



Oslo

Helseetten

Sunn Start - psykisk helse for ungdom

Veiledningshefte

Tilpasset undervisningsmaterieell for ungdom med kort botid i Norge



Foto: Freepik.com



Innhold

Innledning.....	2
Introduksjon til Sunn Start – psykisk helse for ungdom	4
Tips til en vellykket og trygg kursdag	6
Planlegging og gjennomføring av undervisningen – huskeliste.....	7
Veiledning til undervisning i Sunn Start – psykisk helse for ungdom	8
Introduksjon	8
Modul 1- Psykisk helse.....	10
Modul 2 – Stress hos ungdom.....	30
Modul 3 - Mobbing blant ungdom	38
Kahoot – avslutning av undervisning.....	42
Vedlegg.....	44

Innledning

Dette heftet er en veiledning til deg som jobber med minoritetsungdom fra 16 -19 år, som har kort botid i Norge.

Veiledningen er del av et kultursensitivt og språktilpasset undervisningsmaterieell med tittel: *Sunn Start - psykisk helse for ungdom*. Veiledningsheftet kan brukes som støtte for medarbeidere i skolen, kursholdere i frivillige organisasjoner, og andre som jobber praksisnært med ungdom som har innvandrers- og flyktningbakgrunn. Heftet gir utdypende informasjon om psykisk helse som kan være viktig å kjenne til. Materialet har blitt tilpasset slik at det ikke er nødvendig å ha helsefaglig eller pedagogisk bakgrunn for å kunne gjennomføre undervisningen. Det oppfordres til å bruke veiledningsheftet aktivt i undervisningen av ungdommene.

I tillegg til veiledningsheftet består undervisningsmaterialet også av tre PDF - presentasjoner, som omhandler 3 temaer: psykisk helse, stress og mobbing. PDF - presentasjonene er tilpasset ungdom på nivå A1-A2, og de som nærmer seg B1¹. Utforming og illustrasjoner er inspirert av eksisterende Sunn Start materieell, samtidig som mye er nytt. Bilder og illustrasjoner er utformet av Nettprint AS og Ikonikon AS, eller hentet fra ulike gratis nettsteder og brukt med godkjenning.

Undervisningsmaterialet har blitt til gjennom utstrakt medvirkning fra elever og medarbeidere ved Kuben vgs. avdeling Ullevål, og gjennom et tett samarbeid mellom Folkehelseinstituttet (FHI) - enhet for migrasjonshelse, Skoleprogrammet VIP² - Veiledning og Informasjon om Psykisk helse i skolen, og Helseetaten. Det har vært nedsatt flere arbeidsgrupper bestående av medarbeidere fra skolen, forskere, eksterne samarbeidspartene og elever. Målet med arbeidsgruppene har vært å sikre at innholdet er sensitivt for målgruppens ulike bakgrunner og språkferdigheter, at informasjonen var forståelig, og at illustrasjoner og bilder brukt i undervisningsmaterialet opplevdes representativt for målgruppen.

Gjennom *Sunn Start- psykisk helse for ungdom* ønsker Helseetaten å legge til rette for å øke bevisstheten og helsekompetansen om psykisk helse hos ungdom med kort botid, og å skape mer åpenhet rundt emnet. På denne måten håper Helseetaten å styrke ungdommens evne til å ivareta sin egen helse.

Materialet eies av Oslo kommune og det gis ikke tilgang til å kopiere eller distribuere materialet i strid med åndsverkloven³.

¹ <https://www.folkeuniversitetet.no/Artikler/Spraakkurs/Europaraadets-nivaaskala-for-spraak>

² <https://vestreviken.no/skoleprogrammet-vip>

³ <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-40>

Helsetaten ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt i utarbeidelsen av informasjonsmateriellet *Sunn Start – psykisk helse for ungdom*.

Lykke til!

Oslo, september 2020

Aida Kreso, prosjektleder «Helseprosjekt elever 16 – 19 år med kort botid, HEL – KOBO», Oslo kommune, Helsetaten

Brit Oppedal, seniorforsker, avdeling for barns helse og utvikling, Folkehelseinstituttet

Amar Ahmethodzic, prosjektmedarbeider, «Helseprosjekt elever 16 – 19 år med kort botid, HEL – KOBO», Oslo kommune, Helsetaten

Warsame Ali, forsker, Enhet for migrasjonshelse, Folkehelseinstituttet

Introduksjon til Sunn Start – psykisk helse for ungdom

Innholdet i *Sunn Start - psykisk helse for ungdom* er basert på kliniske erfaringer gjort i møte med personer med innvandrerbakgrunn med kort botid, samt informasjon og anbefalinger fra myndigheter og fagmiljøer, behovsanalyser og fokusgruppeintervjuer med elever, forskning og erfaringer gjort i arbeidsgruppene.

I **veiledningsheftet** får du støtteinformasjon til temaene som introduseres i PDF-presentasjonene. Du finner forslag til oppgaver som elevene skal gjøre i undervisningen, og forslag til hjelpespørsmål du kan stille ungdom i undervisningen for å få en aktiv deltakergruppe. Hjelpespørsmålene er kultursensitive⁴ og oppfordrer ungdom til refleksjon og dialog om ulike tema innen psykisk helse. Disse skal brukes for å hjelpe til i samtalene og en kan selv velge om en vil bruke kun ett, to eller alle spørsmål.

I tillegg får du tips til hvordan du rent praktisk kan gjennomføre de ulike modulene i *Sunn Start - psykisk helse for ungdom*. Det henvises også til relevant litteratur for mer informasjon.

PDF-presentasjonene består av tilsammen tre tematiske moduler som henholdsvis fokuserer på psykisk helse, stress hos ungdom, og mobbing blant ungdom. Hver modul inneholder lysbilder med enkel tekst og illustrasjoner som er knyttet til teksten.

Modul 1 gir en grunnleggende forståelse av psykisk helse. Denne modulen består av flest lysbilder og du som underviser bør beregne 1 skoledag for å gå gjennom hele modulen.

Modul 2 og 3 bygger videre på grunnmodulen med informasjon om hvordan stress og mobbing påvirker den enkeltes psykiske helse. De består av færre bilder og tar mellom 1-3 skoletimer å gjennomføre.

Lysbildene gir den som underviser en mulighet til å gå i dybden på et spesifikt tema dersom det er interesse og behov for dette blant ungdommene. Det er lagt til rette for oppgaveløsning underveis i hver modul.

Modul 1 – «Psykisk helse» fokuserer på følgende temaer:

- Hva er psykisk helse?
- Hva trenger du for å ha det bra?
- Kan vi alltid ha det bra?

⁴ Kultursensitivitet innebærer at den som utvikler og underviser i slikt materiell bruker sin kunnskap, omtanke, forståelse, respekt og tilpasning gjennom å øke bevisstheten om seg selv og de rundt seg i møte med en mangfoldig gruppe. Dette vil igjen kunne medføre at man utvikler mer effektive intervensjoner og oppnår bedre kommunikasjon med målgruppen. (Foronda, Cynthia, 2008, s. 210).

