

Dette er en versjon av presentasjonen som er greit å legge ut, og dermed er den ikke helt komplett. Hvis det er spørsmål, kan de rettes til meg direkte på mail: kirsten.resaland@gmail.com . 😊

A surreal space scene featuring a large, textured, brownish planet in the foreground on the left. In the background, a ringed planet, similar to Saturn, is visible. A small, dark, stylized figure of a person is sitting on top of the ringed planet. The background is a vast, dark space filled with numerous bright stars and colorful nebulae in shades of blue, orange, and red.

**Hvordan kan vi
skape ærlige, gode
samtaler med tweens
og tenåringer?**

Hvem er jeg, og
hvorfor snakker
jeg om dette?







HELT ÆRLIG

om hvordan vi henger sammen

Kirsten Holtmon Resaland
Astrid Nylander Almaas



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

Innhold

Kapittel 1: Hvem er du, og hva kan du påvirke? 9

Kan man finne seg selv? • Hvor mye kan vi påvirke oss selv? • Hva kan gjøre selvbildet bedre? • Hvor god selvtilitt bør man egentlig ha? • Hvordan ta imot komplimenter? • Er du redd for hva andre tenker om deg?

Kapittel 2: Finnes det farlige tanker? 41

Påvirker følelser tankene våre? • Er det slemt å tenke noe slemt? • Hvorfor kjennes det som man vil hoppe når man ser ned fra en bro? • Hva betyr det når man tenker rare ting? • Når tanker blir slitsomme • Hva er magisk tenkning?
• Kan man forandre sine egne tanker?

Kapittel 3: Kropp 67

Hva er en kropp? • Trenger man å telle og måle alt mulig? • Trening • Hva skjer når vi sover? • Kommer hemmelighetene våre fram når vi drømmer? • Å være sliten • Har du høy smerteterskel? • Til deg som har vært syk lenge.

Kapittel 4: Sex 87

Å ha det fint med seg selv • Hva om man er uinteressert i temaet sex? • Hva er en seksuell fantasi? • Hvordan tolke hverandres grenser? • Klein og mislykket sex • Nudes • Fake fakta

Kapittel 5: Valg 109

Hva i 🍷🍸🍹 driver du med? • Kan man styre sitt eget liv? • Tankesnarveier • Å angre på ting • Små valg og store valg • Stress / press • Å være ensom når man er sammen med andre • Når man føler seg annerledes

Kapittel 6: Følelser 139

Hvordan kan følelser få folk til å drepe? • Gode følelser • Følelser som kan få oss i trøbbel • Vonde følelser • Følelser som beskytter oss • Hva vil følelsene? • Hvordan kan man få litt kontroll?

Kapittel 7: Deg og alle folkene rundt deg 215

Hvem i livet ditt skal få bety hva? • Hvordan være en god venn? • Å få seg venner • Drama, rykter og baksnakking • Hvordan gi og ta kritikk? • Å vikle seg ut av å lyve • Litt reklame for voksne • Vanlige tabber foreldre gjør

Kapittel 8: Livet kan være tøft 259

Hva hjelper deg når ting blir tøffe? • Du er mer enn hva som skjedde deg • Brudd mellom foreldre • Alvorlig sykdom • Hva er sorg? • Hva er et traume? • Mobbing og utestenging • Seksuelle overgrep • Fysisk og psykisk vold

Kapittel 9: Psykiske lidelser 311

Hva er forskjellen på å ha det vanskelig og å ha en psykisk lidelse? • Hva er terapi? • Å ha en venn som strever psykisk • Du kan få det bra • Angst, tvangslidelser, depresjon og bipolar, psykose, personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, ADHD/ADD, autismespekteret/Asperger syndrom, Tourettes • Selvmordstanker og selvskading

Kapittel 10: Hva synes du om verden? 365

Hvordan skille mellom løgn og sannhet? • Fake news • Hva er vitsen med å forske? • Konspirasjonsteorier • Leser du horoskopet ditt? • Hva om jorda går under? • Din mening teller • En gang menneskene reddet verden

