



Den ultimate boka
om livsmestring og
mental helse for
ungdom.

Boka ALLE
unge bør ha
i bokhylla!

HELT ÆRLIG

om hvordan vi
henger sammen

Uunnværlig hvis
man jobber
med ungdom

Faglig solid bok
fra psykolog og
lege!

Kirsten Holtmon Resaland
Astrid Nylander Almaas

DET ALLER MESTE ER HELT NORMALT

Livsmestring og psykisk helse har gjort sitt inntog både i dagligtalen og i skolene. Heldigvis! Vi ønsker å skjønne, vite og forstå, og i en tid hvor ungdommene opplever at det stilles strenge krav om å være som alle andre, samtidig som de skal være seg selv, trengs det kloke hoder som kan hjelpe de unge med å forstå seg selv og hvordan vi påvirkes av verden rundt oss.

DEN ULTIMATE BOKA OM LIVSMESTRING

Hvem som helst kan søke på nettet og finne tips og triks, lifehacks og selvhjelpsgrupper, men for de som skal gjennom den mest krevende og utfordrende

perioden i livet, er det godt å vite at den informasjonen du finner er riktig, nyttig og faktisk vil hjelpe deg videre.

Nå kommer HELT ÆRLIG, en slags hakkespettbok om hvordan det er å gå fra barn til ungdom til voksen – hvordan det er å være menneske, med særlig fokus på vårt forhold til verden rundt oss. Alt man lurer på, alt det rare, fine, skumle, uvante og forvirrende som et ungt menneske kan oppleve. Boka gir god forståelse og nyttige grep til alle som har med tenåringer å gjøre.

HELT ÆRLIG er en lettlest, men ikke en lettvinnt bok. HELT ÆRLIG er den eneste boka du virkelig trenger når alt føles rart og annerledes.



HELT ÆRLIG passer for alle mellom 14 og 100 år, selv om den er skrevet til ungdom.

Noen av temaene som tas opp i boka:

- Identitet
- Valg
- Selvbilde og selvtilitt
- Kropp og sex
- Psykiske vansker
- Deg og de andre
- Kritisk tenkning
- Å ville redde verden

OG DET ALLER VIKTIGSTE:

Det aller meste er normalt, det er (oftest) ingenting å være redd for – men noen ganger er det greit å vite!

HILSEN FRA FORFATTERNE!

Alle mennesker har ting under overflaten som ikke synes. Det er ikke farlig, det er normalt, og det er det som gjør

oss forskjellige og spennende. Det er så mye man kan tro man er helt alene om, hvis ingen snakker høyt om det. Derfor har vi skrevet en så ekte og direkte bok som mulig. Hvordan fungerer tanker? Hva gjør man hvis det er mye drama i vennegjengen? Hva er forskjellen på å være litt engstelig og å ha angst?

I denne boka har vi ønsket å normalisere. Å ha perioder der man er sur, nedfor eller føler seg ensom, er like vanlig som å være forkjølet. Det går bra, det går over.

Samtidig må vi tørre å gå helt inn i vanskelige temaer, ikke være generelle, men så konkrete og ærlige vi klarer. Vi vil så gjerne vise ungdom som står i sorg, selvmordstanker, som har opplevd traumer, overgrep eller mobbing, at det finnes en vei ut.

I jobbhverdagen vår møter vi så mange ungdommer som trenger å høre at de er fantastiske, bare ved å være akkurat som de er. Livet er ikke en konkurranse der du må sammenligne deg med andre hele tiden. Å gå på trynet av og til, og ikke være perfekte hele tiden, det er nettopp dette som gjør dem til sårbare, hele og fine mennesker.

Ungdom fortjener god informasjon! Vi har vært opptatt av å gi de best faglige forankrede rådene vi har kunnet oppdrive. I tillegg har vi fått hjelp av dyktige fagfolk for å kvalitetssikre disse rådene ytterligere, og vi har også vært heldige og fått ungdommers viktige spørsmål og tilbakemeldinger underveis for å gjøre boka så nyttig som mulig.

Helt ærlig er den boka vi håper vil gi ungdommene lave skuldre og et nytt og nysgjerrig blikk på alt det rare og vonde og fine og interessante det innebærer å være til.

Hilsen Astrid og Kirsten

HVEM STÅR BAK?



Forfattere er **Kirsten Holtmon Resaland** (psykologspesialist) og **Astrid Nylander Almaas** (lege og kjent fra NRK) som begge har jobbet lenge og mye med barn og unge.

I tillegg til god kjennskap til det de skriver om, har de en imponerende evne til å skrive enkelt, lettfattelig og interessant om alle disse temaene. De bruker tekst og tegneserier om hverandre for å formidle stoffet med humor og dybde.

Illustratør **Kristine Agøy Sand** fyller boka med sin unike strek og kule illustrasjoner som gjør stoffet lett tilgjengelig og lett å forstå. Tegningene hennes får fram nyanser som er viktig i en bok som dette, med alle følelser og tanker som finnes, både ved alvorlige og lettere temaer.



SAGT OM BOKA:

Jeg lærte mye, og fikk mange gode tips til hvordan jeg kan få det bedre hvis jeg skulle få det vanskelig. Det var også fine tips til hvordan jeg kan hjelpe vennene mine. Jeg synes det var mye som var lett å kjenne seg igjen i, og det var godt å kjenne at mye jeg tenker på er normalt.

Dette er boken som kan hjelpe tenåringer gjennom det kaose t ungdomstiden er. Interessant og nyttig for alle som er eller har tenåringer.

**KAVEH
RASHIDI**
Lege



Lettlest og relevant bok for all ungdom, med lærd om for hele livet. Vitenskap og formidling i skjønn forening, kompliserte temaer, gjort enkelt, for å gjøre livet til ungdom enklere. Dette er viktig lærd om for alle ungdommer, og antakeligvis en god del voksne også.

ISBN 9788202658977
Pris: 349,-

**ODA HAMBERG
(15 ÅR)**

Hva hvis hele familien min dør i en ulykke.

Hva hvis han som kommer der er færlig.

Tenker de andre at foredraget mitt var dårlig?

Hva hvis han ligger når han sier at han ikke er sur på meg.

**OSCAR HUSBY
(17 ÅR)**



Fantastisk bok for ungdommer om å lære å kjenne seg selv og tankene sine, men også om hvordan andre kan føle seg. Boka er skrevet på en ungdommelig og profesjonell måte, som gjør informasjonen veldig lett å ta til seg. Jeg synes nerdeboksene var veldig kule og likte godt at illustrasjonene var av veldig realistiske situasjoner. Disse tingene ga boka det lille ekstra. Anbefales for alle ungdom.

Som psykolog vet jeg hvor vanskelig det kan være å formidle teori og kunnskap på en lett forståelig måte. Denne boka klarer dette helt utmerket, og vil således kunne være et godt hjelpemiddel for alle voksne som har med ungdom å gjøre. Boka tar opp et bredt spekter av problemstillinger slik at de aller fleste vil kunne ha nytte av å lese den. Boka er befriende «hands on» og lett å finne frem i. Den bør leses av alle som er nysgjerrige på seg selv eller ønsker å forstå ungdom bedre.

BENTE BERGLUND
psykologspesialist
ved ÅHUS,
BUP Nedre
Romerike

