

**Susann Vandenberghe Berg,
Mathilde Thorkildsen och
Anna Grasdal Lunde**
Oslo



Hvordan snakke med ungdom om kjærlighetsrelasjoner?

Ungdomsstadiets identitetsutvikling er knyttet til det å gradvis løsrive seg mer fra foreldrenes påvirkning, og istedenfor føle større tilhørighet til jevnaldrende. Under den pågående Covid-19 pandemien har mange unge hatt begrenset mulighet til å prøve ut kjærlighetsforhold og utvikle seksuell nærhet. Her presenteres et semistrukturert intervju som et utgangspunkt til klinikere for å samtale om kjærlighets-/seksuelle forhold i aldersgruppen 16–20 år.

Ungdomstiden er en livsfase hvor pendling mellom nærhet og avstand til de primære omsorgspersonene, tilhørighet blant venner og ikke minst utforskning av kjærlighetsforhold, står sentralt. Imidlertid, arenaer hvor ungdom vanligvis kan møtes slik som skole og fritidsaktiviteter har periodevis vært stengt under Covid-19 pandemien. Påbud om redusert antall nærkontakter har rammet ungdom spesielt hardt under pandemien (Fredriksen et al., 2020; Kjøs et al., 2021; Nøkleby et al., 2021). Derfor har det blitt enda vanskeligere for ungdom

å etablere kjærlighetsforhold. Viktigheten av at klinikere snakker med ungdom om kjærlighetsforhold og åpner opp omkring seksuell helse har økt. Bekymringen over hvor strevsomt det er for ungdom på dette området, har inspirert oss til å tilrettelegge en intervjuguide for å innlede samtaler med ungdom om deres kjærlighetsliv. Vi har også tilpasset en skåringsskala som kan benyttes av klinikere for å evaluere kvaliteten på de unges kjærlighetsforhold. Vi vil imidlertid understreke at intervjuguiden og skåringsskalaen for ungdom

ikke er validitets- og reliabilitestet på nåværende tidspunkt. Vi håper at den tilpassede versjonen kan være en inspirasjon til klinikere som arbeider med ungdom.

En skala som kan brukes for å kartlegge romantiske relasjoner er Psychodynamic Functioning Scales (PFS) (Hoglund et al., 2000). PFS inkluderer et intervju og en skåringsskala om kjærlighetsforhold. En norsk versjon er tidligere publisert i Mellanrummet (Ulberg et al., 2018). PFS består av seks delskalaer. Hver delskala er utviklet for å måle endringer i mental fungering, spesielt å kvantifisere forandringer underveis og etter psykoterapi. En av disse delskalaene, kalt kjærlighets-/seksuelle forhold, syntes imidlertid uegnet i klinisk bruk for ungdom mellom 16 og 20 år (Ness et al., 2018).

Motivert av en dyp bekymring for at ungdom blir gående alene med sin fortvilelse, frustrasjon og manglende arenaer for å prøve ut og utvikle den romantiske siden av livet, ønsket vi å videreutvikle PFS for ungdom. En revidert intervjuguide sammen med en skåringsskala for modenhet og kjærlighetsfunksjon for PFS er vedlagt i Appendix 1 og Appendix 2. Vi håper denne delskalaen, og særlig intervjuguiden kan være en innfallsvinkel til å åpne opp samtalen med ungdom om temaer knyttet til kjærlighets-/ seksuelle forhold. Skåringsskalaen kan benyttes som ledd i en generell psykodynamisk kartlegging, men den er ikke reliabilitets- og validitetstestet. Målgruppen er ungdom i alderen 16 til 20 år.

Hvordan bruke intervjuguiden og skalaen?

PFS består av en praktisk intervjuguide sammen med en skala som skåres av kliniker. Intervjuguiden er utformet som et semistrukturert intervju. Terapeuten kan stille spørsmålene med andre formuleringer enn det som er foreslått. Samtidig skal dette ikke føre til endring eller neglisjering av spørsmålenes betydning (Ulberg et al., 2018).

Etter at det semistrukturerte intervjuet er gjennomført, skåres pasientens fungering i kjærlighetsforhold på en skala fra 1 til 100, der høyere skåring indikerer bedre fungering. På samme måte som ved bruk av Global Assessment of Functioning (GAF) (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth edition, Text Revision (DSM-IV-TR),

2000), bestemmer terapeuten seg først for hvilket tierintervall skåren skal ligge innenfor. Deretter fastsettes et helt tall innenfor dette intervallet. Skåren kan indikere lette, moderate eller alvorlige vansker ved samme tierintervaller som GAF (Ulberg et al., 2018).