- Hvordan kan det å være ny i Norge påvirke din psykiske helse?
- Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?
- Kan vanskelige følelser og tanker kjennes på kroppen?
- Hva er psykiske lidelser?
- Hvordan er den psykiske helsen i Norge?
- Hva er de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom i Norge?
- Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?
- Hvordan kan du hjelpe andre?
- Oppsummering

Modul 2 – «Stress hos ungdom» fokuserer på følgende temaer:

- Hva er stress?
- Hva stresser deg som er ny i Norge?
- Hva kan være bra ved å være ny i Norge?
- Hva kan skje med kroppen din når du er stresset?
- Hvordan kan stress være bra for deg?
- Når kan stress bli et problem for deg?
- Hvordan er du når du er stresset?
- Hva kan du gjøre for å stresse mindre?
- Oppsummering

Modul 3 – «Mobbing blant ungdom» fokuserer på følgende temaer:

- Hva er mobbing?
- Hvorfor blir noen mobbere?
- Hvor kan du oppleve mobbing?
- Hva kan du gjøre hvis du blir mobbet på skolen?
- Oppsummering

Tips til en vellykket og trygg kursdag

Du som underviser i «Sunn Start – psykisk helse for ungdom» har en viktig rolle. Det at du tar opp ulike tema er av stor betydning for deltakerne. Hvis du følger opp en bestemt ungdomsgruppe eller klasse over lengre tid, vil du før eller siden møte ungdom som har ulik grad av utfordringer knyttet til psykiske helse.

Trygg dialog

For å skape gode relasjoner og anerkjenne mangfoldet i gruppen er det viktig å bruke et inkluderende språk. Ved å unngå bruk av generaliseringer og dårlige formuleringer som «vi og oss» og «dem og de andre», vil det bli lettere for deg som underviser å involvere flere ungdommer. Bruk av et inkluderende språk bidrar til trygghet og gir en følelse at undervisningen gjelder «meg». For eksempel lever mange ungdommer i ulike familiekonstellasjoner. Istedenfor å snakke om «mor og far» eller «foreldre» kan du heller snakke om «de voksne hjemme» eller «dine foresatte».

Vær bevisst på at ungdommer kan tilhøre ulike minoritetsgrupper. Hvis du skal snakke om ulike minoritetsgrupper er et godt tips å bruke formuleringen «de av oss som...». Ved å bruke formuleringer som «de av oss som opplever mobbing» eller «de av oss som er homofile» viser du at du anerkjenner mangfoldet i gruppen. Det skaper trygghet for ungdom å vite at du som underviser er bevisst på mangfoldet i gruppen. Ha nulltoleranse for skjellsord knyttet til ulike minoritetsgrupper fordi det skaper et utrygt psykososialt miljø der det er vanskelig å være seg selv.



Planlegging og gjennomføring av undervisningen – huskeliste

Før undervisningen:

- Inviter og påminn ungdommene i god tid.
- Skriv ut veiledningsheftet
- Last ned PDF presentasjoner
- Ta med post it-lapper og skriveark til oppgaver
- Bestill rom og sjekk at du har nødvendig utstyr.
- Les materialet og test utstyret (prosjektor) som skal benyttes.

På undervisningsdagen:

- Hvem er deltakerne denne dagen? Fokuser på det som er viktig/relevant for din gruppe.
- Bruk lærerveiledning aktivt til å besvare eventuelle spørsmål underveis.
- Se etter følgende tegn ➡ hvor du finner oppgaver som dere skal gjøre

Etter gjennomført undervisning:

- Be om tilbakemeldinger fra ungdommene
- Informer ungdommene om hvem de kan snakke med etter undervisningen. Selv om undervisningen ikke skal ta for seg ungdommenes privatliv eller personlige opplevelser og følelser kan dette behovet likevel oppstå i løpet av- eller i etterkant av undervisningen.
- Hvis det er faglige spørsmål om innholdet i undervisningsmaterialet kan du henvende deg til Helseetatens faggruppe for migrasjonshelse⁵.

Lykke til!



⁵ Kurs.migrasjonshelse@hel.oslo.kommune.no

Veiledning til undervisning i Sunn Start – psykisk helse for ungdom

Introduksjon

Den første delen av undervisningen starter med en introduksjon. Hensikten med introduksjonen er å forklare ungdommen hva de kan forvente å lære i løpet av undervisningen, bli kjent med hverandre og med deg som underviser, og å motivere dem til å delta aktivt.

Lysbilder 1-3

Hensikten er:

- Å informere ungdommene om hvilke temaer som skal gjennomgås
- Å informere om hva ungdommene skal lære
- Å bli kjent med- og trygge på hverandre



Som underviser i Sunn Start kan det være greit å ha gjort seg noen refleksjoner rundt deltakergruppens møte med de ulike temaene presentert i modulen. Forklar hva temaet for undervisningen er, og at dere i fellesskap skal diskutere og løse ulike oppgaver.

Det er viktig at du skaper trygge rammer rundt undervisningen. Start med en presentasjonsrunde hvis dere ikke kjenner hverandre fra før. Presenter deg selv først, før du lar deltakerne presentere seg selv. Under presentasjonsrunden kan deltakerne gis mulighet til å si noe om sine forventninger til undervisningen. Du bør informere om at det er ok å stille spørsmål underveis, og å be om forklaring på ord og uttrykk som er vanskelig å forstå. Slik sikrer du at flest mulig er aktive gjennom undervisningen.

Informert om at hensikten med undervisningen er å gi ungdommene informasjon og råd om psykisk helse.

Bevissthet om psykisk helse kan hjelpe hver enkelt til å ta bedre vare på sin egen helse.

Det kan være vanskelig å vite hvor grensen går for hva som er privat og hva som er personlig under en gruppediskusjon. Ved åpne gruppediskusjoner om psykisk helse er det alltid en viss fare for at enkelte kan dele for mye om sitt privatliv, noe som er uheldig. Private utleveringer kan føre til anger og skam i ettertid. Samtidig kan utlevering fra en ungdom skape ubehag og unødig belastning for andre i gruppen.

Et tips kan være å etablere noen felles kjøreregler i starten av hver undervisning. En av reglene kan handle om ikke å dele informasjon om eget- eller familiens privatliv og helse mens undervisningen pågår. En annen regel kan være at de som har behov for å dele egne erfaringer tar kontakt med deg i en av pausene, eller etter undervisningen. Dette vil gi deg anledning til å formidle videre kontakt med skolehelsetjenesten hvis ønskelig.

Du kan selv velge om du vil dele egne erfaringer. Vær bevisst på hva som bør forbli privat, og vær personlig kun hvis det er komfortabelt for deg, og du tror at ungdommene kan ha nytte av det.

Avslutt undervisningen med å informere om hvem ungdommene kan snakke med om vanskelige tanker og følelser, eller dersom de har behov for råd og veiledning. Du bør ha orientert deg om hvilke fagpersoner og ressurser som er tilgjengelige for deltakerne før undervisningen starter, slik at du har god oversikt. Det kan for eksempel være lurt å være orientert om hvilke tilbud som tilbys i skolehelsetjenesten, hvilke åpningstider gjelder og hvilke fagpersoner som er tilgjengelige.



Modul 1- Psykisk helse

Hensikten med denne delen av undervisningen er å få deltagerne til å reflektere over begrepet psykisk helse og egne holdninger til emnet. Ungdommene inviteres til å dele tanker og meninger rundt psykisk helse i grupper, og i plenum. De kan også reflektere over hvordan mennesker i andre land tenker om psykisk helse, og sammenligne dette med det norske synet.

Lysbilder 4-10 Hva er psykisk helse?

Hensikten er:

- Å informere om hva som skal skje i dag
- Å gi ungdommene en kort innføring i hva psykisk helse er
- Å formidle at alle mennesker har psykisk helse



Psykisk helse handler om menneskets følelsesmessige, intellektuelle, fysiske og sosiale utvikling. Psykisk helse handler også om samspillet mellom individets tanker, følelser og atferd, og hvordan mennesket forholder seg til dette gjennom livet. Videre handler psykisk helse også om hvordan man har det sammen med andre og hvordan hver enkelt fungerer i samspill med samfunnet for øvrig.



