

Psykisk helse for ungdom



Dette er Sunn start psykisk helse for ungdom

Tre temaer:

Psykisk helse



Stress hos ungdom



Mobbing blant ungdom



Hva skal du lære gjennom Sunn start psykisk helse for ungdom?

Du skal få informasjon og råd, slik at du tar vare på deg selv!



Psykisk helse



Hva skjer i dag?



Vi skal:

- Snakke sammen
- Jobbe med oppgaver

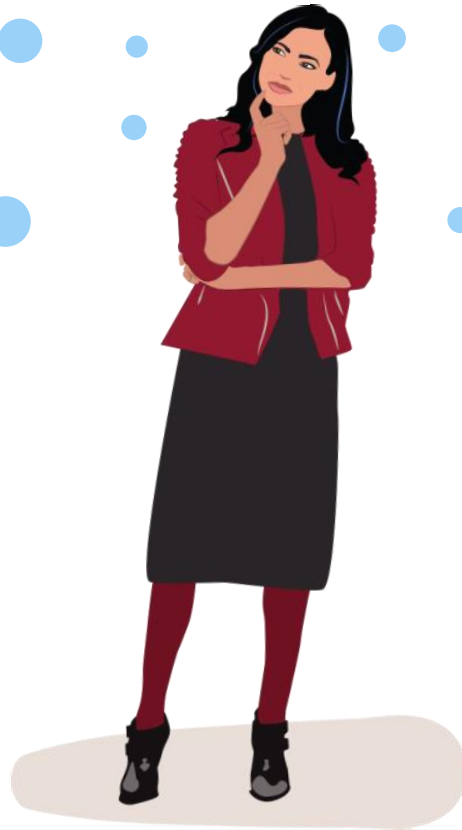
Hva er psykisk helse?



Gjør oppgave



Psykisk helse er tanker



Psykisk helse er følelser



Tanker og følelser påvirker deg

Tenke



Føle



Reaksjon



Psykisk helse er noe alle har!



Hva trenger du for å ha det bra?



Gjør oppgave



For å ha det bra trenger jeg

Glede i
hverdagen



Konsentrasjon



Å være frisk

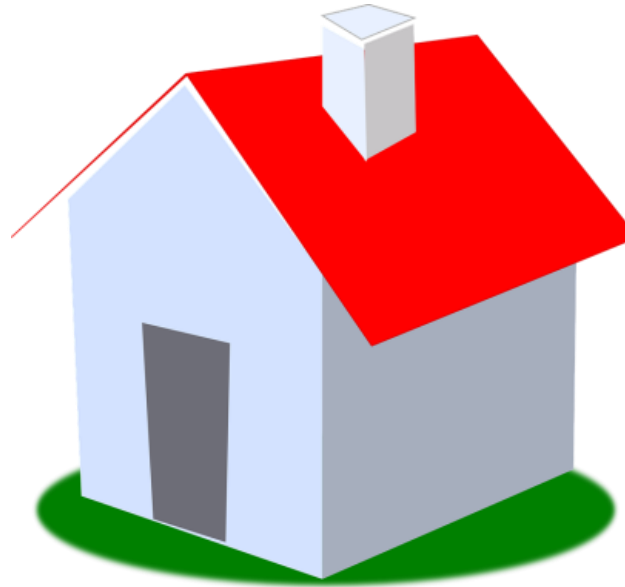


For å ha det bra trenger jeg

Å være
velkommen
i Norge



Å ha et trygt
hjem



Å ha nok penger



For å ha det bra trenger jeg

Utdanning



Jobb



Å være del av en større gruppe



Kan vi alltid ha det bra?

Diskuter



Mange kan oppleve disse følelsene

Sinne



Bekymring



Tristhet



Mange kan oppleve disse følelsene

Føle seg alene



Trenger å være litt alene



Det er vanlig å ha det vanskelig
noen ganger i livet.



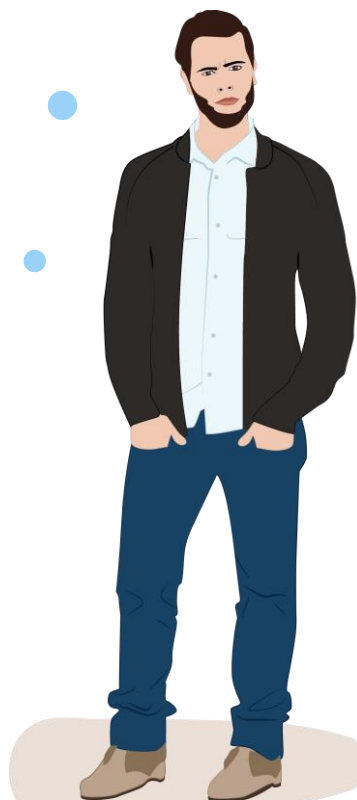
Hvordan kan det å være ny i Norge
påvirke din psykiske helse?



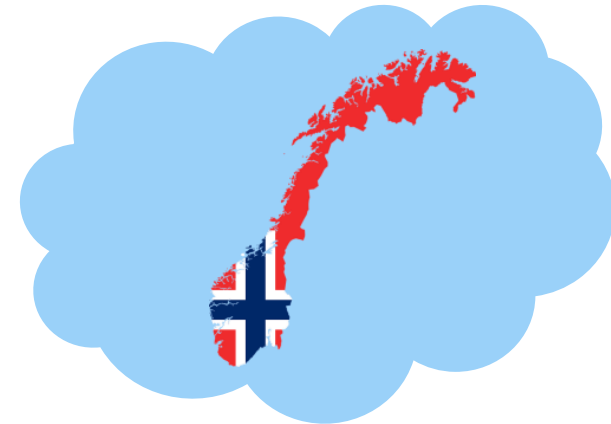
Snakk sammen



Opplevelser før du kom til Norge



Opplevelser etter at du kom til Norge



Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?

