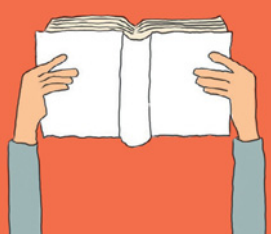
SKREVET AV
VILDE VOLLESTAD

ILLUSTRERT AV
PEDER BRUBÆK BUA

HVA ER GREIA MED MEG

... Og deg, og alle andre?

En håndbok i psykisk helse



VILDE VOLLESTAD

HVA ER GREIA MED MEG

– og deg og alle andre?

En håndbok i psykisk helse

GYLDENDAL

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2020
1. utgave, 1. opplag 2020

ISBN 978-82-05-54553-3
Omslagsdesign: Bøk Oslo AS
Layout: Bøk Oslo AS
Illustratør: Peder Brubæk Bua
Sats: Bøk Oslo AS
Brødtekst: Tisa Sans Pro 10/14,5

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

VELKOMMEN!

Jeg heter Vilde, jeg er psykolog – og over middels interessert i og fascinert av hvordan vi mennesker fungerer.

Denne boka handler om nettopp det – om vår psykiske helse. Om søvn, fysisk aktivitet og andre ting som vi trenger for å ha det bra. Og da mener jeg ikke å være på topp hele tiden – det er ikke mulig! Den handler om usikkerhetene og relasjonene vi alle strever med iblant. Om hvordan vi kan merke at vanskene tar for stor plass. Den handler derfor om deg. Men også om meg, og kompisen din, og alle andre.

Jeg har valgt ut 15 temaer som jeg vet at mange ungdommer (og voksne) er interesserte i – eller kan synes er vanskelige. Gjennom å lage undervisning i psykisk helse for tusenvis av ungdommer har jeg fått hjelp til å finne ut av nettopp dette. Også i arbeidet med denne boka har jeg fått god hjelp av ungdommer og lærere. Takk til dere alle! En ekstra takk til Maren og elevene hennes på Østerås skole, og Olav og klassen hans på Hauger skole. Og til ungdommene som har lest og gitt verdifulle innspill til boka: Agnes, Lina, Benjamin, Pia, Anna og Marlene.

Boka er ment som et oppslagsverk, der du kan slå opp og lese mer om de temaene du er opptatt av. Men psykisk helse handler om så mye at det ikke har vært mulig å få med alt. Om du ikke finner akkurat det det du lurer på, håper jeg du vil ta i bruk nettstedene jeg tipser om i siste kapittel.

Løsningen på god psykisk helse ligger ikke i en bok. Men å få kunnskap om hvordan vi fungerer og forstå oss selv og andre litt bedre, kan være en del av løsningen.

Jeg håper du vil la deg fascinere, og at du kan finne måter boka kan være til nytte for deg!

INNHOLD

01 **SELVFØLELSE – I KJERNEN AV VÅR PSYKISKE HELSE 11**
Selvfølelse er ikke et solo-prosjekt 14
Kan vi bygge selvfølelse på prestasjoner? 15
Selvfølelse – å finne riktig størrelse 16

02 **FØLELSER – DITT VIKTIGE INFORMASJONSSYSTEM 21**
Følelsesordlista 24
Når følelser blir forvirrende og kaotiske 27
Tips til hvordan forholde seg til egne følelser 32

03 **TANKER, FAKE NEWS OG ANNET TANKETRØBBEL 35**
Hva er egentlig tanker? 36
Oppskrift på bekymringstid 42
Sprø og «forbudte» tanker! 44

04 **LIK MEG, LA MEG PASSE INN! 47**
Tilhørighet – må ha det, bare må ha det 48
Forelska – eller bare gæren? 54
Tilhørighet på prøve 54

05 **DEN UTROLIGE SØVNEN 65**
Søvnens superkraft 67
Hjelp – jeg får ikke sove! 71
Ti tips til bedre søvn 72

06 **BEVEGELSE (OG LEK!) BOOSTER PSYKEN . . . 77**
Fem virkninger av fysisk aktivitet på hjernen (og psyken!):. 79
Avspenning og pust 82
Ikke tull med leken! 83

07 **KROPP, SEKSUALITET – OG ALLE FORVENTNINGENE! 87**
Spennende, digg, kleint og skremmende: SEX . . . 92
Snurr porno 99
Hit, men ikke lenger – grenser og grensesetting. . . . 99

08 **VÅR DIGITALE VIRKELIGHET 105**
Hjernen og vår digitale verden 106
Sammenligningsfella. 110
Ikke svartmal skjermen! 111

09 **INNAFOR ELLER UTAFOR? 117**
Normer kan skape utenforskap 119
Hva kan jeg spøørre om. 122
Tips til normbrytere 125

