
Tørre å spørre – slik kan legen støtte ungdom med et annerledes utseende

FRA FAGMILJØENE

KRISTIN BILLAUD FERAGEN

krifer@ous-hf.no

Kristin Billaud Feragen er forskningskoordinator og psykolog ved Senter for sjeldne diagnoser, Oslo Universitetssykehus og prosjektleder for forskningsprosjektet Online psychosocial support for young people distressed by appearance-altering conditions: A randomised control trial. Hun har over 20 års erfaring primært innen utseendepsykologi, spesielt ved medfødte eller ervervede tilstander som påvirker utseendet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

MOA MILLGÅRD

Moa Millgård er leg. logoped og rådgiver ved Senter for sjeldne diagnoser, Oslo universitetssykehus og hun er del av prosjektteamet i Ung Face It.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Mange ungdommer lever med en diagnose som medfører synlige kjennetegn. Et nytt selvhjelpsverktøy kan styrke psykososial mestring hos denne gruppen.

Somatiske diagnoser kan være synlige for andre, som hudsykdommer (f.eks. vitiligo, akne), medfødte tilstander (f.eks. leppe-kjeve-ganespalte, dysmeli, kortvoksthet) eller ervervede skader (f.eks. brannskader, behandlingsrelaterte skader). Synlige kjennetegn kan føre til nysgjerrighet, spørsmål eller stirrende blikk. Dette kan være psykisk belastende, spesielt for ungdom, i et samfunn med et sterkt fokus på «det perfekte utseendet».

Sosiale reaksjoner kan føre til depresjon, redusert selvtillit og sosial angst (1). Likevel tas problemstillingen sjelden opp på legekontoret, både fordi ungdom synes det er vanskelig å ta initiativet til å snakke med legen om dette, og fordi helsepersonell kvier seg for å ta opp det de opplever som et sensitivt tema. Mange er også usikre på hvordan

de kan spørre uten å såre (2). Det kan føre til manglende tilbud om oppfølging, til tross for behov for psykisk helsehjelp. Selvhjelpsverktøyet Ung Face It dekker derfor et behov i norsk helsetjeneste.

Nettbasert selvhjelp for ungdom med et annerledes utseende

Ung Face It ble utviklet ved Centre for Appearance Research i Bristol, England. Den norske versjonen ble nylig testet ved Senter for sjeldne diagnoser, finansiert av Norges forskningsråd. Verktøyet har vist seg å kunne redusere sosial angst, det er trygt å bruke, kostnadseffektivt og oppleves som nyttig og relevant (3).

Ungdom kan finne programmet på egen hånd (ungfaceit.no), eller leger kan anbefale bruk av det gjennom Helsenorge.

Verktøyet er egnet for ungdom fra 12 til 17 år som synes at det er utfordrende å ha en tilstand som er synlig for andre. Det er pasientens egen opplevelse av synlighet som er avgjørende, ikke helsepersonellens vurderinger. Ungdommen gjennomfører programmet selv, men foreldre eller andre kan også gi støtte ved behov. Verktøyet er basert på psykoedukasjon, kognitiv atferdsterapi, sosial ferdighetstrening og eksponeringsbaserte teknikker som har vist seg å styrke psykososial mestring i denne pasientgruppen (4).

Tørre å spørre

Å være trygg på eget utseende er viktig for god psykisk helse. En følelse av å være annerledes kan true ungdommers opplevelse av å være bra nok. Ved å spørre om pasienten opplever diagnosens synlighet som utfordrende, kan legen vurdere om det er hensiktsmessig å anbefale Ung Face It. Verktøyet inneholder informasjon til helsepersonell om hvordan utseendemessige utfordringer kan tas opp i konsultasjoner.

REFERENCES

1. Rumsey N, Harcourt D. Visible difference amongst children and adolescents: issues and interventions. Dev Neurorehabil 2007; 10: 113–23. [PubMed][CrossRef]
2. Gee C, Maskell J, Newcombe P et al. Opening a Pandora's Box that can't be salvaged: Health professionals' perceptions of appearance-related care in an Australian pediatric specialist hospital. Body Image 2019; 31: 1–12. [PubMed][CrossRef]
3. Oslo universitetssykehus. Ung Face It. <https://www.oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/senter-for-sjeldne-diagnoser/ung-face-it/> Lest 29.4.2024.
4. Jenkinson E, Williamson H, Byron-Daniel J et al. Systematic review: Psychosocial interventions for children and young people with visible differences resulting from

appearance altering conditions, injury, or treatment effects. J Pediatr Psychol 2015; 40: 1017–33. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 21. mai 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0204

Mottatt 11.4.2024, godkjent 29.4.2024.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.