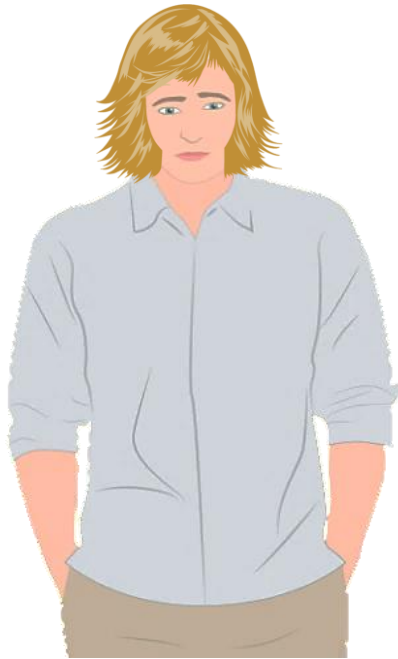


Snakk sammen

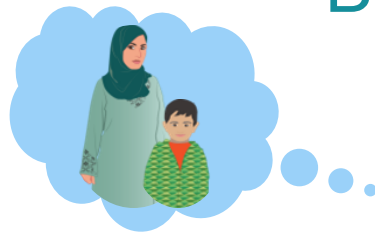


De vanligste plagene hos innvandrere i Norge

Tristhet



Bekymring



Sinne



Plagene kan vises på forskjellige måter

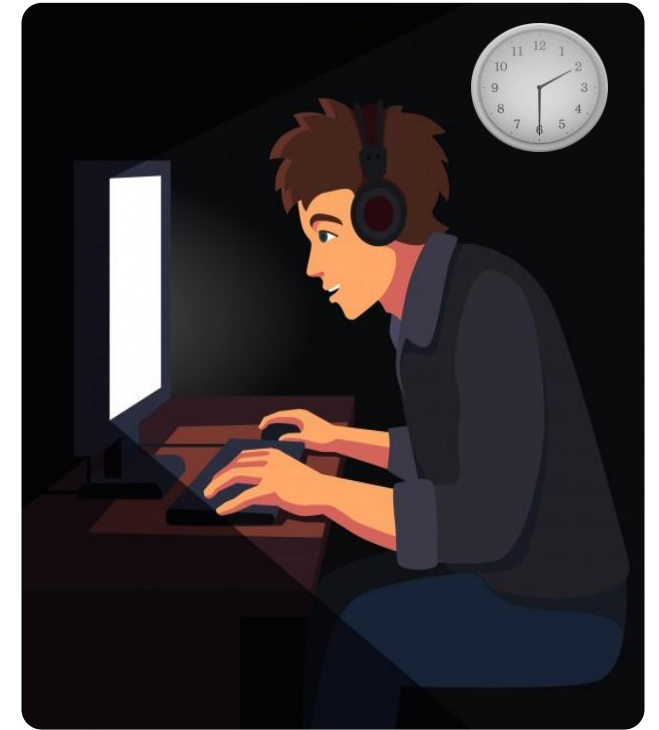
Lite fokus



Sove mye



Sove lite



Plagene kan vises på forskjellige måter

Å gå mye opp i vekt



Å gå mye ned i vekt



Kan vanskelige følelser og tanker
kjennes på kroppen?

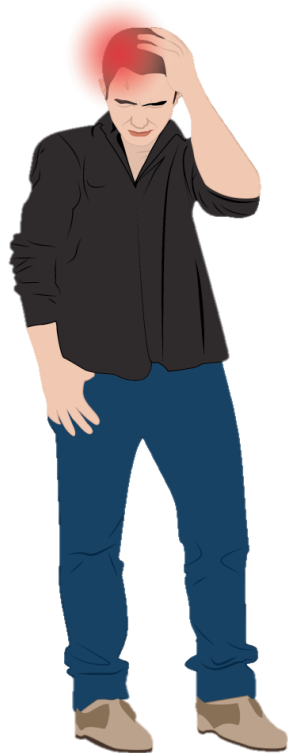


Gjør oppgave



Mange kan kjenne vanskelige følelser på kroppen

Hodet



Nakken



Brystet

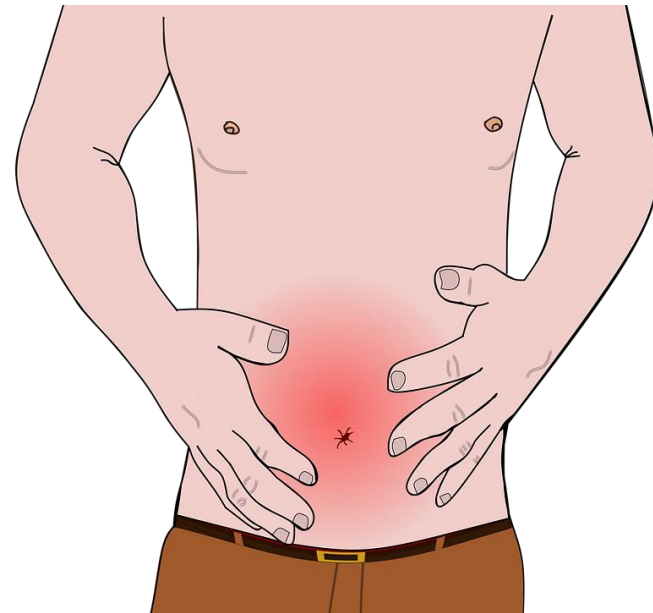


Mange kan kjenne vanskelige følelser på kroppen

Ryggen



Magen



Hva er psykiske lidelser?



Snakk sammen



Psykiske lidelser er sykdommer
som påvirker følelser og tanker.



Hvordan er den psykiske helsen i Norge?

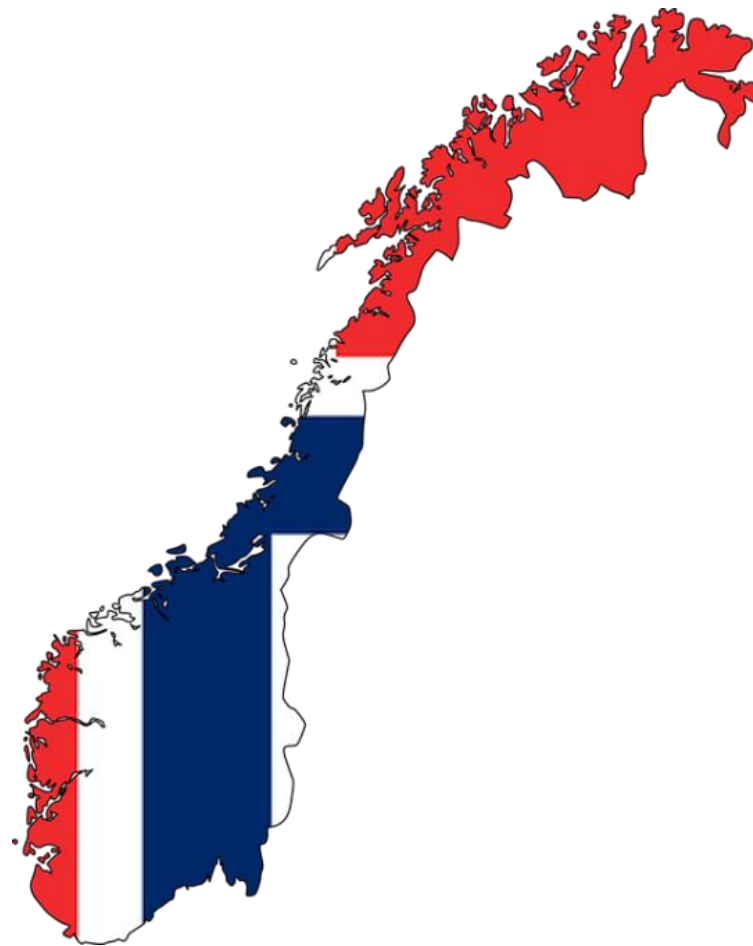


Snakk sammen



Psykisk helse i Norge

Ca halvparten av alle som bor i Norge vil få psykiske problemer i løpet av livet.



Tips!



I Norge snakkes det mer åpent om psykisk helse enn i mange andre land.

Hva er de vanligste psykiske lidelsene
blant ungdom i Norge?



Snakk sammen



De vanligste psykiske lidelsene blant ungdom er

Depresjon



Angst



I Norge kan du snakke med
helsepersonell om psykisk
helse.



Bruk av narkotika og alkohol kan gi psykiske problemer



Hva kan du selv gjøre for å få
bedre psykisk helse?