10 **FÅR VI DET BEDRE, MEN STRESSER MER? . . . 129**
Prestasjonspress – den nye folkelidelsen? 131
Jo flere valgmuligheter, desto mindre fornøyde blir vi? 135
Løsningen, takk! 137

11 **ZOOM UT. 139**
Plasser sinnet der det hører hjemme. 145
Engasjement smitter – og er godt for deg! 147
Fire tips til å engasjere deg mer 148

12 **NÅR DET VANSKELIGE TAR FOR STOR PLASS 151**
Hverdagsutfordringer eller psykiske lidelser?
Forskjellig og likt på samme tid 153
Selvmordstanker..... 159
Å bli utsatt for det som ikke skal skje..... 160

13 **KROPPEN KAN SI IFRA 167**
Kroppsholdning og ansiktsuttrykk
– et lite innblikk i psyken?..... 169
Kroppens beskjeder kan skremme oss 171
Å ta kroppens beskjeder på alvor.....171

14 **NÅR NOEN RUNDT OSS HAR DET VANSKELIG..... 175**
Hjelp - hva skal jeg si..... 176
Fiksefella 179
Hjelpere må også ta vare på seg selv 182

15 **HJELP!? 185**
Jeg trenger hjelp, men 187
En jungel av hjelpetilbud 188
Å hjelpe seg selv..... 199

... Og mange andre ting ungdom (og de fleste andre) lurer på.

For deg som vil forstå enda mer av hva som er greia med oss: Sjekk ut forslag til samtale-temaer og øvelser i slutten av hvert kapittel.



01 SELVFØLELSE – I KJERNEN AV VÅR PSYKISKE HELSE

Nysgjerrig på ...?

- Kan man være usikker *og* ha god selvfølelse?
- Hvorfor gjør vi oss mindre og dummere enn vi er – eller smartere og større?
- Hva former selvfølelsen vår?
- Kan vi bygge selvfølelse på prestasjoner?

Vi kan være glade en dag og lei oss dagen etter. Vi kan kjenne oss sterke i ett øyeblikk og sårbare i det neste. Vi kan kjenne oss modige og tøffe på noen områder, og små og redde på andre. Vi mennesker er motsetningsfulle. Vi er alle trygge og utrygge. Flinke på noe og dårlige i noe annet. Sikre og usikre. Og det kan svinge ganske ofte. Det er en del av pakka, det. Det gjelder deg, det gjelder kompisen din, læreren din – og statsministeren, for den saks skyld. Men hva gjør *du* når du kjenner på disse usikre sidene? Lar du dem være der? Eller prøver du å bli kvitt dem, eller å skjule dem? Visste du at disse mer usikre sidene ikke er en feilvare vi skal kvitte oss med, men heller sider ved oss vi bør tillate oss å ha? Og at de til og med er viktige for oss? Å tåle hele seg er faktisk kjernen i det vi kaller god selvfølelse – en av de viktigste byggeklossene for god psykisk helse. I dette kapittelet skal vi kikke nærmere på det å tåle seg selv, og andre sider ved selvfølelsen.

Selvfølelse, sa du?

Hva er egentlig selvfølelse? En del forbinder nok god selvfølelse med å være trygg og sikker. Trygg på hvem du er. Trygg på at andre liker deg. Trygg på hva du liker å drive med, og hva du skal bli. Men selvfølelse handler ikke om å alltid være trygg og sikker. Selvfølelse handler om hvorvidt vi tåler oss selv og våre reaksjoner – også når vi feiler eller kjenner på den usikkerheten vi alle opplever innimellom. Og om vi tenker at vi fortjener en plass, og kan ta plass, sammen med andre. Selvfølelse handler om i hvilken grad vi kjenner oss like verdifull som andre. (Og merk deg *like* verdifull – god selvfølelse handler ikke om å kjenne seg bedre enn andre.)

God selvfølelse handler også om å tillate seg å føle mye forskjellig. Tristhet, frykt, sinne, glede – og resten av følelsesspekteret. Å kunne være stolt når du vinner et spill. Og å kjenne at du blir trist når du vet at din familie ikke vil ha råd til å kjøpe det samme som vennene dine, eller når du hører foreldrene dine krangler. Eller å være nervøs når du skal si noe foran mange mennesker. Som du kan lese om i neste kapittel, har disse, og alle andre følelser, viktig informasjon til oss. God selvfølelse handler om å kunne ta i bruk denne informasjonen. For eksempel å kunne si nei eller sette grenser for deg selv når du opplever at noen behandler deg dårlig. Eller be om hjelp når vi trenger det. For når vi tåler oss selv og våre reaksjoner, kan vi også vise disse sidene til andre. Da kan vi for eksempel si «Jeg blir så lei meg når dere roper til hverandre» eller «Jeg synes det er litt ekkelt å snakke foran klassen». På denne måten handler god selvfølelse også om å kunne vise sine mer usikre sider til andre. Å kunne være litt mer på vranga, om det gir mening?