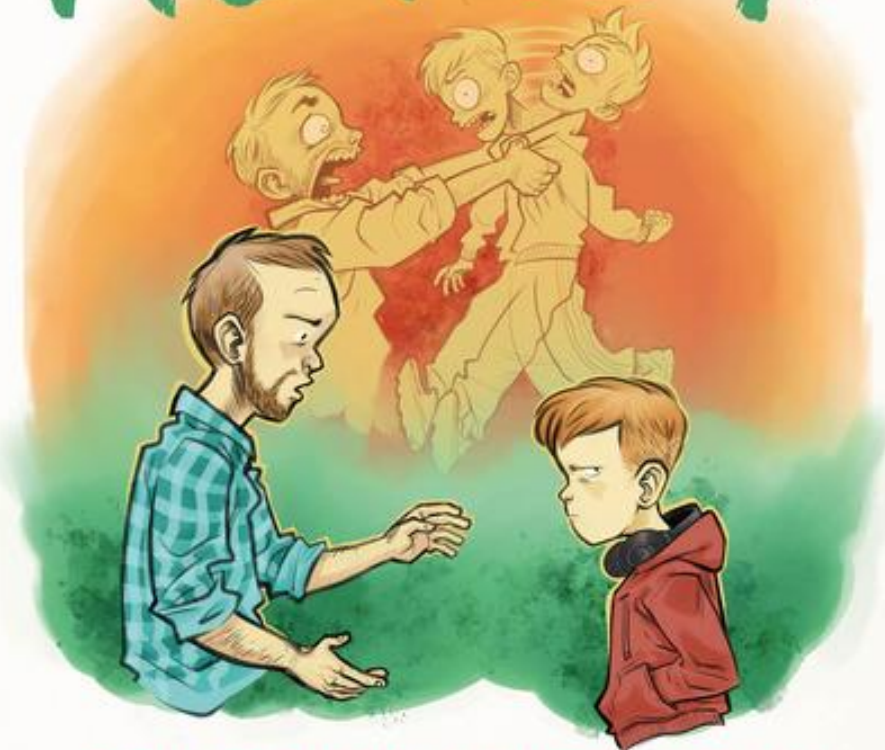
Hvor kan du få hjelp? 382

Hvordan boken er skrevet 386

Litteratur 390

KIRSTEN RESALAND

SNAKK TIL MEG!



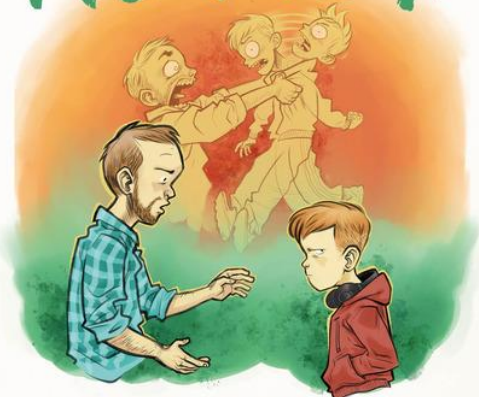
GODE GREP FOR ÆRLIGE SAMTALER
MED UNGDOM

GAPELEN DAMM

Innhold

Innledning	5
Kapittel 1: Når ungdommen ikke vil snakke med oss	9
Kapittel 2: Hvordan kan vi styrke både fornuft og følelser hos tenåringer?	42
Kapittel 3: Når samtalen blir for overveldende	79
Kapittel 4: Det kan gjøre vondt å ta imot den unges betroelse	107
Kapittel 5: Kan vi fortelle ungdommene vår ærlige mening? ..	138
Kapittel 6: Når livet – og samtalen – er krevende	155
Avslutning: Ungdommenes råd til oss voksne	233
Takk til alle gode hjelpere, ungdommer og fagkonsulenter ..	238
Teoretisk og empirisk grunnlag for denne boken	241
Kildenoter	278

KIRSTEN RESALAND
**SNAKK
TIL MEG!**



GODE GREP FOR ÆRLIGE SAMTALER
MED UNGDOM

GAPPELEN DAMM

Ungdomtiden er en cocktail av både gode følelser og vanskelige følelser de *bør* gå gjennom og øve seg på:



Flau, trist, selvkritikk,
dårlig samvittighet, glede,
spenning,
nervøsitet
skuffelse.

