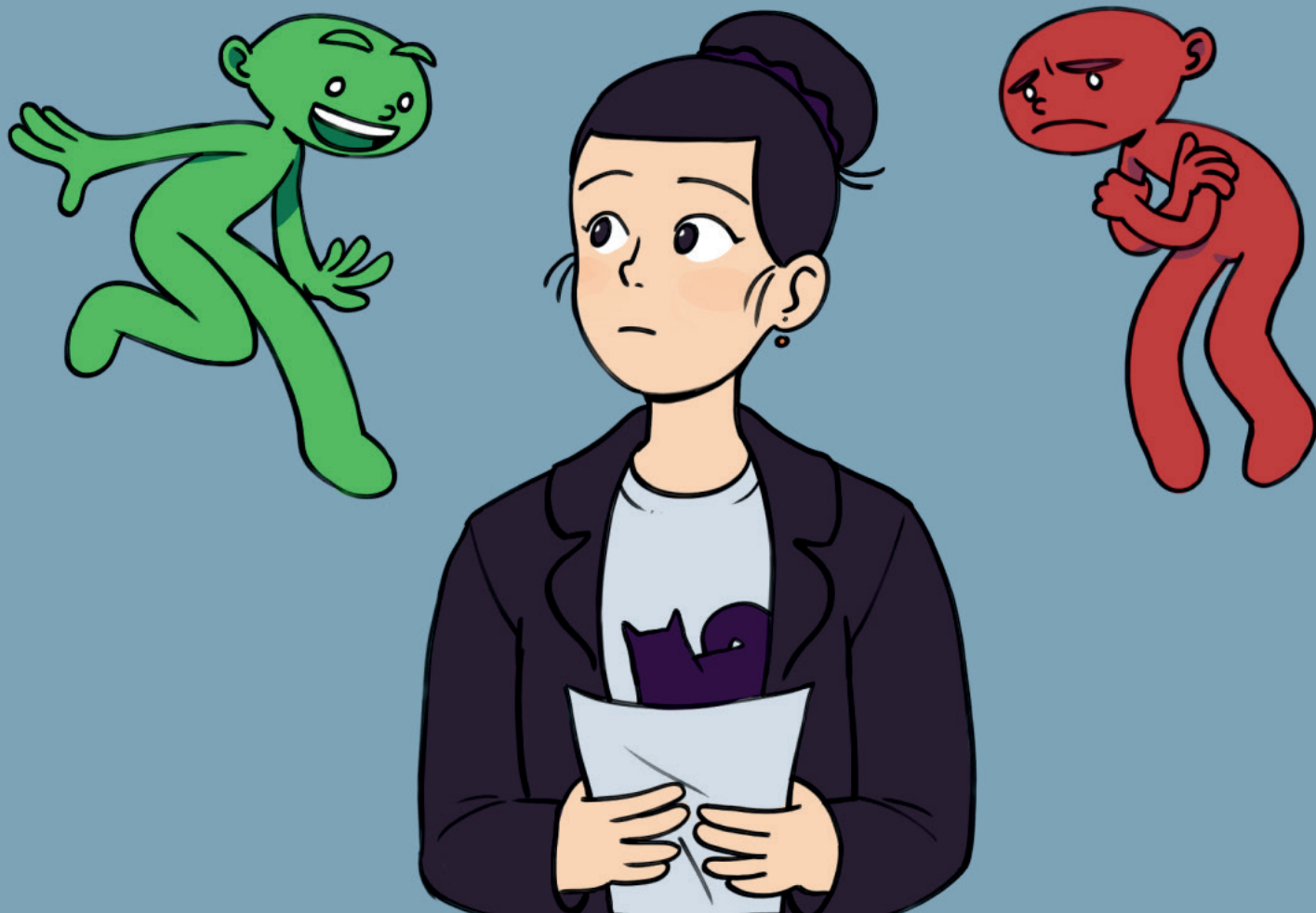
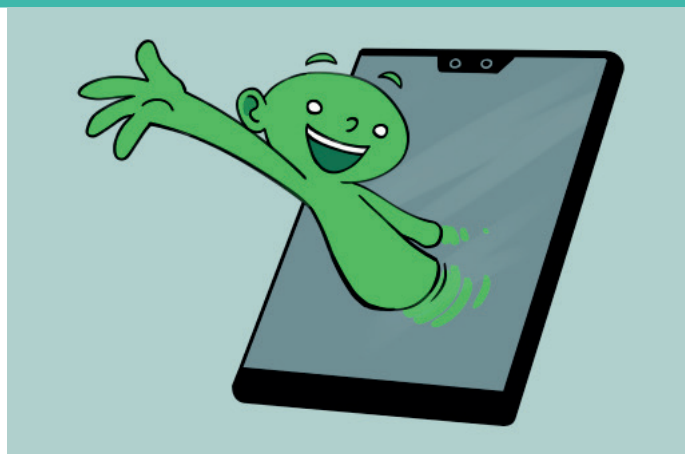


# HJELPEHÅNDA VEILEDER

Solfrid Raknes





# INNHold

Om hjelpehånda .....	4
Scenario 1: Presentasjonsangst .....	7
Scenario 2: Takle kritikk .....	10
Scenario 3: Takle avvisning .....	12
Scenario 4: Mamma er deppa .....	14
Scenario 5: Kjærlighetssorg .....	17
Scenario 6: Fin nok? .....	20
Scenario 7: Mobbing og rasisme .....	23
Scenario 8: Selvmordstanker .....	26
Scenario 9: Tørre å si ifra .....	29
Scenario 10: Vonde minner .....	31
Mer hjelp .....	33
Referanser .....	34

## Kjære leser!

Denne veilederen gir en gjennomgang av Hjelpehånda, et digitalt verktøy der elevene spiller seg til livsmestring! Dette er en helt ny måte å jobbe forebyggende med psykisk helse på. Spillet gjør det morsomt og ufarlig å jobbe med emosjonelt krevende situasjoner, og gir elevene en trygg arena der det blir naturlig å snakke om følelser, tanker og reaksjoner.