Snakk sammen



Å være sosial

Å være sammen med andre

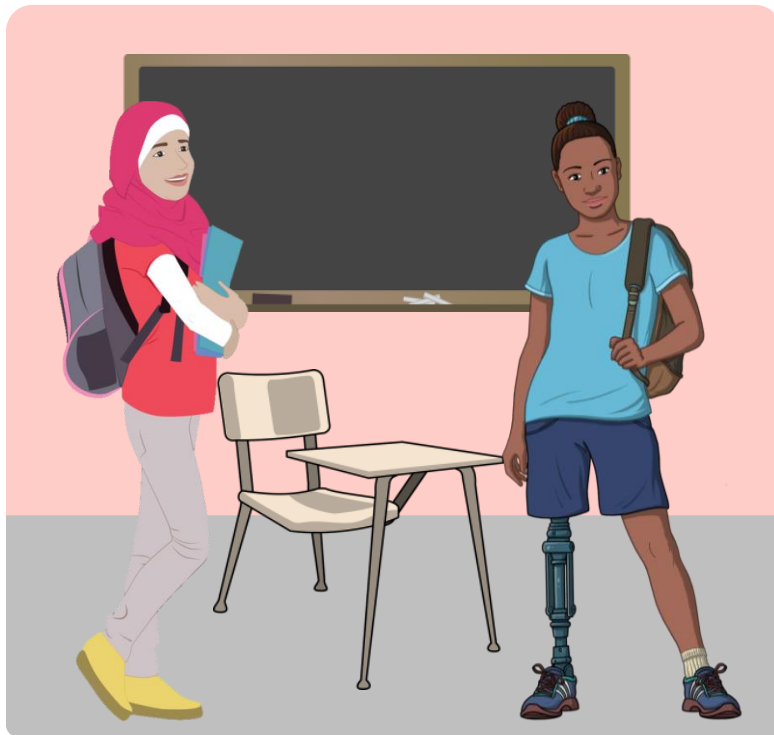


Å besøke venner



Å delta i samfunnet

Å gå på skole

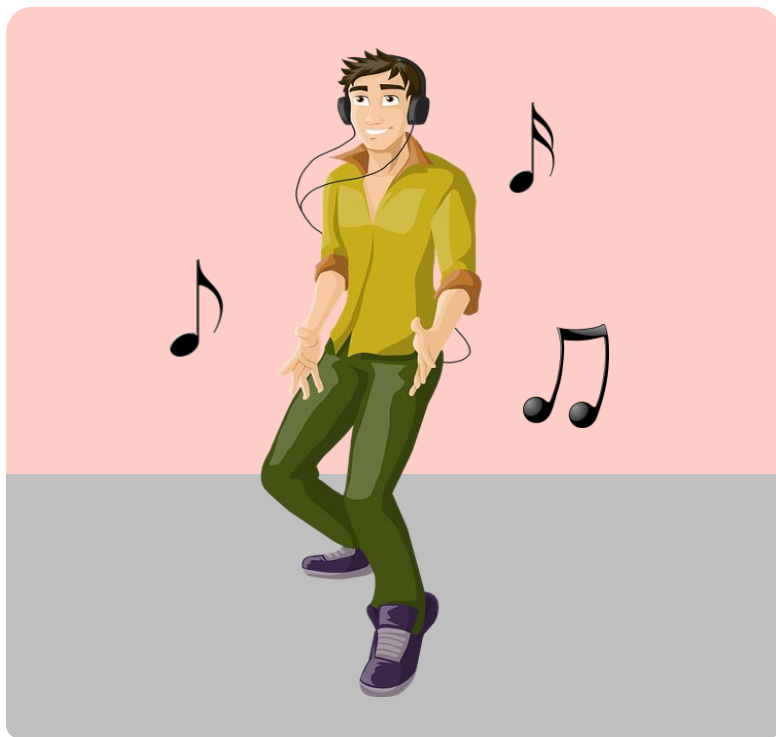


Å jobbe



Å gjøre noe du liker

Å høre på musikk



Å gå på kino



Å leve sunt

Å spise sunt



Å være aktiv



Å sove godt

Gode søvnrutiner



Å spørre tidlig om hjelp

Å snakke med familie og venner

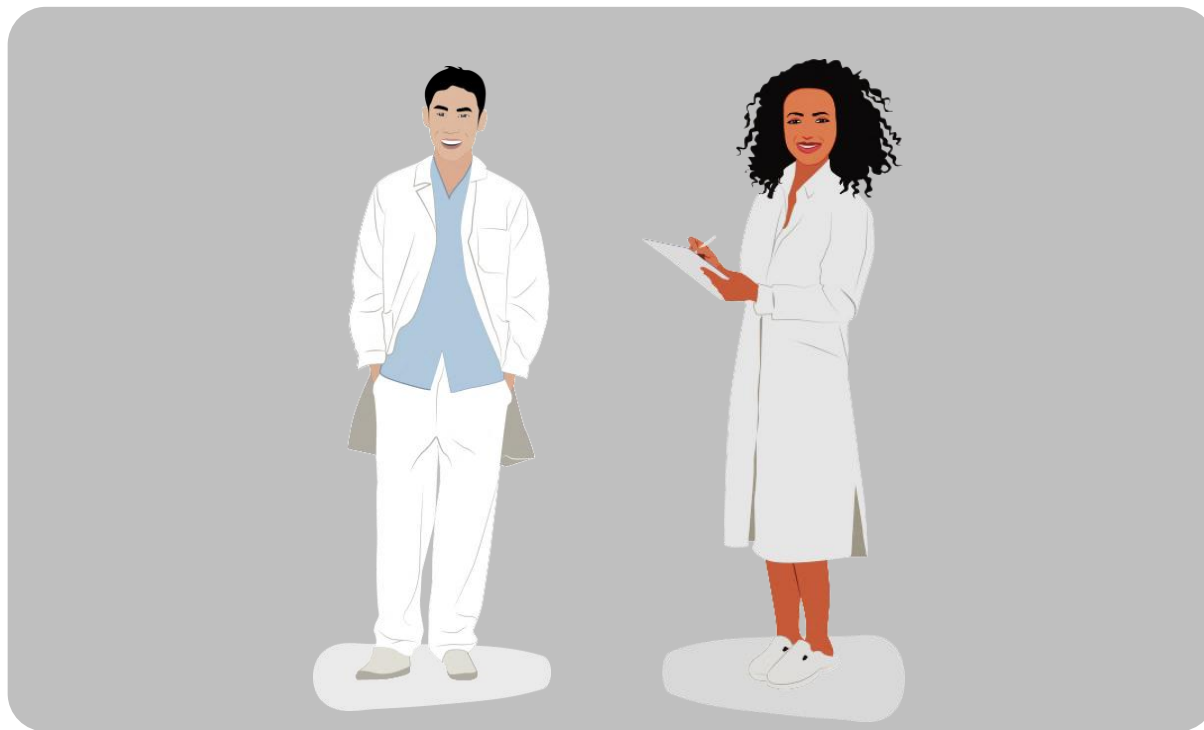


Å snakke med skolen



Å spørre tidlig om hjelp

Å snakke med helsepersonell



Hvordan kan du hjelpe andre?