Ulike faktorer kan imidlertid gjøre at det skulper over fordi det er mer enn ungdommen håndterer:




Flau, trist, selvkritikk,
dårlig samvittighet, glede,
spenning,
nervøsitet
skuffelse

Vær oppmerksom på ungdommer som ikke synes å følge et normalt mønster av følelser:



HVA TRENGER TENÅRINGER AV OSS VOKSNE?



Ta deg
sammen, din
sippeunge.

Kjærlighets sorg?
Ånei!! Selvsagt
er det godkjent
fravær!

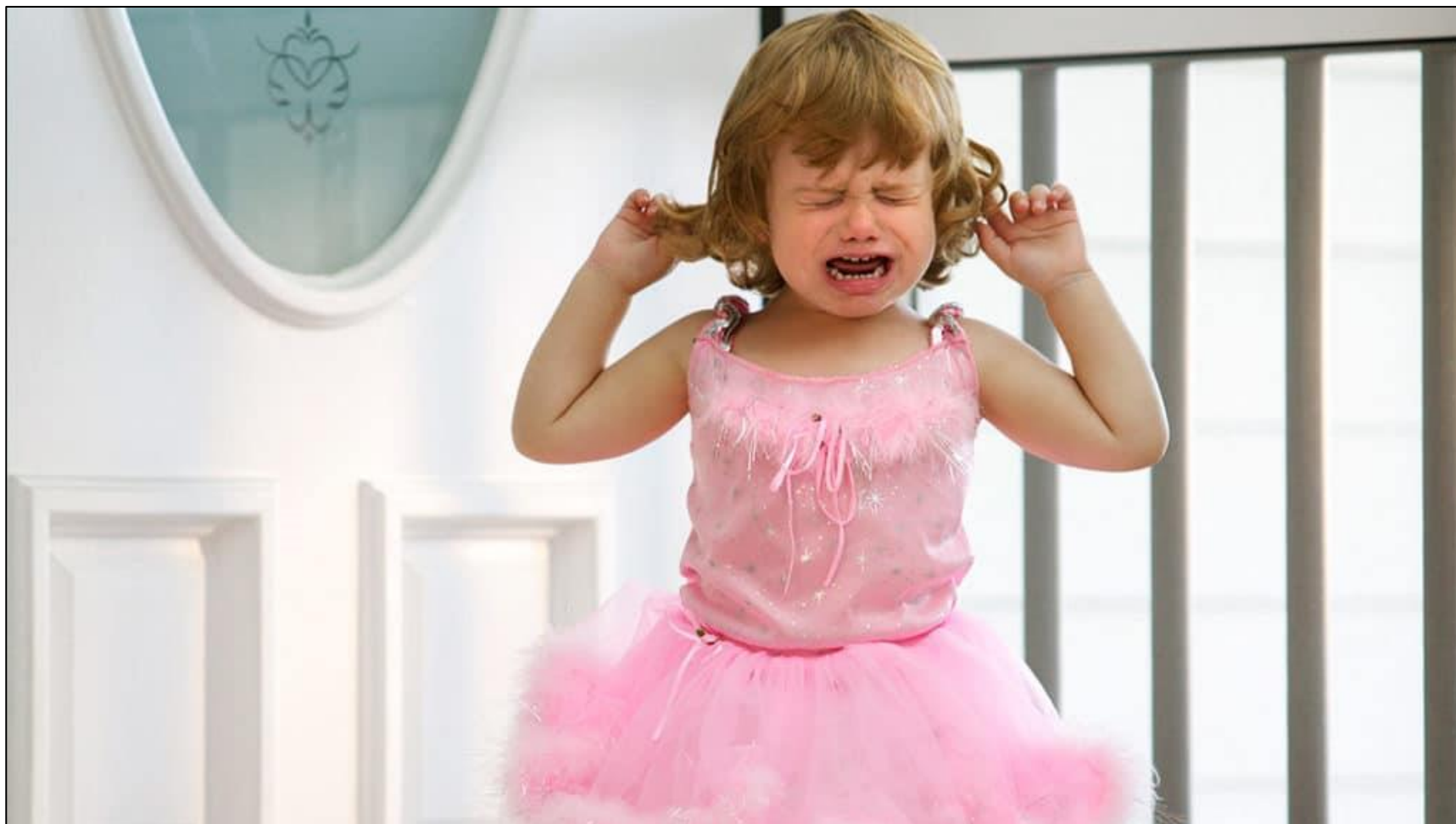
Validering
– noe av det
viktigste, men
mest komplekse,
vi gjør