La ungdommene bruke post it-lapper og skrive 3 ord de tenker på når de hører ordet psykisk helse. Heng lappene på tavla.

Hjelpespørsmål

- Hva tenker du når du hører ordet psykisk helse?
- Har du et ord som beskriver psykisk helse på ditt språk eller i din kultur, og i så fall hvilket?
- Hvordan tenkes- og snakkes det om psykisk helse i andre land som du kjenner til?
- Har du endret ditt syn på psykisk helse etter at du kom til Norge?
- Hvis ja, hva har endret seg/ blitt annerledes?

Husk!

- Mange ungdommer kan ha både positive og negative tanker om begrepet psykisk helse, mens noen ikke har reflektert så mye over det tidligere.
- Psykisk helse er en subjektiv opplevelse, som kan være vanskelig å sette ord på.
- I mange kulturer kan det å snakke om psykisk helse være tabubelagt. Enkelte ungdommer kan derfor ha fordommer og/eller sterke meninger knyttet til begrepet.



Lysbildene 7 og 8 gir noen eksempler på tanker og følelser som kan oppstå i løpet av en vanlig hverdag. Snakk litt om disse bildene. La ungdommene komme med eksempler på tanker og følelser som kan oppstå i hverdagen.

Vi mennesker tenker og føler hele tiden. Tanker og følelser henger sammen og påvirkes gjensidig. Alle kjenner igjen følelser som sinne, glede, tristhet og overraskelse. Fra disse grunnleggende følelsene utvikler vi andre og flere følelser, for eksempel beundring, sjalusi, misunnelse, håp, fortvilelse, stolthet, skyld, anger, hat og skam.

Videre i undervisningen er det illustrert noen eksempler på hvilke tanker og følelser vi mennesker kan ha i løpet av en vanlig hverdag, og hvordan disse kan påvirke vår væremåte.



Hvordan kan tanker og følelser påvirke dere i hverdagen? La ungdommene diskutere dette i plenum.

Budskapet i denne undervisningsdelen er at alle mennesker har psykisk helse.



Lysbilder 11-14 Hva trenger du for å ha det bra?

Hensikten er:

- Å reflektere over hva som skal til for å ha det bra i hverdagen
- Å formidle at opplevelsen av god psykisk helse er individuell



Gjennom denne delen av undervisningen skal ungdommene reflektere over hva de selv anser som god psykisk helse og hva de mener gir god psykisk helse.



La ungdommene bruke post-it-lapper og skrive ned 3 ord om hva som gjør dem glade. Heng lappene på tavlen. Gå gjennom eksemplene i plenum, og diskuter om disse også betyr noe for hvordan du har det i hverdagen.

Hjelpespørsmål

- Hva gjør deg glad?
- Hva skal til for å ha en fin dag?
- Hva har du gjort den siste uken som har fått deg til å føle deg bra?

Videre i undervisningen blir deltagerne vist noen eksempler på hva som er god psykisk helse, og hva som kan fremme god psykisk helse.

Budskapet her er å formidle at man har god psykisk helse når man har det godt med seg selv og med menneskene rundt seg.

Lysbilder 15–18 Kan vi alltid ha det bra?

Hensikten er:

- Å la ungdommene reflektere over om det er realistisk at de alltid har det bra
- Å formidle at det er vanlig å ha negative tanker og vonde følelser i perioder av livet



Alle mennesker opplever både positive og negative tanker og følelser i hverdagen og i perioder av livet. Dette er helt normalt. Følelsene kan komme til uttrykk gjennom sinne, bekymring, tristhet, ensomhet eller behov for å være alene.



Be ungdommene diskutere om de alltid har det bra, og hvordan de tenker, føler og oppfører seg når de ikke har det bra.

Hjelpespørsmål

- Har vi mennesker det alltid bra?
- Hvordan tenker vi når vi ikke har det bra?
- Hvordan føles det når vi ikke har det bra? Kom med eksempler

Etter at deltagere har reflektert kort over disse spørsmålene kan du vise frem eksemplene i lysbildene 16-17.

Viktig: Unngå at ungdommene deler for mye informasjon om sitt privatliv og om egen erfaring med psykisk uhelse.

Budskapet i denne delen av undervisningen er at det er vanlig å oppleve vanskelige perioder i løpet av livet.

LYSBILDER 19–21 Hvordan kan det å være ny i Norge påvirke din psykiske helse?

Hensikten er:

- At ungdommene reflekterer over hvordan opplevelser før og etter ankomst til Norge kan påvirke deres psykiske helse.



Denne delen av undervisningen handler om at tidligere opplevelser kan påvirke den nåværende psykiske helsen.

Hvordan ungdommer med kort botid i Norge opplever etableringsfasen i et nytt land påvirkes i stor grad av familiens bakgrunn og hvorfor de har forlatt hjemlandet. Noen vil føle sorg over det de har forlatt, andre kan ha opplevd store traumer. Noen derimot, synes at det å komme til Norge er positivt og bra. Hvordan ungdom og deres familie blir tatt i mot i vertslandet og deres levekår spiller også en rolle. Ungdom bærer med seg svært ulike erfaringer og opplevelser som kan påvirke deres læringssituasjon.

Den som underviser bør tenke over at ungdommene har svært forskjellig bakgrunn. For enkelte kan påminnelser om opplevelser fra en vanskelig fortid føre til ubehag og stress.

Alder, utviklingsnivå, sosial støtte og oppfølging fra omgivelsene har betydning for hvordan barn og ungdom opplever psykiske traumer. Traumer kan ha negative konsekvenser i et livsløpsperspektiv, og det er mulig å redusere konsekvensene med riktig oppfølging og kompetanse. Nyere forskning viser at traumer i barndommen øker risikoen for både psykiske og fysiske helseutfordringer. Samtidig viser forskningen at riktig kompetanse



og tillitsfulle relasjoner kan hjelpe barn og unge med å reparere eventuelle utviklingsskader som har skjedd i barndommen. Dette kan forebygge utvikling av helseproblemer senere i livet, samt øke evnen til læring.

Budskapet i denne undervisningsdelen er å bevisstgjøre ungdommene på at det kan være sammenheng mellom opplevelser tidligere i livet og nå som kan påvirke den psykiske helsen.

LYSBILDER 22–25 Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?

I disse lysbildene går vi inn på de vanligste psykiske helseplagene som både ungdom og voksne personer med innvandrerbakgrunn opplever i Norge.

Hensikten er:

- Å gi ungdommene informasjon om de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge
- Å skape bevissthet rundt hvordan psykiske plager kan komme til uttrykk i hverdagen



Innvandrerbefolkningen i 2018:

- Ca. 17 % i Norge
- Ca. 30 % i Oslo

Årsaken til innvandring:

- Arbeid
- Familiegjenforening
- Beskyttelse pga. krig og konflikter
- Studier

Hvem er de største gruppene?

- Europeere (Polen, Litauen, Sverige)
- Personer fra Afrika, Midtøsten og Asia (Somalia, Syria, Eritrea)

Levekårsundersøkelse fra 2016⁶ viser at opprinnelsesland, innvandringsårsak og botid i Norge har stor betydning for helsa. Generelt er innvandrere mindre syke og bruker helsetjenester i mindre grad enn befolkningen for øvrig, men det er store forskjeller mellom grupper.