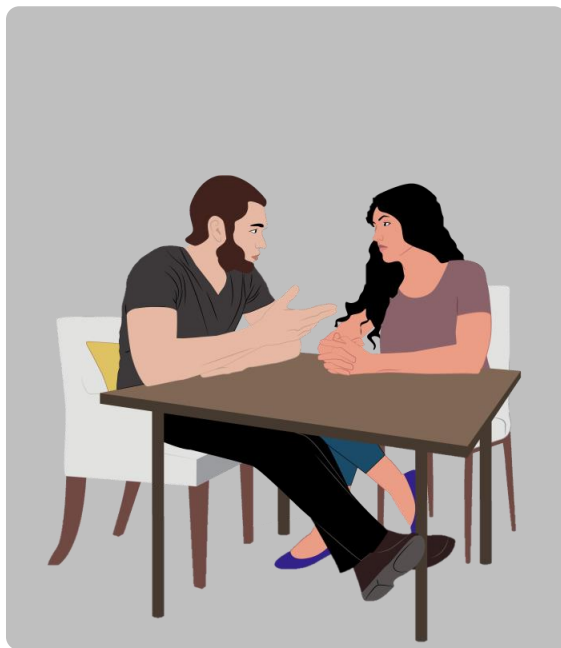


Snakk sammen



Du kan hjelpe andre ved

Å lytte



Å vise at du
bryr deg

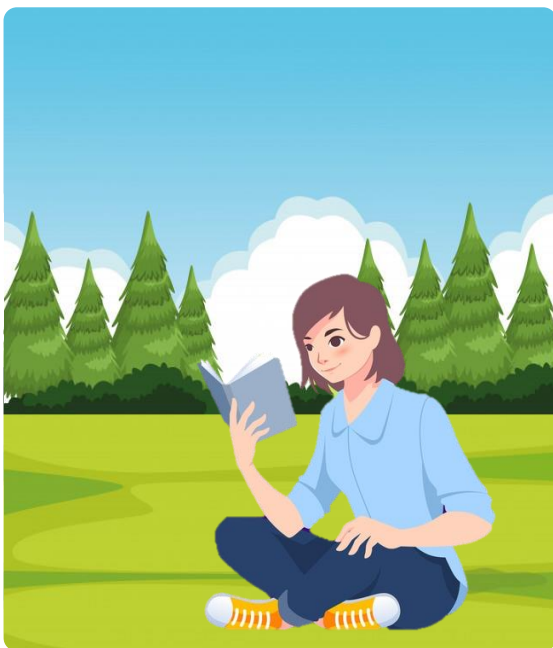


Å gjøre noe fint
sammen



Du kan hjelpe andre ved

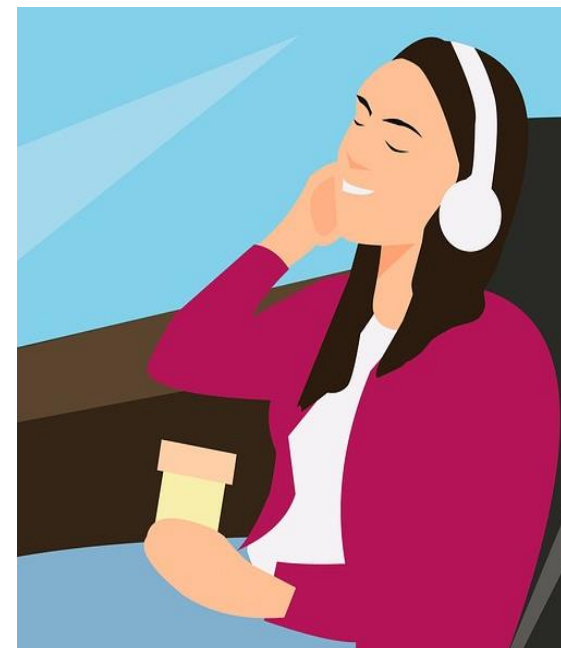
Å gi din venn en
pause



Å gi beskjed til
en voksen



Å være snill mot
deg selv



Du kan få gratis råd og hjelp

Helsestasjon for ungdom

Kontakt helsestasjon i din bydel, eller Oslo kommune

Telefon: 21 80 21 80

Helsestasjon for gutter

Telefon: 911 72 568

Adresse: Sørkedalsveien 10B, 0369 Oslo

Helsestasjon for kjønn og seksualitet (LHBTIQ+)

Telefon: 481 13 013

Adresse: Mailundveien 23, 0569 Oslo



Du kan få gratis hjelp ved kriser og ulykker

Ambulanse 113 - Politi 112 - Brannvesenet 110

Psykiatrisk legevakt

Telefon: 116 117 eller 23 48 70 00

Adresse: Storgata 40

Alltid åpent

Overgrepsmottaket

Telefon: 23 48 70 90

Adresse: Storgata 40

Barnevernvakten i Oslo kommune

Telefon: 22 70 55 80 / 22705581

Adresse: Politihuset i Oslo, Grønlandsleiret 44, 0190 Oslo



Du kan få gratis råd og hjelp på disse nettsidene

- unginfo.no
- ungarenaoslo.no
- oslokrisesenter.no
- psykiskhelse.no
- zanzu.no



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?

Snakk sammen



Stress hos ungdom



Hva skjer i dag?



Vi skal:

- Snakke sammen
- Jobbe med oppgaver

Hva er stress?



Gjør oppgave



Når du føler at oppgaver blir
vanskelige å klare blir du stresset.



Alle kan bli stresset.



Hva kan skje med kroppen din
når du er stresset?

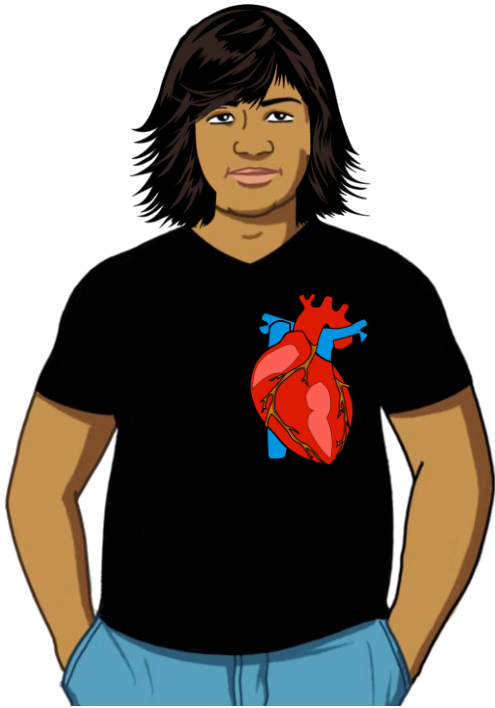


Snakk sammen



Hva kan skje når du er stresset?

