

FOREDRAG: NÅR PROBLEMENE BLIR FOR STORE OG FOR MANGE (15 MINUTTER) Revidert 2025

www.robustungdom.no

1. Inngangsmusikk: Gabrielle – 5 fine frøkner

<https://www.youtube.com/watch?v=aAzRGZqo8AY>

2. Hva kan vi gjøre når vi er triste? Hva kan vi gjøre når en venn er trist? (Ta en kunstpause)

Først litt om hjernen: Den er ganske negativ, fordi vi har en steingammel hjerne. Og i steinalderen var lurt å bekymre seg for å overleve. Derfor har vi flere triste følelser enn positive, og det er lettere å bli trist enn glad. Vi kaller det negativitetseffekten: Vi mennesker husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Hvis du får fem komplimenter og én kritisk kommentar, så husker du kritikken best.

3. Negative hendelser lagres sammen i hjernen. Når det skjer noe dårlig, blir vi minnet på andre dårlige ting som har skjedd. Jo mer vi tenker, jo tristere kan vi bli. Vi får en dominoeffekt. I tillegg går tanker som oftest i ring, på repeat. Vi har en tendens til å tenke på det samme om og om igjen, særlig når vi er alene, særlig om kvelden, og særlig om vi tenker på triste ting. Vi kaller det overtenking og grubling.

4. Overtenking gjør problemene verre. De færreste blir i bedre humør av å tenke. Det som hjelper er å GJØRE mer, fremfor å tenke mer. Det vil ofte hjelpe å ha det travelt, for da har du ikke tid til å tenke. Aktiviteter og fulle dager er bra. Det er bra å fylle sansene og være tilstede i kroppen - og mindre i tankene. Kjør på med musikk, trening, spilling, mennesker og aktiviteter som får deg til å føle gode ting og være tilstede i øyeblikket.

Men, du trenger også tenketid: Det du prøver å *ikke tenke* på, er typisk det som dukker opp. Prøv dette: «IKKE se for deg rosa kaniner. Ikke tenk rosa. Ikke tenk på et dyr. Ikke tenk på noe som hopper.» (Ta en kunstpause, og bytt så til neste bilde)

5. Hva skjedde? Å nekte seg selv å tenke helt er ingen god strategi, det blir bare mer av det. Derfor er det greit å bruk litt tid på å tenke, men å gjøre det på en planlagt tid, for eksempel på ettermiddagen når du har noen å snakke med, og helst ikke om natten. Når du er trøtt om kvelden bør du heller gjøre noe hyggelig og legge deg tidlig, enn å tenke for mye. Om morgenen er hjernen bedre i stand til å tenke klart.

6. Mange prøver å få bort vonde tanker og følelser ved å drukne dem. Drukne dem i trening, i trøstespising, i hasj, i alkohol, i smertestillende, i selvskading, i dataspilling. Men fortreeningen varer bare en stund, så vil tankene alltid komme tilbake. Det går ikke så bra å drukne følelser, de kommer tilbake. Det betyr at du må gi deg selv lov til å tenke og føle på ting som er viktig. Eller vondt. Eller flaut.

7. Vonde tanker er som troll. Det hjelper å luften dem, se på dem, snakke om dem, i dagslyset. Da mister de mye av sin makt. Når du våger å snakke om vonde tanker og dele med andre, tar du tilbake kontrollen. Da er det du som styrer tanken, og ikke tanken som styrer deg. Tanker kan dissekteres i dagslys, men ikke i mørket.

8. Hvordan hjelper du en venn som sitter fast i vonde tanker? Vi har lett for å bli utålmodige, gi råd, og forsøke å muntre opp. «Ta deg sammen! Det går over!» Men overdreven positivisme virker sjelden. Da bare skjuler folk tristheten for oss, tar på seg et late-som smil og lar være å fortelle hvordan de har det. Du må forsøke å gå på besøk inn i den andres verden. Prøve å føle med tristheten. Du må forstå at noe er vondt. Det er lov å være trist og tung. Nå skal vi se et eksempel på hvordan sånn trøsting ser ut.

9. Filmklipp (2,36 min): Inside Out Sadness comforts Bing Bong (husk å skru på teksting)
<https://www.youtube.com/watch?v=QT6FdhKriB8>

10. Hjelpeshånden: Husker dere den? Når vi skal hjelpe andre har vi så lett for å tenke at vi må løse problemet fort, at vi må få den triste til å bli glad igjen, fort. Vi hopper over de første fingrene, og går rett på problemløsning; fikse og ordne, og gi råd. I stedet bør vi bruke litt tid på å lytte: «Jeg ser du er trist. Vil du snakke om det?» Det er kjempeviktig å lytte ordentlig.

11. Så etter en stund må vi gjøre noe hyggelig sammen. Hvis vi bare snakker om det negative, hva tror dere skjer? Det negative og triste smitter, og følelsene og tankene kan bli verre. Vi kan spørre: Hva kan jeg gjøre for deg? **Å få omsorg gir hjernen en dusj av gledeshormonene dopamin og oxytocin.** Oxytocin er det sosiale kosehormonet, som virker beroligende og gjør at vi kjenner oss trøstet. Dopamin gjør oss glade. Dopamin er hjernens belønningshormon. En trist hjerne har underskudd på dopamin og oxytocin og trenger påfyll av gledeopplevelser. Her kan venner hjelpe til. For eksempel at de lager en kopp te. Finner en hyggelig film. Og bruker tid med deg.

12. Frisk luft og bevegelse gir en stor dopamindusj. Her ser dere forskjellen på en hjerne som har sittet rolig og en som har gått tur. Bevegelse hjelper på triste hjerner; da jobber hjernen bedre, og løser lettere opp i fastlåste tanker.

13. Til slutt nå skal vi se et filmklipp om å hjelpe en venn. Venners oppgave er å hjelpe med det vi ikke klarer selv. Når vennen din ikke orker eller tør å snakke med noen, kan det hende at du må gjøre det, fordi du både forstår, tør og har energi til å snakke eller finne frem til en klok voksen som kan hjelpe. Det er ikke sladring, det er venneplikt.

Scroll ned til episoden som heter «CHRIS» tirsdag 20.06.17 og spill fra 1.23 (4 minutter)
<http://skam.p3.no/>

I klasserommet skal dere få en folder som handler om: «Hvor kan jeg få hjelp?» Ta vare på den. Plutselig er det noen du kjenner som trenger at du vet.