

# Mening i livet hos ungdom med utviklingstraumer

En kvalitativ studie av mening i livet som erfaring og som tema i terapi

Kjersti Olstad, for graden philosophiae doctor (ph.d) ved MF vitenskapelig høyskole, 2023

## Sammendrag

Med denne studien ønsker jeg å bidra til å styrke kunnskapsgrunnlaget for behandling av barn og unge med utviklingstraumer, knyttet til traumeerfaringer som vold og overgrep i nære relasjoner samtidig med sviktende reguleringsstøtte. Hensikten har vært å utforske hva som kjennetegner mening i livet hos ungdom med utviklingstraumer, og videre utforske om og eventuelt hvordan mening i livet tematiseres i terapi.

Det eksistensielle perspektivet er sentralt, med mening-i-livet-psykologi som det essensielle. Mening i livet innebærer å oppleve livet som meningsfullt, benytte kilder som bidrar til meningsopplevelse og hvilken betydning opplevelse av mening har for livsmestring. Den teoretiske forankringen for forståelse av mening i livet hentes fra eksistensielt orientert psykologi, traumeforståelse og tilknytningsteori.

Studiens overordnede mål var å beskrive og gi en utdypende forståelse av hvordan ungdom med utviklingstraumer beskriver og opplever sin situasjon og temaet mening i livet, og hvordan deres behandlere forstår og erfarer dette temaet i møte med dem. Dette er gjort gjennom tre delstudier med følgende forskningsspørsmål:

- *Hvordan beskriver og reflekterer ungdom med utviklingstraumer over sitt behandlingsbehov og sine erfaringer fra fungering i dagliglivet?*
- *Hvordan beskriver utviklingstraumatisert ungdom som er til behandling i barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) sin erfaring av mening i livet, spesifisert som meningsfullhet, meningskriser og kilder til mening?*
- *Hvilke erfaringer har behandlere i en BUP med å snakke med utviklingstraumatisert ungdom om temaer som gjelder mening i livet, og hvordan reflekterer de over betydningen av dette temaet, og hvilke utfordringer står de overfor i møte med utviklingstraumatisert ungdom og spørsmål om mening i livet?*

Designet er kvalitativt. I delstudie I og II ble det gjennomført semistrukturerte individualintervjuer med åtte ungdommer med utviklingstraumer som var i behandling i barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, BUP, og i delstudie III ble det gjennomført to fokusgrupper à fem behandlere fra BUP. Data fra samtlige intervjuer er transkribert i sin helhet og deretter blitt gjenstand for tverrgående tematiske analyser ved hjelp av systematisk tekstkondensering (STK).

Delstudie I beskriver ungdommenes motiver for å gå i behandling. De fleste hadde en klar forståelse for hvorfor de går til BUP, og forventningene til behandlingen gjaldt særlig symptomlindring og hjelp til mestring. Det var gjennomgående for deltakerne at traumeerfaringene preger hverdagen deres i større eller mindre grad, som ambivalens, unngåelser, regulering og mestringsstrategier. Ulike kroppslige plager ble beskrevet, særlig søvnevansker og indre uro.

Delstudie II gir en utdypende forståelse av ungdommenes opplevelse av mening i livet og forhold til andre, utholdenhet og fremgang, å opprettholde rutiner og struktur i dagliglivet, religiøs tro og livssyn, og å oppleve gode øyeblikk og finne rom for å slippe unna press. Ungdommene hadde nytte av flere ulike kilder til mening, så som erfaringer av gode relasjoner og velvære. Men også mestringsopplevelser, struktur i hverdagen og former for selvtranscendering kunne bidra til at livet kjentes meningsfullt. Samtidig var ambivalensen knyttet til å danne tillitsfulle relasjoner med andre som et resultat av deres traumeerfaringer en utfordring.

Delstudie III belyser behandlerne i BUP sine erfaringer og forståelser av temaet mening i livet i møte med ungdom med utviklingstraumer. Behandlerne opplevde at temaet er mangfoldig og komplekst, at det var viktig, men krevende å snakke om mening i livet med traumeutsatte, men samtidig at det å snakke om mening i livet i behandling kunne bidra til å utforske ressursene og skape sammenheng for den enkelte. Behandlerne assosierte mening som mening *med* livet, og hadde lite innsikt i hva det dreier seg om når vi snakker om mening *i* livet.

Denne avhandlingen viser hvordan ungdom med utviklingstraumer strever med kroppslige, mentale og sosiale plager i hverdagen som følge av traumeerfaringene, men også at de er motivert for og har forventning til behandling i BUP. Alle ungdommene hadde erfaringer av mening i livet og kunne fortelle om dette, men temaet var lite snakket om i behandling selv

om ungdommene viste interesse for det. Kildene til mening som særlig syntes viktige hos denne ungdomsgruppen, var fellesskap (relasjoner og venner), utvikling (det å ha noe å se frem imot), orden (struktur og rutiner), nærhet til naturen og dyr, og samfunnsengasjement. En sentral faktor var deres ambivalens knyttet til å danne tillitsfulle relasjoner med andre som et resultat av deres traumatiske opplevelser der tilknytningen var blitt berørt.