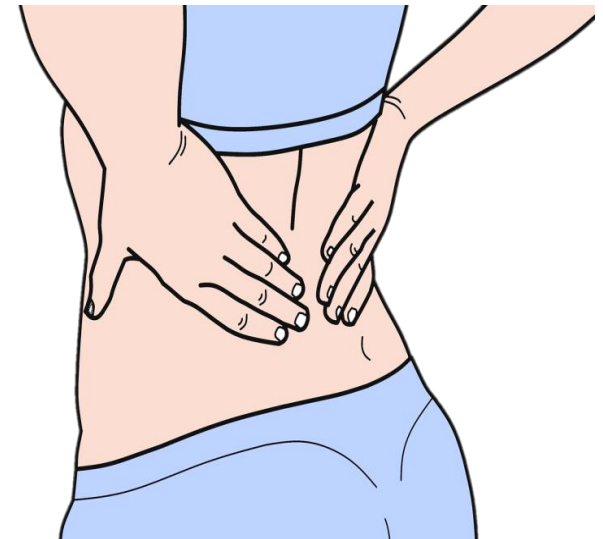
Hjertet slår
fortere



Du puster
fortere



Du blir stiv i
kroppen

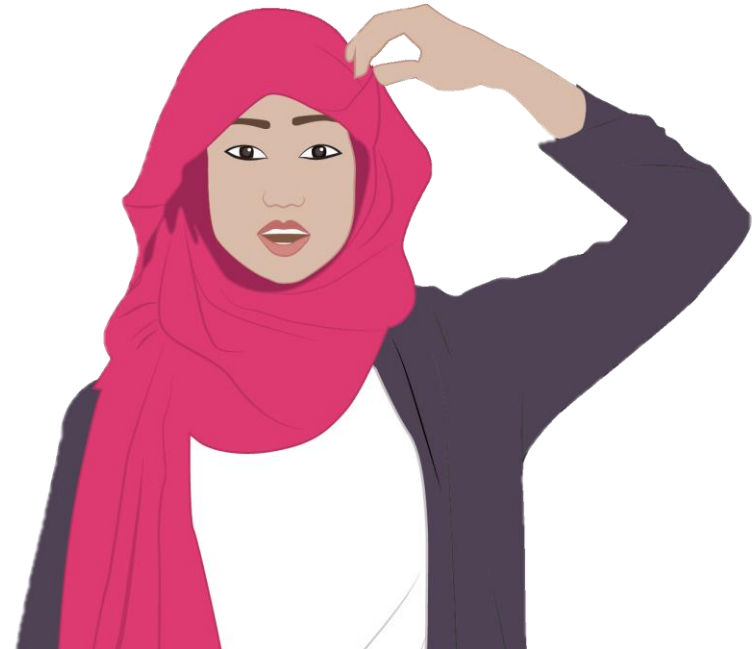


Når du er stresset kan du bli

Svett

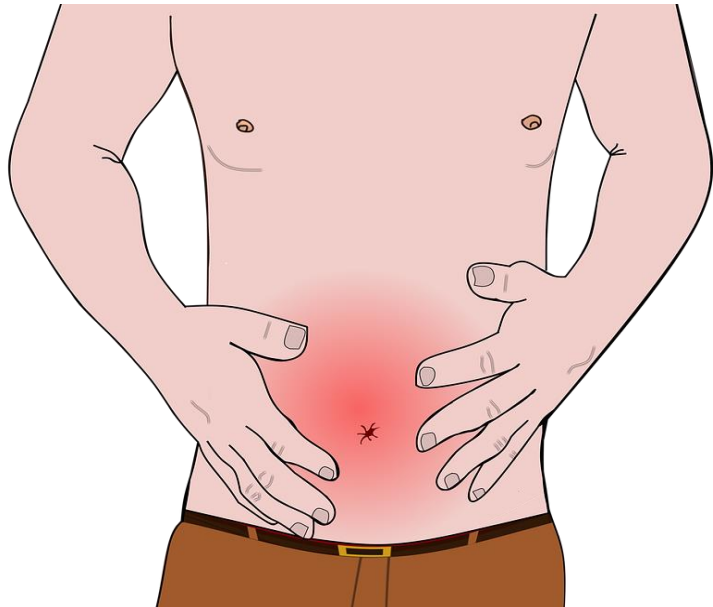


Glemsk

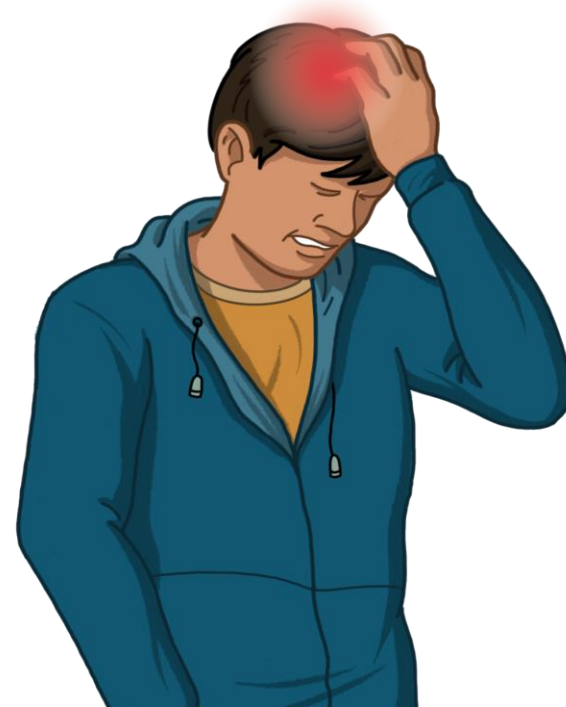


Når du er stresset kan du få

Vondt i magen



Vondt i hodet



Når du er stresset kan du få lyst å

Komme deg vekk
fra en situasjon



Beskytte deg selv



Hvordan kan stress være bra for deg?



Snakk sammen



Stress kan være bra for

Å løse oppgaver



Å tenke bedre



Å få mer energi



Når kan stress bli et problem for deg?



Diskuter



Stress kan bli et problem når det påvirker din

Søvn



Helse



Fokus



Stress kan bli et problem når det påvirker din

Glede



Lyst på mat



Kropp



Stress kan bli et problem når det gjør deg

Fort sint



Glemsk



Urolig



Stress blir et problem
når det varer lenge.



Hva stresser deg som er ny i Norge?



Snakk sammen



Som ny i Norge kan det være stressende å

Bekymre seg
for andre



Passe inn i
samfunnet



Som ny i Norge kan det være stressende å

Lære nytt språk



Få nye venner

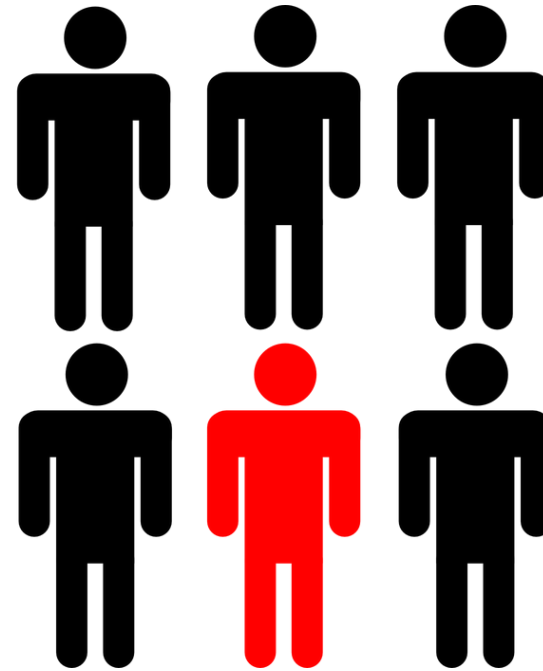


Som ny i Norge kan det være stressende å oppleve

Diskriminering



Å være en minoritet



Hva kan være bra ved å være ny i Norge?



