

1. Start med å introdusere deg. Sei at denne timen er du her for å snakke om at innimellom kan ungdom oppleve at følelsar, og ting som skjer, gjer så vondt at dei ikkje veit heilt korleis dei skal orke å ha det slik. Og samtidig ser dei ikkje heilt kva dei kan gjere for å få det betre. Vi skal starte med å sjå ein musikkvideo som viser ulike ungdommar som har det veldig vondt i kvardagen sin.
2. Vis [Eden Paige - Save Me \(Official Music Video\) - YouTube](#)

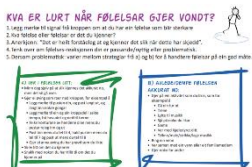
Kva såg du som var vondt for dei ulike ungdomane i denne filmen?

La elevane snakke med kvarandre i små grupper: Kva såg de var vondt for dei ulike ungdomane i denne filmen? Når dei har snakka 2 minutt oppsummerer du sjølv:

I videoen såg vi fleire ungdommar som hadde det veldig vondt. Det handla om spiseforstyrrelse, om spreing av sårbare bilde, om uttryggheit og vald i homofil kjærleik og om sjølvskading.

3. Vi skal sjå ein liten film frå Kort Fortalt som handlar om sjølvskading: [Kort fortalt - Livsmestring – 3. Selvskading \(Sesong 3\) – NRK TV](#)

4. Peik og forklar: Om de hadde Livet&Sånn i 9. trinn såg de dette bildet om kva som kan hjelpe når følelsar gjer vondt: Nokon gongar er det lurt å vere litt i følelsen, tillate følelsen å vere der, gi seg sjølv forståing for at det har blitt slik og at det kjennast vondt og vanskeleg. Slike følelsar kjem ofte som bølger over oss, og det er intenst midt i, men den forsvinn igjen. Det er ikkje slik for alltid.



Det er mykje i livet og kvardagen vår som kan gjere vondt. Smerte er dessverre ein del av livet. Men det er ikkje meininga at vi skal ha det slik, eller kjenne på det vonde, heile tida!

Når ungdom har det så vondt at ein kjenner behov for å skade seg sjølv, kan det hjelpe med slike pusteøvingar, men det er ikkje lurt å bli verande i følelsen lenge. Då er det lurt å velje frå denne andre boksa her: dempe eller avleie følelsen. Som i filmen ser de at her ligg det ulike forslag til kva ein kan gjere for å få pause frå det som er vondt, eller få andre, betre, følelsar i kroppen.

5. No skal de jobbe i grupper litt. De skal sjå for dykk at Helsedirektoratet, gir oppdrag til nokre unge influensarar om å lage bilder eller filmar til ein serie som skal hjelpe ungdom som har det veldig vondt, for eksempel ungdom som skader seg sjølv. Disse skal vere til nytte for at ungdom kan få tips til kva ein kan gjere for å få det betre; kva musikk kan hjelpe? kva aktivitet kan hjelpe? Kven kan ein snakke med? og liknande. No er de liksom desse influensarane og har eit lite planleggingsmøte saman om korleis de ville laga desse. Kva er viktig å få fram? Kva verkemiddel kan de nytte? Målet er å hjelpe ungdom til å gjere gode ting for seg sjølv når følelsar gjer vondt.

Oppdrag til unge influensarar!

Lag ide/forlag til ein serie på TikTok, Snapchat, Instagram eller anna eigna kanal for å nå ungdom.

Serien skal gi ungdom god og nyttig informasjon om kva som kan hjelpe når følelsar og livet gjer veldig vondt.

- Korleis ville de laga denne? (levn / kva / lyd / bilde / tekst / innhald)
- Korleis nå fram til ungdom som treng desse?

Gå rundt og snakke med elevane medan dei jobbar. Eventuelt la dei dele ideane sine med kvarandre. Skriv gjerne ned gode forslag som kanskje kan brukast av nokon på ekte!

