarhet.....	22
5.3.1 Sosial kompetanse.....	23
5.3.2 Lokale fellesskap.....	23
5.3.3 Relasjonsdannelse i arbeidslivet.....	24
6.0 Oppsummering.....	25
Litteraturliste.....	27

1.0 Innledning

Depresjon og angst er de vanligste psykiske lidelsene i Norge i dag. Flere og flere mennesker rammes av depresjoner. I følge WHO er depresjon den sykdommen som gir mest varig invaliditet. 15 000 mennesker rammes hvert år av depresjon i Norge (Falck-Pedersen, 2004). Jeg ønsker å se på noen mulige årsaksfaktorer til denne utviklingen.

Jeg har valgt følgende problemstilling: *Sårbarhet for utvikling av depresjon i det moderne samfunnet*. Jeg har valgt denne problemstillingen fordi jeg synes at dette er et interessant tema. Jeg synes det er viktig for meg som fremtidig tjenesteyter å sette meg inn i psykiske lidinger, og faktorer som kan føre til sårbarhet for å utvikle lidelsene.

Er menneskene blitt mer sårbare? Finner vi faktorer i det moderne samfunnet som gjør oss mer sårbare for å utvikle depressive lidelser? I denne oppgaven har jeg valgt å se nærmere på fenomenet depresjon. Hva depresjon er, og mulige årsaker som kan forklare økningen i forekomsten av depresjon i et sosiologisk perspektiv.

Oppgaven starter med et metodekapittel hvor jeg presenterer de bøkene jeg har brukt mest. Deretter en forklaring av begrepet depresjon, og hva denne lidelsen innebærer.

Problemstillingen min nødvendiggjør en forklaring på hva jeg legger i begrepet moderne samfunn, og hvilke utviklingstrekk ved det moderne samfunnet som jeg har valgt å drøfte i forhold til sårbarhet for utvikling av depresjon. For å forklare utviklingen av det moderne samfunnet har jeg hentet teorier fra Emile Durkheim og Tomas Ziehe. Av mange mulige har jeg valgt å se på noen faktorer i samfunnsutviklingen. Jeg vil presisere at når jeg skriver om utviklingen av det moderne samfunn så er det utviklingen i moderne vestlige samfunn. Jeg har valgt å se på endringer i familiestrukturen, individualisering og endringer i relasjonsdannelse.

For å skrive denne oppgaven har jeg hentet inspirasjon både fra psykologi, sosiologi og psykiatri. Psykologien gir oss forklaringer på indre prosesser som kan føre til sårbarhet hos mennesker. Sosiologien forklarer sårbarhet ut fra forhold mellom mennesker, og mellom mennesker og samfunnet. Mens psykiatrien gir oss oppskrifter på hvordan vi kan behandle og forebygge psykiske problem.

1.1 Avgrensning av problemstilling

Problemstillingen min er: *Sårbarhet for utvikling av depresjon i det moderne samfunnet*

For å belyse problemstillingen min ønsker jeg å besvare følgende spørsmål:

Hvordan kan endringer i familiestrukturen være en sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon?

Hvordan kan individualisering være en sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon?

Hvordan kan endringer i relasjonsdannelse være en sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon?

Jeg vil presisere at av mange utviklingstrekk ved det moderne samfunnet som jeg kunne valgt, har jeg valgt disse tre utviklingstrekkene for å drøfte mulige sårbarhetsfaktorer for utvikling av depresjon. Dette utvalget gjorde jeg for å avgrense oppgaven, og fordi jeg synes det er interessant å se på hva disse utviklingstrekkene kan gjøre med menneskenes sårbarhet for å utvikle depressive lidelser.

2.0 Metode

I denne oppgaven har jeg brukt litteraturstudie som metode. Nedskreven litteratur blir da min informasjonskilde. Litteraturstudie er en metode som hører inn under de kvalitative metodene. Kvalitative metoder går ut på å beskrive et fenomen eller en sammenheng i omverden (Olsson og Sørensen, 2003).

For å få kunnskap om depresjon har jeg nyttet Johan Cullberg sin bok ”Dynamisk psykiatri” og Jannike Engelstad Snoek og Knut Engedal sin bok ”Psykiatri”. Disse bøkene har gitt meg kunnskap om symptomer og årsaksfaktorer for utvikling av depresjon. Torkil Berge og Arne Repål sin bok ”Lykketyvene” er en litt annerledes bok om depresjon. I denne boken tar de opp både fakta om depresjon, hvordan en skal komme seg ut av en depresjon, og hva som kan gjøre mennesker sårbare for å utvikle depresjon i vår tid. Margaretha Dramsdahl sin bok ”Sandkorn” er en roman om depresjon og kognitiv terapi. I denne boken får leseren innblikk i hvordan lidelsen oppleves av den som rammes, og den subjektive opplevelsen av terapiprosessen. Forfatteren skriver om egne erfaringer med depresjon, og veien ut av depresjonen via kognitiv terapi.

For å få kunnskap om fremveksten av det moderne samfunn har jeg brukt Per Morten Schiefloe sin bok "Mennesker og Samfunn". Jeg har også hentet teorier om det moderne fra Tomas Ziehe og Herbert Stubenrauch sin bok "Ny ungdom". Fra Tomas Ziehe har jeg hentet teorien om den kulturelle frisettelsen, Ziehe er opptatt av menneskene har fått større muligheter for å velge, men også større krav om å velge. Ivar Frønes sin bok "De likeverdige" tar også opp forskjellige utviklingstrekk ved det moderne. Jeg har blant annet hentet teorien om individualiseringen fra Frønes sin bok. Frønes er opptatt av at den økende individualiseringen øker kravene om individuell og kommunikativ kompetanse hos menneskene. Fra Knut Halvorsen sin bok "Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid" har jeg hentet teori om ensomhet. Denne boken gir leseren en grundig forklaring av begrepet ensomhet, hva dette innebærer, og hva som kan utløse ensomhet hos mennesker i dagens samfunn.

3.0 Depresjon

Depresjon er en tilstand der fravær av positive følelser og opplevelsen av tristhet ofte er dominerende. Å føle tristhet eller nedstemthet er en naturlig del av vårt følelsesliv, men dersom denne tilstanden blir så alvorlig at vi ikke lenger fungerer i hverdagen blir den kallet depresjon (Børve, Nevra og Dalgard, 2003). Depresjon hører inn under betegnelsen stemningslidelser, eller affektive lidelser. En stemningslidelse er en psykisk lidelse som virker inn på humøret eller stemningene våre. Stemningslidelse blir brukt både ved oppstemthet (mani) og nedstemthet (depresjon), eller en svingning mellom disse (bipolare lidelser) (Snoek og Engedal, 2000).

På et tidlig stadium kan det være vanskelig å skille mellom begynnende stemningslidelse og vanlige humørsvingninger. Det er viktig at vi ikke sykelliggjør vanlige humørsvingninger (Snoek og Engedal, 2000).

De fleste mennesker opplever perioder med nedstemthet uten at dette kan kalles sykdom. Følelser som oppgitthet, engstelse og tap er en del av våre liv. Å våge å oppleve vår egen engstelse og utilstrekkelighet uten å flykte fra det har betydning for vår evne til å forstå og

hjelpe andre mennesker. Når depresjonen og nedstemtheten vender tilbake altfor ofte, og blir et alvorlig hinder for oss selv eller omgivelsene, må det betraktes som sykdom. Det er ofte graden av fungering i hverdagen som bestemmer graden av sykdom (Cullberg, 2006).

Deprimerte mennesker føler seg ofte triste og motløse. De blir ofte irritable og lite medgjørlige. De føler gjerne at livet ikke gir mening. Mennesker som er deprimerte klarer ikke å glede seg over tilværelsen, de føler at de står utenfor fellesskapet, uten håp for fremtiden. Mange sliter med skyld, skam og engstelse (Berge og Repål, 2005). En kan si at en depresjon preges av en form for ”mentalt filter”, som fører til at den deprimerte har en tendens til å se bare det negative, og la det farge hele situasjonen. Som når en dråpe blekk farger vann. Det er som om de har mørke briller som bare filtrerer gjennom det negative (Berge og Repål, 2005).