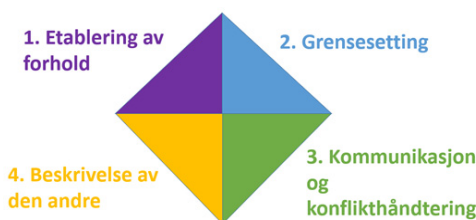
Kartlegging av seksuell interesse, trygghet og tillit for ungdom 16–20 år

Ved tilpassing av intervjuguiden for ungdom har vi hatt særlig vekt på å inkludere temaene seksuell interesse, trygghet og tillit. Seksuell interesse blir benyttet som begrep for å vise til at kjærlighetsforhold er en dynamisk prosess. I et kjærlighetsforhold for ungdom kan seksuelle opplevelser komme senere på grunn av begrenset erfaring enn for voksne. Trygghet og tillit er enda viktigere for den aktuelle unge aldersgruppen sammenlignet med en voksenpopulasjon. For ungdom kan trygghet og tillit være viktig i seg selv, og gi grunnlag for å gi hverandre en gjensidig utviklingsmulighet i et kjærlighetsforhold. Det å gi kjæresten tid og rom til utvikling er derfor inkludert i intervjuguiden. To spørsmål om forventninger til et kjærlighetsforhold er innarbeidet for å utforske om et forhold er preget av åpenhet for utvikling av mål og drømmer. Disse intervju spørsmålene kan bidra til å kartlegge pasientens holdninger til personlig utvikling. Å intervju ungdom om foreldres og venners holdninger og involvering i kjærlighetsforholdet, synes derfor viktig. Intervjuguiden er utformet for å ta hensyn til at et kjærlighetsforhold er i stadig utvikling særlig for ungdom.

Skalaens fire hovedområder i fokus

Pandemien er en tid hvor unge menneskers livsarenaer periodevis er sterkt innskrenket. Siden ungdom har hatt redusert mulighet til å utforske eget kjærlighetsliv, begrenset vennekontakt og lite tilstedeværelse på skole, kan det være hjelpsomt i det kliniske arbeidet å bli minnet på hvilke utfordringer dette utgjør for den unges utforskning av eget kjærlighetsliv. Tre hovedområder synes særlig viktige og relevante å samtale omkring når det gjelder den unges kjærlighetsfantasier, avstandsforelskelser og reelle kjærlighetsforhold (Gomez-Lopez et

al., 2019; Landmark & Stänicke, 2016). Vi tenker derfor det er hjelpsomt å ha en systematisk utforskning av unges indre kjærlighetsliv med fokus på tanker og følelser omkring: *Etablering av forhold, kommunikasjon og konflikthåndtering i forholdet, samt beskrivelse av den andre* (Appendix 2). Et siste aldersrelevant hovedområde som er tilført intervjuet, er grensesetting (Bendixen et al., 2016; Berggrav, 2015; World Health Organization, 2015). Høyere grad av grensesetting synes å indikere større grad av modenhet og kvalitet i et forhold. Disse fire hovedområdene, ble i rekkefølge satt sammen i hvert av tittalsområdene i skalaen (Figur 1, Appendix 2). Det må understrekes at skalaen ikke er testet for klinisk bruk.



Figur 1: Fire hovedområder i fokus ved samtaler med unge om kjærlighetsliv. Fargekodene tilsvarer hovedområdene i Appendix 2.

Mange har erfaring med at det kan være vanskelig å tematisere kjærlighetsrelasjoner og seksualitet i terapirommet. Vi vet at unges psykiske helse og deres utviklingsmuligheter når det gjelder kjærlighetslivet, er sterkt preget av den langvarige unntakstilstanden i samfunnet. Vi håper at ungdom skal møte klinikere som inviterer dem til å snakke om utfordringene i deres kjærlighetsliv under pandemien. En intervjuguide kan gjøre det enklere for terapeuter å knytte samtalen til en sentral del av ungdomstidens mulige utfordringer. Vi håper at intervjuguiden kan benyttes som et praktisk kartleggingsverktøy og til inspirasjon for klinikere som arbeider med ungdom.