Invalidering og gaslighting

Når det er ukomplisert å validere






Hvis jeg *føler* at
det er sånn, så
er det sånn.

Å si noe annet
er gaslighting!

Er det greit å gjette?





Uff, du kunne aldri gjort noe sånt, ungen min, det må føles veldig urettferdig å bli beskyldt bare fordi venninnene dine har spredt de bildene.

Det var jeg som startet det...



fortellere og vold

Tenåringer er ofte hemmelighetsfulle



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

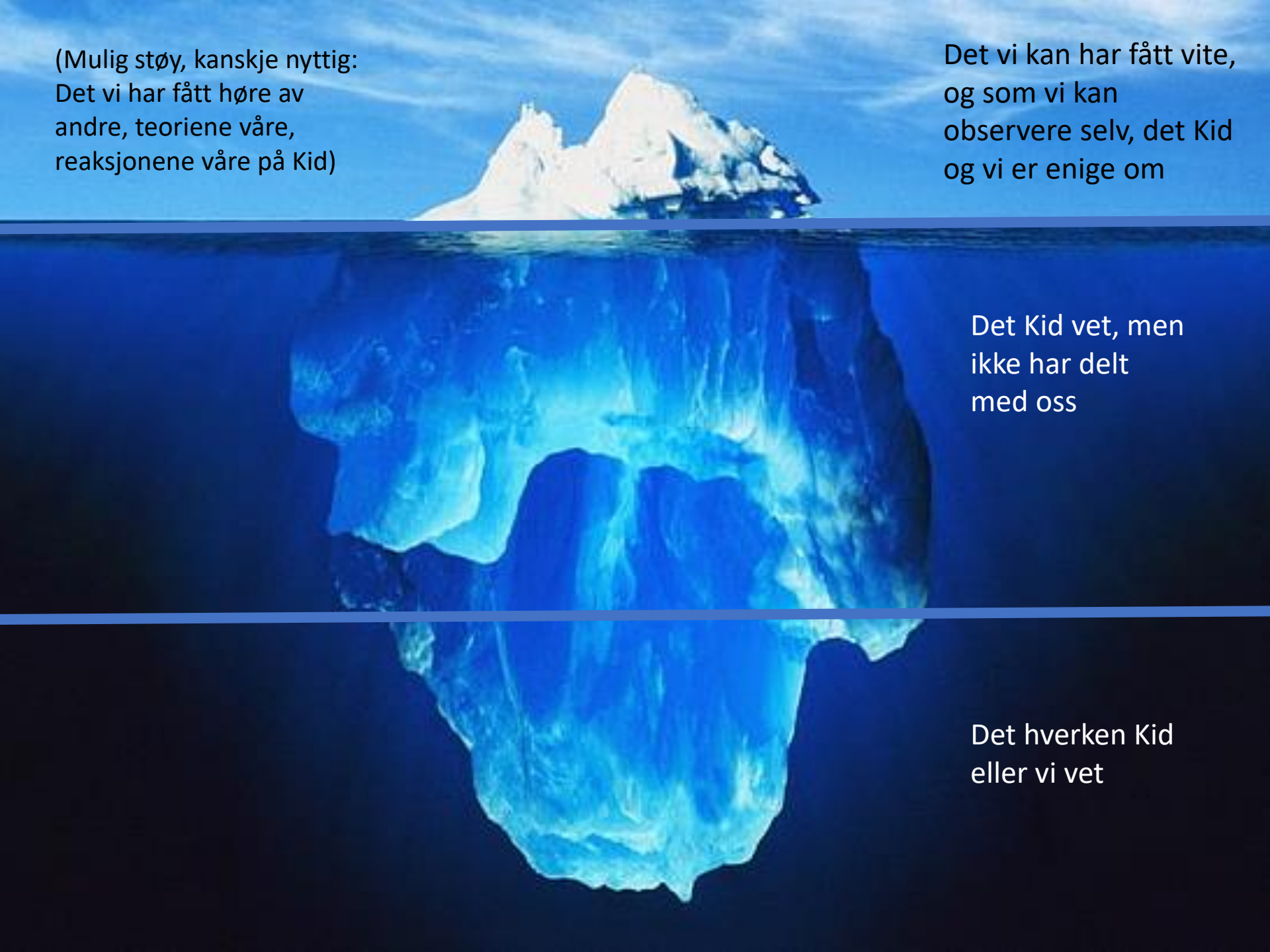
Kan vi ikke bare stole på det vi
voksne observerer? Hvorfor
trenger vi «ærlige samtaler»?