Grensen mellom sorg og depresjon er flytende. Sorgen kan oppleves som en forståelig reaksjon, mens depresjon har ofte mindre forståelige årsaker. Sorgen er vår smerteopplevelse etter et tap. En depressiv reaksjon kan være en reaksjon på motgang eller skuffelse. I psykoanalytisk terminologi innebærer uttrykket depresjon at det har oppstått en altfor stor avstand mellom jeget og ideal jeget. Jeget er det en er eller har oppnådd, mens ideal jeget er det en ønsker å være eller oppnå (Cullberg, 2006). Dette vil jeg komme tilbake til senere i oppgaven.

3.1 Symptomer

Den depressive tilstanden er preget av nedstemthet og tap av gleder og interesser. Mennesker med depresjon føler ofte tretthet og har ofte et nedsatt aktivitetsnivå. Konsentrasjon og oppmerksomhet er ofte også nedsatt. Andre vanlige symptomer er redusert selvfølelse og selvtillit, pessimisme og skyldfølelse. Pasienten har ofte en følelse av verdiløshet, og tanker om selvskading og selvmord. Søvnforstyrrelser og nedsatt matlyst er også vanlige symptomer. Alvorlige depresjoner kan også oppleves som somatisk sykdom med smerter, tretthet og en følelse av utbrenthet (Snoek og Engedal, 2000). I sin bok om depresjon og kognitiv terapi gir Dramsdahl (2007) oss et innblikk i hvordan en depresjon føles rent fysisk. ”Kroppen ble blytung, hun beveget seg langsomt, og prosessene i hjernen ble trege. Hun opplevde at hun nærmest var tanketom. Hennes indre var som frosset til is, følelsene var lammet. Kun en dump kvalme øverst i magen. Hun ble fortært innenfra” (Dramsdahl, 2007 s. 38).

3.2 Sårbarhet for depresjon

Årsakene til depresjon er ofte sammensatte og delvis ukjente. Det kan se ut som om både arvelige faktorer og psykososiale forhold er med på å danne årsaksbildet (Snoek og Engedal, 2000). Da jeg i denne oppgaven har valgt å se på faktorer i det moderne samfunnet som kan gjøre menneskene sårbare for å utvikle depresjon, så er det de psykososiale faktorene jeg vektlegger. Derfor vil ikke de arvelige faktorene bli presentert i denne teksten.

Depressive reaksjoner skyldes ofte motgang eller skuffelse, og fører ofte til forstyrrelser i selvopplevelsen. Det kan også skyldes tap av noen eller noe som har hatt stor betydning for selvfølelsen. Et eksempel her kan være å bli arbeidsledig for en person som har opplevd jobben som betydningsfull for det å føle seg verdsatt i samfunnet. Det å miste jobben vil da gjerne bety en krenkelse for selvfølelsen. I psykoanalytisk terminologi innebærer begrepet depresjon at jegets evne til selvkjærlighet er blitt forstyrret. En slik forstyrrelse kan føre til at det blir en altfor stor avstand mellom jeget og ideal jeget. For at et menneske skal fungere godt må ikke denne avstanden bli for stor. Jeg idealet er det som støtter og verner jegets selvfølelse. Dersom jeg idealet blir svekket og trekker tilbake denne støtten, kan det oppstå en depressiv selvforakt. Den kreative evnen blir ofte mindre, og blir erstattet av en følelse av håpløshet. Følelsen av å være mislykket og innskrenkingen av jegets aktiviteter kan da utløse en depresjon (Cullberg, 2006).

Brown og Harris er to sosiologer som i samarbeid med psykiatere har gjennomført et studie av sårbarhetsfaktorer ved depresjon. De fant at utløsende faktorer var ofte forandringer i aktivitet og livsrolle. Flytting, helseproblemer og det å ikke få realisert sine planer vart trekt frem som viktige sårbarhetsfaktorer. Det å mangle et nært og godt forhold til ektefelle eller en venn, samt arbeidsløshet var andre faktorer som viste seg å være til stede hos mange av de som hadde utviklet depresjon (Cullberg, 2006).

Mangelfull sosial tilhørighet kan utløse depresjon. Enslige småbarnsforeldre, arbeidsløse, førtidspensjonerte og isolerte gamle blir trekt frem som grupper som kan være spesielt utsatt. Disse lever gjerne under lite stimulerende sosiale forhold som kan forsterke et negativt selvbilde (Cullberg, 2006).

Sårbarhet for å utvikle depresjon i alderdommen blir ofte knyttet til tapsopplevelser. Tap av ektefelle, barn eller en god venn. Tap av fysisk helse, tap av arbeid og status. Undersøkelser

viser at et godt og støttende sosialt nettverk, samt den fysiske helsen er avgjørende for hvordan menneskene takler sorger og tapsopplevelser i alderdommen. En finner en klar sammenheng mellom manglende sosialt nettverk og utvikling av depresjon (Snoek og Engedal, 2000).

Dagens samfunn stiller stor krav til menneskene, et høyt prestasjonspress, et stadig større krav om å fikse alt, være perfekt. Noen psykologer mener at årsaksforklaringene på hvorfor det er større forekomst av psykiske lidelser i dagens samfunn finner vi i de økende kravene til menneskene (Falck-Pedersen, 2004).

Mennesker som ikke har klart seg så godt i skolen, og de som ikke har fått en god tilknytning til arbeidslivet har gjerne ikke utviklet den nødvendige sosiale kompetansen for å klare seg i dagens samfunn. De lever gjerne ikke opp til det moderne samfunnet sine krav om å være vellykket. De føler seg gjerne mislykket og stilt utenfor fellesskapet. De har ikke den nødvendige sosiale kompetansen for å utvikle et støttende sosialt nettverk (Halvorsen, 2005). Dårlig sosialt nettverk er en negativ faktor for psykisk helse. Det er en klar sammenheng mellom tendensen til å utvikle depresjon og kvaliteten på det sosiale nettverket til et menneske. Det er også en sammenheng mellom depresjon og tap av en nær venn (Snoek og Engedal, 2000).

Halvorsen (2005) skriver i sin bok "ensomhet og sosial isolasjon i vår tid" at det er en klar sammenheng mellom ensomhet og depresjon. Han hevder at det gir mer mening å se på depresjon som et sosialt fenomen, da det sjelden er noe fysiologisk galt med den deprimerte. Ytre årsaker til depresjon kan være tap av arbeid, skilsmisse, barnefødsel eller død. Indre faktorer er ofte knyttet til lavt selvbilde.

Berge og Repål (2005) har i sin bok "Lykketyvene" tatt opp faktorer som kan være med på å utløse depresjon hos mennesker i vår tid. De skriver at ensomhet og mangel på sosial støtte bidrar til å utvikle depresjon. Tap og konflikter, vold og ulykker er andre utløsende faktorer. De skriver også at mange går inn i en depresjon etter en skilsmisse. Småbarnsmødre er en annen utsatt gruppe, både aleneforsørgere og gifte. Hjemneværende kvinner kan være utsatte for å utvikle depresjon, en lite stimulerende hverdag kan være en av grunnene. De skriver også om at for store krav kan føre til depresjon og utbrenthet. Utbrenthet er en tilstand som kan oppstå dersom mennesker over lang tid blir utsatt for større krav enn de mestrer. Dersom

man ikke får tid til å slappe av og ta seg inn igjen, kan en komme inn i en tilstand av vedvarende utmattelse som kalles utbrenthet. Utbrenthet fører ofte til søvnproblemer, smerter, muskelspenninger og angst. Mange utvikler også depresjon. Andre forhold som kan føre til depresjon er sykdom, økonomiske problemer og arbeidsløshet.

4.0 Det moderne samfunnet

Begrepet det moderne samfunnet knyttes ofte til etterkrigstiden. Jeg har valgt å knytte begrepet til samfunnsutviklingen, og hva som karakteriserer dagens samfunn. Jeg har valgt å se på endringer i familiestrukturen, individualisering og endringer i relasjonsdannelse. Det moderne samfunn kjennetegnes av forandring, Tradisjonenes oppsmuldring og utviklingen av det moderne mennesket (Frønes, 2003).

