

1. Start med å sjå: [Marcus & Martinus, Unge Ferrari - Miserabel \(Music Video\) ft. Larsiveli - YouTube](#)

Denne videoen handlar om psykisk helse. Om det å ikkje alltid ha det så bra, og om å få det bedre. I dag skal vi jobbe med temaet psykisk helse, og vi skal jobbe med følelsar. Dette heng jo veldig tett saman.

Psykisk helse handlar om tankar og følelsar, om vårt indre liv- og om korleis vi klarer å handtere utfordringar og gleder som oppstår i kvardagen. Følelsane våre er i stor grad med på å påvirke den psykiske helsa vår, på godt og vondt. Vi skal sjå ein liten film som forklarar kva psykisk helse er:

2. [Hva er psykisk egentlig? Introduksjonsfilm om psykisk helse for elever på ungdomstrinnet. - YouTube](#)



Livet blir ofte samanlikna med ei berg- og dalbane. Vi har oppturar, og vi har nedturar. Og så har vi jo ganske mykje av det som ligg ein stad i mellom der, periodar der vi har det stabilt og greitt.



Det kan vere mange ulike årsaker til at vi i periodar har det vondt og vanskeleg.

Store ting kan skje, men også summen av mange mindre ting kan bli for mykje for oss.

Det kan vere mange ulike årsaker til at vi i periodar har det vondt og vanskeleg. Det kan skje ting i livet vårt som gjer noko med oss. Nokon vi er glad i kan få ei skade eller ein alvorleg sjukdom, vi kan bli utsette for skremmande hendingar, vi kan oppleve tap - tap av eit vennskap som tek slutt, eit

kjæresteforhold som tek slutt, eller at ein opplev tap av kontroll

i omgjevnadane og i livet sitt. Nokon gongar kan det vere summen av mange ting som kanskje ikkje er så store i seg sjølv, men som til saman blir for mykje for oss, og som gjer at vi kan kjenne på vanskelege følelsar, som frykt, stress og maktesløyse.



Nokon gongar kjem dei vanskelege følelsane innanfrå, utan at vi ser kva som har ført til dei.

Men det er ikkje alltid at det er ytre hendingar åleine som ligg til grunn for at vi strever. Nokon kan føle at livet kjennast trist og tungt, at gledes-følelsen nesten forsvinn, sjølv om alt på papiret ser fint ut. Og veldig mange ungdommar kjenner på bekymring, nervøsitet og utryggheit. Det er plagsamt og ubehageleg å ha det slik. Men faktisk ganske vanlig.

Vil det gå over?

Dersom alle har periodar i livet, eller område i livet, med vanskelege tankar og følelsar- korleis kan vi då vite om vanskane og utfordringane i den psykiske helsa vår vil gå over igjen, eller om dei går over i psykiske helseplager eller ei psykisk lidning? Vi tenker at det ofte er glidande overgangar.

Be om hjelp når:

- Vonde tankar og følelsar går ut over korleis du har det med andre rundt deg, eller korleis du fungerer i kvardagen.
- Det som er vanskeleg tek stadig større plass i livet ditt og varer over tid (meir enn 3-4 veker).
- Det du opplever inni deg skremmer deg veldig.
- Du nokon gjer noko med deg som ikkje er bra for deg.

Men dersom dei vonde tankane eller følelsane dine, det kan for eksempel vere utryggheit, nervøsitet og frykt, tristheit, eller eit problematisk forhold til mat, i stor grad går ut over korleis du har det med familien din, på skulen og saman med venene dine kan dette vere ein peikepinn på at det kan vere lurt å søke hjelp. Dersom vanskane tek stadig større plass i

livet ditt, og det varer over tid utan at det blir betre, kan det å ta kontakt med for eksempel helsesjukepleiar vere lurt. Det vil uansett vere klokt å snakke med ein vaksen du har tillit til når du har vanskelege tankar og følelsar.

3. Vis side 29 i Ungdata [PowerPoint-presentasjon \(ungdata.no\)](https://ungdata.no) (finn gjerne rapport for eigen kommune på Ungdata.no om de ikkje held til i Ålesund) Her ser vi oversikt over kva elevar svarte i 2020 om psykiske helseplager. Gå raskt igjennom denne med elevane for å vise at det er heilt normalt å oppleve dette.
4. Kva påverkar den psykiske helsa vår? Elevane jobbar i grupper med eit vedlegg i A3-format der dei fyller ut kva som gir vanskelege tankar og følelsar heime, på skulen, med venner og på sosiale media. Gå gjerne igjennom noko av dette saman til det er ca 10-13 minutt igjen av timen.
5. Sjå filmen [6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? - YouTube.](https://www.youtube.com/watch?v=6Hva-kan-jeg-gjore-nar-jeg-har-det-vondt-psykisk)

Kven kan du snakke med?

Rundt deg/ ein stad like i nærleiken:

- Nære vaksne
- Helsesjukepleiar på skulen
- Helsestasjon for ungdom

Hjelpelinens:

- Fastlege
- Psykisk helsesteam for barn og unge
- Psykisk helsevern for barn og unge, BUP
- Legevakta (akutt)

Chat:

- Alarmlinjen for barn og unge [116111.no]
- sidetmedord.no
- Kors På Halsen
- SnakkOmPsyken.no



I filmen seier dei at det er viktig å snakke med nokon. Her er ei oversikt over kven det kan vere lurt å snakke med. (Gå igjennom punkta og informer om tid og stad for å treffe helsesjukepleiar der desse høyrer til) Gå eventuelt også inn på [Chattetjenester — Ung.no](https://ung.no)

Alle hjelparar har teieplikt!

Alle tilboda er gratis for ungdom!

Avslutt timen med å minne om dette.