⁶. Levekår blant innvandrere i Norge 2016. (rapporter 2017/13). Statistisk sentralbyrå.

Migrasjonsprosessen – å flytte fra et land til et annet - omfatter at man bosetter seg i et ukjent land og at man plutselig må omstille seg til nye regler, kultur, språk m.m. Dette er en påkjenning for alle mennesker og en prosess som tar tid. Krig og konflikter i hjemlandet kan også påvirke psykisk helse.

Når det gjelder psykiske plager rapporterer personer med innvandrerbakgrunn i alderen mellom 16 -74 år rapporterer flere psykiske problemer enn befolkningen sett under ett. Andelen med psykiske problemer viser seg å være 6 prosent i hele befolkningen og dobbelt så høyt (12 prosent) blant innvandrere.

Samtidig viser forskning at innbyggere med minoritetsbakgrunn har gjennomgående mindre kontakt med helsetjenestene for sine psykiske plager enn innbyggerne for øvrig. Mulige årsaker til dette kan være språkproblemer, ulike oppfatninger når man bør oppsøke hjelp og lite kjentskap til hjelpetilbud som finnes.

LYSBILDER 26-28 Kan vanskelige følelser og tanker kjennes på kroppen?

Hensikten er:

- Å bevisstgjøre ungdommene på at tanker og følelser henger sammen med kroppen, og påvirker hverandre gjensidig
- Å formidle at psykiske plager kan komme til uttrykk som kroppslige plager



Lysbildene legger opp til refleksjoner hos ungdommene som kan danne grunnlag for videre diskusjoner i plenum. Gjennom lysbildene blir ungdommen informert om at psykiske plager kan påvirke kroppen.

➤ Be ungdommene tegne en kropp, hvor de markerer (ved å sette kryss) hvor på kroppen de kjenner de ulike følelsene. Spør hvor de kjenner f. eks. tristhet, savn, kjærlighetssorg, sinne, bekymring osv. Etter at ungdommene har gjort oppgaven, kan underviseren vise fram eksemplene på lysbildene 27-28.

Viktig: Unngå at ungdommene deler for mye av egne erfaringer med psykiske uhelse i plenum.

Budskapet i denne delen av undervisningen er at psykiske plager kan kjennes på kroppen.

LYSBILDER 29–30 Hva er psykiske lidelser?

Hensikten er:

- Å gi ungdommene en felles forståelse av begrepet psykisk lidelse
- At ungdommene skal forstå at det er en forskjell mellom psykiske plager og psykiske lidelser



Begrepet «psykisk lidelse» innebærer at en oppfyller helsevesenets kriterier for å få en diagnose. Felles for alle psykiske lidelser er at de kan påvirke tanker, følelser, atferd og relasjoner til andre mennesker. Et eksempel kan være en normal sorgreaksjon. Sorg medfører tristhet, som kan videreutvikle seg til depresjon, som er et eksempel på en psykisk lidelse. For mer info om depresjon se side 21.



Snakk sammen om hva psykisk lidelse er.

Hjelpespørsmål

- *Hva tenker du når du hører begrepet «psykisk lidelse»?*
- *Hvordan ser folk fra ditt hjemland på psykiske lidelser?*
- *Hvilken hjelp gis til personer med psykiske lidelser i ditt hjemland?*

Budskapet her er å formidle at psykiske lidelser handler om plager som vedvarer over tid.

LYSBILDER 31–33 Hvordan er den psykiske helsen i Norge?

Hensikten er:

- Å formidle at mange personer i Norge har psykiske plager i løpet av livet
- Å formidle at det er vanlig å snakke åpent om psykisk helse i Norge sammenlignet med mange andre land



Synet på psykisk helse har endret seg over tid. Før i tiden var det mer tabu og skambelagt å ha en psykisk lidelse i Norge. Psykisk uhelse var noe man ikke snakket om, og personer med psykiske plager ble ofte utsatt for mobbing og diskriminering, og sett ned på. I dagens Norge har et flertall av befolkningen en bedre forståelse av- og større kunnskap om psykisk helse. I de senere årene har flere kjente personer i Norge stått fram som forbilder i media og fortalt om sine psykiske problemer. De har oppfordret til mer åpenhet om psykisk helse i samfunnet.

Psykiske plager og psykiske lidelser er fremdeles blant de største folkehelseutfordringene i Norge, og medvirker til et vesentlig helsetap. Ulike studier viser at mellom 16 og 22 prosent av den voksne befolkningen har en psykisk lidelse i en periode top 12 måneder. De vanligste er angstlidelser, depresjon og rusbrukslidelser.

Som tidligere nevnt har personer med innvandrebakgrunn en høyere forekomst av psykisk uhelse enn i befolkningen for øvrig. Årsakene kan knyttes til blant annet mangel på sosial støtte, lite nettverk og manglende tilhørighet til samfunnet de lever i. I tillegg har årsaken til migrasjonen stor innvirkning på den psykiske helsen⁷.

Budskapet i denne delen av undervisningen er at psykiske helseproblemer også er vanlig i Norge. Det er økende åpenhet om psykisk helse i samfunnet.

⁷ Folkehelsemeldingen 2019.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>

LYSBILDER 34–37 Hva er de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom i Norge?

Hensikten er:

- Å informere om de vanligste psykiske lidelsene hos ungdom i Norge
- Å formidle at det er greit å snakke med helsepersonell om psykisk helse



➤ Snakk sammen om hva ungdommene selv tror er de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom i Norge.

Hjelpespørsmål

- Hvilke psykiske problemer tenker dere er mest vanlig blant ungdom i Norge?
- Tror dere det er en forskjell mellom norsk ungdom og dere som er nye i Norge?

De fleste ungdommer er fornøyd med livet og med sine foresatte. Til tross for dette observeres det en økning i andelen unge jenter som oppsøker helsetjenesten for sine psykiske plager. Ung i Oslo (2018) viser at dette også er en trend blant gutter.

Ungdata - undersøkelsene (2018)⁸ viser at dagens ungdom i hovedsak er veltilpasset, aktive og hjemmekjære. Samtidig viser undersøkelsene en markant økning i egenrapporterte psykiske helseplager de siste årene og bruk av helsetjenester for slike plager. Mange kan oppleve psykiske utfordringer i ungdomsperioden. For de fleste er psykiske helseplager forbigående, men hos noen vedvarer de.

Andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene er høy. Generelt er stress og angst noen av de vanligste plagene blant ungdom, som kan komme til uttrykk gjennom for eksempel bekymringer, søvnvansker og følelse av nedstemthet. Flere studier tyder på at selvrapporterte depressive symptomer øker blant jenter. Fra 10. trinn og fram til slutten av videregående skole, har i overkant av hver fjerde jente

⁸ Ungdata 2018 Nasjonale resultater. (NOVA Rapport 8/18). Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring 2018.

et høyt nivå av depressive symptomer. Også blant gutter viser de siste tallene en økning i omfanget av depressive plager.