I spillet hjelper man venner med å mestre gjenkjennelige og følelsesmessig utfordrende situasjoner. Ungdommens språk for følelser og emosjonelle utfordringer kan utvikles, og scenarioene i spillet kan skape felles utgangspunkt for drøftinger og forberedelser til hvordan en kan mestre vanskelige situasjoner som mennesker typisk opplever i løpet av livet. Når ungdom spiller sammen, vil de kunne hjelpe hverandre til å utvikle gode mestringsstrategier.

Gjennom å spille lærer elevene grunnprinsippene i den kognitive modellen: De lærer å skille mellom situasjon, følelser, tanker og handling. De lærer også å reflektere rundt hvordan de kan påvirke egne følelser gjennom bevisst å jobbe med hva de tenker og gjør når det dukker opp utfordringer. Hjelpehånda kan gi elevene en problemløsningsmetodikk de kan bruke i eget liv for å mestre medgang eller motgang.

Hjelpehånda er utviklet for å kunne fungere som en læringsressurs i Livsmestring og folkehelse i ungdomsskolen og videregående. Det bygger på konseptet Psykologisk førstehjelp, som jeg har utviklet sammen med en bred faglig referansegruppe i Norge. Konseptet har vunnet en rekke priser og er blitt oversatt til flere språk. I mange kommuner inngår Psykologisk førstehjelp som en del av Folkehelseprogrammet og brukes av både skolehelsetjeneste, barnehager og skoler.

I denne veiledningen får du instruksjoner, tips og råd om hvordan man kan bruke Hjelp-hånda i grupper og klasser for å utforme et helhetlig undervisningsopplegg.

God lesing – og lykke til med å bidra til utvikling på det viktigste området for ungdom som vokser opp nå!

Vennlig hilsen  
Solfrid Raknes  
Ph.d. og psykologspesialist  
Beirut 1. juni 2020

# OM HJELPEHÅNDA

## Navigere i spillet



Før en begynner å spille, får eleven en kjapp gjennomgang av Hjelpéhånda, slik at eleven forstår hvordan den skal brukes.



For å starte klikk på håndsymbolet midt på skjermen. Denne knappen spoler forbi dialogen til karakterene og lar deg hoppe til oppgavene.



For å komme tilbake til menyen, trykk på av/på-knappen øverst til høyre.

Sirklene øverst på skjermen (vist på bildet over) viser hvor langt en har kommet med den aktuelle delen. Dersom en svarer riktig, vil dette vises med en grønn sirkel. Dersom en har svart feil, vil dette vises med en rød sirkel.

Man spiller ved å høre på hva karakterene har å si, og deretter svare på spørsmål. Etter at en har svart, kommer en videre i spillet.

Spillet er designet for å være enkelt å navigere i og intuitivt å forstå. Som lærer vil man ha god nytte av å klikke seg gjennom spillet selv og gjøre seg kjent med materialet.

Ettersom spillet baserer seg mye på å lytte til karakterene, er det anbefalt å la elevene jobbe med **hodetelefoner**. Ved å la elevene jobbe individuelt med spillet kan de følge historiene i sitt eget tempo.

## Hjelpéhånda

Det første man gjør i spillet, er å lære om Hjelpéhånda. Hjelpéhånda skal hjelpe elevene å få oversikt over en situasjon og bli mer bevisste på tanker og følelser. I tillegg skal den gi oversikt over handlingsalternativer og hvem som kan hjelpe.



### Tommelen – Hva skjer?

Skriv ned problemet. Prøv å beskrive situasjonen nøytralt og presist.

### Pekefingeren – Følelser

Sett ord på følelse(r), styrke 1–10, og beskriv hva du kjenner i kroppen.

### Langfingeren – Rødtanker

Tanker som er irrasjonelle, lite hensiktsmessige og gjør vondt verre i situasjonen man er i.

### Ringfingeren – Grøntanker

Hensiktsmessige og rasjonelle tanker som gjør det lettere å takle problemer.

### Lillefingeren – Hva kan jeg gjøre?

Alle slags ideer om hva som kan gjøre deg glad og trygg på sikt. Råd du ville gitt til en venn i samme situasjon.

### Håndflaten – Hvem kan hjelpe meg?

Hvem kan du snakke med, få råd av, hvem kan gi deg trøst?

Figuren over viser hvordan det ser ut når en blir bedt om å fylle ut hjelpehånda i spillet. En klikker på ett eller flere alternativ og får umiddelbart tilbakemelding på om en har valgt riktig eller galt.

Dersom elevene ønsker å fylle ut sin egen hjelpehånd, kan de gjøre dette på papir. En kan også bare bruke hjelpehånda som en huskeregel på de forskjellige punktene som skal kartlegges, for å få bedre oversikt i en vanskelig situasjon. Når en har gjort ferdig den første øvelsen med å trene på Hjelpehånda, er en klar til å spille!

### Kartet

Det første en må gjøre, er å velge et sted på kartet. Her kan en først velge mellom Nord og Øst. Begge kartene har 5 tema. For klasseromsundervisning anbefales det å bruke scenario 1 i time 1, scenario 2 i time 2, scenario 3 i time 3, og så videre

På kartet Nord kan en velge mellom Presentasjonsangst, Takle kritikk, Kjærlighetssorg, Takle avvisning og Mamma er deppa. På kartet Øst kan en velge Fin nok?, Mobbing og rasisme,

Selv mordstanker, Tørre å si ifra og Vonde minner. Velg sted ut fra hvilket tema en ønsker å jobbe med.



Kartet Nord

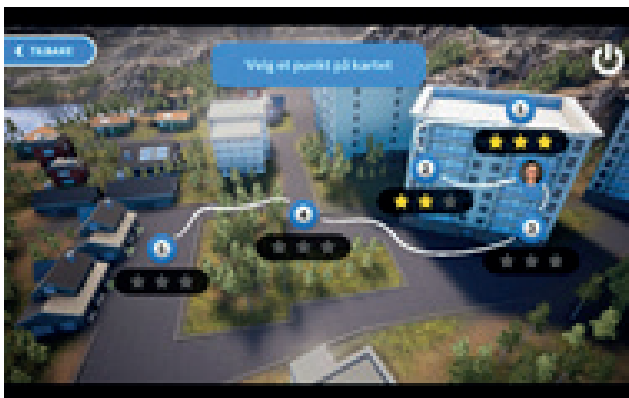
### Tema

Når en har valgt kart, er neste steg å velge et punkt på kartet. Hvert punkt markerer ett tema, og hvert tema er delt opp i flere delspill. Tallet under punktet markerer hvor langt en har kommet på det aktuelle temaet, ved å vise hvor mange delspill som er gjennomført.

