



oppgave 2

Innledning

Jeg vil i denne oppgaven se på sammenhengen mellom nettverk og sosial kapital, og hva dette kan bety for å fremme god ^{psykisk} helse. Måten jeg vil gjøre dette på er å først ta for meg hva som ligger i „nettverk“ og „sosial kapital“.

Deretter vil jeg se på begrepenes betydning for god psykisk helse for barn og unge. For å klarere belyse problemstillingen har jeg valgt å ta utgangspunktet i barn og unge med psykiske lidelser, hvordan dette kan hjelpe dem til en bedre eller god psykisk helse.

Nettverk

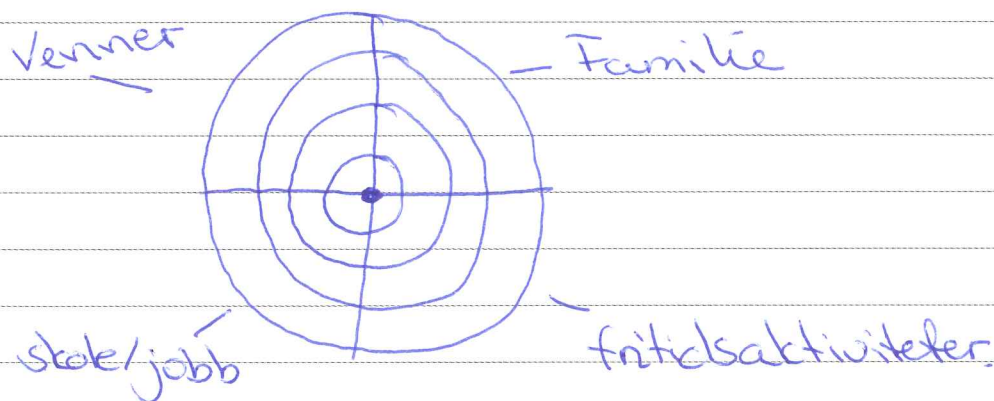
Begrepet nettverk ble første gang tatt i bruk av sosiologen Barnes på 1950-tallet. Han studerte fiskebyen Bømlo og brukte fiskegarnsmetoden til å beskrive relasjonene mellom menneskene der. Knutene var menneskene og tråene i mellom relasjonene. I Norge begynte man å bruke begrepet fra 1970, og det brukes i en rekke fagområder, blant annet i psykisk helsearbeid og sosialt arbeid. Det er et begrep de fleste instiktivt forstår og ble derfor fort tatt opp i språket.

En person omgås veldig mange mennesker. Noen er nære, som familie og venner. Andre er fjernere, som de i parallellklassen og søstra til venninna. Noen mennesker



har flere roller ovenfor hverandre. Et eksempel er at samme person kan være både trener, ~~hobby~~^{nabo} og venn av familien. Man forventer derfor at båndene mellom dem er tykkere enn en tilfeldig annen nabo. I en vennegjeng ser man at flere personer har bånd til hverandre på kryss og tvers. Når relasjonene er "vedle" er det naturlig å tro at disse har mye med hverandre å gjøre. Under "Social kapital" vil vi se at både sterke og svake bånd og relasjoner er viktig et nettverk.

For å få god oversikt over ~~et~~ en persons nettverk kan det være nyttig å tegne et nettverkskart. Et typisk nettverkskart klar til utfylling kan se slik ut:



Jo nærmere man plasserer noen til kjernen, jo tettere er relasjonen. Bøe og Schifflor deler nærheten i relasjoner inn i 3: primær; nærmeste familie og venner



- ② sekundær: klassekamerater, og andre man omgås jevnlig uten nære relasjoner.
③ tetrær: mer difuse personer.

Noen har også profesjonelle hjelpere som en del av sitt nettverkstakt. Dette vil jeg komme tilbake til senere.

Nettverkstakt kan sees på som øyeblikksbilder, relasjoner mellom mennesker er i stadig endring. Barn synes oftest det er gøy å tegne nettverkstakt. De har opplevd få oppbrudd og har relativt stabile nettverk. Voksne og barn som har opplevd relasjonsbrudd opplever det vanskeligere å plassere menneskene rundt seg.

Sosial kapital

Sosial kapital kan defineres som de godene man kan få ut av nettverket sitt. Dette kan være sosial støtte, men også konkrete tjenester og ting.

Det er en viss forventning om at utveksling av tjenester skal være noenlunde likeverdig. Det er likevel varierende hva og når man forventer å få tilbake noe av de ulike aktørene. Av nærmeste familie og venner venter man å få tilbake goder, men ikke der og da. Det jevner seg ut i det lange løp,



Emnekode : PSY913 G
Kandidatnr. : 523
Dato : 26.11.13
Ark nr. : 4 av 9

og det forventes at man stiller opp for hverandre når det trengs. ~~Man tenker seg ikke om for~~ Det kan likevel gå år mellom at tjenester gjenyttes. Hjelper man der i mot en mer tilfeldig bekjent med å male huset forventer man mest sannsynlig gjennytelse der og da. Et annet eksempel er at man låner glødelig ut bøkene sine til nære venner. Når det gjelder mer tilfeldige studiekamerater bytter man bok mot bok. Om man over tid føler at man gir mer i en relasjon enn det man får tilbake kan dette føre til at den blir brutt. Alle har vel hørt setningen „Han stiller aldri opp for meg“.