(Mulig støy, kanskje nyttig:
Det vi har fått høre av
andre, teoriene våre,
reaksjonene våre på Kid)

Det vi kan har fått vite,
og som vi kan
observere selv, det Kid
og vi er enige om

Det Kid vet, men
ikke har delt
med oss

Det hverken Kid
eller vi vet



Kid er blitt tatt i å ruse seg. Blir aggressiv hvis noen prøver å spørre om det. Vil ikke prate med noen voksne. Framstår nedstemt.

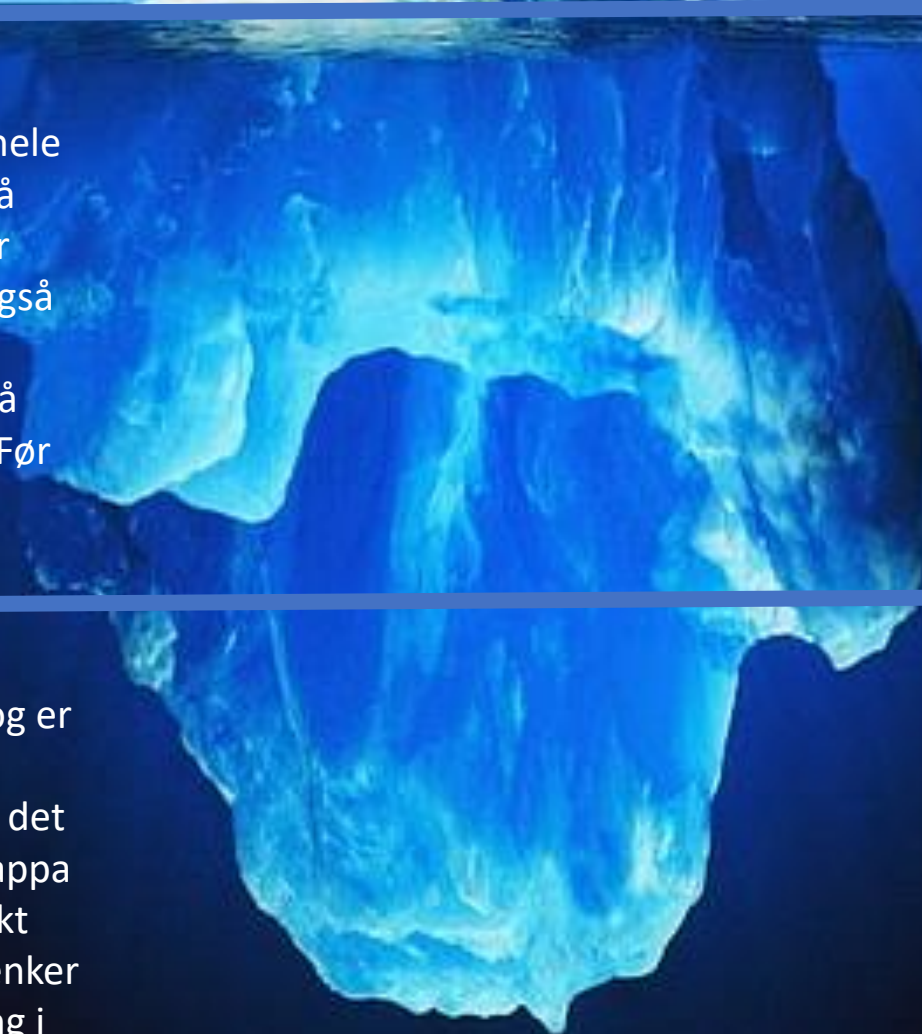
Det vi har fått vite, og som vi kan observere selv, det Kid og vi er enige om

