



Emma sitter i klasserommet og prøver å følge med, men tankene løper i alle retninger. Hun tenker på prøven neste uke, på hva venninnen mente i går, og på alt hun må rekke. Hun kjenner et trykk i brystet, pusten blir rask og hodet tungt. Det er som om hodet er fullt av lyd, og hun klarer ikke å stoppe tankene uansett hvor hardt hun prøver.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe Emma, og snakk om hvorfor disse kan fungere 


...&<.....

Aron sitter på bussen og merker at hjernen aldri får pause. Han bekymrer seg for familien, for framtiden, for karakterene – alt på én gang. Han kjenner det som om han alltid må ha kontroll, men inni seg er han sliten og urolig. Magen verker, skuldrene er konstant spente, og søvnen blir dårlig. Tankene sier at alt kan gå galt når som helst.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe Aron, og snakk om hvorfor disse kan fungere 


...&<.....

Amira sliter om kvelden når hun skal sove. Så snart hun legger hodet på puta, begynner tankene å spinne. Hjertet banker hardt, pusten blir rask, og hun kjenner en uro som brer seg i kroppen. Tankene tar stor plass. De maser om at hun må skynde seg å sovne, går igjennom alt som kan gå galt i morgen og de neste dagene, og så begynner de å tenke på dem hun er glad i og hva som kan skje med dem. Jo mer hun prøver å be tankene roe seg, jo sterkere blir de. Hun blir liggende våken, anspent og redd, og sovner altfor seint.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe Amira, og snakk om hvorfor disse kan fungere 

...&<.....

Leo har det ofte vondt inni seg. Hver gang han gjør noe, kommer en indre stemme som sier at det ikke er bra nok. Når han får ros, tenker han at det bare er flaks. Kroppen er sliten, nakken er stiv, og han kjenner seg tom selv om han gjør alt “riktig”. Tankene hamrer: “Du burde klare mer, du burde være bedre.”


- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe Leo, og snakk om hvorfor disse kan fungere 

Når *Ingrid* er sammen med vennene sine, ler hun og prater som vanlig, men inni seg går tankene på repeat: “Sa jeg noe dumt?” “Synes de egentlig jeg er rar?” Hun kjenner en uro i magen og blir svett i hendene. Etterpå analyserer hun alt som ble sagt, som om hun må finne ut om hun gjorde noe feil. Det gjør henne utslitt.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe *Ingrid*, og snakk om hvorfor disse kan fungere 


...&<.....

*Niklas* vet ikke helt når det begynte, men de siste ukene har alt blitt tungt. Han våkner trøtt selv om han har sovet lenge. Kroppen er tung og sliten og ting som før var gøy, frister ikke lenger. Tankene sier at det uansett ikke er noen vits – at han aldri får til noe, at han bare skuffer folk. Han ser på skolebøkene, men orker ikke åpne dem. Alt kjennes håpløst, som om ingenting noen gang kommer til å bli bedre.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe *Niklas*, og snakk om hvorfor disse kan fungere 

...&<.....

Etter en krangel med vennen sin ligger *Sofie* våken om kvelden. Hun kjenner et sug i magen og blir varm i ansiktet hver gang hun tenker på det som ble sagt. Hun angrer, og hodet spiller av samtalen om og om igjen. Tankene blir harde: kanskje hun ødela alt, kanskje vennen ikke vil snakke med henne mer.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe *Sofie*, og snakk om hvorfor disse kan fungere 

...&<.....

*Kamil* sitter ved pulten sin med boka åpen, men klarer ikke å lese. Magen er stram og skuldrene stive. Han kjenner det som om alt presser seg på. Tanken på prøven gjør ham kvalm. Han sier til seg selv at han kommer til å stryke, at han aldri får til noe, og hjertet banker raskere for hvert minutt.

- Velg 3 ulike strategier som kan hjelpe *Kamil*, og snakk om hvorfor disse kan fungere 