Snakk sammen



Som ny i Norge kan du få

Gratis skole



Nye venner

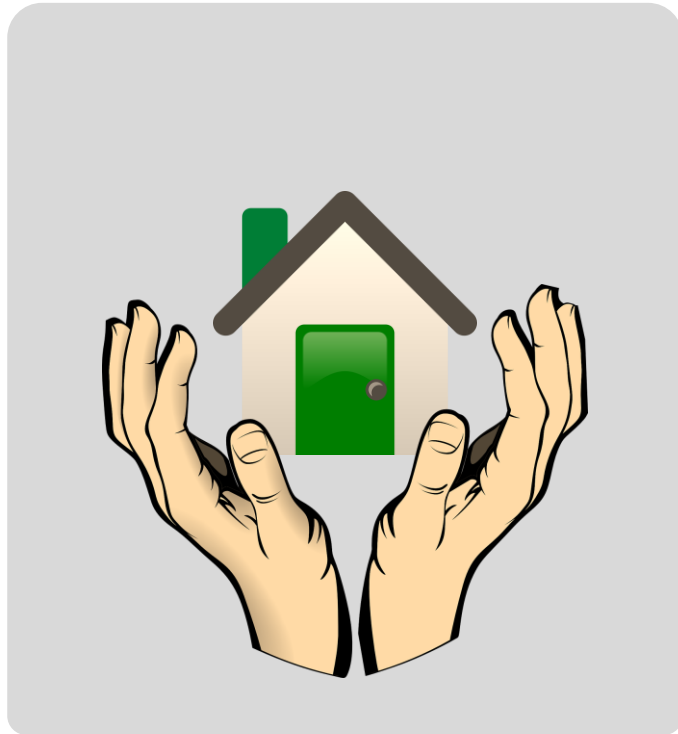


Leve i fred

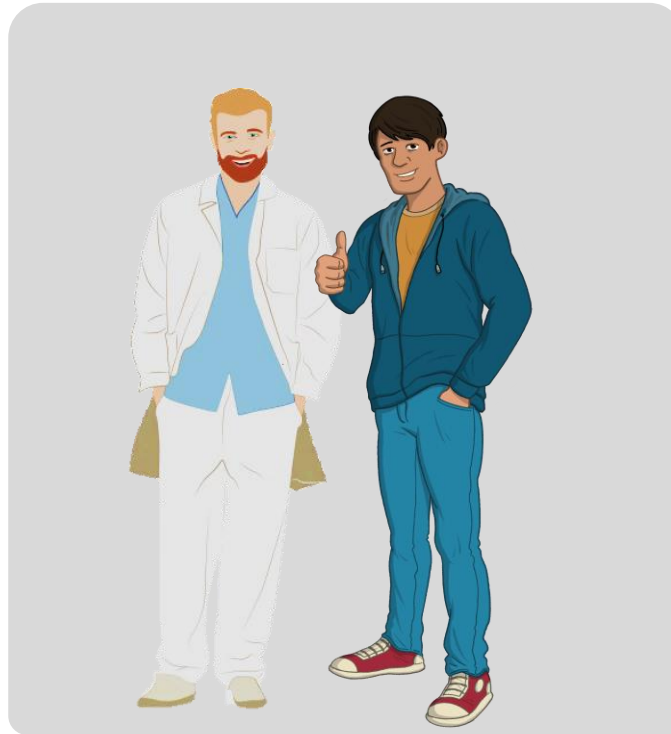


Som ny i Norge kan du få

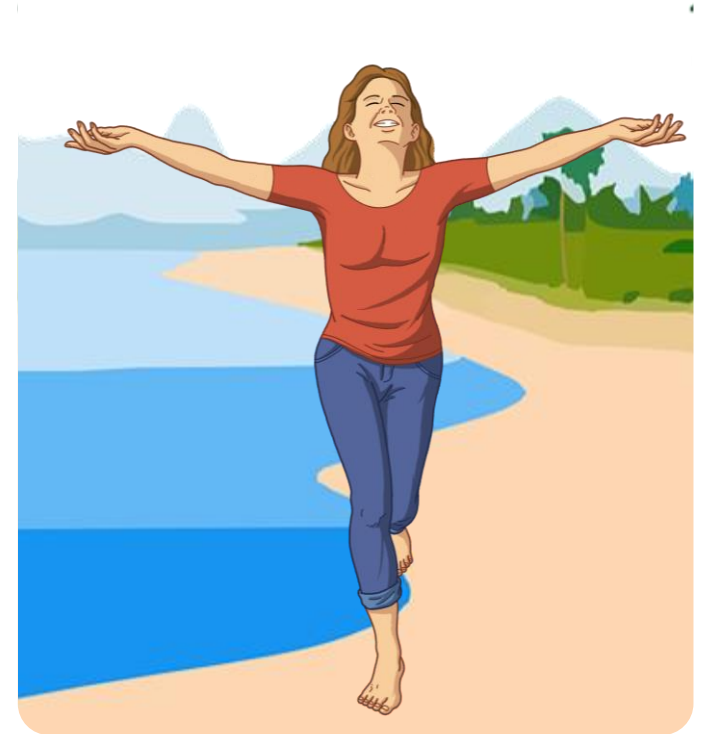
Et trygt hjem



Gratis helsehjelp



Oppleve frihet



Som ny i Norge kan du lære om flere

Kulturer



Språk



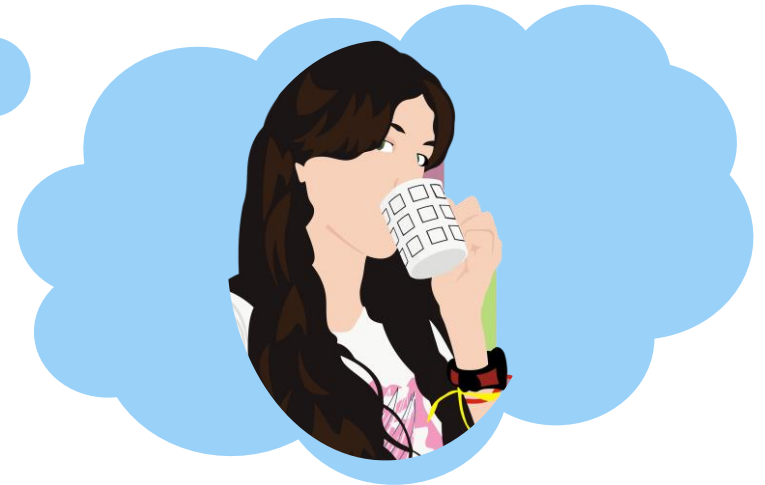
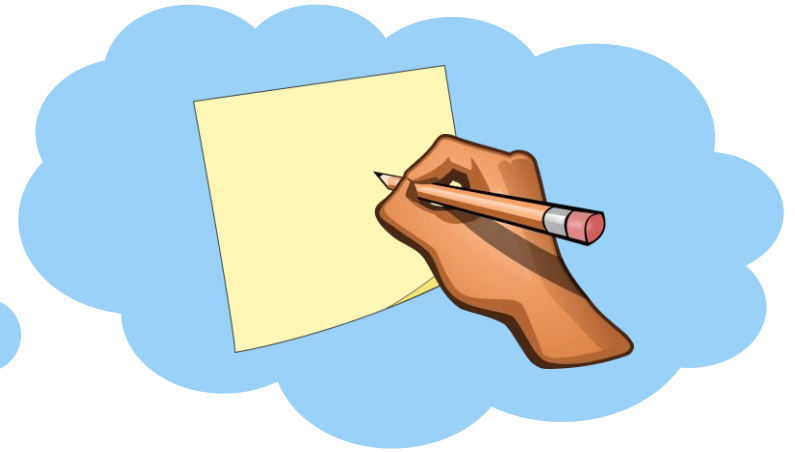
Hva gjør du for å stresse mindre?



Gjør oppgave



Du kan stresse mindre ved å



Øvelse

- Pust inn mens du teller til 4
- Hold pusten mens du teller til 7
- Pust ut mens du teller til 8
- Gjenta dette 3 ganger

Oppsummering



Hva har vi snakket om i dag?

Snakk sammen



Mobbing blant ungdom



Hva skjer i dag?



Vi skal:

- Snakke sammen
- Jobbe med oppgaver
- Se film
- Spille Kahoot

Hva er mobbing?