Modernisering brukes i samfunnsvitenskapene som en betegnelse på menneskets tiltakende kontroll over samfunn og natur. Moderniseringen startet i renessansetidens Europa på midten av 1800-tallet, og har spredd seg til andre kontinenter. Den startet ved at føydale og andre tradisjonsbundne samfunnsordninger brøt sammen, og ble erstattet av velorganiserte politisk integrerte enheter som muliggjorde evneutfoldelse, økt arbeidsdeling, moderne vitenskap og industri. Modernisering innebærer at samfunnet fungerer som en effektiv, målrettet organisasjon. Jo lenger et samfunn er kommet i moderniseringen, jo mer kan samfunnet prestere, i form av høy levestandard, militær kapasitet og teknologi (Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon, 1985).

Sosiologene er opptatt av forholdet mellom mennesker og samfunnet. Hvordan menneskene påvirker samfunnet, og hvordan samfunnet påvirker menneskene. Sosiologien som fag ble til for å forklare utviklingen av det moderne samfunnet.

En av sosiologiens forfedre Emile Durkheim var opptatt av å finne samfunnsmessige forklaringer på menneskets atferd. Et av hans mest kjente verk er studie av selvmordet. Han fant blant annet ut at det var en sammenheng mellom selvmordshyppighet og grad av sosial integrasjon. Durkheim sin definisjon på sosial integrasjon er: Sosial integrasjon er en prosess som fører til at enhetene i samfunnet trekker sammen (Schifloe, 2006). Durkheim fant blant

annet ut at samhold og integrasjon hadde en gunstig innvirkning på menneskene. Ensomhet og meningsløshet i tilværelsen øker menneskets tilbøyelighet til å ta sitt eget liv. Han påpeker også trekk ved samfunnsutviklingen som kan føre til ensomhet. Han skriver om endringene i familiestrukturen, fra storfamilie i det tradisjonelle samfunn til kjernefamilie i det moderne samfunn. Durkheim mener at storfamilien ga menneskene større grad av sosial integrasjon, og at dette var positivt for følelsen av fellesskap, tilhørighet og mindre ensomhet. En var alltid omgitt av familiemedlemmer som kunne hjelpe og støtte i forskjellige situasjoner (Schieffloe, 2006).

Tomas Ziehe (1993) bruker i sin bok "Ny ungdom" forskjellige begrep for å forklare fremveksten av det moderne samfunnet. Han har blant annet innført begrepet kulturell frisettelse. Kulturell frisettelse innebærer et brudd med den tradisjonelle kultur, religionens minkende betydning for orientering i dagliglivet, endring i kjønnsrollene og forhold til autoritetspersoner. Svekkelse av den tradisjonelle arbeideretikken, og forandringer i forholdet til forbruksgodene. Tidligere var sparsommelighet og det å ta vare på tingene primære sosiale dyder. Nå lever vi i et konsumsamfunn, med en bruk og kast mentalitet (Ziehe og Stubenrauch, 1993).

Kulturell frisettelse innebærer også en frisettelse fra en forstrukturert identitet og livssyklus. Større frihet til å velge, økt "tvang" til å velge og kan også føre til økt frustrasjon. Media skaper drømmer og fantasier. Den kulturelle frisettelse betyr ikke nødvendigvis at vi reelt er blitt friere. Den skaper en utvidelse av det man forventer, drømmer om og lengter etter i sitt eget liv, selv om dette ikke oppnås i det virkelige liv. Ziehe hevder også at det nye samfunnet stiller større krav til familien. I barneoppdragelse legg en nå større vekt på formbarhet enn arvelighet. Dette skaper et større krav til foreldrene, mindre er gitt, større angst for å mislykkes. Barnet blir et prosjekt. Han mener at den kulturelle frisettelsen skaper en dobbelttendens, en blir fritatt fra objektive forstruktureringen, og frisatt fra tradisjonenes symbolske grunnlag. Konsekvensene av dette blir en oppskrivning av subjektivitetens betydning, noe som kan føre til en større sårbarhet. Vi har fått mer tid og muligheter for å tenke og tale om lykke, og om forholdet vårt til andre. Det nye samfunnet gjør oss mer fri fra tradisjonelle bånd, men også hjemløse. "Vi må selv finne veien hjem" (Ziehe og Stubenrauch, 1993).

4.1 Endringer i familiestrukturen

Den moderne industrialiseringen har påvirket familiestrukturen på mange områder. Denne påvirkningen går lengre enn til boligstandard og inntektsnivå. Noen av disse endringene vil jeg skrive om i de neste kapitlene.

4.1.1 Fra storfamilie til kjernefamilie

Den typiske familiestrukturen i industrisamfunn er kjernefamilie. Kjernefamilien består av foreldre og barn. Denne familieformen blir også kalla togenerasjonsfamilien. I det tidligere jordbruksamfunnet var det vanlig at barna, også etter at de hadde giftet seg og stiftet egen familie, bodd sammen med foreldrene. En familie bestod da gjerne av flere generasjoner. Slike familiegrupper kalles storfamilier. Den mest typiske storfamilien bestod av mann, hustru, gifte sønner med familie, ugifte sønner og døtre. Døtrene ble medlemmer av sin manns storfamilie når de giftet seg. Den moderne kjernefamilien kan ofte leve ganske sosialt isolert. I byer og tettbefolkede strøk kan en være omgitt av mange mennesker, men mange kjernefamilier mangler kontakt med naboskapet. Besteforeldre og andre slektninger bor ofte langt borte. Enslige kan bli stående utenfor både familie og slektssammenheng. Innenfor sosiologien blir disse endringene sett i forhold til økonomiske bosettingsformer. Folk flytter ofte på seg for å få et høyere lønnet eller mer utfordrende arbeid. Den individualistiske holdningen til familieliv og familieformer som vi har opplevd i senere tid blir ofte sett på som en positiv frigjøring. Noen ser på det som en svekkelse av samfunnsmessig solidaritet og overlevingssevne. Enkelte har funnet en sammenheng mellom den økende individualistiske holdning og familieoppløsning, og ser det som et ledd i en sivilisatorisk oppløsning (Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon, 1985).

4.1.2 Familiens oppgaver

Den moderne kjernefamilien har mistet mange av sine oppgaver. Mange av oppgavene er helt eller delvis tatt over av andre institusjoner. Familien er ikke lenger en produksjonsenhet, som i jordbruks og håndverkersamfunnet, men en forbruksenhet. Familien har også mistet mange sosiale oppgaver. Sosiale forpliktelser som det å ta seg av syke og gamle, er i stor grad overtatt av sykehus, aldershjem og offentlige trygdeordninger. Utdanning og yrkesopplæring foregår utenfor familien. Barnehager og skoler overtar mye av opplæringen og det daglige tilsynet med barna. Forskjellige foreninger og massemedia setter sitt preg på hvordan man bruker fritiden. Samtidig som familien har mistet mange av sine oppgaver, er også den

moderne kjernefamilien alene om oppgaver som tidligere kunne deles på flere (Aschehough og Gyldendals Store Norske leksikon, 1985).

I den moderne familiestrukturen lukker familien seg om seg selv, og utvikler seg til et prosjekt som er sentrert rundt følelsesmessige bånd. Idealet er ofte en omfattende indre samhandling. Familien er en enhet bygd rundt felles samhandling og følelser. Samtidig har familien mistet funksjoner som var sentrale i den føydale familien. Familien er ikke lenger noe sentralt redskap i den sosiale kontroll, og dens velferdsoppgaver er i stor grad overtatt av offentlige ordninger. Noen av de oppgavene familien har mistet er organisering av produksjon, sosial kontroll og slektsforpliktelser. Derimot er familien i større grad tillagt oppgaver som sosialitet og samliv. I sosialiseringssammenheng er det vesentlige poeng at familien i det moderne samfunn trakk til seg sosialiseringfunksjoner som tidligere fant sted i det offentlige. Utdanningssystemene har i stor grad overtatt den sosiale kontroll av barn, men isolerer samtidig barn og unge fra andre generasjoner og forskjellige andre arenaer for påvirkning. Dette kan føre til at barn blir regjert av foreldrene alene, uten noen kontakt med andre voksne (Frønes, 2003).