Å tåle seg selv på denne måten er ikke en lett oppgave. Men det er et helt annet prosjekt enn det å skulle være trygg, sikker og modig hele tiden, eller å skulle mestre på alle arenaer – for det er jo umulig!

Å vende innsiden ut!

Om det hadde funnes en enkel oppskrift på god selvfølelse (noe det ikke gjør!), ville den kanskje inneholdt disse to ingrediensene – eller stegene:

1. **Tillat å kjenne på egne følelser, reaksjoner og behov.** Prøv å være litt vennlig og nysgjerrig på det du opplever. Har jeg lyst til å si ja til å bli med i den bursdagen? Er jeg engasjert og har lyst til å si min mening? Er jeg lei meg og trenger å snakke med noen om det? Hva var det som gjorde at jeg fikk klump i magen av måten de behandlet vennen min på? Kjenner jeg behovet for å si ifra?

2. **Vend innsiden ut.** Våg å vise eller si noe om det du opplever, når du er sammen med andre. For eksempel å si nei til å dra i bursdag om du trenger å roe ned hjemme. Å si din mening høyt, selv om kanskje noen mener noe annet. Å tillate at andre ser at du er litt trist eller å kunne si det – «jeg er litt lei meg for tiden». Å kunne si ifra til de som behandler vennen din dårlig, om at du synes de oppfører seg kjipt.

   For å unngå misforståelser: Dette betyr ikke at vi alltid skal handle på alle følelser vi har. Eller at du alltid skal gjøre det du vil, eller bare hevde deg selv. God selvfølelse handler vel så mye om å kunne stå opp for de rundt seg. Eller legge bort egne behov for å ta hensyn til andre. Men det er et annet kapittel (se kapittel 11).

Selvfølelse er ikke et solo-prosjekt

Selvfølelsen vår utvikles sammen med andre. Det er ikke noe den enkelte skal lage seg – noe vi koker sammen en kveld vi har litt ekstra tid. Utviklingen av selvfølelsen vår starter tidlig. Da er særlig foreldre viktig. Barn trenger trygge, varme voksne som er nysgjerrig på dem og deres reaksjoner. Og som deler barnets følelser – både gleder og sorger. Dette hjelper barnet til å bli kjent meg seg selv, og gir det en opplevelse av at det og deres reaksjoner er ok.

Etter hvert blir også venner, storfamilien, skolen og samfunnet viktig for utviklingen av selvfølelsen. Ungdomsårene er en tid hvor det skjer mye med både kroppen og følelsene. Det er mange nye ting en skal mestre (og mislykkes i). Dette kan få selvfølelsen til å vakle. Da blir det ekstra viktig med andre rundt deg som ser deg. Som gleder seg med deg når noe er bra, og er sammen med deg når alt kjennes dritt. Og det er ekstra viktig at ungdom prøver å være gode mot hverandre. Har du tenkt over hvor godt det kan være at noen bare smiler til deg? Spør om du kommer på trening? Eller spør om du også skal være med å finne på noe når du står der litt utenfor gjengen? Dette er små drypp i hverdagen som gir en opplevelse av å være verdifull.

Akkurat som omgivelsene kan være viktige for å bygge god selvfølelse, kan de også bidra til lav selvfølelse, for eksempel ved at dine følelser og behov blir slått ned på, eller ved at en blir kritisert eller mobbet. Dette er det motsatte av å bli møtt med aksept og interesse.

Om selvfølelsen skapes sammen med andre, betyr det at vi ikke kan påvirke vår egen selvfølelse? Nei, det betyr det ikke. Vi kan øve på selvfølelse gjennom å bli kjent med oss selv og våge å vise frem både sikre og usikre sider. Og gjennom å være vennlige og rause med oss selv. Men vi kan ikke skape god selvfølelse helt på egen hånd.

Kan vi bygge selvfølelse på prestasjoner?

Har du kjent på den gode følelsen av å få til noe du ikke trodde du ville klare? Eller å ha noen områder du vet at du er god på? Det å mestre, og å ha tro på at du får til ting (noe som ofte kalles selvtillit), er godt å kjenne på og viktig for oss. Men kan det påvirke selvfølelsen vår? Ja, det er rimelig å tenke at det å kjenne at du bidrar til noe eller får til noe, enten det er på en matteprøve, på fotballbanen eller som venn, vil kunne være godt for selvfølelsen. Derfor kan skillet som noen lager mellom selvfølelse og selvtillit, være litt kunstig. Selvfølelse og selvtillit henger sammen.