Snakk sammen



Mobbing er å plage andre ved å

Slå

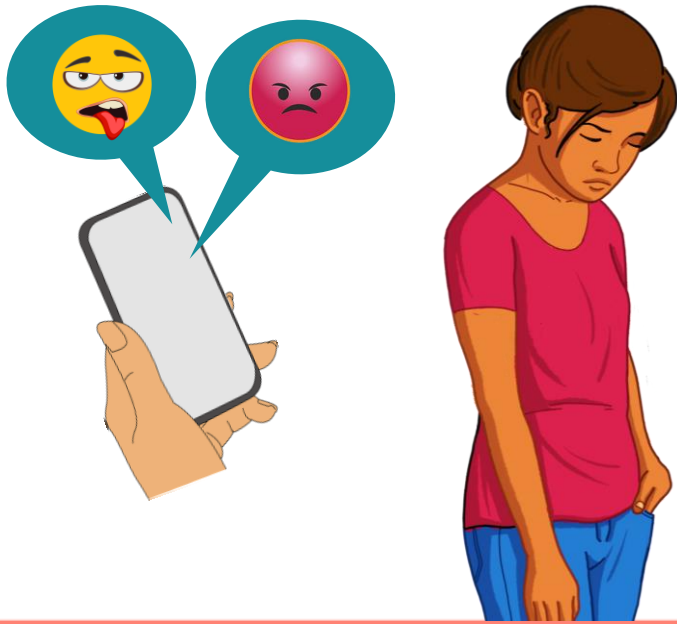


True



Mobbing er å plage andre ved å

Sende stygge
meldinger



Snakke stygt om andre

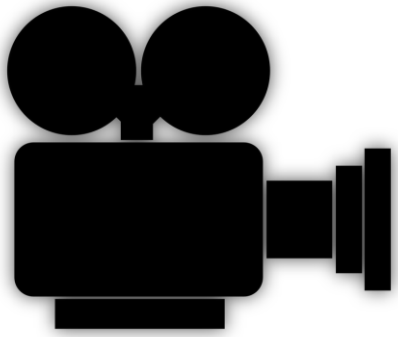


Mobbing er å plage andre ved å

Holde noen utenfor



Se filmene



Mobbing på skolen – film 1

Guttegjeng mobber på
åpen gate – film 2



Gjør oppgaver



Mobbing er å plage andre med vilje
over lengre tid.

Hvorfor blir noen mobbere?



Snakk sammen

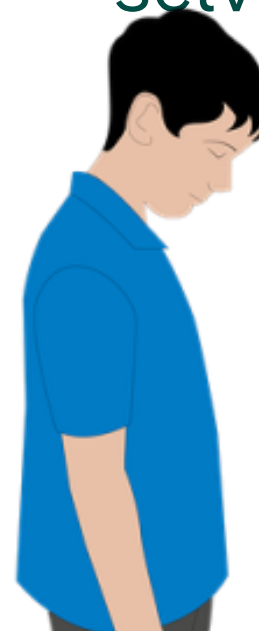


Ulike forklaringer på hvorfor noen mobber andre

Tøffer seg



Er usikker på seg selv

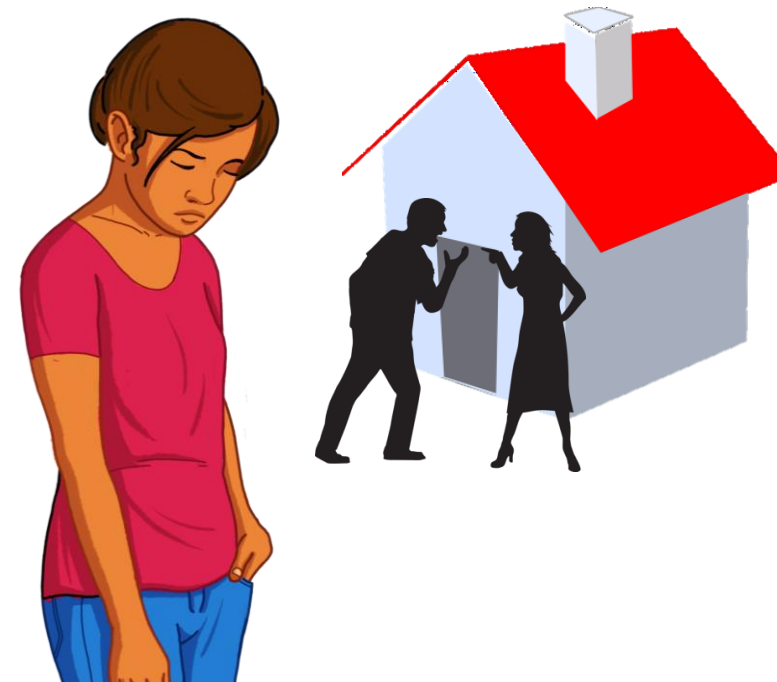


Ulike forklaringer på hvorfor noen mobber andre

Føler seg viktig



Har det ikke bra hjemme

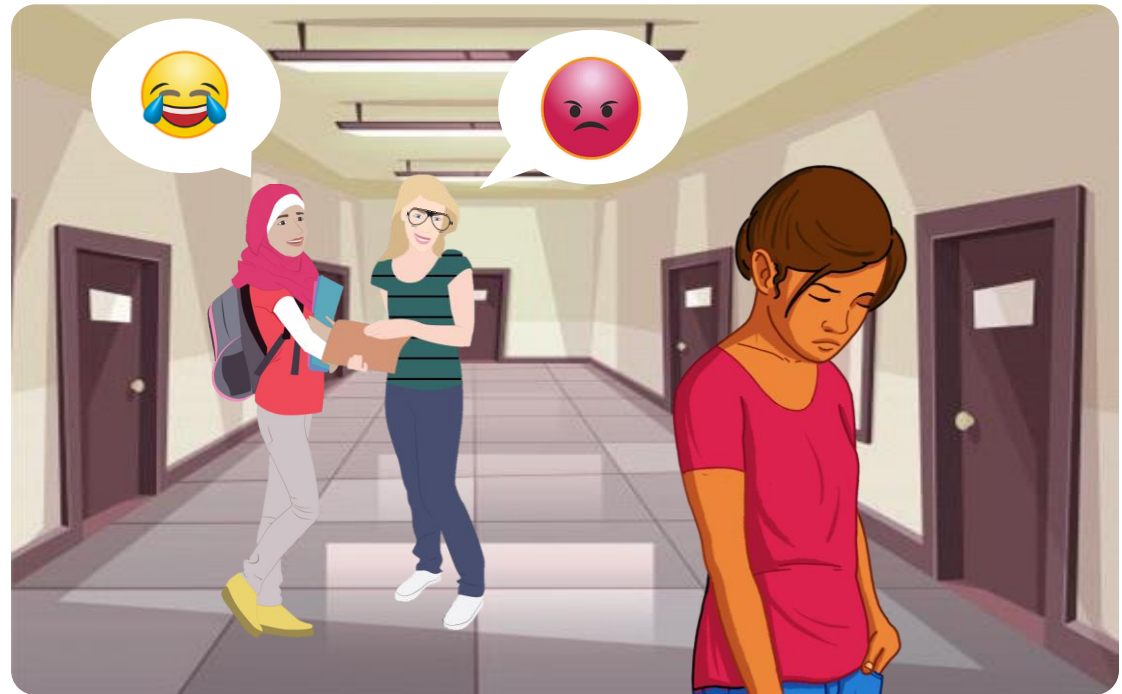


Ulike forklaringer på hvorfor noen mobber andre

Er sjalu



Er mobbet av andre



Hvor kan du oppleve mobbing?

