

(Ikke) tenk på det!

To ungdommer. To ungdommer som liker å høre på Harry Styles, se på TikTok, spille fotball med vennene sine og spise middag med familien sin. To ungdommer som synes det kan være litt vanskelig å dra på skolen, fordi man har mange kilo med vonde tanker på skuldrene sine. To ungdommer - en som kan dra til helsesykepleieren på skolen klokka 14:00, og en som aldri kan fortelle dette til noen. En ungdom i Norge - og en ungdom i Uganda. Det er sinnsykt urettferdig.

Det er ikke til å legge skjul på at det norske helsevesenet har et stort forbedringspotensiale. Vi hører stadig vekk om unge i Norge som sliter. Helsevesenet sin kapasitet er sprengt, og for å få hjelp må man være av de aller mest sårbare, som så vidt kommer seg gjennom hverdagen. Over 80% av norsk ungdom sier de har følt seg ensomme bare det siste året (StatusUng, 2022). Det er tydelig at noe må gjøres dersom alle skal få hjelpen de har rett på.

Norsk ungdom har mye til felles med ugandisk ungdom. Vi har like hobbyer, hører på samme artister og har like verdier. Vi har de samme drømmene, håpene og ambisjonene. Men det er samtidig så mye som er annerledes. I Uganda er det bare 18% som fullfører videregående skole. Grunnene til dette er fattigdom, tidlig graviditet, tvangsekteskap og rusmisbruk. Men også psykisk helse.

Mange norske ungdommer synes det er vanskelig å snakke om psykisk helse, at det kan føles vondt og flaut. Men vi har arenaer der det snakkes om. Vi har helsesykepleiere på skolen, vi har psykologer og det skrives om psykisk helse i media. Det er langt fra bra nok, men det er bedre enn det man finner i Uganda. Der mangler man fungerende helsetilbud og åpenhet til å snakke om psykisk helse i samfunnet.

I Uganda snakker man ikke om psykisk helse på skolen. Mange ungdommer i Uganda har ikke engang hørt ordene psykisk helse før. Det er noe fjernt. Det er for abstrakt. Åpner du deg om at du sliter psykisk i Uganda, blir du møtt med fordommer og skam. Du blir fortalt at du ikke skal tenke på det, at det går over av seg selv, at du må be mer. Kanskje har du en venn du kan åpne deg til, kanskje er de der for deg. Mest sannsynlig synes de det er skamfullt å snakke om og vil ikke høre på deg.

Hvor man er født burde ikke ha noe å si for hvilke hjelpetilbud man skal få og hvordan man skal bli tatt om imot om man velger å snakke opp om problemene sine. Men slik er det. Når man ser hvor høyt trykk det er av psykisk helse-problemer i Norge, et av verdens beste land å bo i - hvordan er det da i Uganda?

Det er sinnsykt urettferdig at verden er sånn. Vi burde alle ha de samme mulighetene. Ikke fordi vi er like, men fordi vi er like mye verdt.