En kan følge temaene i rekkefølge og starte på 1, eller velge ut spesielle tema en har lyst å jobbe med. Når en klikker på et punkt på kartet, vil en se temaet beskrevet i en blå tekstboks nederst i høyre hjørne.

Hvert tema består av flere deler. Disse delene bør besvares i rekkefølge for å få med seg hele historien. Etter at hver del er gjennomført, vil det dukke opp et antall stjerner som reflekterer hvor mange riktige svar eleven kom med i løpet av delspillet.

Dersom eleven får 1 stjerne, anbefales det å spille gjennom delen på nytt. Dersom en får 3 stjerner, vil en bli belønnet med merket "Supervenn". Dette merket forandrer ikke noe i spillet.



Inne på et tema

### Oppgaver i spillet

De forskjellige oppgavene en må løse i spillet, er en kombinasjon av å velge hva man skal si til de ulike karakterene, å svare på spørsmål og å sortere røde fra grønne tanker. En får tilbakemelding på om en har valgt riktig eller galt svar umiddelbart. I sekvensene der en har en dialog med spillkarakteren, vil det også kunne dukke opp nyttige kommentarer i toppen av spillet etter at en har avgitt et svar.

### Tidsbruk

De fleste spillene lar seg gjennomføre på om lag 10 minutter. Det er rikelig materiell i denne veilederen til å fylle én skoletime for hvert tema. Veilederen er inspirert av konseptet «vestlandsk kakebord», der man kan forsyne seg med det man liker og tenker passer best for seg og sine.

### Hva er gode situasjoner

#### å bruke Hjelpehånda i utenfor spillet?

Velg situasjoner som er

- relevante
- konkrete
- avgrensbare (tid, sted, én ting om gangen)
- kjennetegnet ved at måten man tenker på, kan skape vansker
- mulige, og helst også raske å få til endring i, for det gir optimisme og mestringserfaring
- gjentakende utfordrende og som kan øves på mange ganger, for det gir økt tro på og erfaring med at det nytter å trene!

### Hvorfor simuleringsspill?

Grunnpilarene i spillet Hjelpehånda:

1. *Realisme* – man trener på holdninger og atferd i en realistisk, gjenkjennelig situasjon
2. *Gamifisering* – spill og lek skaper engasjement, emosjonell involvering og lyst til å gjenta
3. *Innvirkning* – å øve inn holdninger og atferd gjennom spill fører til endringer i den virkelige verdenen. Ungdommen forberedes til å løse følelsesmessige utfordringer og be om hjelp i vanskelige situasjoner.

# SCENARIO 1

## PRESENTASJONS- ANGST



Det å holde en presentasjon er den situasjonen flest skoleungdom er overdrevent engstelige for. Å gi støtte til andre som plages av engstelse for å ta ordet og ta plass, og å øve seg på å gjøre ting man er unødvendig redd for, men egentlig har lyst til, er viktig for den enkeltes trivsel, helse og læring, og for demokrati i bredeste forstand. I en verden som trenger gode løsninger for fellesskapet, er alle stemmer viktige. Samfunnet trenger modige ungdommer!

### Oppsummering av historien

Nora skal holde en presentasjon hun gruer seg for. Hun vurderer å skulke for å slippe prøven, og snakker med Adam om hva som gjør henne urolig. Spilleren kan hjelpe henne til å velge å gjennomføre presentasjonen, og å lage en plan framover for å bli mindre redd for å holde presentasjoner. Hun tror moren og læreren vil kunne være gode hjelpere for å lage en god plan.



### Spørsmål for å repetere innhold

- Hvilke kroppslige symptomer kan man oppleve dersom en har presentasjonsangst? Svar: Vondt i magen, kvalm, ukonsentrert, skjelven.
- Hvordan bør man snakke til en person som er engstelig for noe? Svar: Støttende, undrende, detektiv, komme med tips, åpne spørsmål.
- Hva er **rødtanker**? Svar: Tanker som gjør at vi blir mer redd, flau, usikre eller lei oss enn vi har bruk for. Tanker som forsterker vanskelige følelser og gjør situasjonen vanskeligere å håndtere.
- Hva er **grøntanker**? Svar: Hjelpsomme tanker. Tanker som gjør deg trygg, glad, selvsikker og omsorgsfull. Tanker som hjelper deg til å gjøre det du ønsker, og få til det du vil. Tanker som hjelper deg på sikt.

### Typiske **rødtanker** når man er redd for å holde presentasjoner

- Jeg kommer til å drite meg ut
- Alle i klassen kommer til å synes jeg er dum
- Jeg kommer til å få en dårlig karakter
- Folk kommer til å le og himle med øynene
- Alle legger merke til hvor svett og rød jeg er
- Alle legger merke til hvordan jeg stotrer og snakker feil

### Nyttige grøntanker når man er redd for å holde presentasjoner

- Det er ikke så farlig om jeg gjør feil
- Det blir gøy!
- Det går bra!
- Alle som er flinke til å holde presentasjoner, har gjort mye feil
- Om det ikke går bra, tåler jeg det også
- Jeg er modig når jeg gjør noe jeg er redd for
- Det blir lettere å holde presentasjoner når jeg har gjort det mange ganger
- Alle som koser seg med å holde presentasjoner, har gjort det mange ganger
- Det er lurt at jeg øver på å takle presentasjoner – ekstra innsats for å lære å takle nervene på dette gjør at jeg kan takle lignende situasjoner bedre og lettere
- Selv om jeg føler meg stressa, er det ikke så synlig
- De som hører på, er bra folk og er interesserte i det jeg skal si

### FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING

- Hvordan kan man merke at man gruer seg?
- I hvilke andre situasjoner enn på skolen er det fint å kunne takle å holde presentasjoner?
- Hvilke fordeler har man om man kan takle å holde presentasjoner?
- Fortell om noe du eller noen du kjenner har vært engstelig for, og hvordan engstelsen ble redusert.