Kid har selvskadet en stund og føler seg feil hele dagen. Kid klarer bare å slappe av når han ruser seg. Da føler han seg også mindre «feil». Kid har dårlig samvittighet for å irritere pappa så mye. Før ble Kid en del mobbet, men ingen vet det.

Det Kid vet, men ikke har delt med oss

Far har vært klinisk deprimert i mange år og er mye sint og irritabel hjemme. Kid har trodd det er fordi han irriterer pappa så mye. Far har ikke søkt hjelp, siden han ikke tenker det hjelper å «prate ting i hjel».

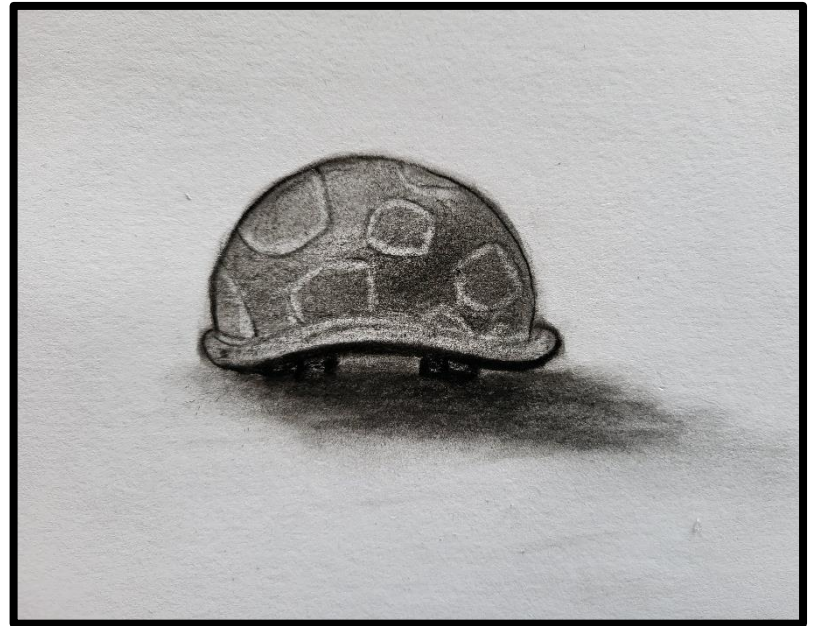
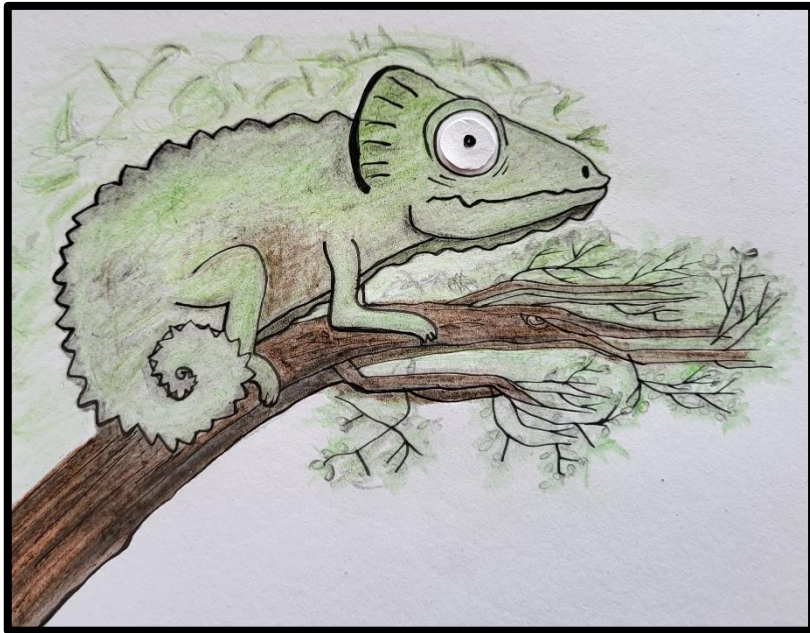
Det hverken Kid eller vi vet