6. Introduser neste film: Sjå filmen [Kort fortalt - Livsmestring – 8. Når en venn vil begå selvmord \(Sesong 3\) – NRK TV](#)

7. I denne filmen seier dei mange viktige ting:

Når du spør med omsorg er det ikkje farleg å spørje nokon om dei har tankar om å ta sitt eige liv!

Det er ikkje effektivt hjelp å prøve å ramse opp gode grunnar for å ville leve.

Fortel bekymringa di til vaksne som kan hjelpe, sjølv om du har lova å halde det hemmeleg.

Blant anna at det **ikkje er farleg å spørje nokon om sjølv mordstankar**. Det fører ikkje til sjølv mord når ein spør med ekte omsorg!

Så seier dei også at det **ikkje er lurt å prøve å gi grunnar til å ville leve**. Det er veldig vanleg, men vi veit at det ikkje verkar. Dei som har tankar om å døye veit at dei sett utanfrå ikkje burde ha slike tankar og følelsar, det er ikkje det det handlar om. Å bli

fortalt dette kan føre til at dei føler seg mindre forstått, og gi meir skam.

Og så seier dei at ein skal **fortelje om det til vaksne som kan hjelpe sjølv om det skal vere hemmeleg**. Det er superviktig. Både for din del som venn, og ikkje minst for å kanskje redde livet til den andre.

Vi som er helsesjuekleiarar på ungdomsskular har møtt mange som kjem til oss for å fortelje om venner som har det slik. Det vi brukar å gjere då er å (gi di eiga forklaring på kva du brukar å gjere.)

- Vi veit at noko av det beste ungdommar kan gjere for å vere ein god venn for nokon som har det så vondt, er å gjere på aktivitetar saman med den som har det vanskeleg – ikkje å bli sittande å berre vere i den vonde følelsen saman. Hjelpe vennen sin til å få andre følelsar i kroppen ei stund. Men det kan kjennes vanskeleg å foreslå å gjere på noko anna når vennen din har det veldig vondt. Derfor har vi laga nokre setningar de kan vurdere å prøve å bruke. Sjå på desse litt:

2. Sjekk om vennen din får hjelp:

«Er det nokon andre som veit at du har det slikt? Slike tankar og følelsar treng hjelp frå nokon som kan hjelpe om sånn. Nokon gode vaksne som kan hjelpe.»

1. Bekreft følelsen:

«Så vondt det er å høyre at du har det slik. Dette må kjennes så vondt for deg!»

3. Lukke det vonde litt og opne for det gode:

«Eg ser at du har det veldig vondt. Eg vil likevel at vi prøver å gjere på noko no for å sjå om det kan gi litt andre følelsar i kroppen våre. La oss finne på noko ei lita stund. For eksempel ...»

1. Bekreft følelsen: «Eg kjenner at eg får det vondt inni meg når eg høyrer det du fortel. Dette må vere veldig vondt for deg å ha det slik!»

2. Sjekk om vennen din får hjelp: «Er det nokon andre som veit at du har det slik? Slike tankar og følelsar treng hjelp frå nokon som kan mykje om sånn. Nokon gode vaksne som kan hjelpe».

- Lukke det vonde litt og opne for det gode: «Eg ser at du har det veldig vondt. Eg vil likevel at vi prøver å gjere på noko no for å sjå om det kan gi litt andre følelsar i kroppane våre. La oss finne på noko ei lita stund. For eksempel ...»

Dersom tid – la elevane snakke litt med kvarandre om korleis det ville vere å seie slike setningar til venner.

- Avslutt timen med å vise kvar ungdom kan få hjelp. Både på nett og lokalt.

Kven kan du snakke med?

- Altså med ein lærar eller vaksne:
- Nærre vaksne
 - Helsepersonell på skulen
 - Helsestasjon for ungdom

- Alfapointen:
- Nettside
 - Psykisk helsevern for barn og unge
 - Psykisk helsevern for barn og unge, BUP
 - Helsepost (Epost)

- Chat:
- Samarbeidsforum for barn og unge (11211111111)
 - Helsepostboks.no
 - Epost til helsepost
 - Helsepostboks.no