### AKTIVITETER

#### Fyll ut en hjelpehånd

Tenk på en situasjon der du var overdrevent redd for noe. Tegn en hjelpehånd og fyll den ut for å få oversikt over hvordan du følte, tenkte og hva du gjorde for å tørre til tross for at du var redd!

**Lag en treningsplan** for å redusere engstelse for å holde presentasjoner.

Bruk disse rådene under utarbeidelse av planen:

- Oppsøk gradvis det du er redd for i stedet for å unngå det
- Øv ofte, helst hver dag
- Øv på å tåle å gjøre feil! Alle som er flinke i noe, har gjort mange feil

### Psykologen deler tanker

Ungdom som er overdrevent redd, trenger stadig støtte for å tørre mer. Det er viktig for utvikling på alle plan, for læring, helse og trivsel. Å få den hjelpen man trenger til å tørre og til å mestre, kan være helt avgjørende for ungdom. Ofte er det ikke så mye som skal til. Stødig støtte, positive forventninger og kunnskap om hvordan man kan øve for å tørre mer, kan være nok for mange. Samtidig er det slik at en del engstelige barn og unge bærer på svært vonde erfaringer, og noen står i vanskelige livssituasjoner som de forholder seg til akkurat nå. Om ungdom står i reelt farlige, potensielt traumatiserende situasjoner som *kan endres*, er det selvfølgelig mer viktig å jobbe med å endre *situasjonen* enn hvordan ungdommen forholder seg til den, jamfør meldeplikten til barnevernstjenesten. Men om situasjonen ikke kan endres, er det svært viktig å gi ungdommene støtte til å forholde seg så godt de kan til den situasjonen de står i. Det vil ofte innebære å hjelpe ungdommen til å tørre mer. Til å tørre å gjøre noe man er redd for, men som ikke er så farlig.

Engstelse hos ungdom er assosiert med dårlige skoleresultater (Esch, 2014), økt risiko for å falle ut av skole og arbeidsliv (Veldman et al., 2015; Cornaglia et al., 2015) samt angst, depresjon, selvmord og stoffmisbruk i voksen alder (Essau et al., 2014). Forskning viser imidlertid at engstelse kan reduseres gjennom systematiske tiltak (James et al., 2015). Når engstelse reduseres hos barn og unge, så forebygger en også assosierte vansker senere i livet (Kendall, 2012).



## Boks 2

Begrepet **engstelse** brukes om frykt som er uhensiktsmessig i forhold til situasjonen der den oppstår.

**Engstelige unge** brukes om unge som plages av uhensiktsmessige fryktreaksjoner. Uhensiktsmessige fryktreaksjoner hos engstelige unge vil typisk være unngåelse av situasjoner ungdommen tolker som farlige, men som faktisk er relativt ufarlige og ofte viktige å delta i for ungdommens læring, trivsel og utvikling.

## Boks 1

### Noras TRENINGSPLAN

#### Hver dag til neste gang

Svare på spørsmål i timen / si noe faglig minst en gang hver dag jeg er på skolen

#### En gang til neste gang

*Holde presentasjon uten manus for Adam  
Holde en presentasjon for klassen. Snakke høyt og tydelig, så fritt jeg klarer*

#### Påminnelser

*Se på grønntankene over senga og la dem poppe opp på mobilen hver morgen*

## SCENARIO 2

# TAKLE KRITIKK

**Timen skal få elevene til å reflektere mer rundt hvordan man tar imot og gir kritikk. Måten kritikk håndteres på, kan påvirke relasjoner, læring og trivsel. Å lære av kritikk og å gi vennlig, konstruktiv kritikk er noe man kan øve seg på. Det er en evne som er nyttig ikke bare i nære relasjoner, men også i samarbeidsrelasjoner på skole og i jobb.**

### Oppsummering av historien

Mona får hard kritikk av faren sin og reagerer med å bli sint og såret. Hun får hjelp til å tenke «bak» det faren sier, og klarer å se at han gir kritikk fordi han er glad i henne. I neste prat med faren forteller hun ham om sine reaksjoner på kritikken. Det styrker forholdet mellom dem når han vet hva hun føler og skjønner hvordan han kan hjelpe.

Oppsummeringspunkter på slutten av historien

- Det er normalt å bli lei seg og sint når man får kritikk
- Lær av kritikken, og prøv å se intensjonen bak
- Bruk milde ord når du gir kritikk

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Hvilke faktorer kan spille inn på hvorvidt man tar seg nær av kritikk?* Svar: Hvorvidt det kommer fra en person man er glad i, hvordan kritikken blir kommunisert, om en føler den er rettferdig eller ikke.
- *Hvordan kan en bli bedre på å takle kritikk?* Svar: Huske på at det som regel er en tanke



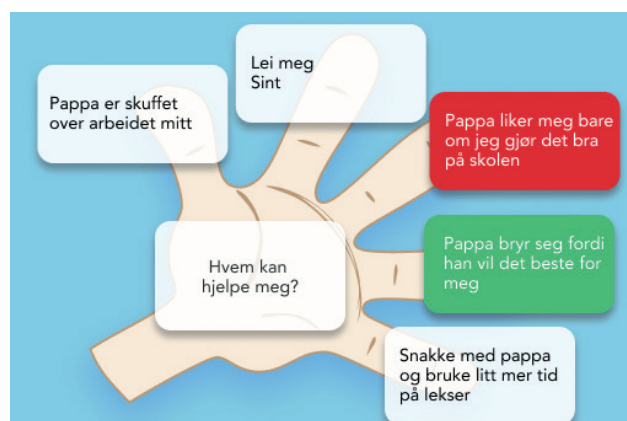
bak kritikken, forsøke å forstå personen som kritiserer deg, konfrontere personen dersom du føler deg såret.