Hvorfor avviser de oss?



- 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





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

Du er bare en
gammel taper

Er praten ferdig
snart? Kan jeg
gå?

Vet du hvor shtøgg du
er, egentlig?

Jeg savner han
som jobbet på
klubben før
deg...

Samtaler med en aggressiv ungdom



Illustrasjon: Kirsten

...eller holde spørsmålene våre på avstand

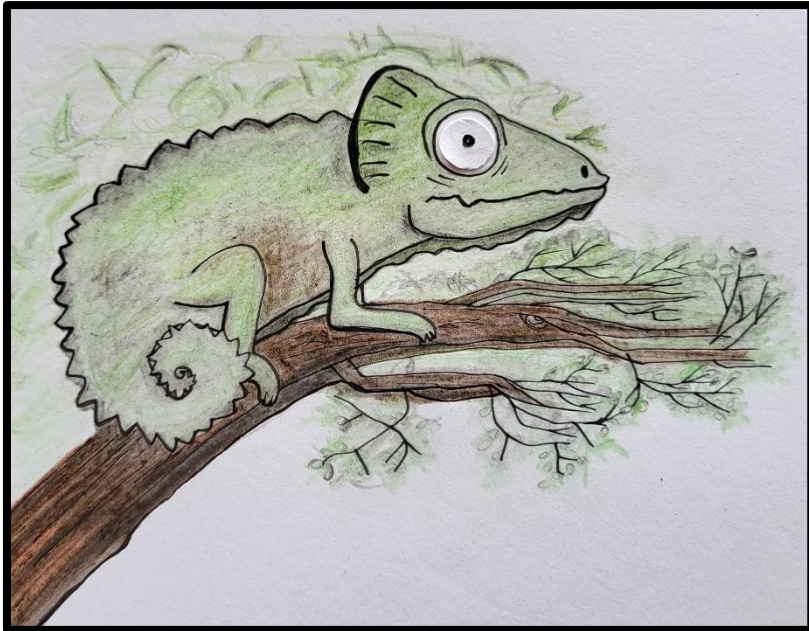
Jeg *kan ikke*
fortelle deg det,
skjønner du ikke
det?!



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.

Ikke ta fra dem illusjonen



Illustrasjon: Kirsten



Jeg liker ikke å
 snakke om
 dette.

Det er vanskelig
 å forklare.

Jeg vet ikke.

Ingenting.

Jeg husker ikke.

SKILPADDEN

– blir stille og tilbaketrukket
 når samtalen er vanskelig



Når alt du får, er «vet ikke»



Illustrasjon: Kirsten

10 – jeg skulle ønske jeg kunne
flytte inn på skolen, så mye
elsker jeg den!