Den moderne familien der begge foreldrene jobber utenfor hjemmet, skaper et større behov for organisert tilsyn med barna. Barnehagetilbudet og utvidet skoletid er med på å dekke dette behovet. Samtidig er det et økende tilbud av fritidsorganisasjoner. Foreldre er opptatt av å tilføre barna verdifull kompetanse. Fritidsorganisasjonene strekker seg fra idrett til politikk, kunst og hobby. Den moderne barndom er i stadig større grad knyttet til bestemte institusjoner og aktiviteter. Mange er bekymret over om barnas dag blir for organisert og overstyrt. Organisasjonene er ofte spesialiserte, og man kan stille seg spørsmål om de vil svekke den lokale barnekulturen (Frønes, 2003).

4.1.3 Skilsmisse og samliv

I økende grad ser vi at den tradisjonelle oppfatningene av familien utfordres av nye samlivsformer. Samboerskap uten formell ekteskapsinngåelse er blitt en vanlig samlivsform. Åpent homofilt samliv er et annen ny samlivsform. Familien står tradisjonelt sett for den grunnleggende sosialiseringen. Utviklingen de siste tiårene har vært at andre arenaer har overtatt mange av disse oppgavene. De fleste kvinner fortsetter i arbeidslivet etter at de har fått barn, og dette fører til at det blir barnehagene og det utvidede grunnskoletilbudet som tar seg av mye av sosialiseringen. Schiefloe viser til studier av sosial mobilitet, kulturell kapital,

utdanning og sosialt avvik som viser at det er forholdene i oppvekstfamilien som har størst betydning for individets utvikling. I de fleste førindustrielle samfunn var familien den viktigste økonomiske enheten, familien stod ofte for både produksjon og konsum. Etter hvert reduseres familiens betydning som produksjonsenhet, naturhushold blir erstattet av lønnsushold. Kvinnenes inntog i arbeidslivet reduserte dette ytterligere, forbruket består mer og mer av industrielt fremstilte produkter. Dagens kjernefamilier er økonomisk sett en konsumentenhet, basert på mannens og kvinnens separate inntekt gjennom lønnsarbeid. Kvinnens økonomiske avhengighet av mannen er sterkt redusert (Schiefløe, 2006).

Samfunnsforskere har stilt spørsmål om hvorvidt familiens emosjonelle betydning blir forsterket når andre funksjoner blir redusert. Schiefløe sin hypotese er at økende vektlegging av familiens følelsesmessige funksjoner bidrar til økende skilsmissehyppighet. Et utviklingstrekk i samfunnet er at familiens juridiske og økonomiske betydning reduseres. Rettigheter knyttes til posisjonen som individuell statsborger. Kvinner har rett til økonomisk støtte fra det offentlige både om de velger å være enslige forsørgere eller tar ut skilsmisse. Skilsmisseraten de siste tiårene viser at familien som husholdsfellesskap er blitt svekket. I 2001 var den beregnede skilsmisseraten 47,8 %. I 1960 var skilsmisseraten 9,5 % (Schiefløe, 2006).

Undersøkelser viser at de fleste som skiller seg eller går ut av samboerskap etablerer seg i nye forhold etter en tid. Denne utviklingen innebærer at flere barn vokser opp med enslige forsørgere, eller i familier som består av stepforeldre, stesøsken og halvsøsken (Schiefløe, 2006). Familiesosiologien er opptatt av sammenhengen mellom samfunnsendringer og endringer innad i familien. Hva innvirkning har samfunnsendringene på familien?

Moderne fokusering på samlivsproblemer understreker kravene til samlivskompetanse. Ekteskap er noe som skal konstrueres og jobbes med, ikke roller gitt av Gud og samfunnet. Det moderne blir beskrevet som et samfunn med enorme potensialer, men det krever å oppnå det en lengter etter. Alle kan lengte etter det samme, om de ikke kan oppnå det i praksis. Mange understreker at de leter etter dypere verdier i livet, som ofte beskrives som selvrealisering. Selvrealisering forstår jeg som å virkeliggjøre det en drømmer om og lengter etter. Forhold som tidligere ikke ble tematisert, skal nå underlegges refleksjon (Frønes, 2003).

4.2 Individualisering

Sosialvitenskapen beskriver ofte det moderne samfunn som et samfunn kjennetegnet av forandring. Tradisjonene smuldrer opp og det moderne mennesket trer frem. Individet trer ut av tradisjonene, og det individuelle og personlige trer frem. Der det tradisjonelle mennesket kunne lene seg mot tradisjonene, må det moderne mennesket skape seg selv (Frønes, 2003).

Det moderne samfunnets individualiseringstrekk gir ikke bare mennesket nye muligheter i kraft av oppgaver som kan løses, det gir også oppgaver som må løses. Det å utvikle en egen identitet er ikke en oppgave som kan løses, det er noe som må jobbes med. Resultatet av identitetsarbeidet avhenger av individets evne. Den økende individualiseringen øker kravet om kommunikativ og sosial kompetanse (Frønes, 2003).

Individualiseringen forandrer menneskenes sosiale nettverk. De sosiale relasjonene blir annerledes. I tradisjonelle samfunn var relasjonene ofte multiplekse, det vil si at en møtte de samme menneskene i forskjellige roller. Naboen var gjerne både en slektning, nabo og venn. Dette skapte gjerne en følelse av sosial fellesskap og sterk sosial kontroll. I det moderne samfunnet er relasjonene ofte uniplekse, det vil si noen er naboer, noen er slektninger, andre venner. De nære relasjonene holdes sammen av følelsesmessig bånd. Slike typer relasjoner åpner for individuell utdypning og innlevelse, men stiller større krav til aktørene. Relasjonene utformes av aktørene, og stiller krav til deres sosiale og kommunikative kompetanse. Individualiseringen øker friheten og mulighetene for følelsesmessige og dype relasjoner, men stiller større krav til individets kompetanse (Frønes, 2003).

En side ved moderniteten som forbindes med noe positivt er utviklingen av det frie individet. Menneskene har fått flere valgmuligheter og ressurser til å realisere dem. Livet dreier seg ikke lenger til å overleve fra dag til dag, men å realisere seg selv og finne mening med livet. Individualisering er en historisk prosess som legger vekt på individets selvrealisering, økte valgmuligheter, og det å skape sin egen identitet. Det moderne samfunnet vektlegger sosial status og prestisje. Selvfølelse avhenger av personlig fremgang. Fellesskap med andre kan ikke lenger tas for gitt, men må skapes og vedlikeholdes. Statussymboler og ytre tegn på et vellykket liv får større betydning. Vi er avhengige av bekreftelse fra andre for å føle oss vellykket. Den som ikke blir sett og anerkjent føler seg mislykket. Det å ha venner er tegn på suksess, isolerte og mennesker uten venner vil gjerne føle seg mislykket. Det moderne samfunnet sine fellesskapsformer kan få konsekvenser for menneskene sin følelse av å høre

til. Vi har større frihet til å velge, men konsekvensene kan bli større sårbarhet. En hver er sin egen lykkes smed (Halvorsen, 2005).

4.3 Endringer i relasjonsdannelse

Mennesket er et sosialt vesen. Behovet for fellesskap og tilhørighet gjør oss avhengige av andre mennesker. Sosiale behov som det å være medlemm av samfunn og grupper står sentralt hos oss. Når mennesker blir knyttet til hverandre gjennom interaksjon og felles forventninger kaller vi det en relasjon. Sosiale relasjoner kan være både uformelle og formelle. De uformelle relasjonene er frivillige, mens de formelle relasjonene ofte er knyttet til en posisjon. Når koplingene til andre er varige og stabile over tid kan vi kalle det fellesskap. Vi skiller også mellom primære og sekundære relasjoner. De primære relasjonene er personlige og inneholder følelser. Et eksempel her er forholdet til en kjæreste eller en god venn. De sekundære relasjonene er ikke personavhengige, men saksorienterte og begrensede. Et eksempel her er forretningsforbindelse (Schiefløe, 2006).