Migrasjonsprosessen innebærer mange forandringer og opplevelser som øker risikoen for psykiske problemer hos barn og unge. Samtidig viser nyere forskning at opplevelser før og under migrasjonsreisen betyr mindre for den psykiske helsen enn opplevelser og erfaringer i mottakerlandet. Kunnskap om helsen blant barn og unge med innvandrerbakgrunn er mangelfull⁹. Imidlertid viser tidligere selvrapporteringsundersøkelser utført i Norge at ungdom med innvandrerbakgrunn har større emosjonelle problemer sammenlignet med jevnaldrende ungdom med norsk bakgrunn. Dette gjelder spesielt jenter med innvandrerbakgrunn i ungdoms- og videregående skolealder. Det rapporteres en sterk økning i emosjonelle problemer hos disse jentene og det observeres en betydelig forskjell sammenliknet med norske jenter i samme aldersgrupper¹⁰. Det er høyere forekomst av emosjonelle problemer blant jenter med innvandrerbakgrunn enn gutter med innvandrerbakgrunn. For de fleste barn og unge er psykiske plager forbigående, men hos noen vedvarer plagene.

Lysbilde 35 gir informasjon om noen av de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom i Norge. Disse er:

Depresjon. Hvis du er deprimert føler du deg ofte trist, og har vanskeligheter med å finne glede i hverdagen. Du kan interessere deg mindre for andre mennesker, og ha vanskeligheter med å utføre aktiviteter. Noen tenker negativt om seg selv, og at livet er håpløst. Andre kan få vanskeligheter med å sove, eller miste lysten på mat.

Angst. Hvis du opplever angst, har du ofte en følelse av å være redd eller å frykte noe. Angst kan utløses av bestemte ting, for eksempel frykt for edderkopper og slager, eller situasjoner, for eksempel å holde en tale, eller å stå i en trang heis. Angsten kan også forekomme uten en tydelig årsak, helt plutselig og uten forvarsel.



⁹ Folkehelsemeldingen 2019. Hentet fra:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>

¹⁰ Psykisk helse i Norge 2018. Hentet fra:

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

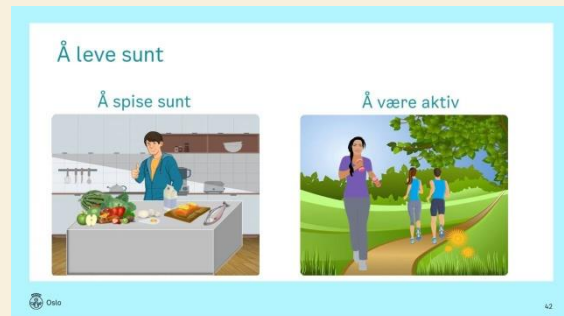
Angst kjennes fysisk på kroppen. Hjertet slår raskere enn normalt, kroppen skjelver og at det blir vanskelig å puste. Ved angst kan man også bli svett og varm, og svimmel og kvalm. Mange opplever at kroppen «fryser».

Budskapet i denne undervisningsdelen er at det er vanlig at ungdommer kjenner på mange og ulike følelser når de er nye i Norge. Reaksjonene kan være forskjellige fra person til person. Hos noen kan tanker og følelser føre til psykiske plager, mens andre ikke har noen problemer. Depresjon og angst er noen av de vanligste psykiske lidelsene. Det er greit å ta kontakt med helsepersonell, for eksempel skolehelsetjenesten, rådgiver på skolen eller fastlegen, dersom ungdommene opplever psykiske helseproblemer.

Lysbilder 38-45 Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?

Hensikten er:

- At ungdom skal få informasjon om ulike aktiviteter som kan bidra til å beholde god psykiske helse
- Å oppmuntre ungdom til å be om hjelp tidlig



Snakk sammen om hvilke aktiviteter kan fremme god psykisk helse i hverdagen.

Hjelpespørsmål

- *Hvilke aktiviteter liker du å holde på med?*

Lysbildene 39-45 viser flere eksempler på hva som fremmer psykisk helse i hverdagen.

Vær sosial

Ensomhet, sosial isolasjon og fravær av sosial støtte er en risikofaktor for utvikling av psykisk uhelse, spesielt i forhold til depresjon- og angstlidelser.

Hjelpespørsmål

- *Hva vil det si å være sosial?*
- *Hvorfor tror du det er viktig å være sammen med andre mennesker?*



Delta i samfunnet

Utdanning, arbeid og fritidsaktiviteter har en stor betydning for psykisk helse. Utdanning kan noen ganger forebygge utvikling av angst og depresjon. En trygg og stabil skolehverdag, arbeid og praksisplass kan også ha en positiv effekt på psykisk helse. Skole- og arbeidslivet, faste rutiner, mestringsfølelse, sosialt samvær og følelse av tilhørighet, bidrar til stabilitet og mening i hverdagen.

Hjelpespørsmål

- Hva vil det si å delta i et samfunn?
- Hvorfor tror du det er viktig å gå på skole eller språkkurs, ha arbeid eller praksisplass?

Gjør noe du liker & lev sunt

Fysisk aktivitet bidrar til velvære, økt mestring og positivt kroppsbilde og bedre søvn. Det viser seg at fysisk aktivitet har en god effekt på depresjon, angstlidelser og rusrelaterte lidelser.

Et sunt og godt kosthold gir nødvendige næringsstoffer til kroppen. Dette hjelper for å opprettholde god fysisk og psykisk helse.

Hjelpespørsmål

- Hva vil det si å leve sunt?
- Hvorfor tror du det er viktig å spise sunt?
- Hvorfor tror du det er viktig å være ute og bevege seg?



Gode søvnrutiner

Søvn er viktig for å opprettholde god psykisk helse. De aller fleste av oss opplever søvnproblemer innimellom. Da kan vi kjenne oss uopplagte og søvnige på dagen. Dette er helt normalt. Mange ungdommer sliter med søvn i perioder. De har ofte behov for mer søvn om morgenen, men sliter med å sovne på kvelden.

Råd og tips til gode søvnvaner hos ungdom

- Å legge seg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen
- Å unngå å sove på dagen

- Å unngå å drikke kaffe, te, brus og energidrikker etter klokka 17, fordi de inneholder koffein og mye sukker
- Å unngå eller redusere inntaket av alkohol
- Å være fysisk aktiv i løpet av dagen, men unngå hard trening rett før leggetid
- Å være ute i frisk luft og i dagslys hver dag
- Å unngå å være sulten eller spise for mye før leggetid
- Å unngå bruk av PC, nettbrett og mobil i senga
- Å sove i et mørkt og stille rom som ikke er for varmt
- Å stå opp og gjøre noe annet dersom du har problemer med å sovne. Legg deg når du blir trøtt igjen



Dersom ungdom ikke sover godt, kan det gå ut over daglige aktiviteter, konsentrasjonen og evnen til å lære. Hvis søvnproblemene varer over lengre tid, så bør man søke hjelp fordi det kan være tegn på psykisk uhelse.

Tips:

Skriv ut listen med søvnråd og del ut i klassen.

Spør tidlig om hjelp

Det er vanlig å ha det vanskelig med følelser og tanker i perioder. De fleste problemer går over av seg selv. Hvis du som underviser ser at en elev har det vanskelig over lengre tid, er det lurt å oppfordre vedkommende til å snakke om det med en person han/hun stoler på. Det kan for eksempel være et familiemedlem, en venn, lærer, helsesykepleier på skolen eller fastlegen.



Budskapet i denne delen av undervisningen er at daglig aktiviteter, samvær med venner og familie, deltakelse i samfunnet og i fritidsaktiviteter, gode søvnvaner og et sunt kosthold bidrar til god psykisk helse.

Lysbilder 46–52 Hvordan kan du hjelpe andre?

Hensikten er:

- Å gi tips og råd om hvordan ungdom kan være til hjelp for andre som har det vanskelig psykisk
- Å informere om hvor ungdom kan få gratis råd og hjelp



Lytte og vise at du bryr deg

Ofte hjelper det å snakke om psykiske problemer med andre.