**Tilbakemeldinger.** Om man velger «feil» alternativ noen steder i dette scenarioet, får man følgende tilbakemeldinger:

- Sjelden lurt å si stygge ting om foreldrene til vennene dine
- Når en venn er opprørt: Gi først støtte til du ser han/hun blir roligere!

### Andre råd for konstruktiv kritikk

- Lytt aktivt til kritikk som gis
- Be om klargjøring. Spør: Hva mener du med det?
- Velg passende tid og sted når du gir kritikk; velg et sted der dere har tid til å snakke uten å bli forstyrret
- Gi kritikken mens den fremdeles er aktuell. Ikke vent i månedsvis med å tilby folk du bryr deg om mulighet til å lære!



### Typiske **rødtanker** når man blir kritisert

- Jeg er dum
- Han/hun skjønner ingenting
- Han/hun liker meg ikke
- Han/hun vil være ekkel mot meg
- Jeg får ikke til noe, jeg er dårlig
- Det er min skyld

### Nyttige **grønntanker** for å dra nytte av kritikk

- Det er alltid noe å lære av kritikk
- Alle gjør feil, også kritikere
- Kritikk er tegn på at noen bryr seg
- Hvilke gode intensjoner kan ligge bak kritikken?
- At kritikken ikke var gitt på en god måte, betyr ikke at jeg ikke kan lære noe av den
- Jeg trenger ikke å bry meg om all kritikk

### FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING

Er kritikk nødvendig?

Hvordan kan en gi tilbakemelding uten å være sårende?

Finnes det noen typer kritikk man burde ignorere?

Finnes det noen ting en ikke har rett til å kritisere andre for?

### AKTIVITETER

**Rollespill:** Be elevene jobbe i grupper og lage et lite skuespill der man får kritikk på ulike måter: Først på en uinteressert måte, så på en sint måte, på en sarkastisk måte, på en anklagende måte, på en måte der den som gir kritikk, fremstiller seg selv som et offer. Og på ulike positive måter!

**Walk & Talk:** La elevene skrive en lapp med en rødtanke eller en grønntanke som kan oppstå når man blir kritisert, der fasiten (om det er en rødtanke eller grønntanke) står på baksiden. La elevene gå rundt og fortelle disse tankene

til hverandre, for så å gjette på om tankene er røde eller grønne. Dersom en elev svarer feil, skal eleven som spurte, forklare svaret. Deretter går man videre til neste person.

### Snakke eller skrive-oppgaver

1. Tenk på en gang i livet ditt der noen har kritisert deg, og du ønsker nå å ta en prat med dem om det. Hvordan ville du startet samtalen? Hvilke punkter ville du fått med deg?
2. Tenk på en situasjon der du kritiserte andre. Hva var formålet med kritikken? Kunne du formulert deg på en bedre måte, valgt et annet sted, en annen tid?

**Fyll ut en hjelpehånd.** Tenk på en situasjon der du ble kritisert, eller der du ga kritikk. Fyll ut en hjelpehånd for å kartlegge følelser og tanker.

**Lag en informasjonsbrosjyre digitalt om kritikk.** La elevene jobbe individuelt eller i grupper.

Skriv en novelle eller et dikt, der temaet er kritikk.

### Psykologen deler tanker

Å få og gi tilbakemeldinger er noe man gjør kontinuerlig – mer eller mindre bevisst – når man er sammen. Tilbakemeldinger gis både med kroppsspråk og med ord. Å bli helt oversett, å ikke få tilbakemelding, er veldig vanskelig for mennesker. Vi trenger tilbakemeldinger for å utvikle egne tanker, holdninger og for å bli klar over egne følelser. Om man ikke får nok positiv tilbakemelding, kan man drives til destruktiv adferd bare for å få noe respons. Å få kritikk kan sette i gang følelser av skyld, skam og mindreverdighet, spesielt for unge med lavt selvbilde (Fennell, 2007). Det kan derfor være både krevende og ekstra viktig for nettopp disse ungdommene å trene på hvordan en kan ta kritikk med det gode.

## SCENARIO 3

# TAKLE AVVISNING



**Hvem vi tør å kontakte, hvem vi prøver å bli venner med, og hvordan vi gjør det, påvirker ikke bare hvordan vi har det, men også hva vi lærer, og hva vi kan få til å gjøre. Å bli ignorert og å bli holdt utenfor et fellesskap er noe alle opplever iblant, og det kan være sårt og vondt. Både det å kunne ta initiativ til kontakt og det å takle avvisninger påvirkes av hvilke erfaringer vi har og hvordan vi tenker rundt det vi har erfart, hva vi øver på, og hvordan vi har lyst til å være.**

### Oppsummering av historien

Adam er redd for ikke å bli likt og løser det ved å trekke seg i sosiale sammenhenger. Når Nora ikke hilser på ham i skolegården, blir han lei seg og flau. Spilleren hjelper ham til å snakke mer vennlig til seg selv, og til å tørre å ta mer initiativ i sosiale sammenhenger.

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Hvordan føler man seg når man blir avvist?*  
Svar: Flau og redd, forvirret, trist
- *Hvorfor føles det så vondt å bli avvist?* Svar: Mennesker er sosiale vesener, å bli avvist sosialt kan være like smertefullt som fysisk smerte.
- *Hvordan påvirker måten som du snakker til deg selv på, reaksjonene dine når du blir avvist?* Svar: Hvordan vi forstår en situasjon, påvirker hva vi føler om den og hva vi får lyst til å gjøre. Rødtanker gjør

avvisningssituasjoner vanskeligere å takle, grøntanker gjør det lettere å takle avvisning på en måte som er konstruktiv på sikt.