Å skille mellom de to begrepene gjør likevel at noe veldig viktig blir tydelig: God selvfølelse handler ikke først og fremst om å være flink. Vår verdi som menneske er uavhengig av hva vi presterer – enten det er på trening, på skolen eller på sosiale medier.

Selvfølelse – å finne riktig størrelse

En klok terapeut sa en gang at vi ved lav selvfølelse kan ha vansker med å finne vår «riktige størrelse» sammen med andre. Du gjør deg enten mindre og dummere enn det du egentlig er – for eksempel trekker deg mer unna, lar være å si noe eller lar andre bestemme. Eller større og smartere enn du egentlig er, for å dekke over usikkerheten du bærer på. Og en del vil veksle mellom disse to.

God selvfølelse kan dermed handle om å finne den riktige størrelsen sin. Det betyr ikke at vi alle skal, eller trenger, å ta like stor plass. At alle skal si like mye, eller ha like sterke meninger, eller være like åpne om det de føler. Men det handler om å finne en størrelse sammen med andre som kjennes ok for deg. Kanskje er det egentlig riktig for deg å være en medium blant dine venner, men du oppfører deg som en extra small? Eller kanskje forsøker du å ta skikkelig plass, være en extra large, mens det egentlig kjennes riktig å være en small?



Du har en egenverdi helt uavhengig av dine prestasjoner. Om du gjør det dårlig på en prøve, betyr ikke det at du *er* dårlig. Om vi gjør feil, betyr ikke det at vi *er* feil!

Når selvfølelsen vakler

Har du noen gang tenkt at din måte å være på er feil, og at du ikke burde føle det du føler? Når selvfølelsen vakler, går vi rundt og tenker at reaksjonene vi har og vår måte å være på er feil. Vi prøver å skjule følelsene vi kjenner på, heller enn å godta at de er en del av oss. Ironisk nok henger vi oss ofte mer opp i de usikre sidene våre nettopp når vi prøver å ikke vise dem.

Når selvfølelsen vakler, blir den indre kritikeren vi alle kan kjenne på fra tid til annen (les mer om den i kapittel 3 om tanker), ofte veldig streng. Den plukker på oss og kritiserer oss – og både det vi gjør og ikke gjør kan være feil. Den blir også ofte overdrevent opptatt av hva andre mener, og hva andre synes om oss. Dette kan gjøre det slitsomt å være sammen med andre. Når du blir mer opptatt av hva andre tenker og mener enn av hva *du selv* kjenner på og mener, kan det bli vanskelig for både andre og deg selv å bli kjent med deg.

For har du opplevd at noen har betrodd seg til deg om noe som er vanskelig, eller klart å vise en mer usikker side? Hvordan var det? Det er når vi tør å vise hele oss at vi blir ordentlig nære de rundt oss. Og de sidene du liker minst ved deg selv og prøver å skjule, kan være akkurat de sidene som gjør deg ekstra fin. I tillegg gjør det å vise litt av sine usikre sider at andre tør å vise litt av sine. Tror du ikke at de prøver å skjule dem, de også, akkurat som deg?

Selvfølelsen – et livslangt prosjekt

Gjøre lekser: check. Tømme gymbagen: check. Vaske badet: check. Få god selvfølelse: check. Slapp helt av. Selvfølelse er ikke noe vi skal finne frem til, og på en måte bli ferdig med for resten av livet. Selvfølelsen er noe som blir til gjennom livet, ved at vi blir kjent med ulike sider av oss selv og øver oss på å tåle dem, sammen med andre. Og som med det meste annet vil også selvfølelsen gå litt opp og ned.

Vil du vite mer om selvfølelse? Mange av kapitlene i denne boka handler i stor grad om selvfølelse – selv om ikke begrepet alltid brukes. Å bli kjent med egne følelser og tanker. Å tåle å være den du er sammen med andre. Å kunne både glede seg over *og* streve med egen kropp og seksualitet. Å stå for det som er viktig for deg. Og å merke når vanskene tar for stor plass, tørre å be om hjelp eller være der for andre som har det kjipt.

Øv på:

→ Å tillate egne usikre sider – si at «sånn er jeg, og det er greit». Kanskje du tør å vise dem til noen også?

Snakk om:

- Hvorfor tror du det er så vanlig å skjule våre mer sårbare sider?
- Når synes du det er lettest å være som du er, og når blir det vanskeligere?
- Hva gjør du som kan være godt for andres selvfølelse?
- Hvordan kan et klassemiljø være med på å styrke selvfølelsen?

