

<p>Viser på skjermen:</p>	<p>I timen:</p> <p>Start med å sjå Chris Holsten - Rekk opp hånda (Offisiell Musikkvideo) - YouTube</p> <p>Introduser temaet til elevane: Denne timen skal handle om psykisk helse. Psykisk helse handlar om tankar og følelsar, om vårt indre liv- og om korleis vi klarer å handtere utfordringar og gleder som oppstår i kvardagen. Følelsane våre er i stor grad med på å påverke den psykiske helsa vår, på godt og vondt.</p> <p>I videoen her beskriver Chris Holsten ein av mange ulike måtar menneske kan erfare psykiske plager/vanskar på. Slik kan det for eksempel opplevast å slite med angst. I tillegg beskriver han veldig godt følelsen skam. Skam er ein veldig vond følelse som kan få oss til å la vere å gjere ting vi har lyst til. Det er veldig dumt for det kan hindre oss i å gjere det som ville fått oss til å få det betre.</p> <p>Chris Holsten sa i eit intervju ein gong at etter han gav ut denne låta er det mange menn som rekker opp handa når dei møter han på gata. Dei har tydelegvis kjent seg igjen i songen, og vil vise han at dette betydde noko for dei. Det er ikkje så veldig lenge sidan at det ikkje var akseptert for gitar/menn å vere ærlege om vonde følelsar og psykisk uhelse, men no har heldigvis fleire menn, slik som Holsten her, prøvd å vere gode rollemodellar.</p>
	<p>No skal vi sjå ein liten film som forklarar kva psykisk helse er:</p> <p>1. Hva er psykisk egentlig? Introduksjonsfilm om psykisk helse for elever på ungdomstrinnet. (youtube.com)</p>
	<p>Livet blir ofte samanlikna med ei berg- og dalbane. Vi har oppturar, og vi har nedturar. Og så har vi jo ganske mykje av det som ligg ein stad i mellom der, periodar der vi har det stabilt og greitt.</p>
<p>Det kan vere mange ulike årsaker til at vi i periodar har det vondt og vanskeleg. Det kan skje ting i livet vårt som gjer noko med oss. Nokon vi er glad i kan bli sjuke, vi kan bli utsette for skremmande hendingar, vi kan oppleve tap - tap av eit vennskap som tek slutt, eit kjærasteforhold som tek slutt, eller at ein opplev tap av kontroll i omgjevnadane og i livet sitt. Nokon gongar kan det vere summen av mange ting som kanskje ikkje er så store i seg sjølv, men som til saman blir for mykje for oss, og som gjer at vi kan kjenne på vanskelege følelsar, som frykt, stress og maktesløyse.</p>	
<p>Nokon gongar kjem dei vanskelege følelsane berre fram, utan at vi ser kva som har ført til dei.</p>	<p>Men det er ikkje alltid at det er ytre hendingar åleine som ligg til grunn for at vi strever. Nokon kan føle at livet kjennast trist og tungt, at gledes-følelsen nesten forsvinn, sjølv om alt på papiret ser fint ut. Og veldig mange ungdommar kjenner på bekymring, nervøsitet og utryggheit. Det er plagsamt og ubehageleg å ha det slik. Men faktisk ganske vanlig.</p>

Vil det gå over?

Dersom alle har periodar i livet, eller område i livet, med vanskelege tankar og følelsar- korleis kan vi då vite om vanskane og utfordringane i den psykiske helsa vår vil gå over igjen, eller om dei går over i psykiske helseplager eller ei psykisk liding? Det er ikkje så lett å vite, men:

Be om hjelp når:

- Vonde tankar og følelsar går ut over korleis du har det med andre rundt deg, eller korleis du fungerer i kvardagen.
- Det som er vanskeleg tek stadig større plass i livet ditt og varer over tid (meir enn 3-4 veker).
- Det du opplever inni deg skremmer deg veldig.
- Nokon gjer noko med deg som ikkje er bra for deg.

dersom dei vonde tankane eller følelsane dine, det kan for eksempel vere utryggheit, nervøsitet og frykt, tristheit, eller eit problematisk forhold til mat, i stor grad går ut over korleis du har det med familien din, på skolen og saman med venene dine, - er det lurt å søke hjelp.

Dersom vanskane tek stadig større plass i livet ditt, og det varer over tid utan at det blir betre, kan det å ta kontakt med for eksempel helsesjukepleiar vere lurt. Det vil uansett vere klokt å snakke med ein vaksen du har tillit til når du har vanskelege tankar og følelsar.

Hjemmeside - Ungdata [↗](#)

Bruk Ungdata frå di kommune for å vise kva elevar svarar på spørsmål om psykiske helseplager. Hensikta med gjennomgangen av desse tala er å vise elevane at det er vanleg å slite med desse tinga.

SKRIV I RUTENE KVA DE TRUER KAN FØRE TIL ET UNSKOM PÅ VANSKELEGE TANKAR OG FØLELSAR.

SKOLE:	HEIME:
MEDIA/SOSIALE MEDIA:	VENNER/ANDRE UNSKOMMER:

Kva påverkar den psykiske helsa vår? Elevane jobbar i grupper med eit vedlegg i A3-format der dei fyller ut kva som kan gi vanskelege tankar og følelsar heime, på skolen, med venner og på sosiale media. Gå gjerne igjennom noko av dette saman til det er ca. 10-13 minutt igjen av timen.



Sjå filmen [6. Hva kan jeg gjøre når jeg har det vondt psykisk? \(youtube.com\)](#)

Kven kan du snakke med?

- Helsevesen
- Psykisk helsevesen for barn og ungdom
- Psykisk helsevesen for helse og utdanning
- Psykisk helsevesen for arbeid og utdanning
- Psykisk helsevesen for helse og utdanning
- Psykisk helsevesen for helse og utdanning
- Psykisk helsevesen for helse og utdanning
- Psykisk helsevesen for helse og utdanning



I filmen seier dei at det er viktig å snakke med nokon. Her er ei oversikt over kven det kan vere lurt å snakke med. (Gå igjennom punkta og informer om tid og stad for å treffe helsesjukepleiar der desse høyrer til) Gå eventuelt også inn på [Snakk med noen — Ung.no](#)

Alle hjelparar har teieplikt!
Alle tilboda er gratis for ungdom!

Avslutt timen med å minne om dette.