

Hvordan står det til med ungdommer i Nordre Aker?

Som ledd i skole-hjem-samarbeidet inviterte FAU skolehelsetjenesten til å holde foredrag for foreldrene på Nordberg skole. I alt 100 foreldre fikk høre interessante innlegg om det å være ungdom i Oslo, psykisk helse, tenåringshjernen og rus.





Helsesykepleiere Heidi Persson Bunde og Oda Thoresen Odberg informerte om resultatene fra undersøkelsen UNGdata fra 2023.

Det står ganske bra til med ungdommen i denne bydelen og 89 % av ungdommene i Nordre Aker sier de er fornøyde med foreldrene sine. Fysisk og psykisk helse henger sammen og ungdommen i Nordre Aker er litt mere fornøyd med egen helse enn ungdom i resten av Oslo. Mange av ungdommene opplever stress og press og dette øker mot 10.trinn. Her ligger Nordberg skole ganske likt med resten av Oslo.

Tallene for vennskap og utenforskap viser at selv om ungdommene er del av en vennegjeng, kan de fortsatt føle på ensomhet. Skolehelsetjenesten ser også at tallene for mobbing har gått opp de siste årene.

Skolehelsetjenesten ser det som viktig at de kommer tidlig inn der det trengs hjelp, men elevene i Nordre Aker bruker skolehelsetjenesten litt mindre enn ungdom i resten av Oslo. De ser også at gutter bruker skolehelsetjenesten mindre enn jenter. Et eksempel på dette er gutter som gruer seg voldsomt til vaksinerings, men som fortsatt ikke ender opp med å ta kontakt på forhånd. Skolehelsetjenesten er her for å hjelpe og oppfordrer ungdommen til å stikke innom eller ta en telefon! De har «åpen dør», og de ønsker at det skal være lav terskel for å ta kontakt, både for ungdommen og foreldrene.



Psykolog Sigrid Ramdal fortalte om tenåringshjernen.

Det er store fysiske endringer i ungdomstiden hvor hjernen er under fullstendig rekonstruksjon.

Blant annet opplever ungdommene store endringer i søvn og søvnregulering som medfører at de er naturlige B- mennesker og må kjempe mot sin egen biologi når de skal tidlig opp om morgenen. De er i utgangspunktet mindre trøtte på kvelden og mere trøtte om morgenen. Det er altså ikke skjermbruken som er hovedårsaken til dette, selv om denne også bidrar til å forstyrre søvnmønsteret.

Ungdommenes følelser er sterke. De er sårbare for stress og de kan lett reagere med sort-hvitt-tenkning. Ungdom er dessuten ganske belønningsstyrte enten belønning er godteri, gaming eller noe annet. De vil også ha lettere for å hoppe på nye ting og plutselig liker de ikke lenger det samme som før.

Hjernen utvikler seg i flere faser og er først ferdig utviklet i rundt 25-års alderen. Den første fasen omfatter bla pust og puls, «reptilhjernen» Deretter følger utvikling av «følelshjernen» og helt til sist «tenkehjernen». Noe av det siste som utvikles er altså evnen til å planlegge og evnen til å se konsekvenser.

Fra 14-15 års alderen er hjernen ekstra formbar og åpen for læring. Dette gjelder også læring om hvordan man skal håndtere følelser. Tankene har ikke helt fått kontakt med følelsene ennå og da kan de trenge hjelp fra oss voksne. Den følelsesstyrte ungdommen må først få hjelp til å håndtere følelsene før de kan tenke klart og komme i kontakt med «tenkedelen» av hjernen. Psykologen anbefaler at vi bør vente med råd og løsninger og først lytte til ungdommen og validere det de forteller. Hvis vi klarer å hjelpe dem til å la følelsene slippe taket litt så klarer de kanskje selv å komme på en god løsning. På denne måten kan vi lære barna til å håndtere følelsene også senere i livet.

Det er også verdt å merke seg at ungdommer er generelt veldig dårlige på å tolke ansiktsuttrykk. En bekymret foreldreansikt kan lett tolkes som kritikk. Kritikk kan føre til skam og skam kan komme ut som sinne. Når ungdommene føler på skam kan dette også ofte føre til at de lukker seg, noe som gjør det enda vanskeligere for oss foreldre å nå inn. Da er det heller ikke så lett å hjelpe dem når noe går galt.

Det kan faktisk være bra for ungdommen å «sparke litt fra» hjemme, og da er det viktig å ikke ta det personlig! Husk å puste med magen og tenk på hva vi vil oppnå.

Tips til foreldre er å senke skuldrene og vurdere hvilke kamper du skal ta. Mye er normalt. En tenåring trenger omsorg og en tenåring trenger grenser.



Ruskonsulent Erlend Beck Helland om UNGdata resultater i Nordre Aker

De fleste ungdommer i Nordre Aker begynner ikke å drikke alkohol på ungdomsskolen og 77 % får ikke lov av foreldrene å drikke Cannabisbruk i denne bydelen går litt nedover.

Når ungdommene i denne bydelen begynner på videregående og spesielt i VG3 viser UNGdata en økning fra tidligere år i bruk av andre stoffer, mest kokain.

Statistikken viser at kokain ofte brukes sammen med alkohol. De unge forteller at oftest starter kvelden med alkohol på et vorspiel og på festen senere på kvelden er det også kokain. Dette er veldig lett å få tak i og markedsføres gjerne på Snap. Det er overvekt av gutter som bruker kokain, og jentene forteller ofte at når guttene bruker kokain blir de litt «teite».

For de som ruser seg kan rusen være utløp for noe annet som er vanskelig. Ruskonsulentene fortalte om forskjellige ungdommer de har jobbet med, gjerne i flere år. Disse kan for eksempel komme fra et ressurssterkt hjem, men foreldrene reiser mye så ungdommen tilbringer mye tid alene hjemme og er ofte på fest både fredag og lørdag.

Foreldrene oppfordres til å snakke med ungdommene om rus, gjerne tilby å hente og kjøre og å sitte våken til ungdommen er hjemme. Foreldrene bør heller ikke gi ungdommen sin alkohol, da dette ofte fører til at ungdommen drikker både det de har fått med hjemmefra og det de skaffer på egenhånd. Ruskonsulenten anbefaler også foreldre å være forsiktig med egen bruk av rusmidler.

Ha også forståelse for at ungdommen din kommer til å gjøre feil og at det er rom for dette.



Innlederne inviterte også foreldrene til gruppediskusjoner rundt dilemmaer i møte med ungdom hjemme.

Avslutningsvis sa skolehelsetjenesten at vi foreldre snakker mindre sammen nå enn da barna var små. Psykolog Sigrid Ramdal mener vi burde snakke sammen om utfordringer og grenser og det som skjer i ungdommenes liv. Vi er fremdeles veldig viktige i livene deres!

FAU Nordberg skole, 14.januar 2025