1 – jeg skulle ønske jeg aldri
trengte å dra på skolen igjen

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

Å snakke med en sangfugl



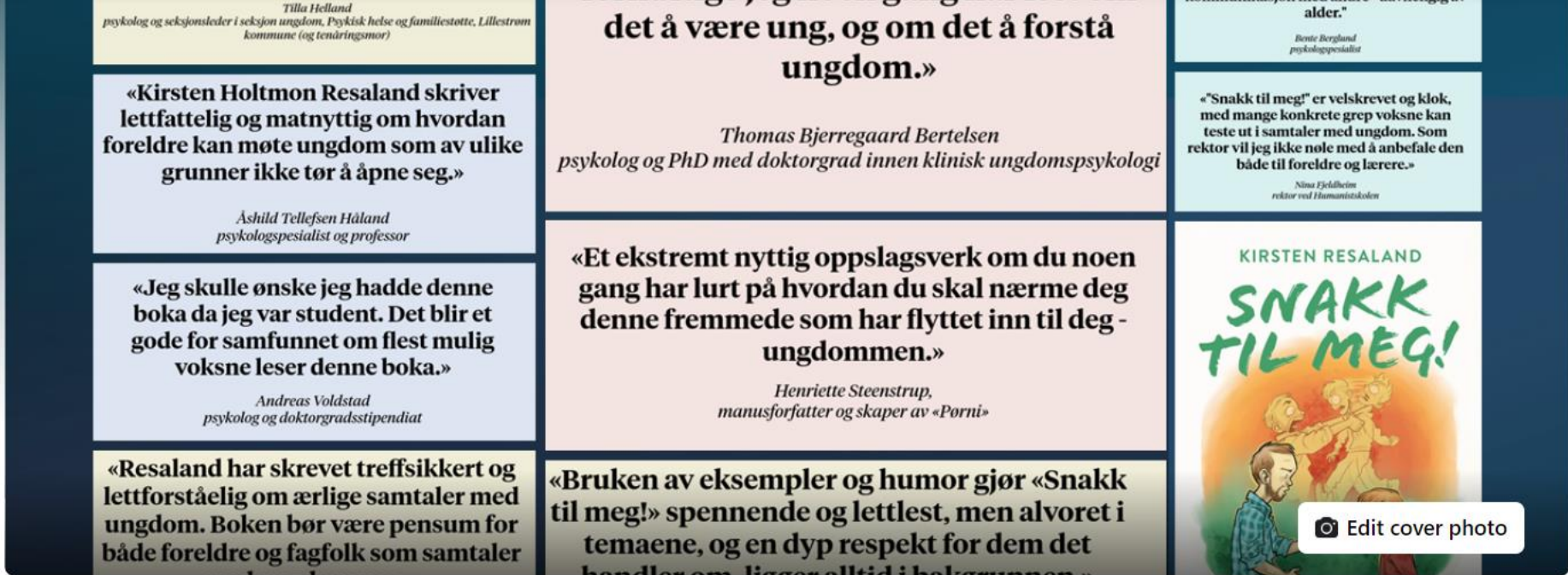
Illustrasjon: Kirsten



TIPS

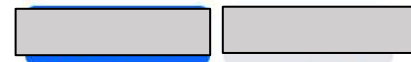
- **Grip fatt i alle smuler**
- **Vær ydmyk overfor behovet for kontroll**
- **La ungdommen være involvert i alle tiltak, om mulig**
- **Vær tydelig på at du ser ressursene**
- **Ta i mot det som kommer**





Psykolog Kirsten Holtmon Resaland

557 followers • 0 following



Edit

Instagram

Hjem

Søk

...



kirstenhresaland

Rediger profil

Se arkiv

Annonseverktøy



7 innlegg 169 følgere Følger 182

Barne- og ungdomspsykolog Kirsten Resaland
Psykologspesialist, foredragsholder og forfatter. "Helt Ærlig" (2020) og "Snakk til meg!" (2024)