~~De~~ Personer som man på et nettverkskart kan oppfatte som fjerne kan være svært viktige for den sosiale kapitalen. Det kan være en person du har et svært bånd til tilfeldigvis ~~at~~ inviterer deg på en fest der du møter kjæresten din. I den tette vennegjengen er det liten sjans for å møte nye spennende mennesker. Det kan være en kollega av mor som ~~tipser~~ åpner dørene for din første sommerjobb. For å bygge opp en solid sosial kapital er altså både nære og litt fjerne relasjoner viktig.



Emnekode : PSY9136
Kandidatnr. : 523
Dato : 26.11.13
Ark nr. : 5 av 9

Bronfenbrenners modell viser ulike nivåer for de ulike arenaene i et menneskes liv.

Mikronivået er der mennesker lever sine liv med familie og venner.

Mesonivået er andre fjernere nivåer personen ferdes, der ikke alle har kjente fjes.

Eksonivået er arenaer som indirekte har betydning for personen. Et eksempel er at et barn er sjelden på mors jobb, men det har stor betydning for barnet om mor trives eller vantrives.

Makronivået er det overordnede samfunnsnivået.

Nettverket til barn og unge med psykiske lidelser.

Som jeg har nevnt tidligere kan nettverkskart sees på som øyeblikksbilder.

Noen, som mennesker med utviklingshemning og mennesker i krise, kan ha problemer med å vedlikeholde og opprettholde relasjoner. En av grunnene til det kan være at relasjonene ikke er likeverdige, de tar mer enn de gir. Nettverkskartene deres skiller seg ofte fra andres med at brospartneren av relasjonene er med familie og profesjonelle hjelpere. ~~Det viser seg at unge~~

Det viser seg at ungdom med psykiske lidelser mister store deler av vennenetverket sitt.

allerede ved første innleggelse. For disse ungdommene kan det være nyttig å tegne et historisk nettverkskart for å se om relasjoner kan bygges opp igjen.

Den finske psykologen Jukka Seitula ser på det å jobbe med nettverket rundt personen i krise som like viktig som å jobbe med selve personen. Nettverket er en ressurs som må brukes, og kan være med på å finne gode løsninger. Inspirert av Tom Andersens reflekterende team fra familierterapien drar Seitula i tillegg til nettverket et reflekterende team inn i behandlingen. Tanken er „jo flere stemmer jo bedre“. Det reflekterende teamet kan komme med en tanke, idé eller et spørsmål som kan være det som hjelper nettverket videre. Det er avgjørende at det reflekterende teamet ikke kommer med bebreidelser eller løsninger. Løsninger og avgjørelser er opp til nettverket selv.

I barnevernet er familierådstag blitt mer og mer vanlig. Her samles familien for å prøve å se hva de kan bidra med for å hjelpe en ungdom med en konkret utfordring.

Tilgjengelighet er et nøkkelord for Seitula. Det er viktig at nettverket møtes når



Emnekode : PSY913G
Kandidatnr. : 523
Dato : 26.11.13
Ark nr. : 7 av 9

det har behov, ikke når det passer for terapeuten. For et barn, eller en annen, som har en stor andel profesjonelle hjelpere i sitt nettverk og ser på dem som sine venner kan det oppleves svært at disse har arbeidstid, og til og De kan til og med forsvinne helt ut av deres liv om de bytter jobb.

Polyfonien i Seikubas behandlingsmodell, eller i familierådslag, kan hjelpe familier og nettverk til å se løsninger og hjelpe hverandre.

~~Opp~~ Auslutting: nettverk, sosial kapital og psykisk helse

Vi har sett at nettverket er grunnlaget for ens sosiale kapital. Barn og unge med psykiske lidelser har ofte et lite nettverk, eller det er uavvikende i sin struktur.

Mennesker skapes i relasjoner til hverandre. Relasjonene i nettverket er helt avgjørende for hvilken sosial støtte man har. Å ikke ha sosial støtte kan være en risikofaktor for psykiske lidelser. Å opprettholde eller gjenoppbygge nettverk



Emnekode : PSY9136
Kandidatnr. : 523
Dato : 26.11.13
Ark nr. : 8 av 9

bør derfor alltid være i fokus når barn og unge, eller for den saks skyld voksne, får psykiatrisk behandling. Seikula understreker dette med å se på nettverk som avgjørende for å hjelpe et menneske i krise.

Barn og unge med høy resiliens, altså med høy psykososial tilpassing tross risikofaktorer, har i stor grad det til felles at de har hatt signifikante andre som har sett dem. Til tross for tilsynelatende lite nettverk, liten sosial kapital og liten sosial støtte så har noen sett dem. Det kan ha vært en lærer, en nabo, en tante, et annet menneske. Det er viktig å ha i mente at de fleste som kommer i kontakt med barn og ungdomspsykiatrien kommer fra velkungerende familier og får støtte av nærmeste familie hele sykdomsforløpet. Dette viser den store "Ung i Norge" undersøkelsen. Dette belyser barna med høy resiliens hvor betydningsfulle andre er.

For å fremme god psykisk helse for alle barn og unge er det viktig å kunne se mulighetene og viktigheten i og viktigheten av relasjonene og menneskene rundt. Også tilsynelatende



Emnekode : PSY913 G
Kandidatnr. : 523
Dato : 26.11.13
Ark nr. : 9 av 9

fjeme personer kan ha avgjørende betydning i et ungt menneskes liv. Dette gjelder både dem med og uten ekstra utfordringer.

Jeg har nå sett på hva nettverk og sosial kapital er, og viktigheten av disse. I hovedsak har jeg sett på å bruke nettverkets ressurser og sosiale kapital til å hjelpe barn med psykiske lidelser, men også tatt opp viktigheten av dette for alle barn og unges psykiske helse.