Forklar at ungdommene kan hjelpe andre ved å tilby seg å gjøre noe hyggelig sammen med den som har det vanskelig. Hvis de er bekymret for en venn kan de spørre om han eller hun trenger noen å snakke med. Det oppleves godt å ha noen som lytter og som viser at en bryr seg. Det kan hjelpe å ta en pause fra bekymringer ved å gjøre andre ting.

Gi din venn en pause

Dersom noen har det vanskelig i en periode, er det normalt å trekke seg litt tilbake fra sosiale aktiviteter. Informer ungdommene om at de ikke må føle skyld eller ta det personlig dersom dette skjer.

Gi beskjed til en voksen

Hvis ungdommene har en venn som de er bekymret for, er det viktig å si i fra til noen som kan hjelpe, for eksempel lærer, rådgiver- eller helsesykepleier på skolen, trener eller noen andre som ungdommene stoler på.

Vær snill mot deg selv

Informer ungdommene om at det kan være et stort ansvar å støtte en venn som har det vanskelig psykisk. Det kan føre til at en blir sliten og lei seg selv. Husk at det er helsepersonell som skal sørge for hjelp til de som trenger det.



De neste avsnittene informerer om hvor ungdommene kan søke gratis råd, og få hjelp:

Helsestasjon for ungdom (HFU)

De fleste HFUene er for ungdom mellom 12 og 24 år. Tilbudene er gratis og det finnes en HFU i hver bydel i Oslo kommune. Noen HFUer har tilbud rettet bare mot gutter. Helsestasjon for kjønn og seksualitet (0 - 30 år) har tilbud for de som vil snakke om tema knyttet til kropp, seksualitet og kjønnsidentitet.

Ved HFU jobber helsepersonell som har taushetsplikt. Ungdom kan ta kontakt med over telefonen eller oppsøke HFU uten å behøve å bestille time. Helsestasjonene er åpne på forskjellige dager i uken. Ungdommene kan finne informasjon om HFUene på Oslo kommune sine nettsider. Ungdom kan besøke helsestasjoner uavhengig av hvilke bydel de bor i.

HFU tilbyr blant annet:

- Psykologtjenester
- Rådgivning ved for eksempel spiseforstyrrelser, problemer hjemme eller rusproblemer
- Tester for seksuelt overførbare sykdommer (kjønnssykdommer) eller graviditet
- Gynekologiske undersøkelser
- Veiledning i bruk av prevensjon (p-piller, spiral og annen prevensjon) og uønsket graviditet. De henviser også til abort.

Dersom underviser mener det er relevant, kan det opplyses om nødnumrene her.

Psykiatrisk legevakt

Ungdom kan oppsøke Psykiatrisk legevakt dersom de opplever en psykisk krise. Tjenesten er gratis, og de trenger ikke henvisning fra fastlegen sin. Psykiatrisk legevakt tilbyr flere tjenester, blant annet råd og hjelp ved selvmordsproblematikk, psykoser og for vurdering for innleggelse i psykiatrisk akuttavdeling.

Overgrepsmottaket

Ungdom kan oppsøke overgrepsmottaket dersom de har vært utsatt for overgrep, voldtekt eller voldtektsforsøk.



Overgrepsmottaket tilbyr medisinsk hjelp og rådgiving, sikring av bevis, og kan tilby støtte og hjelp dersom ungdommen ønsker å anmelde hendelsen. Det er ikke et krav at ungdommen må politianmelde hendelsen.

Barnevernsvakta

Ungdom kan ta kontakt med døgnåpen barnevernvakt ved:

- Vold eller er vitne til vold
- Seksuelle overgrep
- Foreldre som ruser seg
- Omsorgssvikt
- Kjønnsslemlestelse
- Tvangsgiftemål

Budskapet i denne delen av undervisningen er å gi informasjon om hva som kan bidra til bedre psykisk helse, hvordan å støtte andre, og tjenester som ungdommen kan kontakte ved behov.

Modul 2 – Stress hos ungdom

Lysbilder 53-57 Hva er stress?

Hensikten er:

- Å informere ungdom om hvordan stress kan påvirke hverdagen
- At ungdom skal reflektere over hva stress er
- Å ufarliggjøre begrepet stress gjennom å informere at alle opplever stress noen ganger



Stress kan defineres som en ubehagelig følelse som kan føre til fysiske og følelsesmessige endringer. Stress påvirker hvordan vi oppfører oss og hvordan vi handler. Stress er noe alle opplever i varierende grad og vi reagerer på forskjellige måter. Stress kan forårsakes av hverdagslige ting som korte tidsfrister, at man må rekke en buss, eller at man har mye å tenke på eller gjøre.

➤ *Oppgave lysbilde nr. 55: Elevene skal bruke post it-lapper og skrive 3 ord som de tenker på som stress. Heng lappene på tavla og gå gjennom noen av lappene sammen med elevene.*

Hjelpespørsmål

- Hva tenker du når du hører ordet stress?
- Hvordan tenker eller føler du deg når du har mye å gjøre?
- Har du et ord på stress på ditt språk?



Ulike krav og utfordringer som blir vanskelige å mestre fører ofte til langvarig stress hos mange ungdommer, og kan føre til dårlig psykisk helse. Tall fra Ungdata-undersøkelsen i 2018 viser at 6,6 % av guttene og nesten 18 % av jentene på videregående skole ofte har hatt problemer med å takle ulike former for press.

Ungdom med kort botid opplever tilpasningsstress og stress tilknyttet til krav og forventninger i det nye landet. Mange ungdommer opplever stort prestasjonspress og karakterjag på skolen og flere sliter seg ut i løpet av videregående skole. For ungdom med kort botid i Norge kan utfordringer og bekymringer tilknyttet etableringsfasen; som for eksempel økonomi, familiegjenforening, manglede nettverk og språk, være en tilleggsbelastning.

Lysbilder 58-62 Hva kan skje med kroppen din når du er stresset?

Hensikten er:

- At ungdommene skal reflektere over hvordan stress kan kjønes på kroppen
- At ungdommene skal lære hva som skjer med kroppen når de er stresset
- Å forklare hvorfor dette skjer gjennom kjemp eller flykt – reaksjonene



Snakk sammen: Hva kan skje med kroppen din når du er stresset?

Når vi blir stresset reagerer kroppen vår fysisk som om vi skal forsvare oss mot en fare. Dette henger igjen fra tusenvis av år siden når de fleste truslene som eksisterte krevde at man enten kjempet eller flyktet; altså at man raskt reagerte fysisk. Når vi blir stresset reagerer kroppen vår med å gjøre oss klare for fysisk aktivitet:

- Blodtrykket øker
- Pulsen øker
- Lungene våre tar inn mer oksygen.
- Stresshormoner utløses

Denne mekanismen fører til at man blir mer skjerpet, slik at man kan tenke og handle mest mulig hensiktsmessig i en faresituasjon. Når faren eller utfordringen er over, faller kroppen tilbake til hvilemodus.

Budskapet i denne delen av undervisningen er å informere



ungdom om at stressreaksjonene våre skjer automatisk og går over etter at «faren» er over.

Lysbilder 63-69 Hvordan kan stress være bra for deg & Når kan stress bli et problem for deg?

Hensikten er:

- Å informere ungdom at stress gjør det mulig for oss klare oppgaver
- Å bevisstgjøre ungdom at stress kan både være positivt og negativt
- At ungdom skal lære når stress blir et problem



Mange av oss forbinder stress med noe som er negativt, men dette er bare delvis riktig. Det er viktig å vite at kortvarig stress i seg selv hverken er unormalt eller farlig. Tvert imot kan litt stress fungere som en “motor” for læring og handling.