Referanser

Bendixen, M., Kennair, L. E. O., & Grøntvedt, T. V. (2016). *En oppdatert kunnskapsstatus om seksuell trakassering blant elever i ungdomsskolen og vide-*

regående opplæring. Regjeringen. Retrieved 11.12 from <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/kunnskapsstatus-om-seksuell-trakassering/id2501211/>

Berggrav, S. (2015). «Den som er med på leken ...» *Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke*. <https://press.no/wp-content/uploads/2017/05/Redd-Barna-voldtektsrapport.pdf>

Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth edition, Text Revision (DSM-IV-TR). (2000). American Psychiatric Association

Fredriksen, E., Bekkhus, M., & Von Soest, T. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19 Ensomhet, venner og sosiale medier. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 57(7). <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>

Gomez-Lopez, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

Hoglund, P., Bogwald, K. P., Amlø, S., Heyerdahl, O., Sorbye, O., Marble, A., Sjaastad, M. C., & Bentsen, H. (2000). Assessment of change in dynamic psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 9(4), 190-199. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11069131>

Kjos, P., Klippen, I., Hovgaard, H., Krokstad, S., Sletten, M. a., Lekang, B., M., K., Møgster, R.-L., Antonsen, M., Modalen, M., Stamsø-Ellingsen, H., & Bakkeng, C. L. (2021). *Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19-pandemien*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/livskvalitet-psykisk-helse-og-rusmiddelbruk-under-covid-19-pandemi/id2846714/>

Landmark, A. F., & Stänicke, L. I. (2016). *Det uforsåelige barnet: om å skape sammenheng mellom den indre og ytre verden* (1 ed.). Hertervig forlag, Akademisk.

Ness, E., Dahl, H. J., Tallberg, P., Amlø, S., Hoglund, P., Thoren, A., Egeland, J., & Ulberg, R. (2018). Assessment of dynamic change in psychotherapy with adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 12, 39. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0246-z>

- Nøkleby, H., Berg, R., Muller, A. E., & Ames, H. M. R. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. <https://fhi.brage.unit.no/fhi-xmlui/bitstream/handle/11250/2723940/Nokleby-2021-Konsekvenser-covid-19.pdf?sequence=2>
- Ulberg, R., Dahl, H.-S. J., Amlo, S., Blayvas, P., & Høglend, P. (2018). Psykodynamisk kartlegging av ungdom og voksne ved hjelp av semistrukturert intervju og funksjonsskalaer. *Mellanrummet*. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-69616>
- World Health Organization. (2015). *Sexual health, human rights and the law*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf?sequence=1

Abstract

Both exploration and development of romantic relationships become increasingly significant in adolescence. During the SARS-Cov-2 pandemic, the new normal has turned into minimizing the number of persons meeting each other and physical distance. With these restrictions in society, creating romantic relationships has been more difficult. It is therefore of greater importance that clinicians talk to adolescents about romantic relationships and sexual health. This article introduces and describes an interview guide which can be used when talking to adolescents about romantic relationships. In addition to the interview guide, a scale may be used to assess the quality of romantic relationships.

Nøkkelord: Psykodynamiske funksjonsskalaer, PFS, kartlegging, kjærlighet, kjærlighetsforhold, seksuell helse, ungdom, 16–20 år, intervjuguide, skala, grensesetting.

Keywords: Psychodynamic functioning scales, PFS, measurement, love, romantic relationships, sexual health, adolescents, age 16–20 years, interview guide, scale, boundary setting

Appendix:

1. Intervjuguide kjærlighetsforhold PFS hos ungdom.
2. Skala kjærlighetsforhold PFS hos ungdom.

Hovedforfatter: Susann Vandenberghe Berg

Medisinstudent på femte året ved Universitetet i Oslo. Tilpasset en intervjuguide og skåringsskala for ungdom ut fra den opprinnelige PFS-skalaen om kjærlighetsforhold for voksne. Dette var en del av hovedoppgaven på medisinstudiet med veileder Randi Ulberg.

Mail: s.v.berg@studmed.uio.no

Medforfatter: Mathilde Thorkildsen

Medisinstudent på femte året ved Universitetet i Oslo. Hun har deltatt i samme forskergruppe som hovedforfatter. Skrevet hovedoppgave på medisinstudiet med veileder Randi Ulberg med fokus på overføringsintervensjoner i psykodynamisk psykoterapi for ungdom.

Mail: m.e.s.thorkildsen@studmed.uio.no

Medforfatter: Anna Grasdal Lunde

Medisinstudent på sjette året ved Universitetet i Oslo. Hun har deltatt i samme forskergruppe som hovedforfatter. Skrevet hovedoppgave på medisinstudiet med veileder Randi Ulberg med fokus på overføringsintervensjoner i psykodynamisk psykoterapi for ungdom.

Mail: a.g.lunde@studmed.uio.no