

A surreal space scene featuring a large, textured, brownish planet on the left. In the center-right, a ringed planet, resembling Saturn, is shown. A small, dark, stylized figure of a person is sitting on the top of the ringed planet. The background is a vast, dark space filled with numerous bright blue and white stars, and some nebulae in shades of blue and orange.

Ærlige samtaler med ungdom

- Psykologspesialist og
forfatter Kirsten Resaland





Illustrasjon: Kristine Agøy Sand, fra boka «Helt Ærlig»

SNAKK TIL MEG!

Hmm, skal jeg tørre å
være ærlig?

February 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29		

[Printable.com](https://www.printable.com)



45 minutter...



De har vanligvis sine grunner



- Jeg vet ikke, på ekte
- Tør jeg å vite hva du tenker om meg?
- Kommer du til å være interessert i min versjon?
- Det er vanskelig å bruke ord
- Hva blir konsekvensene?
- Det hjelper ikke å prate
- Du kommer ikke til å tåle det
- Det gjør for vondt

Helt normalt å holde
hemmelig:

- Seksuelle fantasier
- Slemme tanker om andre
- Påtrengende tanker
- Upassende, plutselige tanker
- Tanker som bare vil såre andre
- Påtrengende, seksuelle bilder og ideer

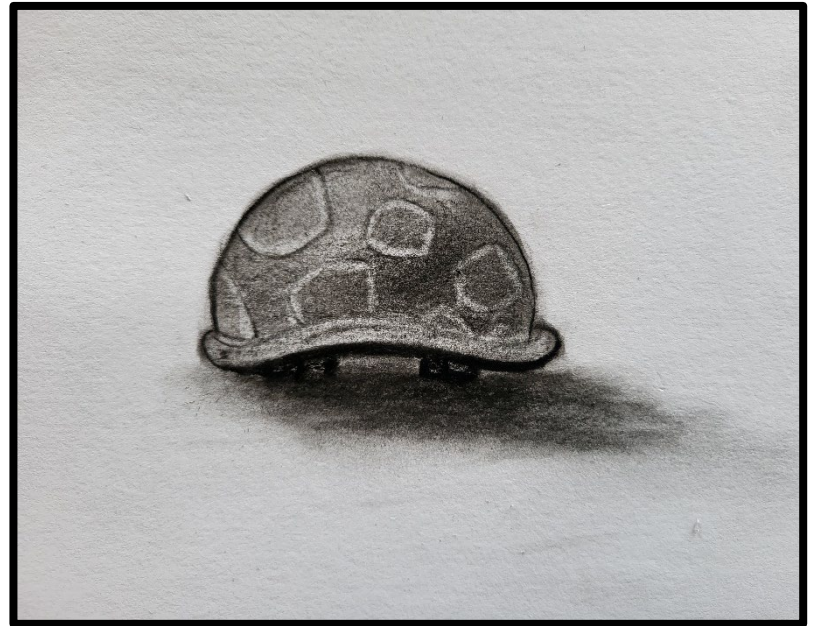
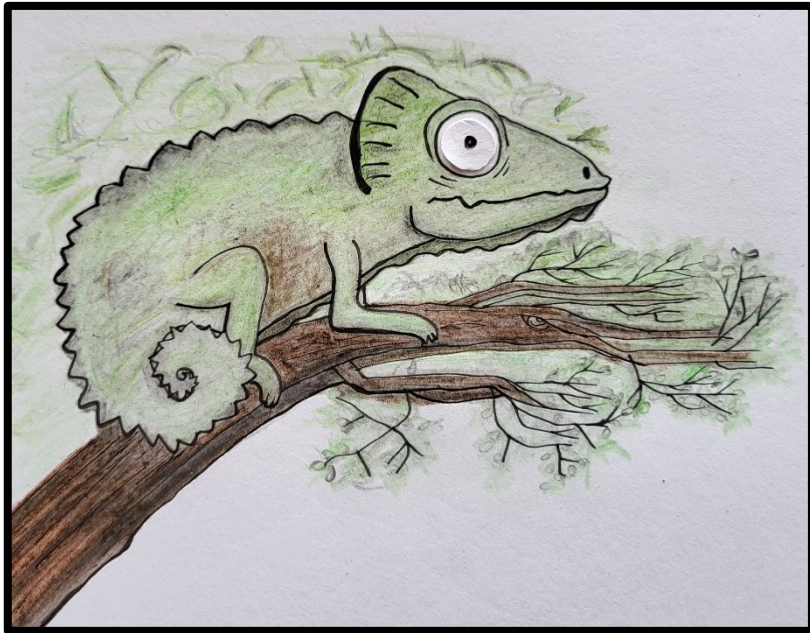
Bør ikke holdes
hemmelig:

- Vonde hendelser
- Vanskelige tanker
- Skremmende tanker
- Ønsker eller planer som kan være farlige eller ulovlige
- Forvirrende tanker
- Endringer
- Slitsomme tanker

Hvordan avviser ungdommene oss?