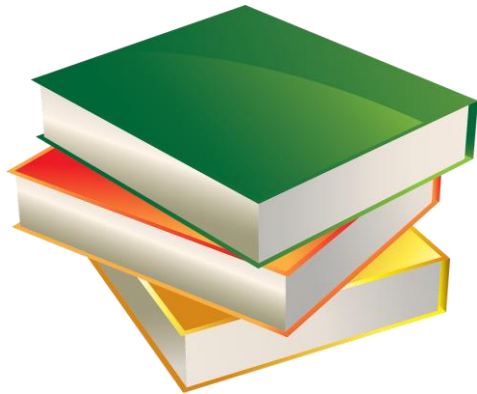


Snakk sammen

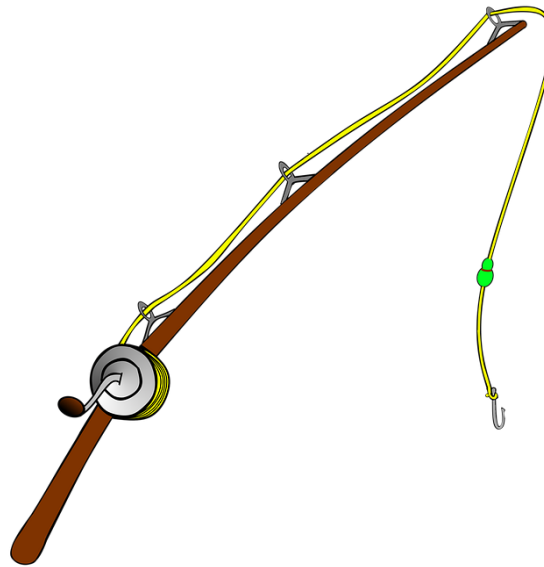


Du kan oppleve mobbing

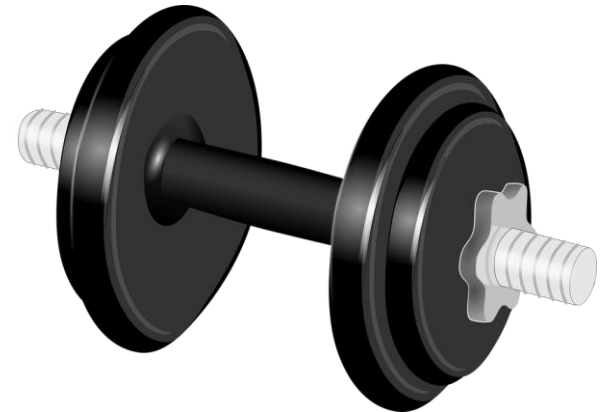
På skolen



I fritiden



På trening



Du kan oppleve mobbing

På jobb



Hjemme



På sosiale media



I Norge er det ikke lov å mobbe andre,
heller ikke på internett.



Hva kan du gjøre hvis du blir
mobbet på skolen?



Snakk sammen

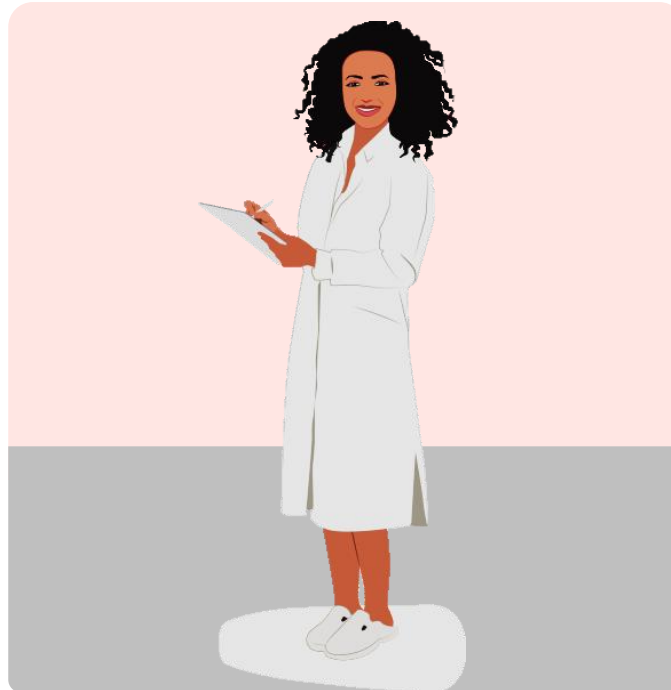


Hvis du blir mobbet kan du snakke med

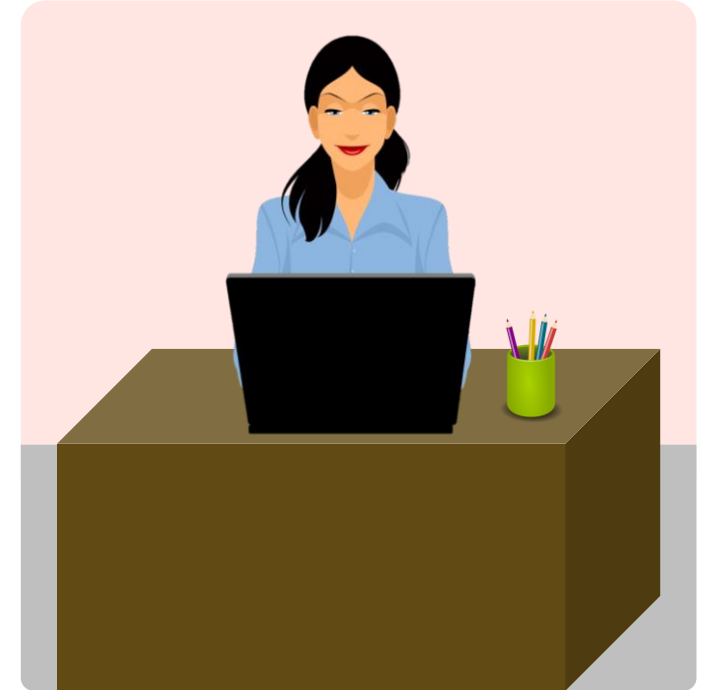
Lærer eller
rektor



Helsepersonell

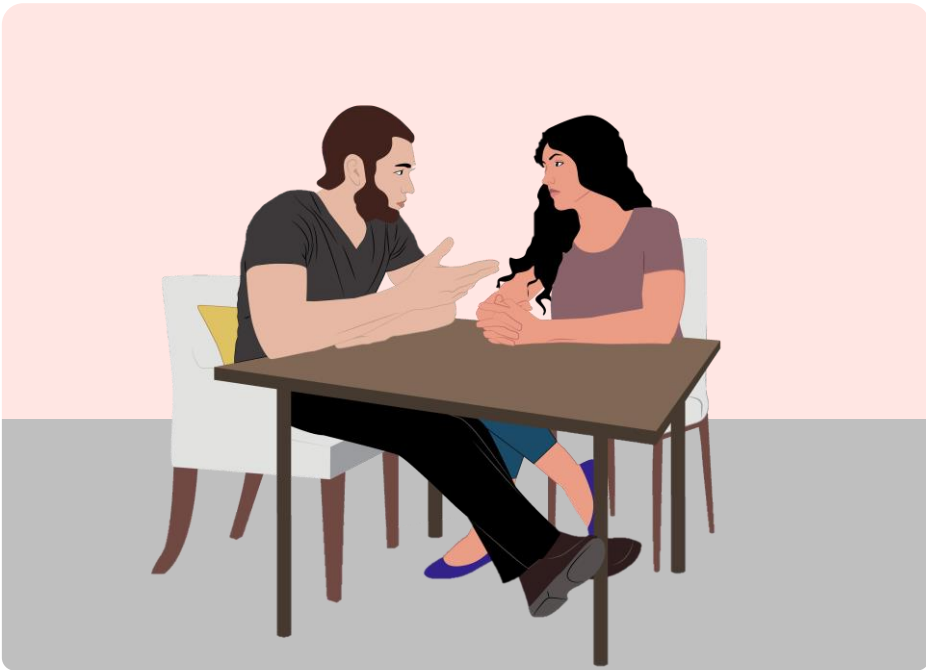


Rådgiver



Hvis du blir mobbet kan du snakke med

Familie



Venner



Hvis du blir mobbet er det viktig
at du sier i fra tidlig.



Oppsummering



Hva har vi snakket om i dag?

Snakk sammen



La oss spille Kahoot!
Trykk på bildet eller søk opp linken.



<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=9f037ae1-b01b-4f5d-beab-0351db40f11d>