4.3.1 Sosial kompetanse

Når mennesker skal etablere og vedlikeholde personlige relasjoner, stiller dette krav til oss. Vi må kunne omgås andre, ta initiativ og gi respons på andre sine initiativ. Disse egenskapene kaller vi sosial kompetanse. I det moderne samfunnet kan det se ut som om disse egenskapene blir stadig viktigere. Både i privatlivet og i våre roller som yrkesutøvere og samfunnsborgere i et samfunn i stadig endring, stilles store krav til sosial kompetanse. Sosial selvtillit er å ha tro på egne ferdigheter som sosial partner. Dersom en stadig mislykkes i sine forsøk på å oppnå kontakt med andre, kan den sosiale selvtilliten bli redusert. En dårlig sosial selvtillit kan resultere i frustrasjon og sosial tilbaketrekking. Den sosiale selvtilliten og oppfatningen av egen sosial kompetanse er viktige deler av et mennesket sitt selvbylde. Mange psykiske problemer har sammenheng med sosial isolasjon (Schiefløe, 2006).

4.3.2 Lokale fellesskap

I klassisk sosiologi har en vært opptatt av hva som kan skje med lokalt fellesskap og samhold når samfunnet industrialiseres og urbaniseres. Lokalt fellesskap har vært en viktig del av menneskenes tilhørighet og sosiale liv. En hypotese har vært at fellesskap som er basert på geografisk nærhet i form av bosted, oppstår automatisk. Når en ser på hvordan mennesket i det moderne samfunnet oppretter og vedlikeholder sosiale relasjoner, ser en at naboskap har

fått mindre betydning. Mange undersøkelser både i Norge og andre land viser at de sosiale relasjonene oppstår på andre arenaer. Utdanning, arbeidsliv, fritidsaktiviteter og organisasjoner er blitt viktigere arenaer for sosiale relasjoner enn naboskap og geografisk nærhet (Schiefløe, 2006).

4.3.3 Relasjonsdannelse i arbeidslivet

Det nye arbeidslivet preges av mange motstridende tendenser. Jobbene blir stadig mer selvstendige og spesialiserte, samtidig som en jobber mer sammen med andre i team eller med forskjellige prosjekter. Mange jobber krever veldig mye av de ansatte, som kan føre til at mange mennesker har lite sosialt liv utenfor arbeidsplassen. Lange arbeidsdager gir ofte lite rom for et sosialt liv utenfor jobben. Mange arbeidsplasser gir også forskjellige fritidstilbud til sine ansatte. Det profesjonelle og det private liv blir vevd sammen. Arbeidsskollegaene blir ofte også ens venner. Det sosiale nettverket blir i stor grad bygd opp rundt yrkesrollen, og dette kan skape en sårbarhet når jobben tar slutt. Arbeidsløshet og det å gå ut av arbeidslivet vil da kunne føre til sosial isolasjon og ensomhet (Halvorsen, 2005).

5.0 Drøfting av sårbarhetsfaktorer for utvikling av depresjon i det moderne samfunnet

Årsakene til depresjon er ofte sammensatte og delvis ukjente. Det kan se ut som om både arvelige faktorer og psykososiale forhold er med på å danne årsaksbildet (Snoek og Engedal, 2000). Da jeg i denne oppgaven har valgt å se på faktorer i det moderne samfunnet som kan gjøre menneskene sårbare for å utvikle depresjon, så er det de psykososiale faktorene som her blir drøftet. Jeg vil ikke trekke inn de arvelige faktorene for utvikling av depresjon.

Psykologien er opptatt av at atferd kan forklares gjennom å studere mentale prosesser (Bjerke og Svebak, 2003). Sosiologien sitt hovedtema er forholdet mellom mennesker og samfunn. Hvordan menneskene påvirker samfunnet, og hvordan samfunnet påvirker menneskene (Schiefløe, 2006).

5.1 Familiestruktur og sårbarhet

Fremveksten av det moderne samfunnet har påvirket familiestrukturen på mange områder. Relasjonene innad i familien, familiens oppgaver og samlivsformer. I dette kapitlet vil jeg drøfte hvordan endringene i familiestrukturen kan være en sårbarhetsfaktor for å utvikle depresjon.

5.1.1 Fra storfamilie til kjernefamilie

Overgangen fra storfamilien i det tradisjonelle samfunnet til kjernefamilien i det moderne samfunnet har skapt store forandringer i samhold og fellesskap mellom familiemedlemmer. I det tradisjonelle samfunnet der en gjerne bodde flere generasjoner i lag, var en sjelden alene om å løse oppgaver. Dersom en trengte hjelp, eller noen å rådføre seg med, så var det alltid noen som kunne hjelpe og støtte. Den kjente sosiologen Emile Durkheim var opptatt av hva disse forandringene har medført for menneskene. Durkheim mener at storfamilien ga menneskene en større grad av sosial integrasjon. Storfamilien var positiv for følelsen av fellesskap, samhørighet og mindre ensomhet (Schiefløe, 2006). Halvorsen (2005) skriver i sin bok om ensomhet og sosial isolasjon i vår tid at det er en klar sammenheng mellom ensomhet og depresjon. Det kan se ut som om dagens kjernefamilie lettere kan medføre ensomhet blant menneskene, og at det også kan føre til større sårbarhet for å utvikle depresjon.

De eldre sin rolle i familien har endret seg i takt med skiftene i familiestruktur. I tradisjonelle samfunn hadde de eldre gjerne en sentral rolle i familien, det kunne være oppgaver som matlaging og barnepass. I det moderne samfunnet der folk gjerne flytter ofte, og familiemedlemmene bor langt fra hverandre, er de eldre sin rolle i familien kanskje begrenset til noen få årlige besøk. Det kan se ut som om dette kan være med på å skape ensomhet blant eldre. I en undersøkelse blant eldre over 65 år, viste det seg at de som hadde et svakt sosialt nettverk, og lite kontakt med barn og barnebarn var mest ensomme (Halvorsen, 2005).

5.1.2 Familiens oppgaver

Familiens oppgaver har også endret seg. Familien har mistet mange oppgaver, samtidig som den har fått nye. Oppgaver som produksjon og ansvar for syke og gamle er overtatt av andre institusjoner, mens familien er i større grad tillagt oppgaver som sosialitet og samliv. Familien har gått fra å være en produksjonsenhet til å bli en forbruksenhet. For å skaffe midler til å

dekke dette forbruket består den moderne kjernefamilien ofte av to foreldre som er i lønnet arbeid. Dette fører gjerne til økt arbeidsbyrde for familien totalt.

De vanligste psykiske lidelsene i dag er angst og depresjon. Om lag tre til fire prosent av menn vil lide av depresjon i løpet av livet, mens fem til ni prosent av kvinnene vil rammes (Falck-Pedersen, 2004). Jeg har stilt meg spørsmålet om en kan finne årsaksforklaringer til den store kjønnsforskjellen i kvinnens sin posisjon i samfunnet. Dagens kvinner blir ofte dobbeltarbeidende. Kvinnene er ikke lenger hjemme og arbeider i huset og tar seg av barna. Kvinnene skaffer seg utdanning og karriere. En ser gjerne dette som en positiv utvikling, men en kan stille seg spørsmål om ikke denne utviklingen har sin pris. Mange kvinner har lett for å bli dobbeltarbeidende. De gir gjerne ikke slipp på jobben de gjorde hjemme, de tar alt det andre i tillegg. De har en posisjon som yrkeskvinne, en som mor, en som husmor, og i tillegg som ektefelle. Alle disse posisjonene stiller krav til kvinnen, og hun kommer opp i konflikter mellom de forskjellige rollene. En kan tenke seg at dette kan føre til at mange kvinner blir utbrente og deprimerte. Dersom mennesker over lengre tid blir utsatt for større krav enn de er i stand til å greie, kan de komme inn i en tilstand der de makter mindre og mindre. Dersom de ikke får anledning til å slappe av og ta seg inn igjen, kan de komme inn i en form for vedvarende utmattelse som kalles utbrenthet. Mange utvikler også depresjon (Berge og Repål, 2005). En årsaksfaktor for psykiske lidelser kan være det høye prestasjonspresset i dagens samfunn. Stadig større krav om å fikse alt, om å være perfekt (Falck- Pedersen, 2004).