Snakk sammen: Hvordan kan stress være bra?

Hjelpespørsmål

- Kom med eksempler på hvordan stress kan være bra for deg.

Når stress går utover søvn, helse og fokus kan dette være et tegn på at vi har for mye stress. Stress over tid er ikke bra for oss og kan påvirke både kroppen og måten vi føler og tenker. Ungdommen skal få informasjon om hvilke kjennetegn som kan tyde på dette.



Diskuter i plenum: Når kan det bli for mye stress?

Lysbilder 70-77 Hva stresser deg som er ny i Norge?

Hensikten er:

- At ungdom skal reflektere over både positive og negative typer stress ved å være ny i Norge



Hensikten med denne delen av undervisningen å bevisstgjøre ungdommen om at stress i en tilpasningssituasjon er vanlig og forventet. Det er viktig å skape en bevissthet om at de ikke er alene om dette. Å lære seg et nytt språk og det å bli kjent med og forstå et nytt land og system er ikke lett. Dette er viktig å anerkjenne og sette ord på dette i undervisningen.



Snakk sammen i gruppe: Hva stresser deg som ny i Norge?

Minoritetesstress

Ungdom med kort botid i Norge kan oppleve minoritetsstress. Å være en del av en minoritet betyr at du tilhører en gruppe som er i mindretall og er ikke like ofte representert og synlig i storsamfunnet. For noen oppleves det å tilhøre flere kulturer som en glede og styrke. Samtidig kan minoritetsgrupper også oppleve diskriminering og utenforskap.



Som minoritet kan ungdom føle at de står med et bein i hver kultur, den hjemme og den ute i samfunnet. Dette kan føre til at ungdommen føler at man ikke passer inn noe sted. Når ungdom opplever at begge sider forventer ulike ting fra den blir det fort umulig å leve opp til alt. Dette krysspresset er krevende å stå i over tid og kan skape en del stress.

Hvis storsamfunnet oppleves som negativt innstilt til minoriteter og påfører minoritetsgrupper skam og stigma, kan dette føre til lav selvtillit og følelse av ekskludering. Da kan det være vanskelig å be om hjelp fordi man er redd for å ikke møte forståelse for den man er. Enkelte ungdom med minoritetsbakgrunn opplever diskriminering. Noen ungdommer føler at de synlig skiller seg ut ved at man for eksempel bruker hijab eller har en annen hudfarge.

Å snakke positivt og inkluderende om ulike minoritetsgrupper kan bidra til å dempe minoritetsstresset. Dette kan også bidra til at ungdom føler seg komfortable til formidle sine eventuelle behov for råd og hjelp.

Minoritetsstress, tilpasningsstress og stress tilknyttet til krav og forventninger i det nye landet kan føre til vanskeligheter med å lære nye ting og å nyttiggjøre seg undervisningen på skolen.



Snakk sammen om hva som kan være positivt ved å være ny i Norge. Gå gjennom eksempler på hvilke muligheter man har her i Norge, og hvordan ungdommene kan være en ressurs.



Lysbilder 78-81 Hva kan du gjøre for å stresse mindre

Hensikten er:

- Å reflektere rundt hva som kan hjelpe for å stresse mindre
- Å lære ungdom en enkel avspenningsøvelse



Det er flere måter vi kan redusere stress som vi opplever i hverdagen. Måten vi tenker på kan enten minske eller forsterke stress. Det hjelper å fokusere på faktorer vi kan påvirke som:

- å gi alt
- å gjøre vårt beste
- å tenke at ikke alt skal være perfekt

Ungdommene skal vite at man kan øve seg på et mer konstruktivt og positivt tankemønster.

Ungdommene kan for eksempel:

- Tenke eller fokusere på øyeblikk hvor de har klart vanskelige oppgaver
- Skrive ned bekymringer/utfordringer på papir
- Tenke og skrive ned forslag på hvordan de kan løse bekymringer/utfordringer
- Snakke med noen de stoler på og be om råd



Be ungdommene om å reise seg og velge mellom fire hjørner i klasserommet, hvor de kan velge mellom ulike måter de stresser mindre på?

1. Trener, danser, spiller musikk
2. Snakker med noen om det som stresser
3. Er alene

4. Noe annet, andre forslag til å stresse mindre på

Hvordan hjelper det deg?

Hvilken av disse hjelper deg best?

Hvorfor valgte dere å stå der?

Hva er den beste måten for deg å stresse mindre på?



Bruk Lysbilde nr. 80. Ungdommene gjennomfører en pusteøvelse som viser hvordan avspenningsøvelser kan være hjelpsomme mot stress¹¹.

Du som underviser i Sunn Start – psykisk helse for ungdom bør være oppmerksom på stressfaktorer og å være i dialog med ungdommene om hvordan man kan mestre hverdagsstress. Her kan ungdommene selv komme med gode forslag på hvordan man kan mestre stress i hverdagen.

Det er viktig å nevne at stress som er utløst i den første, nye perioden en bor i Norge er noe som er forbigående. Med tiden vil elevene stresse mindre da de kommer til å lære seg norsk, komme seg videre i utdanningsløpet, og de vil forstå mer og mer av samfunnet.

Budskapet i denne delen er å vise til flere måter som kan redusere stress.

¹¹ Norsk psykologisk forening. Hentet fra:
<https://www.psykologforeningen.no/publikum/blogger/helsepsykologibloggen/avspenningsoelvelser-et-nyttig-verktoey>

Modul 3 - Mobbing blant ungdom

Hensikten med denne delen av undervisningen er å få deltagere til å reflektere over mobbing og hvilken innvirkning det har på den enkeltes psykiske helse. Videre inviteres ungdommene til å reflektere over hva de sammen kan gjøre for å skape trygghet, fellesskap og inkludering i fellesmiljøet.

Lysbilder 82-89 Hva er mobbing?

Hensikten er:

- Å informere ungdom om hva mobbing er
- Å informere ungdom om ulike type måter man kan oppleve mobbing på.



Snakk sammen: Hva betyr mobbing?

Mobbing defineres som:

"Gjentatt negativ eller "ondsinnnet" atferd fra en eller flere rettet mot noen som har vanskelig for å forsvare seg.

Systematisk utestengning eller gjentatt erting på en ubehagelig måte er også mobbing"¹².

Enklere forklart er mobbing når en eller flere personer med vilje prøver å gjøre andre vondt over lengre tid.

Det er skolen som har ansvar for at skolemiljøet oppleves trygt for ungdommene. Alle ansatte på skolen har en plikt til å følge med på hva som skjer på skolen og gripe inn hvis de ser krenkelser som for eksempel mobbing. Det viktig at ungdommene får informasjon om at de selv kan si ifra om mobbing, både på vegne av seg selv og på vegne av andre. Mobbing kan føre til psykiske problemer



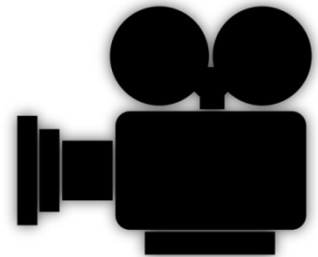
¹² Manifest mot mobbing

for de som utsettes for det.