Behandlergruppen opplevde temaet utfordrende og kompleks å undersøke i terapi. Selv om de viste interesse for temaet og så verdien av å ha det som tema i terapi, hadde det i praksis liten plass.

Mening i livet som del av den psykologiske behandlingen bør med fordel komme inn i terapeuters utdanninger, og det trengs mer forskning på mening som tema i terapi, både i kvalitative og kvantitative design.

## Abstract in English

My aim with this study is to enhance knowledge of treatment of children and adolescents with developmental trauma, traumatic experiences such as violence and abuse in close relationships, and poor regulatory support. The study is conceived as a health service research project aiming to explore what characterizes meaning in life in adolescents with developmental trauma, and to further explore whether and eventually how meaning in life is thematized in therapy.

The existential perspective is a key issue here, with the psychology of meaning in life as the essential element. Meaning in life implies experiencing life as meaningful, and involves using the sources that contribute to this and the significance of a sense of meaning in enabling the individual to cope with life in various situations. The theoretical basis for understanding meaning in life is derived from existential psychology, trauma understanding and attachment theory.

The overall aim of the study is to describe and deepen the understanding of how adolescents with developmental trauma describe and experience their situation and the topic of meaning in life, and how their therapists understand and experience this topic in their therapeutic encounters. This has been accomplished through three sub-studies with the following research questions:

- *How do adolescents with developmental trauma describe and reflect on their need for therapy and their experience of everyday functioning?*
- *How do adolescents with developmental trauma in treatment in child and adolescent mental health services (CAMHS) describe their experience of meaning in life, specified as meaningfulness, crisis of meaning and sources of meaning?*
- *What are the experiences of CAMHS therapists of talking to developmentally traumatized adolescents about topics relevant to meaning in life, how do they reflect on the importance of this topic and what are their challenges in encounters with these adolescents in relation to questions of meaning in life?*

This study has a qualitative design. In the sub-studies I and II, semi-structured individual interviews were conducted with eight adolescents in treatment in CAMHS, while sub-study III contained two focus group interviews with five CAMHS therapists in each. Data from the interviews were transcribed in their entirety and were then subject to thematic cross-sectional analysis using systematic text condensation (STC).

Sub-study I describes the adolescents' motives for seeking treatment. Most had a clear understanding of why they were going to CAMHS and their expectations of treatment primarily focused on symptom relief and help with coping. All the adolescents found that their daily lives were affected by their traumatic experiences to a greater or lesser extent, in terms of ambivalence, avoidance, emotion regulation and coping strategies. Various physical problems were described, particularly insomnia and inner restlessness.

Sub-study II provides a deeper understanding of the adolescents' experience of meaning in life and their situation through their narratives, involving relationships with others, perseverance and progress, maintaining routines and structure in daily life, religiosity and spirituality, and experiencing good moments and finding space to escape pressure. The adolescents in this study seemed to benefit from several different sources of meaning, such as experiences of good relationships and well-being. Further, experiences of coping, structure in daily life and forms of self-transcendence could provide a sense of meaning in life. However, ambivalence about forming trusting relationships with others as a result of their traumatic experiences was a challenge.

Sub-study III sheds light on the experiences and understandings of CAMHS therapists regarding the topic of meaning in life when providing therapy to adolescents with developmental trauma. The therapists found that the topic was diverse and complex, that it was important but challenging to talk about meaning in life with trauma victims, and that talking about meaning in life in therapy could help to explore the person's resources and create a sense of coherence. The therapists associated meaning with the meaning *of* life and had little insight into what meaning *in* life involves.

The main finding in this thesis is that adolescents with developmental trauma have physical, mental and social problems due to their trauma, but also that they are motivated and have expectations for their therapy in CAMHS. All participants had experience of meaning in life and could talk about it, although it was little discussed in therapy. The adolescents showed an interest in the topic, and revealed various sources of meaning that they appeared to find useful. The most prominent sources for this group of adolescents were a sense of community (relationships and friends), development (having something to look forward to), order (structure and routines), being close to nature and animals, and civic involvement. A key factor was their ambivalence about forming trusting relationships due to their traumatic experiences, which had affected their sense of attachment. The therapists found the topic of

meaning in life challenging and complex to explore in therapy, but they showed an interest in it and saw the value of including it in their work, although it was rarely used in therapy.

Meaning in life as part of psychological treatment would be beneficial to include in therapists' education, and more research is needed on meaning as a topic in therapy in both qualitative and quantitative designs.