På den andre siden kan en også tenke seg at det å være hjemmeværende husmor kan være en sårbar posisjon. Situasjonen kan oppleves som frustrerende og lite stimulerende. Berge og Repål (2005) tar også opp denne situasjonen. De skriver at det er avgjørende om rollen som hjemmeværende er ønsket eller uønsket. De som ønsker å være hjemme opplever gjerne situasjonen som meningsfylt og stimulerende. Mens de som ikke ønsker å være hjemmeværende opplever det som lite stimulerende og blir deprimerte.

Det er ikke bare kvinner som får økt arbeidsbyrde av endringene i familiestrukturen. Tidligere kunne gjerne mannen konsentrere seg om karriere og jobb, mens kvinnen gjorde jobben hjemme. Som følge av at kvinner nå skal følge det samme karrieremønsteret som menn, så vil også belastningen av arbeid i hjemmet øke for mannen. Samtidig som presset i arbeidslivet om effektivitet og prestasjon er stigende. Kravet om effektivitet og prestasjon har vist seg å stige i takt med samfunnsutviklingen. Stress er blitt et kjent begrep i dagens samfunn. Stress

er en ubalanse mellom krav og det en reelt mestrer. Dersom krava blir for store, kan dette gi en følelse av å ikke mestre, som igjen er en kjent årsak til depresjon. Prestasjonspress og stadig større krav er en årsaksfaktor for å utvikle psykisk sykdom (Falck-Pedersen, 2004).

Den moderne barndom er i stadig større grad knyttet til bestemte institusjoner og aktiviteter. Mange er bekymret for at barnas dag er for organisert og overstyr (Frønes, 2003). Den organiserte barndommen skaper nytt press på familien, aktive barn krever aktive foreldre. Barns deltakelse i organiserte aktiviteter er økende i Norge (Frønes, 2003).

5.1.3 Skilsmisse og samliv

Familien ivaretar mange viktige oppgaver både i forhold til individene og samfunnet. De viktigste funksjonene til familien er oppfostring av barn, sosialisering, økonomi, emosjonell tilfredsstillelse og sosial tilhørighet (Schiefløe, 2006). Når en familie går i oppløsning får dette nødvendigvis store konsekvenser for mange mennesker. Jeg har tidligere i oppgaven nevnt den stadig stigende skilsmisseraten de siste tiårene. Samfunnsutviklingen har medført at familiens økonomiske og juridiske betydning er blitt redusert. Rettighetene knyttes til individet. En har rett til økonomisk støtte fra det offentlige ved skilsmisse og som enslig forsørger (Schiefløe, 2006). På den ene siden kan en tenke seg at en skilsmisse kan føre til sårbarhet for den som blir forlatt. Det fører kanskje til en følelse av ensomhet, en føler seg mislykket og en mister noe av sin sosiale tilhørighet. Mange går inn i en depresjon etter en skilsmisse. Slike brudd kan være ydmykende, særlig dersom en blir sviktet til fordel for en annen. Noen skilsmisser skaper også langvarige konflikter (Berge og Repål, 2005). På den andre siden kan en tenke seg at det nye samfunnet gir muligheter for flere til å komme seg ut av ekteskap som er lite tilfredsstillende. Støtteordningene gjør at det blir økonomisk mulig. Samfunnet er også mer fristilt, en tenker gjerne ikke så mye som tidligere på de moralske konsekvensene. Hva andre vil si er ikke så viktig lenger. På denne måten kan en skilsmisse være et gode. En sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon er manglende nært og fortrolig forhold til ektefelle eller venn (Cullberg, 2006).

Schiefløe sin hypotese er at den økende vektleggingen av familiens følelsesmessige funksjoner bidrar til økende skilsmissehyppighet. Ziehe hevder at den kulturelle frisetelsen skaper en utvidelse av det man drømmer om og lengter etter i sitt eget liv, selv om det ikke kan oppnås i det virkelige liv. Media skaper drømmer og fantasier (Ziehe og Stubenrauch, 1993). I dagens samfunn kan det se ut som om det er media og markedet som bestemmer

hvordan vi må leve for å føle oss lykkelige. Forskjellige blader og reklamer gir oss oppskrifter på et lykkelig liv. En kan stille spørsmål ved om dette også kan skape sårbarhet. De menneskene som ikke oppnår det som står beskrevet i disse mediene vil kanskje føle seg mislykket. Beskrivelser av hvordan et lykkelig ekteskap eller parforhold skal være, vil kanskje få mange til å reflektere over hvordan de selv har det. Forhold som før ikke ble tematisert. Skal nå reflekteres over (Frønes, 2003).

5.2 Individualisering og sårbarhet

Halvorsen (2005) skriver at en side med moderniteten er utviklingen av det frie individet. Individualisering er en historisk prosess som legger vekt på individets selvrealisering, økte valgmuligheter, og det å skape sin egen identitet. I dette kapitlet vil jeg drøfte hvordan individualiseringen kan være en sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon.

Ungdomstiden er ofte en sårbar periode. Det er i denne perioden en utvikler en egen identitet, og personligheten blir formet. Når jeg bruker begrepet identitet, skiller jeg mellom selvidentitet og sosial identitet. Sosial identitet er å forstå som det en identifiserer seg med i samfunnet, et eksempel her kan være en gruppe, der en identifiserer seg med gruppens stil, væremåte eller liknende. Selv identitet forstår jeg som hvordan en refleksivt oppfatter sitt eget selv. En finner ulike teorier om selvutvikling og identitet. En av disse er G.H. Mead sin teori om utvikling av "selvet". Han deler "selvet" inn i to deler. En "jeg-del", og en "meg-del". "jeg-delen" er subjektet, den som handler, mens "meg-delen" er objektet, den som refleksivt oppfatter hvordan andre ser på meg. Utviklingen av selvbilde er en sosial prosess, et samspill mellom individet og omgivelsene. Mead bruker begrepet signifikante andre om nærpå personer som er spesielt viktige for utviklingen av selvbilde (Schieffloe, 2006).

Ungdom som har utviklet et negativt selvbilde er ofte sårbare for å utvikle depresjon og andre psykiske lidelser. De mister ofte troen på seg selv, og at de kan mestre de oppgavene som står foran dem. Det samfunnet vi lever i stiller store krav til ungdom, og ungdom stiller gjerne store krav til seg selv. Kravet om utdanning, og det å være "vellykket". I dagens samfunn stilles krav om utdanning for å bli godtatt i arbeidslivet. Skole og utdanningsinstitusjonene kan være arena både for integrering og marginalisering. Alle skal integreres i skolen, men en vellykket skoleintegrering krever oppnåelse og dyktighet. Individuelle kjennetegn og

ressurser bestemmer grad av integrering, de som ikke har tilegnet seg den nødvendige individuelle kompetansen kan lett falle utenfor (Frønes, 2003).

Halvorsen (2005) kaller denne gruppen for skoletapere. Avbrutt skolegang skyldes ofte lærevansker eller atferdsvansker. Han skriver at personer som har avbrutt skolegangen kan oppleve dette som en følelse av tap og nederlag. Selvrespekten til disse ungdommene kan få en alvorlig knekk. De får ofte ikke utviklet de sosiale ferdighetene som trengs for å knytte seg til andre mennesker. Å mislykkes i skolen er trekt frem som en av de viktigste faktorene for å oppleve psykisk stress i dialog med andre. De opplever ofte skam, og blir veldig opptatt av hva andre synes om dem. For å unngå slik belastning, trekker de seg gjerne tilbake og blir ensomme. I undersøkelser blant ensomme har en funnet at de som har avbrutt utdanning er en stor gruppe. Den samme gruppen opplever ofte senere tap av arbeid, dårlig økonomi og mangel på stabile kjærlighetsforhold (Halvorsen, 2005). Det kan se ut som om dagens samfunn med stadig større krav om utdanning kan skape tapere. Tidligere var det gjerne mulig å velge en yrkesutdanning for de som ikke var så teoretisk flinke, men nå stiller disse utdanningene også mye større teoretiske krav.

