# Hjälp till tonårshjärnan

**Rapporterna når oss om att allt fler unga mår illa psykiskt när de kämpar för att få vardagen att gå ihop med plugg till prov och tid för sömn. Hur fungerar tonårshjärnan? Hur kan ungdomar använda sin hjärna för att både må bra och prestera bra?**

**Malin Gutestam** i Helsingborg har arbetat ett tjugotal år som gymnasielärare i idrott och hälsa, och också varit mentor.
– Att människor ska må bra intresserar mig. Jag märkte med tiden att både eleverna och lärarna var stressade och hade problem med att fokusera, säger hon.

Idrottsföreningen Friskis & Svettis bad Malin att föreläsa i projektet Röris. Det skulle hjälpa lärare i klasser med yngre elever att variera teoretiska lektioner med fysisk aktivitet.

Efter att ha hållit hundratalet föreläsningar blev Malin Gutestam sugen på att själv lära sig mer, men hon hittade ingen bra utbildning i Sverige.
– Då kom jag in på kursen *Neuroscience in Leadership* (Neurovetenskap i ledarskap) i London. Den riktade sig till chefer på högre nivåer. Kursen lärde cheferna att utifrån aktuell hjärnforskning organisera arbetet och motivera sina anställda och sig själva effektivt och hälsosamt.

Kursen inspirerade Malin Gutestam.
– Om mina elever kunde lära sig delar av detta, skulle de kunna studera effektivare, må bättre och också påverka arbetslivet positivt i framtiden.

**Först fick hon göra en pilotstudie** på sin arbetsplats. När denna föll väl ut, fick Malin Gutestam av skolöverläkaren i Helsingborg rådet att upprepa testverksamheten med flera elevgrupper över tre års tid. Resultaten av de validerade testerna jämförde hon med elever i kontrollgrupper.
– För dem som tog del av ämnet jag skapat i frågan, hjärnskap,

visade resultaten att deltagarna kände sig mindre stressade och att det mentala välbefinnandet ökade.

Hjärnskap lär att tonåringars hjärnor är välutvecklade i mycket men inte i allt. Tonårshjärnan kan vara känslostyrd, impulsiv samt här och nu.
– Studieteknik är viktigt. Det gäller att fokusera på en sak åt gången. Annars tar en uppgift mycket längre tid – om den alls blir klar, säger Malin Gutestam.

Foto: Lisa Wikstrand

För fokus krävs regelbundna hjärnpauser då man kanske ba

ra
ti
tt
ar
ut
ge
no
m
fö
ns
tr
et
oc
h
in
te
tä
nk
er
på
nå
go
t.
At
t
un
dv
ik
a
di
st
ra
kt
io
ne
r
so

m
är
ro
li
ga
re
än
at
t
st
ud
er
a
me
da
n
du
pl
ug
ga
r
är
oc
ks
å
en
de
l.

**Tonåringar är igång med att lämna** ursprungsfamiljen och vill hitta tillhörighet i nya sociala grupper. Ungdomarna är väldigt känsliga för om de får tillhöra en grupp eller inte. De behöver hjälp med att lära sig skapa relationer, hantera konflikter och förlåta varandra.

Sedan behöver ungdomar lära sig att sätta upp mål och delmål samt att belöna sig under resans gång. De behöver också stöd i

att inte ge upp utan att lära sig av motgångar.

