

FOREDRAG: TEMAKVELD OM UNGDOMSHJERNEN

(20 MINUTTER) Revidert 2025

www.robustungdom.no

1. **Intromusikk**
2. **Ungdomshjernen – hva vet vi om den?** Det tar lang tid å bli et skikkelig menneske. Hvem er jeg? Det vet vi først når vi er i 20-årene.
3. **Hjernen er ikke ferdig utviklet før vi er 25 år.** Det siste som faller på plass er evnen til å vurdere risiko. Det vet forsikringsselskapene. Derfor er det mye dyrere å forsikre bilen sin for unge sjåførere, - som er under 25 år.
4. **Hvordan fungerer en hjerne som ikke er ferdig utviklet?** La oss ta fordelene først, og det er at ungdom tør å ta sjanser, utforske, og gjøre nye ting. Det er meningen at det skal være sånn. Ulempen er at det lettere kan gå galt. Som en Ferrari uten bremses. Mye fart, men ikke alltid så stor kontroll¹.
5. **En 13-åring har i snitt dårligere hukommelse enn en 12-åring. Som plutselig demens.** Derfor er et rotete rom normalt. Å glemme gymtøy er normalt. Glemme å ta ut av oppvaskmaskinen og strø om seg med tallerkener. Du var sikker på at ungdommen din kunne bedre før, og det er sant. En veldig ryddig tenåring er faktisk mot normalt. De har egentlig ikke hjernen til å være så strukturerte akkurat nå, og kan slite seg ut på det. Aksepter at det er sånn, det går over. Ikke gå inn på rommet uten å spørre, kanskje bare for å hente tallerkener og glass en sjelden gang.
6. **Følelser svinger,** og svinger ekstra mye i ungdomstiden. Det er slitsomt for andre, men mest slitsomt for en selv. Kaos gjør vondt, og det blir ikke bedre av at andre maser. Ikke ta «jeg hater deg» personlig, - ikke bli tenåring tilbake. Ungdom finner seg selv gjennom å være frustrerte, sinte, og teste grenser. Slik utvikles de til gode mennesker.
7. **Livet svinger, og problemene står i kø, men det meste går over. Det vet voksne.** Hvordan kan vi hjelpe unge som ikke vet det ennå? God psykisk helse handler om å finne sunne måter å håndtere dårlige dager på.
8. **Skal vi tåle dårlige dager, må vi tåle dårlige følelser.** I Robust Ungdom lærer ungdommene å bruke Hjelpehånden av Solfrid Raknes: Den gir oss en fremgangsmåte, som blant annet handler om å forstå de vonde følelsene og tankene først – bruke litt tid på dem og akseptere dem, FØR vi går videre til å søke løsninger.
9. **Mange voksne trøster feil.** De blir så ivrige på å gi råd og få ting til å gå fort over, at de ikke har tid til å forstå situasjonen eller følelsene. Forestill deg et



lite barn som gråter, og som avfeies med «det går over, nå skal du få is». Men det barnet egentlig vil, er å bli forstått. Medfølt.

www.robustungdom.no

10. Det er medfølelse som hjelper når vi har det vondt. Slik: «Oj, jeg ser at du er lei deg. Du slo deg på kneet, det blør, og han løp etter deg, det var ikke greit». Slik er det med alle mennesker, ikke bare barn. Det føles godt når andre viser medfølelse, enten det er sjefen din, fastlegen din, læreren eller kjæresten. Vi orker mer og står i mer når andre støtter oss. IKKE når de klager på oss, eller ber oss om å ta oss sammen. Følelser og medfølelse er faktisk viktig. Delt smerte er halv smerte.

11. Vil ungdom ha foreldres hjelp? Ja, faktisk. Foreldre er viktigere enn mange tror. Ungdata-undersøkelser har for eksempel vist at foreldrenes meninger er mye viktigere enn venners meninger når det gjelder:

- a. syn på politikk
- b. religion
- c. utdanning
- d. yrkesvalg
- e. hva vi bør spise
- f. bruk av rusmidler (åtte av ti mener foreldrenes holdning er viktigst)

12. Hva vet vi om forholdet til foreldre, for ungdommer flest?ⁱⁱ

Forholdet til foreldrene blir ofte særlig anstrengt i 16- års alder. Men foreldrene fortsetter å være nære personer videre i livet - for de aller fleste. 25 - åringer føler i gjennomsnitt like stor nærhet til foreldrene sine som en 10 - åring. De vanligste konfliktområdene er

- Plikter
- Innetider
- Venner
- Spise middag hjemme
- Penger
- Vil ikke være med på ferier

13. Ungdom trenger at voksne er gode supportere. Som skjønner at vi må være på sidelinjen, for det er ikke vår fotballkamp. Ungdom trenger ikke foreldre som blander seg, løper inn på banen og skal hjelpe til med å skåre mål, eller



som står og skriker til dommeren fra sidelinja. Ungdom trenger foreldre som lar ungdom få klare selv, og som heier på dem. Som står klar med plaster, mat, vannflaske og transport. Som minner på, repeterer, støtter, og hjelper. Som trøster når det skal trøstes, og sier: Dette går bra, jeg syns du er flink, du gjør så godt du kan, jeg heier på deg uansett, og du får flere sjanser.

14. Som voksne må vi være POSITIVE reiseledere, og ikke skremme om alt som kan gå galt, som å advare mot å dra på telttur eller dra til byen. Ungdom kan bli triste og deprimerte av å bli passet for godt på. De er jo Ferrari! En Ferrari skal ikke stå i garasjen! Vår viktigste jobb som voksne er å hjelpe dem til å gjøre nye ting – med selvtillit. Og si: Jeg har tro på deg, jeg vet du kan tenke deg om”.

15. Lommelykt: Ungdomshjernen kan trenge hjelp til å rette oppmerksomheten riktig sted. Vi kan velge hva vi vil fokusere på. Hva er bagateller, og hva er store problemer, hva er verdens undergang og hvilke diskusjoner er verdt å liksom ofre husfreden for?

Henvend deg til salen, og bruk høy kjeftete stemme: Hei, dere to voksne der oppe, nå er det middag! Har du husket å ta ut av oppvaskmaskinen? Hvorfor har du ikke tatt av deg jakka? Det syns jeg du skulle. (Si rolig: «Sånn tillater voksne seg å snakke, rett ut og nokså frekt, bare hør her, det kan bli verre»). Fortsett å kjeft: Hvorfor ser du så sur ut? Kan du komme ned og ta klærne ned fra snora, de har hengt der en evighet! Hvorfor har du på deg skinnjakke i dag, det er jo ikke vår ennå? Du kommer til å bli syk, hører du har litt vondt i halsen? Det er sikkert influensa. Det var det jeg sa!

16. Voksne har en ferdig hjerne som kan tenke to tanker på en gang, som kan bli irritert, men klare å holde tilbake irritasjonen. Den evnen skal vi bruke og gjøre alt vi kan for å behandle ungdom fint, og snakke med hyggelig stemme. Ungdom gjør så godt de kan. De vil gjerne bli gode mennesker, de vil gjerne klare seg selv, de vil gjerne lykkes i livet. Med litt hjelp fra hyggelige voksne som gir praktisk støtte, så vil det gå bra.

ⁱ Jensen, E. Frances (2015). *The Teenage Brain. A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. Harpercollins Publishers

ⁱⁱ Ulvund, S. E. (2009.) *Forstå barnet ditt 12-16 år*. Serie: Forstå barnet ditt. Oslo: Cappelen Damm