Professor Lars Wichstrøm ved Nova er en av forskerne som står bak undersøkelsen ”ung i Norge” som har sett på hvordan norske ungdommer mellom 13 og 19 år møter de psykososiale utfordringene de står overfor. De unge i dag står friere til å ta egne valg, de er i større grad fristilt foreldrenes ønsker, verdier og krav. Ulempen med denne valgfriheten, er større ansvar. De blir stilt ansvarlig for egne valg. Han påpeker også at verden er blitt stadig tettere og mer visuell. Media gir normer for hvordan kroppen skal se ut. Ungdom ser ofte mer fremstillinger av modeller og flotte kropper enn av vanlige mennesker. Han hevder at dette kan gi ungdom et fordreid bilde av virkeligheten. Det å være vellykket blir likestilt med å ha en flott kropp. I forskningen ser han en sterk sammenheng mellom hvordan ungdom vurderer kroppen sin og hvordan de vurderer seg selv som person. Kroppen blir et prosjekt, og dersom det ikke lykkes skaper dette en sårbarhet for depresjon. Wichstrøm forklarer hvordan negativ tenkning, et negativt selvbilde og stressende hendelser kan øke sannsynligheten for å utvikle depresjon. Før puberteten er depresjon ganske uvanlig, og da er det like mange gutter som jenter som rammes. Fra 13- års alderen øker forekomsten av depresjon hos jenter kraftig, men ikke hos gutter, slik at ved 14- års alderen er det dobbelt så mange jenter som gutter som rammes (Psykisk Magasin nr. 10, 2007).

Ziehe (1990) sin beskrivelse av den kulturelle frisettelsen innebærer en del faktorer som kanskje kan føre til større frustrasjon og sårbarhet. Han mener at større frisettelse fra forstrukturert identitet, ikke bare skaper større frihet, men også større frustrasjon fordi frihet til å velge blir en nødvendighet, og dermed et krav. Han mener også at media og bevissthetsindustrien er med på å skape forventninger, drømmer og fantasier om livet som ikke kan oppnås i det virkelige liv. Vi kan her gjerne trekke tråder mot psykologien som omtaler at det kan oppstå en indre krise når ideal-jeget og jeget ikke stemmer overens (Cullberg, 2006). Dersom forventningene blir for store i forhold til det en faktisk oppnår, så oppstår det ofte en følelse av nederlag og skuffelse. Slike følelser kan føre til sårbarhet for å utvikle depresjon.

Halvorsen (2005) har i sin bok om ensomhet og sosial isolasjon i vår tid også tatt opp temaet det frie individet og alle valgmulighetene som finnes i dagens samfunn. Han hevder at menneskene har fått flere valgmuligheter og ressurser til å realisere dem. Han beskriver individualisering som en historisk prosess som legger vekt på individets selvrealisering, økte valgmuligheter og identitet. Det moderne samfunnet vektlegger sosial status og prestisje. Selvfølelse avhenger av personlig fremgang. Den som ikke oppnår personlig suksess og anerkjennelse vil lett kunne føle seg mislykket i et slikt samfunn. Den som ikke opplever andres beundring kan føle seg ensom. Halvorsen (2005) sier også at det er en klar sammenheng mellom ensomhet og sårbarhet for depresjon. Vi har større frihet til å velge, men konsekvensene kan bli større sårbarhet. Det moderne samfunnet gir oss flere muligheter, men stiller større krav til oss for å lykkes. I uttrykket ”å være sin egen lykkes smed” ligger også krav om kompetanse.

5.3 Relasjonsdannelse og sårbarhet

Mennesket er et sosialt vesen, og vårt behov for fellesskap og tilhørighet gjør oss avhengige av hverandre. For å dekke våre sosiale behov er vi avhengige av å skape relasjoner til andre. Durkheim hevdet at samhold og integrasjon hadde en gunstig innvirkning på menneskene. Fellesskap og tilhørighet var en beskyttende faktor for menneskets tilbøyelighet for å ta sitt eget liv (Schieffloe, 2006). I dette kapittelet vil jeg drøfte hvordan endringene i relasjonsdannelse kan skape sårbarhet for å utvikle depresjon.

5.3.1 Sosial kompetanse

For å skape og vedlikeholde relasjoner treng vi sosial kompetanse. Det kan se ut som om samfunnsutviklingen fører til et stadig større behov for sosial kompetanse. Mindre er gitt, vi må selv bygge opp våre sosiale nettverk. Mennesker som ikke har den nødvendige sosiale kompetansen for å klare seg i dagens samfunn er en sårbar gruppe (Halvorsen, 2005). Dårlig sosialt nettverk er en negativ faktor for psykisk helse, Det er en klar sammenheng mellom kvaliteten på det sosiale nettverket og sårbarhet for å utvikle depresjon (Snoek og engedal, 2000). Et nært og fortrolige forhold til et annet menneske, en person man er trygg på og kan betro seg til, er forebyggende mot å utvikle depresjon (Berge og Repål, 2005). Mennesker som ikke har utviklet denne nødvendige sosiale kompetansen for å klare seg i dagens samfunn kan lett falle utenfor fellesskapet.

5.3.2 Lokale fellesskap

I klassisk sosiologi har en vært opptatt av hva som skjer med de lokale fellesskapene når samfunnet endrer seg. I tradisjonelle samfunn der menneskene ofte bodde på samme stedet hele livet oppsto det gjerne tette og varige lokale fellesskap. En hypotese har vært at fellesskap som er basert på geografisk nærhet oppstår automatisk. Når en ser på hvordan det moderne mennesket oppretter og vedlikeholder sosiale relasjoner, ser en at naboskap har fått mindre betydning (Schiefløe, 2006). En av grunnene til dette kan kanskje være at menneskene flytter oftere i dagens samfunn. En annen grunn kan være at menneskene i dagens samfunn har større muligheter for å velge hvem de vil opprette relasjoner til. Lokale stengsler og fysiske begrensinger er ikke lenger til stede i den grad som tidligere.

De moderne kommunikasjonsmidlene gjør at vi raskt forflytter oss fysisk, og vi kan kommunisere via mobil og internett. Det moderne mennesket liker gjerne også å verne om sitt privatliv, de lokale fellesskapene innebar gjerne en sterk sosial kontroll. Schiefloe (2006) har tatt opp dette temaet i sin bok ”mennesker og samfunn”. Han skriver blant annet at levekårundersøkelsene viser at flertallet av menneskene i dagens samfunn oppgir at de har nære og fortrolige relasjoner både til venner og familie. Sosial isolasjon er ikke et hyppig forekommende fenomen, men at de som har det vanskelig i dag muligens har det vanskeligere enn tidligere. Det kan se ut som om det kanskje har sammenheng med at relasjonsdannelse i det moderne samfunnet skjer på andre premisser enn tidligere. Relasjonsdannelse stiller nå større krav til individet. Mindre av relasjonsdannelsen skjer som følge av automatiske fellesskap og geografisk nærhet, men mer i kraft av nettverk som en selv skaper på andre

arenaer. Dette stiller større krav til individet om individuell og sosial kompetanse. De som ikke har greid å tilegne seg denne kompetansen vil kanskje lettere falle utenfor og bli sosialt isolerte. Isolasjon og lite tilfredsstillende sosial forankring har sammenheng med mange psykiske og sosiale problemer (Schiefløe, 2006).

5.3.3 Relasjonsdannelse i arbeidslivet

Arbeidslivet i det moderne samfunnet er blitt en viktig arena for relasjonsdannelse. Mange har krevende jobber, og lange arbeidsdager. Dette fører gjerne til at mye av det sosiale livet også er knyttet til arbeidsplassen. Det sosiale nettverket blir i stor grad bygd opp rundt yrkesrollen (Halvorsen, 2005). Dette kan nok sikkert være med på å gi god tilknytning og meningsfylt fellesskap for mange, men hva skjer med disse menneskene når jobben tar slutt? En kan bli arbeidsledig eller langtidssykmeldt. Jan Kåre Hummelvoll (2004) skriver i sin bok "Helt", om sammenhengen mellom arbeidsledighet og sårbarhet for utvikling av depresjon. Han skriver at arbeidsledighet kan føre til svekket sosial kontakt, opplevelse av kjedsomhet og mindreverdighet. Han skriver at det er viktig at den arbeidsledige forsøker å opprettholde sosial kontakt for å motvirke depresjon. Forandringer i aktivitet og livsroller har vist seg å være en sårbarhetsfaktor for utvikling av depresjon. Arbeidsløshet er trekt frem som en viktig sårbarhetsfaktor (Cullberg, 2006). Ensomhet blant yngre har ofte sammenheng med arbeidsløshet eller uførepensjonering som bryter tilknytningen til arbeidslivet (Schiefløe, 2006). Halvorsen (2005) skriver i sin bok "Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid" at det er en klar sammenheng mellom ensomhet og depresjon.