### Oppsummeringspunkter på slutten av historien

- Husk at DU er verdifull
- Øv på å snakke vennlig og støttende til deg selv
- Prøv å leve godt med at du ikke blir likt av alle hele tiden. Ingen blir jo det

### Typiske **rødtanker** når man blir avvist

- Ingen liker meg
- Jeg er verdiløs
- Jeg har ingen venner
- Jeg er upopulær



### **Grønntanker som kan trøste når man blir avvist, og oppmuntre til å ta kontakt**

- At jeg ikke får være med, har kanskje ikke så mye med meg å gjøre?
- Jeg er en god venn
- Ingen kan være med på alt
- Jeg finner noen andre som er mer gøy å være med nå
- Det er fullt av folk som trenger folk
- Ingenting å tape på å snakke med noen
- Det er alltid litt krevende i starten når man ikke kjenner hverandre, men det er verdt det!
- Ingen blir likt av alle
- Å få nye venner er gøy!

### **PÅSTANDER & FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Hva kan være grunnen til at noen føler behov for å avvise andre?

Avvisning er mobbing / Kan avvisning være mobbing?

Det er noen ganger greit å avvise andre / Er det greit å avvise andre?

Man bør gi beskjed til voksne om man selv eller andre mobbes / Når bør man gi beskjed om mobbing?

Det er greit å være avvisende dersom en selv har blitt avvist / Er det greit å være avvisende hvis en selv har blitt avvist?

### **AKTIVITETER**

Tenk på en gang du avviste noen andre. Hva var grunnen?

Tenk på en gang du ble avvist. Tegn en hjelpe-  
hånd for å kartlegge situasjonen.

Skriv ned fem ting du liker ved deg selv, eller som du kan fortelle deg selv dersom du blir avvist av noen andre.

La elevene jobbe i grupper på 3–5. Lag en video som demonstrerer tre forskjellige situasjoner der en kan bli avvist, etterfulgt av råd for hvordan en kan takle avvisningen for hver situasjon.

Lag en strek midt i klasserommet med maske-  
ringstape. Den ene siden står for «Enig» og den andre for «Uenig». Les opp påstander fra temaet (for eksempel hentet fra påstander om avvisning og mobbing i avsnittet over), og la elevene plassere seg til høyre eller venstre for linja. Jo lenger ut man plasserer seg, jo sterkere er man enig/uenig, og jo mer mot midten man plasserer seg, jo mer usikker er man. La noen elever få forklare hvorfor de har valgt det standpunktet før en leser opp neste.

### **Psykologen deler tanker**

«Den fundamentale attribusjonsfeil» er et begrep som brukes om det å tilskrive årsak (= attribuere) til person i stedet for situasjon, at en legger mer vekt på personen enn på omstendighetene (Kahneman, 2013).

Årsaksforklaringer kan gjøres ut fra person eller situasjon, og ut fra om de er stabile over tid, eller om de er tilfeldige. Når man blir avvist og kommer i konflikter, gjør årsaksforklaringer ut fra hvordan «personen alltid er», ofte vondt verre. Det er vanskeligere å finne gode løsninger og smarte ting å gjøre om man tenker «jeg er en person ingen liker» enn om man tenker «akkurat da gjorde jeg noe de ikke likte».

## SCENARIO 4

# MAMMA ER DEPPA



**Sykdom hos foreldre påvirker familien. Når foreldre er syke over tid, får ungdom i familien typisk andre oppgaver og bekymringer enn mange andre jevnaldrende. Hvordan kan vi støtte hverandre og oss selv når ting er tungt hjemme? Hvilke tankemønstre kan man trene på for å forebygge depresjon?**

### Oppsummering av historien

Adams mamma er deprimert. Når han kommer hjem fra skolen, ligger hun fremdeles på sofaen. Spilleren hjelper Adam til å forklare det som skjer ut fra morens situasjon, og til å bruke omsorgskapasiteten sin ikke bare overfor moren, men også overfor seg selv.

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Har du noen tips for å tenke grøntanker?*  
Svar: Tenk hva du hadde sagt til en venn i samme situasjon, eller hva en du ser opp til hadde tenkt.
- *Hvordan kan det påvirke en person å ha en psykisk syk forelder?* Svar: En kan føle skam for at forelderen er syk, irritasjon og skuffelse for at forelderen ikke kan gjøre vanlige ting som en forventer av en forelder, tristhet og bekymring som kan føre til søvnproblemer og konsentrasjonsvansker.

- *Bør en gi beskjed til skolen dersom det er vanskelig hjemme?* Svar: Dersom det går ut over skoleprestasjonen hvis man for eksempel er trøtt eller ukonsentrert, kan det være gunstig å gi beskjed om hva som foregår. Si ifra til en voksen på skolen som du stoler på, eller helsesykepleier/rådgiver.
- *Hvorfor kan det være vanskelig å fortelle vennene sine om at en har en psykisk syk forelder?* Svar: En kan være redd for at vennene ikke forstår situasjonen, kaller forelderen gal eller sjuk i hodet, og ikke gir støtte og empati.
- *Hvorfor bør en være åpen med familie og venner dersom en forelder sliter psykisk?* Svar: Det vil øke forståelsen for din situasjon, du slipper å være helt alene om problemene, og har noen å gå til dersom du skulle trenge hjelp.



## Oppsummeringspunkter

### på slutten av historien

- Å gjøre det man kan for å hjelpe, er bra nok
- Vær åpen med familie og venner om vansker
- Minn deg selv på at sykdommen ikke er din skyld. Barn med deprimerte foreldre har lett for å bli selvanklagende

### Typiske **rødtanker** når en forelder er syk

- Det er min skyld at mor/far ble dårlig
- Det er noe feil med meg
- Hun/han har det bedre uten meg
- Hun/han kommer aldri til å bli bedre
- Det verste har ikke skjedd ennå, det kommer ...
- Ingen er til å stole på
- Ingen skjønner hvordan jeg har det
- Jeg er annerledes
- Jeg kan bli som min far/mor
- Ingen har tro på meg
- Andre kommer til å mobbe meg eller le av meg om de får vite/ser hvordan mor/far er nå
- Mamma/pappa er dum og dårlig som blir syk
- Mamma/pappa bryr seg ikke om meg

### **Grøntanker** som kan hjelpe og trøste når en forelder er syk

- Det er IKKE min feil at hun/han er syk
- Du er mer til glede enn til plage for mor/far
- De fleste blir bedre
- Behandling virker
- Mamma/pappa blir glad for at jeg kommer på besøk
- Vennene mine er glad i meg uansett
- Om ikke alt blir rosenrødt og enkelt, så blir det bedre
- Jeg kan gjøre det jeg kan for å ha det bra
- Se på bilde av meg og mamma/pappa når vi gjør noe morsomt/hyggeleg sammen
- Tenke på noe hyggeleg vi kan gjøre sammen når sykdommen tillater det igjen

- Sykdommen gjør ham/henne slapp – hun/han vil egentlig vise mer omsorg
- At mamma/pappa ikke stiller opp mer for meg nå, handler om sykdommen og ikke om meg eller dem
- Det er aldri barnets feil eller ansvar at en forelder blir syk

### FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING

Kan man velge hvorvidt man lar optimistiske eller pessimistiske tanker dominere?