Illustrasjon: Kristine Agøy Sand, fra boka «Helt Ærlig»





PIGGENE UT – sinne, avvisning

Forsvar designet for å
gjøre det lite fristende å
komme nærmere.

Det har da for
%&æ!»# ikke du
noe med ?

Eh, jeg har ikke
lyst til å snakke
med *deg* om
sånne ting,
assa...

Hold kjeft!

Å snakke med
deg gjør bare
alt verre

Kom deg ut av
rommet mitt!

Er praten ferdig
snart? Kan jeg
gå?

Vet du hvor shtøgg du
er, egentlig?

Jeg skulle ønske
du var mer som
mammaen til
Malin...









Mm, det går
fint med søvn.

Det går greit.
Det er alle
andre som
bekymrer seg.

Jeg tror ikke jeg
orker å prate
akkurat i dag.



KAMELEON

– snakker deg etter munnen

Forsvar designet for å gi
deg null informasjon, selv
om du skjønner at noe er
galt.

Jeg vet ikke hva
du snakker om.

Ikkeno'
spesielt. Alt er
som vanlig.

Jeg sliter ikke
mer enn alle
andre, lissom.

Mm, det har
selvfølgelig
vært vanskelig,
men det går
bra nå.

Jeg tenker ikke så mye
på det, egentlig.



Jeg liker ikke å
 snakke om
 dette.

Det er vanskelig
 å forklare.

Ingenting.

Jeg vet ikke.

Jeg husker ikke.

SKILPADDEN

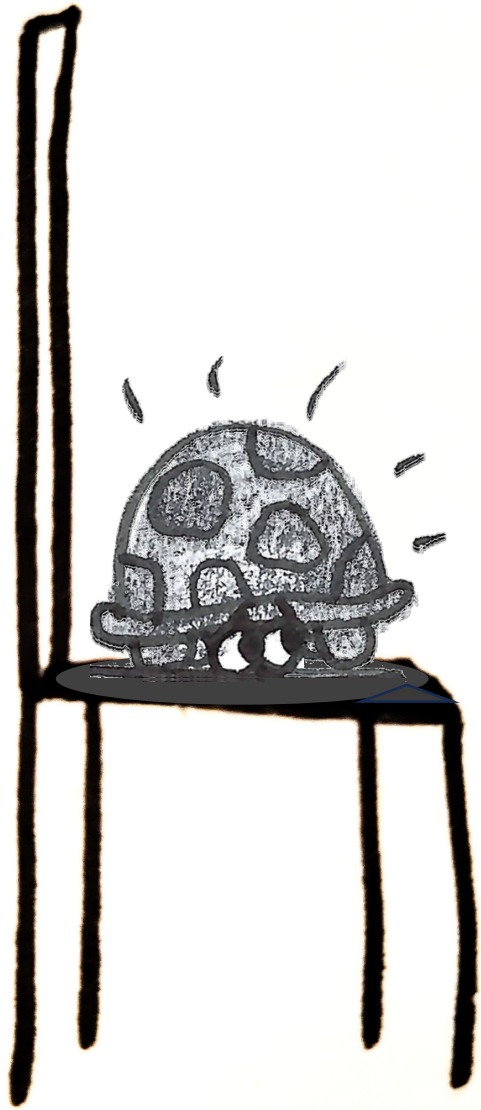
– blir stille og tilbaketrukket
 når samtalen er vanskelig











Jeg er mer
bekymret for
venninnen min

Jeg har det
kjempefint nå,
takket være
deg!

Skal jeg hjelpe
til?



SANGFUGLEN

– later som alt er strålende
eller under kontroll

Du er så fin å
snakke med!

Jeg har ingen
bekymringer,
faktisk, alt går
kjempebra.