En annen gruppe som går ut av arbeidslivet er pensjonister og førtidspensjonister. Pensjonisttilværelsen er gjerne noe en kan forberede, mens det å bli førtidspensjoner ikke alltid er selvvalgt. Halvorsen (2005) skriver i sin bok "Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid" at ufrivillig førtidspensjonering har vært et sosialt problem for noen. Et eksempel her kan være moderniseringen av offentlig sektor som i stor grad har skjedd gjennom nedbemanning av statlige virksomheter via førtidspensjonering. En følge av dette er at store menneskegrupper er blitt satt utenfor arbeidslivet i en alder hvor de fortsatt har både lyst og evne til å jobbe. Følgene kan bli at de føler seg sosialt isolerte når de ikke lenger har noe å gå til hver dag. Dårlig økonomi og svekkede utfoldelsesmuligheter kan også være med på å gjøre disse menneskene isolerte. Mange føler gjerne bitterhet over den måten de har blitt behandlet på, noe som kan føre til egen sosial isolasjon. Mangelfulle sosiale omstendigheter kan utløse depresjon. Arbeidsløse og førtidspensjonerte blir trekt frem som grupper som gjerne lever

under lite stimulerende sosiale forhold (Cullberg, 2006). Depressive reaksjoner skyldes ofte motgang eller skuffelse, som igjen fører til forstyrrelser i selvopplevelsen. Det kan også skyldes tap av noe som har hatt stor betydning for selvfølelsen (Cullberg, 2006).

Overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist kan tenkes å være en stor forandring i dagens samfunn. En går gjerne over fra et aktivt liv med full jobb og mange aktiviteter, til en stille pensjonisttilværelse. Dersom en i tillegg hadde sitt private nettverk bygd opp rundt yrkesrollen, kan dette skape sårbarhet når arbeidslivet tar slutt. Det å gå ut av arbeidslivet kan i slike tilfelle føre til sosial isolasjon og ensomhet (Halvorsen, 2005).

Utviklingen mot mer midlertidige jobber og vikariater kan bidra til at mange får mindre tilknytning til arbeidskollegaene. Mennesker som har et lite sosialt nettverk, og som i tillegg skifter arbeidsplass ofte, kan gjerne bli ensomme (Halvorsen, 2005).

6.0 Oppsummering

I denne oppgaven har jeg sett på noen utviklingstrekk ved det moderne samfunnet og drøftet disse opp mot sårbarhet for utvikling av depresjon. Jeg har funnet at det moderne samfunnet stiller stadig større krav til menneskene. Krav om å prestere, være effektiv og vellykket. Det moderne mennesket har gjerne store forventninger til seg selv og livet. Dersom ikke disse forventningene stemmer overens med det en oppnår i sitt eget liv, kan dette gjerne skape en sårbarhet for utvikling av depresjon. Media og markedet gir oss oppskrifter på hvordan vi skal leve for å ha et lykkelig liv. Et spørsmål kan være om dette er med på å skape urealistiske forventninger til livet.

En kan også stille spørsmål om det moderne samfunnet skaper tapere. Stadig større krav om utdanning og teoretiske prestasjoner kan føre til at flere faller utenfor. Skoletapere er også en utsett gruppe på andre arenaer. Det moderne samfunnet med sine individualistiske trekk stiller store krav om individuell og sosial kompetanse. Mindre er gitt, der det tradisjonell mennesket kunne lene seg mot tradisjonene, må det moderne mennesket skape seg selv. I tradisjonelle samfunn der familieband og økologiske bosettingsformer var viktig for fellesskap og tilhørighet, oppsto det gjerne en del automatiske fellesskap på bakgrunn av dette. I dagens

samfunn foregår relasjonsdannelse ofte på andre arenaer, en må i større grad selv skape sine nettverk. Med individualiseringen oppstår det frie individet, vi har flere valgmuligheter, og større tilgang på ressurser for å realisere disse. Men, alt må oppnås, og i det ligger kravet om kompetanse.

Det kan se ut som om det moderne samfunnet har skapt større tilbøyelighet for ensomhet blant noen grupper. De som ikke greier å leve opp til kravene om å være vellykket, eller de som faller ut av fellesskapet. Pensjonisttilværelsen er en stor overgang i vår tid, kanskje større enn tidligere. I vår tid går en gjerne fra full jobb og et aktivt liv over i pensjonistrollen. Dette blir en stor forandring i livsrolle, og kanskje ekstra stor dersom yrkesrollen også har vært en viktig arena for sosialt fellesskap.

Mennesket er et sosialt vesen, og vi er avhengige av hverandre for å dekke våre sosiale behov. Sosial isolasjon kan skape sårbarhet for å utvikle psykiske lidelser. Det kan se ut som om det moderne samfunnet skaper tette og gode fellesskap for mange, men større sårbarhet for de som faller utenfor. Vi har større frihet til å velge, men konsekvensene kan bli større sårbarhet, ”en hver er sin egen lykkes smed”

WHO regner depresjon som en av de største helseutfordringene i årene fremover. Depresjon er årsak til sykdom, sykefravær, uføretrygd og for tidlig død. Selvmord er en av de største utfordringene ved denne lidelsen ([www. Lommelegen. No](http://www.Lommelegen.No)). I samfunnsdebatten de siste årene har den stadig økende forekomsten av depressive lidelser vært et tema. Vi er opptatt av at vi må finne årsakene til denne utviklingen i stedet for å godta den, og avhjelpe problemet med en stadig økende medikamentbruk. Noen mener at årsakene er å finne i samfunnsutviklingen. De trekker frem de økende kravene om effektivitet og evne til omstilling som mulige årsaker. Andre mulige årsaker som blir trekt frem er den økende vektleggingen på materielle goder og kravet om å være vellykket.

Litteraturliste

Aschehoug og Gyldendals Store Norske leksikon (1985)

Kunnskapsforlaget

Berge T. og Repål A. (2005): *Lykketyvene, hvordan overkomme depresjon*

NordBook AS

Bjerke T. og Svebak S. (2003): *Psykologi for høgskolen*

Gyldendal Norsk Forlag AS

Børve T. Nevra A. og Dalgard O.S. (2003): *Å mestre depresjon*

Hestholms Trykkeri AS

Cullberg J. (2006): *Dynamisk psykiatri*

Tano Aschehoug

Dramsdahl M. (2007): *SANDKORN, En bok om depresjon og kognitiv terapi*

Tapir Akademisk Forlag

Frønes I. (2003): *De likeverdige, om sosialisering og de jevnaldrendes betydning*

Gyldendal Akademisk

Halvorsen K. (2005): *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*

Gyldendal Norsk Forlag AS

Hummelvoll J. K. (2004): *HELT, ikke stykkevis og delt*

Gyldendal Norsk Forlag AS

Olsson H. og Sørensen S. (2003): *Forskningsprosessen*

Gyldendal Norsk Forlag AS

Falck-Pedersen T. (2004): *Ta meg på alvor!*

AIT Otta AS

Schiefloe P.M. (2006): *Mennesker og Samfunn*

Fagbokforlaget

Snoek Engelstad J. og Engedal K. (2000): *Psykiatri*

Akribe Forlag as

Wichstrøm L. (2007) "Ikke bare lett å være ung i Norge"

Tidsskrift, Psykisk Magasin Nr. 10, s. 3.

Ziehe T. og Stubenrauch H. (1993): *Ny ungdom og usædvanlige læreprosesser*

Forlaget politisk revy

Nettsider:

[www. Lommelegen. No.](http://www.Lommelegen.No)

(besøkt 15.01.2008)