

<p>Viser på skjermen:</p>	<p>I timen:</p> <p>Start med å se Chris Holsten - Rekk opp hånda (Offisiell Musikhvideo) - YouTube</p> <p>Introduser temaet til elevene: Denne timen skal handle om psykisk helse. Psykisk helse handler om tanker og følelser, om vårt indre liv- og om hvordan vi klarer å håndtere utfordringer og gleder som oppstår i hverdagen. Følelsene våre er i stor grad med på å påvirke den psykiske helsa vår, på godt og vondt.</p> <p>I videoen her beskriver Chris Holsten en av mange ulike måter mennesker kan erfare psykiske plager/vansker på. Slik kan det for eksempel oppleves å slite med angst. I tillegg beskriver han veldig godt følelsen skam. Skam er en veldig vond følelse som kan få oss til å la være å gjøre ting vi har lyst til. Det er veldig dumt for det kan hindre oss i å gjøre det som ville fått oss til å få det bedre.</p> <p>Chris Holsten sa i et intervju en gang at etter han gav ut denne låten er det mange menn som rekker opp handa når de møter ham på gata. De har tydeligvis kjent seg igjen i sangen, og vil vise han at dette betydde noe for dem. Det er ikke så veldig lenge siden det ikke var akseptert for gutter/menn å være ærlige om vonde følelser og psykisk uhelse, men nå har heldigvis flere menn, slik som Holsten her, prøvd å være gode rollemodeller.</p>
	<p>Nå skal vi se en liten film som forklarer hva 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 sammenlikna med en berg- og dalbane. Vi har oppturer, og vi har nedturer. Og så har vi jo ganske mye av det som ligger et sted i mellom der, perioder der vi har det stabilt og greit.</p>
<p>Det kan vere mange ulike årsaker til at vi i periodar har det vondt og vanskelig.</p> <p>Store ting kan skje, men også summen av mange mindre ting kan bli for mykje for oss.</p>	<p>Det kan være mange ulike årsaker til at vi i perioder har det vondt og vanskelig. Det kan skje ting i livet vårt som gjør noe med oss. Noen vi er glade i kan bli sjuke, vi kan bli utsette for skremmende opplevelser, vi kan oppleve tap - tap av et vennskap som tar slutt, et kjæresteforhold som tar slutt, eller at man opplever tap av kontroll i omgivelsene og i livet sitt. Noen ganger kan det være summen av mange ting som kanskje ikke er så store i seg sjøl, men som til sammen blir for mye for oss, og som gjør at vi kan kjenne på vanskelige følelser, som frykt, stress og maktesløshet.</p>
<p>Noen ganger kjem det vanskelige følelsene innanfrå, utan at vi ser kva som har ført til det.</p>	<p>Men det er ikke alltid at det er ytre hendelser alene som ligger til grunn for at vi strever. Noen kan føle at livet kjennes trist og tungt, at gledes-følelsen nesten forsvinner, sjøl om alt kan virke greit. Og veldig mange ungdommer kjenner på bekymring, nervøsitet og utrygghet. Det er plagsomt og ubehagelig å ha det slik. Men faktisk ganske vanlig.</p>