Hva kan gjøre det vanskeligere å ta vare på sin egen helse når man har syke foreldre? Hvordan kan venner hjelpe?

Hvordan dannes vaner – hva bestemmer man egentlig selv?

Hva kan gjøre det enklere å være åpen om sykdom i familien? Hva kan gjøre det vanskeligere å være åpen?

### AKTIVITETER

Samle minst fem hjelpehender ut fra situasjoner du har opplevd de siste to dagene. Se på tankene dine – tenker du mest negativt eller positivt?

La elevene/gruppen få skrive på en lapp anonymt om hvorvidt de har vært påvirket av noen andres uhelse i løpet av livet. Drøft i klassen/gruppen hva man kan gjøre som pårørende. Skriv ned tre grønne og tre røde tanker som kan oppstå dersom en forelder er syk.

La elevene få ha et individuelt kunstprosjekt, der de tolker temaet depresjon. Det endelige verket kan være maleri, tegning, fotografi eller skulptur.

La elevene få velge et maleri fra kunsthistorien som tematiserer depresjon (for eksempel Munchs «Skrik», Picassos «Det blå rommet» eller van Goghs «Ved evighetens port»). La elevene skrive en tolkning av maleriet.

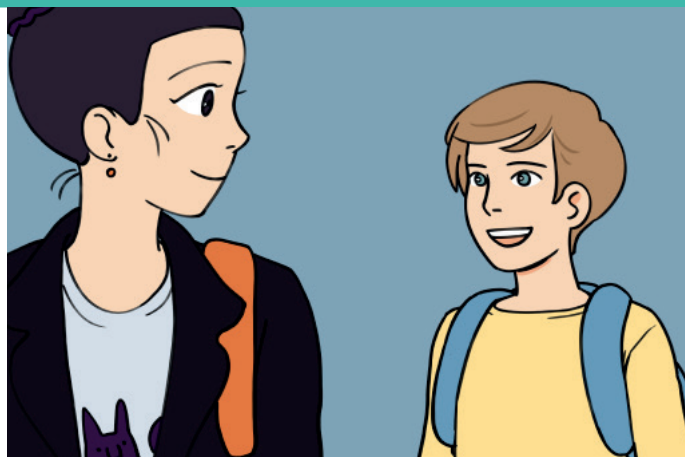
### **Psykologen deler tanker**

Optimistisk tenkning kan trenes og er assosiert med bedre læring, trivsel og helse. Optimistisk tenkning kan forebygge depresjon. Måten man snakker til seg selv på, læres fra man er liten, både hjemme og på skolen. Ungdomsalderen er en viktig tid, der man kan lage seg gode vaner for hvordan en tenker. Ved å øve på å stille spørsmål ved pessimistiske tanker og ta sjansen på å jobbe for det man vil skal skje, trener man optimisme. Dr. Seligman (2011) har i mange år forsket på lært hjelpeløshet og lært optimisme, og med google-søk finner man flere gode podcaster der han forklarer funnene sine på lett forståelige måter.



## SCENARIO 5

# KJÆRLIGHETSSORG



**Kjærlighet binder folk sammen. Sorg er vondt og kan gjøre oss handlingslammede over tid. Kjærlighetssorg kan utløse depresjon. Å støtte venner som opplever kjærlighetssorg, og å støtte seg selv når sorgen rammer, er vanskelig, men viktig. De aller fleste opplever kjærlighetssorg i løpet av livet, og alle opplever noen tap. La oss derfor snakke om hva som kan være gode strategier i møte med kjærlighetssorg, andre smertefulle tap og følelser som sorg, meningsløshet, håpløshet, ensomhet og avmakt.**

### Oppsummering av historien

Mona opplever at Jonas som hun er forelsket i, ikke vil være kjæresten hennes. Hun reagerer på avvisningen med å bli veldig lei seg, holde senga. Å gi slipp på drømmen om gutten hun er forelsket i, er smertefullt, og hun strever med dette.

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Hvordan kan man reagere når man mister noen man er glad i?* Svar: Smerte, sorg, kjenne seg tom på innsiden, sliten, miste matlyst.
- *Hva kan hjelpe ved kjærlighetssorg?* Svar: Å bli møtt med forståelse gjør godt, og å minne seg på at alle mennesker opplever noen tap, kan være til trøst. For å lette sorgen

kan det å holde på hverdagsrutiner, gå på skolen, møte venner, trene og bevege litt på kroppen, snakke med venner og dyrke fritidsinteresser være til hjelp.

- *Og hva kan forverre situasjonen?* Svar: Å isolere seg, unngå skolearbeid, unngå å gjøre vanlige ting.
- *Hvem kan du snakke med dersom du har kjærlighetssorg?* Svar: Venner, familie, eventuelt Mental Helses hjelpetelefon 116 123.

