

VISER PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
	Start med å introdusere deg. Si at denne timen er du her for å snakke om at innimellom kan ungdom oppleve at følelser, og ting som skjer, gjør så vondt at de ikke vet helt hvordan de skal orke å ha det slik. Og samtidig ser de ikke helt hva de kan gjøre for å få det bedre. Vi skal starte med å se en musikkvideo som viser ulike ungdommer som har det veldig vondt i hverdagen sin. Vis Eden Paige - Save Me (Official Music Video) - YouTube
Kva såg du som var vondt for dei ulike ungdomane i denne filmen?	La elevene snakke med hverandre i små grupper: Hva så dere var vondt for de ulike ungdommene i denne filmen? Når de har snakket i 2 minutter oppsummerer du selv: I videoen så vi flere ungdommer som hadde det veldig vondt. Det handlet om spiseforstyrrelse, om spredning av sårbare bilder, om utrygghet og vold i homofil kjærlighet og om selvskading.
	Vi skal se en liten film fra Kort Fortalt som handler om selvskading: Kort fortalt - Livsmestring – 3. Selvskading (Sesong 3) – NRK TV
	Pek og forklar: Om dere hadde Livet&Sånn i 9. trinn så dere dette bildet om hva som kan hjelpe når følelser gjør vondt: Noen ganger er det lurt å være litt i følelsen, tillate følelsen å være der, gi seg selv forståelse for at det har blitt slik og at det kjennes vondt og vanskelig. Slike følelser kommer ofte som bølger over oss, og det er intenst midt i, men den forsvinner igjen. Det er ikke slik for alltid. Det er mye i livet og hverdagen vår som kan gjøre vondt. Smerte er dessverre en del av livet. Men det er ikke meningen at vi skal ha det slik, eller kjenne på det vonde, hele tiden! Når ungdom har det så vondt at en kjenner behov for å skade seg selv, kan det hjelpe med slike pusteøvelser, men det er ikke lurt å bli værende i følelsen lenge. Da er det lurt å velge fra denne andre boksen her: dempe eller avlede følelsen. Som i filmen ser dere at her ligger det ulike forslag til hva man kan gjøre for å få pause fra det som er vondt, eller få andre, bedre, følelser i kroppen.
Oppdrag til unge influensarar! Lag ide/forslag til en 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? (kven / kva / lyd / bilete / tekst / innhald) - Korleis nå fram til ungdom som treng desse?	Nå skal dere jobbe i grupper litt. Dere skal se for dere at Helsedirektoratet gir oppdrag til noen unge influensere om å lage bilder eller filmer til en serie som skal hjelpe ungdom som har det veldig vondt, for eksempel ungdom som skader seg selv. Disse skal være til nytte for at ungdom kan få tips til hva man kan gjøre for å få det bedre; - hva musikk kan hjelpe? - hva aktivitet kan hjelpe? - hvem kan man snakke med? og lignende. Nå er dere liksom disse influenserne og har et lite planleggingsmøte sammen om hvordan dere ville laget disse. - hva er viktig å få fram? - hvilke virkemidler kan dere bruke? Målet er å hjelpe ungdom til å gjøre gode ting for seg selv når følelser gjør vondt.

	Gå rundt og snakk med elevene mens de jobber. Eventuelt la dem dele ideene sine med hverandre. Skriv gjerne ned gode forslag som kanskje kan brukes av noen på ekte!
	Introduser neste film: Se filmen Kort fortalt - Livsmestring – 8. Når en venn vil begå selvmord (Sesong 3) – NRK TV
Når du spør med omsorg er det ikke farlig å spør noen om de har tanker om å ta sitt eget liv! Det er ikke effektivt hjelp å prøve å ramse opp gode grunner for å ville leve. Fortol bekymringa di til voksne som kan hjelpe, sjelv om du har lov å holde det hemmelig.	I denne filmen sier de mange viktige ting: Blant annet at det ikke er farlig å spørre noen om selvmordstanker. Det fører ikke til selvmord når man spør med ekte omsorg! Så sier de også at det ikke er lurt å prøve å gi grunner til å ville leve. Det er veldig vanlig, men vi vet at det ikke virker. De som har tanker om å dø vet at de sett utenfra ikke burde ha slike tanker og følelser, det er ikke det det handler om. Å bli fortalt dette kan føre til at de føler seg mindre forstått, og gi mer skam. Og så sier de at man skal fortelle om det til voksne som kan hjelpe selv om det skal være hemmelig. Det er superviktig. Både for din del som venn, og ikke minst for å kanskje redde livet til den andre. Vi som er helsesykepleiere på ungdomsskoler har møtt mange som kommer til oss for å fortelle om venner som har det slik. Det vi pleier å gjøre da er å (gi din egen forklaring på hva du pleier å gjøre.)
2. Spjett om vennen du får hjelp: «Er det noen andre som vet at du har det slik? Slik tanker og følelser trenger hjelp fra noen som kan mye om sår. Noen gode voksne som kan hjelpe». 1. Bekreft følelsen: «Så vondt er å høre at du har det slik. Dette må kjenneså vondt for deg!» 3. Lukk det vonde litt og åpne for det gode: «Jeg ser at du har det veldig vondt. Og vil likevel at vi prøver å gjøre på noen nå for å se om det kan gi litt andre følelser i kroppene våre. La oss finne på noe en liten stund. For eksempel ...»	Vi vet at noe av det beste ungdommer kan gjøre for å være en god venn for noen som har det så vondt, er å gjøre aktiviteter sammen med den som har det vanskelig – ikke å bli sittende og bare være i den vonde følelsen sammen. Hjelpe vennen sin til å få andre følelser i kroppen en stund. Men det kan kjennes vanskelig å foreslå å gjøre noe annet når vennen din har det veldig vondt. Derfor har vi laget noen setninger dere kan vurdere å prøve å bruke. Se på disse litt: 1. Bekreft følelsen: «Jeg kjenner at jeg får det vondt inni meg når jeg hører det du forteller. Dette må være veldig vondt for deg å ha det slik!» 2. Sjekk om vennen din får hjelp: «Er det noen andre som vet at du har det slik? Slike tanker og følelser trenger hjelp fra noen som kan mye om sår. Noen gode voksne som kan hjelpe». 3. Lukk det vonde litt og åpne for det gode: «Jeg ser at du har det veldig vondt. Jeg vil likevel at vi prøver å gjøre noe nå for å se om det kan gi litt andre følelser i kroppene våre. La oss finne på noe en liten stund. For eksempel ...» Dersom tid – la elevene snakke litt med hverandre om hvordan det ville være å si slike setninger til venner.
Kven kan du snakke med? Pluss! legg inn chatline i nærheten: • Helsevaksine • Helsehjelpstjenester på skolen • Helsehjelpstjenester for ungdom Hjelpetjenester: • Fastlege • Psykisk helsehjelp for barn og unge • Psykisk helsehjelp for barn og unge, BUP • Legemiddelkontroll Chat: • Alderstemnet for barn og unge (11-17 år) • Chatthjelpen.no • FastLÅ Hjelp • SamtaleChat.no 	Avslutt timen med å vise hvor ungdom kan få hjelp. Både på nett og lokalt.