Jeg kan si fra
hvis jeg trenger
hjelp



TIPS

- Grip fatt i alle smuler
- Vær ydmyk overfor behovet for kontroll
- La ungdommen være involvert i alle tiltak, om mulig
- Vær tydelig på at du ser ressursene
- Ta i mot det som kommer



Når de kommuniserer – om enn litt kronglete




Illustrasjon: Kristine Agøy Sand, fra boka «Helt Ærlig»

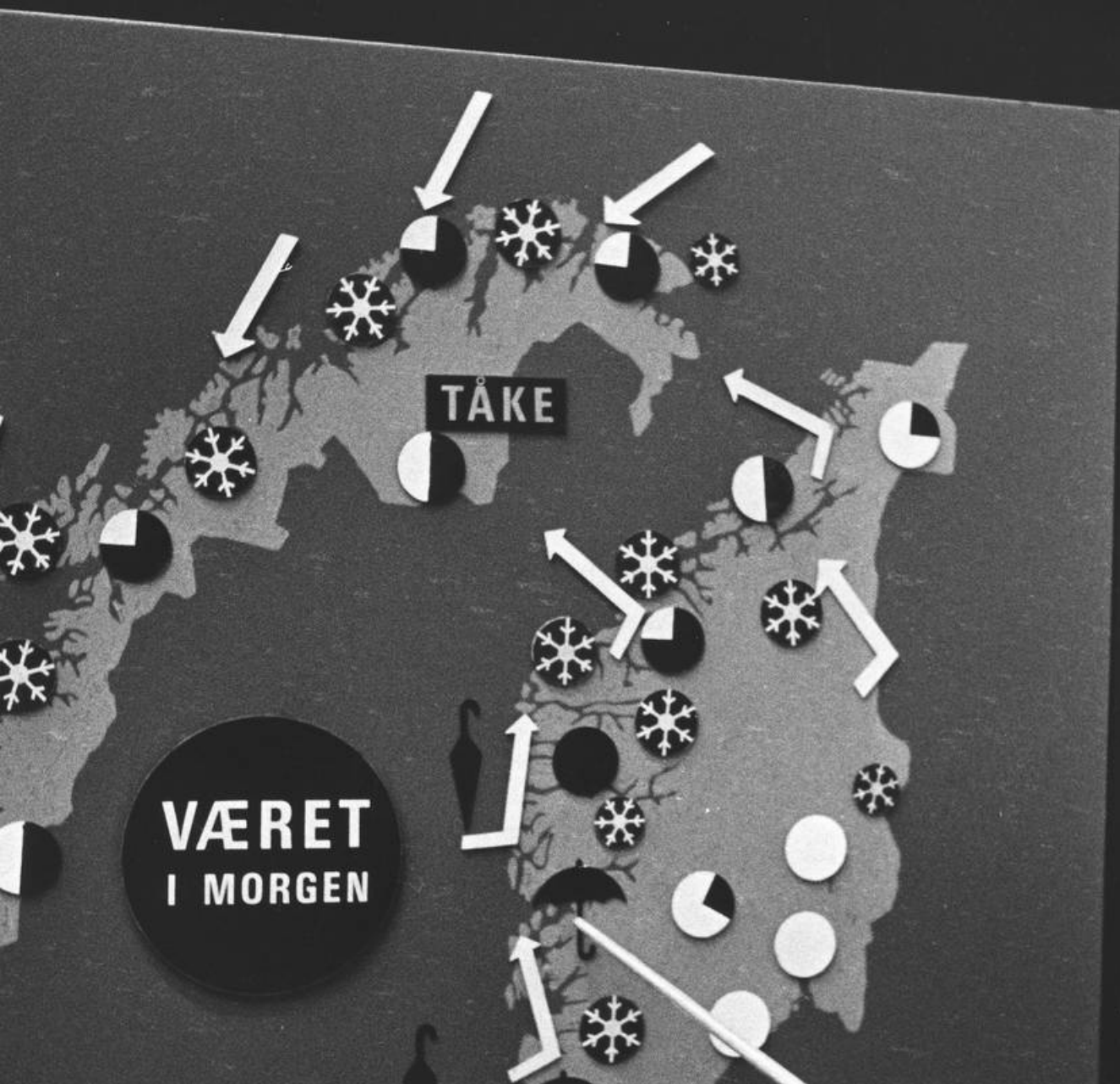



Validering?

Invalidering?



Så sa læreren at jeg måtte sitte på *stolen*, ikke på pulten. Og jeg bare «dette er victim blaming!»



A close-up photograph of a person with dark hair, wearing a grey zip-up jacket. They are covering their face with both hands, suggesting a state of distress, shame, or despair. The background is dark and out of focus.

Jeg glemte mammas
bursdag. Jeg er helt
psykopat! Jeg så på en tik
tok-video at det var et
typisk tegn på psykopati å
glemme bursdager.