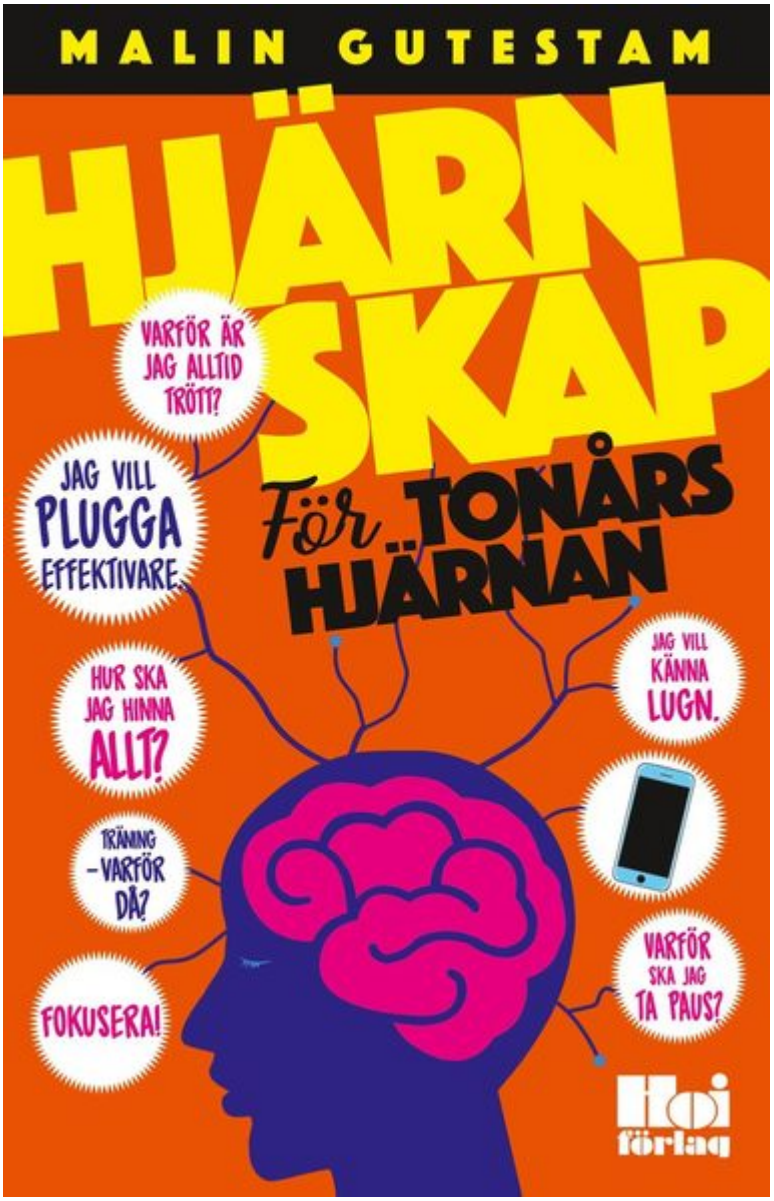
– Fysisk aktivitet hjälper hjärnan på många sätt. Den får hjärnan att må bättre, uppleva motivation och att fokusera. Motion hjälper tonåringar att lära sig och minnas saker. Fysisk aktivitet motverkar depression och ångest, säger Malin Gutestam.

Med den praktiska erfarenheten i ryggen skrev skrev hon boken *Hjärnskap för tonårshjärnan.*

**Projektet I Helsingborg lades ned efter** en tid på grund av besparingskrav. Då ville Malin Gutestam ge hjärnskap som ämne möjlighet att nå ut bredare i skolan. En idé tillsammans med Fryshuset i Helsingborg blev ett treårigt projekt med finansiering från Allmänna arvsfonden. MyBrain är nu inne på sitt andra år och ska leda till en metod i hjärnhälsa som lärare och elever på högstadiet samskapar.

Behovet av mer kunskap om hur hjärnan fungerar finns också i tonåringarnas omgivning till exempel hos föräldrar.
– Mina föräldrar är oftast stressade och omedvetna om hur man ska göra för att må bra, säger en 17-årig kille i en utvärdering av projektet.

*Text: Oskar Brandt*
*Porträttfoto: Lisa Wikstrand*




Hjärnskap lär barn och tonåringar att må bra, fungera, och studera effektivt. Gymnasieläraren Malin Gutestam blev intresserad av ämnet när hon såg studenternas och lärarnas stress.