Ungdommer har også et ansvar for å skape et godt skole- og klassemiljø. Som ungdom kan man gjøre en forskjell ved å gi beskjed til en voksen hvis noen blir utsatt for mobbing, trakassering og krenkelser. Dette gjelder ikke bare på skolen, men også på nett. Det er viktig å tenke på hvordan vi er mot folk rundt oss, og ikke minst hva vi sier med ord, kroppsspråk, likes og kommentarer på sosiale medier. Å overse eller ignorere, er også å krenke andre. Slik kan vi bidra til mobbing uten å være klar over det.



Vis ungdommene to filmer som omhandler mobbing. I begge filmene er ungdomsmålgruppen representert. Reflekter sammen i plenum etter hver film: Hvilke tanker gjør du deg etter å ha sett filmen?



Film nr. 1 - vis hele filmen.

Film nr. 2 – vis filmen til 2,40 minutter.

Hjelpespørsmål film nr 1

- Hva så dere i filmen?
- Hva ville du gjort hvis du var med i filmen?
- Hva tror du er grunnen til at mange ikke forteller om mobbingen?

Hjelpespørsmål film nr 2

- Hva så dere i filmen?
- Hva ville du gjort hvis du var med i filmen?
- Hvorfor tror du folk velger å ikke hjelpe?

Budskapet i denne delen er at mobbing kan ha forskjellige uttrykk og foregå på forskjellige arena hvor ungdom er.

Lysbilder 90-97 Hvorfor blir noen mobbere & Hvor kan du bli mobbet?

Hensikten er:

- At ungdom skal reflektere om hvorfor det finnes mobbing
- At ungdom reflekterer om hvor man kan oppleve mobbing
- Å informere ungdom at det er forbudt å mobbe andre



Snakk sammen om hvorfor noen blir mobbere.

Det kan være ulike forklaringer på at en person mobber andre. Når man selv har det vondt eller er usikker på seg selv, er det lett å la det gå utover andre. Det er viktig å huske på at mobbere også har gode sider som trenger å bli anerkjent og bygget videre på. Samtidig er det viktig å ansvarliggjøre den som mobber og oppfordre vedkommende til å oppsøke hjelp. Å ha ansvar for å ha gjort andre vondt, kan bli en stor belastning.



Snakk sammen om hvor man kan oppleve mobbing.

Lysbilder 98-102 Hva kan du gjøre hvis du blir mobbet på skolen?

Hensikten er:

- Å informere ungdom om hvem de skal snakke med hvis de opplever mobbing
- Å oppfordre ungdom om å si ifra tidlig om mobbing



Snakk sammen: Hva kan du gjøre hvis du blir mobbet på skolen?

Hjelpespørsmål

- Hvem kan du snakke med hvis du eller noen andre opplever mobbing på skolen?
- Hvorfor er det viktig at du sier i fra tidlig hvis du blir mobbet på skolen?
- Hva kan skolen og de andre ungdommene gjøre for at alle har det bra sammen i gruppen/klassen?

Budskapet i denne delen av undervisningen er at det er viktig å varsle hvis en selv eller noen man kjenner blir mobbet. Det er mange man kan varsle til.

Kahoot – avslutning av undervisning

Hensikten er:

- Å spørre elevene utvalgte spørsmål om psykisk helse fra de tre modulene
- Å jobbe sammen og skape et åpent miljø for å snakke med psykisk helse



På slutten av lybildepresentasjonene finner du en Kahoot med 10 spørsmål. Ved å spille Kahoot med ungdommene kan man sjekke om de har fått med seg informasjonen fra lysbildene. Det er mulig å bruke kahoot før man starter med undervisningen i Sunn Start, for så å gjenta spørsmålene etter gjennomført undervisning.

Følgende spørsmål stilles:

1. Hva er psykisk helse?
2. Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?
3. Kan vanskelige følelser og tanker kjennes på kroppen?
4. Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?
5. Hvordan kan du hjelpe andre?
6. Hva er stress?
7. Når blir stress et problem?
8. Hva kan du gjøre for å stresse mindre?
9. Hva er mobbing?
10. Hva kan du gjøre hvis du blir mobbet på skolen?



LYKKE TIL!

Vedlegg

Disse arkene kan skrives ut og deles til ungdommene som et informasjonsskriv.

Andre hjelpetjenester som ikke har blitt nevnt i lysbildene 51-53, men som kan være aktuelle:

Hjelpetelefoner/chattetjenester/digitale tjenester:

Mental Helse - Gratis og døgnåpent tilbud for deg som trenger noen å snakke med om utfordringer i livet. Du kan også få informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud.

Tlf: 116 123

Kirkens SOS - En krisetelefon for deg som har det vanskelig og trenger noen å prate med.

Tlf: 815 333 00

Alarmtelefonen for barn og unge (barneombudet)

Tlf: 116 111

Ung.no – Still spørsmål på nett eller søk i andres spørsmål –
ung.no/oss

Kors på halsen (Røde kors) – For deg under 18 år -

korspahalsen.no

Tlf: 800 333 21

Telefon/chat om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse –

æresrelatertvold.no

Tlf: 815 55 201

Ungdomstelefonen – Spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet -

ungdomstelefonen.no

Tlf: 400 00 777

ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser - nettros.no

Tlf: 948 17 818

SMISO senter mot incest og seksuelle overgrep – incest80057000.no

Tlf: 800 57 000 (døgnåpen)

Morild – Nettjeneste med spørsmål og svar for deg som er ung og pårørende -

morild.org



Organisasjoner og foreninger:

Mental helse ungdom – mentalhelseungdom.no

SANKS – Samisk nasjonal kompetansetjeneste – psykisk helsevern og rus – sanks.no

Angstringen - angstringen.no

Dixi Landsforeningen for voldtatte – dixi.no

Spiseforstyrrelsesforeningen – spisfo.no

Bipolarforeningen – bipolarforeningen.no

LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – leve.no

Skeiv Ungdom – skeivungdom.no

Skeiv Verden - skeivverden.no

Landsforeningen for barnevernsbarn – barnevernsbarna.no

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri – lpp.no

Begrepsliste

- **Påvirke:** Hvordan noe virker på oss. For eksempel: er vi triste så påvirker det hvordan vi oppfører oss og hva vi gjør.
- **Psykisk helse:** handler om vårt forhold til oss selv, til våre nærmeste og til det samfunnet vi er en del av
- **Psykiske plager** (Kort og enkel forklaring): Påvirker ofte – men ikke alltid - tanker, følelser, atferd og væremåte. Kan gå utover hvordan vi fungerer i hverdagen, noe som gjør at vi ikke føler oss bra.
- **Psykiske lidelser:** Det er en sykdom. Da har man fått en diagnose. Verre enn plager og påvirker ofte tanker, følelser, atferd og væremåte mer enn ved psykiske plager
- **Reaksjoner:** Hvordan vi reagerer på ting.
- **Stress:** Som er kort, men beskrivende
- **Opplevelser:** Noe vi har opplevd eller har gått gjennom.
- **Behov:** Noe som vi trenger
- **Angst:** Angst kan være en naturlig reaksjon på noe farlig og gjøre deg klar. Hvis denne følelsen går for lenge bør man søke hjelp. Hvis du bekymrer deg for mye at du ikke får gjort det du skal så kan du ha en angstlidelse.
- **Depresjon:** Det er normalt å være trist fra tid til annen, men når du er deprimert, varer den tunge og triste følelsen mye lenger og påvirker søvn, hvordan vi er med andre, jobb og matlyst. En depresjon er ikke lett, og mange trenger ofte profesjonell hjelp.





Oslo



Skoleprogrammet



47



Materiellet kan lastes ned gratis fra www.sunnstartnorge.no