### Oppsummeringspunkter på slutten av historien:

- Kjærlighet er viktig – derfor er kjærlighetssorg så vondt
- Bær ikke på tunge tanker alene
- I perioder med kjærlighetssorg er det ekstra viktig å være aktiv og forsøke å gjøre noe hyggelig hver dag



### Typiske **rødtanker** når man har kjærlighetssorg

Jeg kommer aldri over ham/henne  
Dette holder jeg ikke ut  
Jeg blir aldri glad igjen  
Alt er meningsløst  
Jeg orker ikke være med folk  
Jeg orker ingenting

### **Grøntanker** som kan hjelpe og trøste

Det blir bedre etter hvert  
Savnet avtar etter hvert  
Alle bra folk opplever kjærlighetssorg  
Jeg har evnen til å elske – den skal jeg ta godt vare på til jeg kan bruke den igjen  
Noe bra vil komme ut av dette  
Det hjelper å møte venner og holde på gode rutiner

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

- Når bør man ta et nei for et nei og gå videre, og når bør man jobbe for at det blir noe mer?
- Hvor lang tid er det greit å bruke på å komme over noen?
- Er det mer ålreit for jenter å vise følelser enn det kan være for gutter?
- Er det et råd du skulle ønske du fikk selv en gang du hadde kjærlighetssorg?
- Hvorfor kan kjærlighetssorg være vanskelig å snakke om?

### **AKTIVITETER**

**Lytt til en sang** som handler om kjærlighetssorg

**Lag en spilleliste** av sanger som handler om kjærlighetssorg – og en spilleliste om å overkomme kjærlighetssorg

**Presenter røde og grønne tanker** som kan komme under kjærlighetssorg, med utgangspunkt i sangtekster sangtekster

**Lagkonkurranse** der en gruppe skal komme på røde tanker for å bli liggende under dyna, mens

en annen gruppe skal komme på grønne tanker som hjelper en å vinne kampen mot dyna

**Lag en liste over aktiviteter** du liker å gjøre – og snakk om hvilke av disse aktivitetene du vil prøve for å muntre deg opp når du er lei deg  
**Fyll ut en hjelpehånd** ut fra en gang du eller en venn hadde kjærlighetssorg

**Rollespill** for å øve på hvordan gi trøst og støtte til å komme seg videre. Sjekk ut følgende råd under rollespillet: 1) ved å bryte dem, 2) ved å følge dem

- Når noen gråter, trenger de først trøst. Gi støtte og forståelse!
- Om du vil hun/han skal fortelle det hun føler og tenker, er det lurt å vise undring og aksept
- Negativt fokus og samgrubling kan gjøre vondt verre
- Spør om det er ok før du eventuelt kommer med råd eller forslag

La klassen/gruppen gå sammen to og to og gjør rollespill. Den ene har kjærlighetssorg, og den andre har rollen med å trøste.

**Finn hverandre-lek.** Forbered lapper med røde og grønne tanker som kan oppstå under kjærlighetssorg. Del ut en lapp til hver elev. La så elevene gå rundt i klassen og si hva som står på lappen en til en. Dersom begge mener de har tanker av samme farge, danner de en gruppe. La dette fortsette helt til det er igjen to grupper, en med røde og en med grønne tanker. Gruppene presenterer det som står på lappene, og forteller om hvorfor denne tenkemåten er gunstig (grønn) eller ugunstig (rød)

**Lag et 8 ukers treningsprogram** rettet mot en person med kjærlighetssorg, og fokuser på enkle og lystbetonte aktiviteter, med gradvis opptrapping. Fysisk aktivitet kan hjelpe mot kjærlighetssorg.

### **Psykologen deler tanker**

Kjærlighetssorg er en type sorg mange unge opplever. Psykologisk sett handler sorg om å miste noen man er glad i, eller å miste et godt forhold til noen som har vært viktig for oss. Å miste noe kjært, som en kjæreste, en god venn eller som man kan gjøre når man flytter: mange venner og mye kjent, kan utløse sorg. Tap av viktige nære personer ved dødsfall forekommer relativt sjelden i barndommen, men denne typen tap vil før eller senere ramme så å si alle mennesker. Å sørge er ikke en sykdom, de fleste kommer seg over tap uten profesjonell hjelp, og noen vokser på tap. Men det er også viktig å vite at noen reagerer på tap med

ekstrem smerte og langvarig uhelse. Sorgreaksjoner kan bli kompliserte og er mellom annet assosiert med depresjon, posttraumatisk stresslidelse, en rekke somatiske sykdommer og selvmord. Depresjon er et stort folkehelseproblem og er den lidelsen som koster flest liv blant ungdom i vestlige land. Sorg- og depresjonsproblematikk kan ikke løses først og fremst ved behandling, men ved forebygging (Dyregrov & Dyregrov, 2017). Ungdom trenger å støtte hverandre og seg selv. De trenger også å få støtte fra sine nærmeste og samfunnet rundt seg til å gjøre meningsfulle aktiviteter som underbygger egenverd og gir en opplevelse av tilhørighet.

## SCENARIO 6

### FIN NOK?



**Et godt selvbilde er viktig for trivsel, relasjoner og helse, og det henger i liten grad sammen med hvordan man ser ut. Mote- og skjønnhetsindustrien og sosiale media kan gi feilaktige bilder av hva som skal til for å være fin nok. Kroppspress er noe vi kan forholde oss aktivt til. Om vi snakker oss selv opp, kan det gjøre det lettere å godta oss selv slik vi er.**

#### Oppsummering av historien

Mona skal i bryllup. Hun leter etter en ny kjole til festen og er misfornøyd med hvordan hun ser ut. Vi hjelper henne med å lete etter noe hun er fornøyd med – både når det gjelder utseende og egenskaper ved seg selv.

#### Spørsmål for å repetere innhold

- *Er det vanlig for unge å være fornøyd med kroppen sin?* Svar: Flesteparten av unge er ikke fornøyd med kroppen sin.
- *Hva kan en gjøre for å styrke sitt eget selvbilde?* Svar: Vurdere seg selv etter samme standard som du vurderer venner, finne ting en liker godt ved seg selv eller er stolt av, innse at utseende ikke betyr alt.
- *Er folk som har dårlig selvbilde og lar seg påvirke av kroppspress, svake?* Svar: Nei, det er veldig sterke krefter i samfunnet som dikterer hvordan en ideelt sett skal se ut, og dette kan påvirke hvem som helst.

- *Hva er forskjellen på kroppspress og dårlig selvbilde?* Svar: Kroppspress er forventninger fra samfunnet om hvordan man skal se ut. Dårlig selvbilde er en opplevelse en har selv av at en ikke er god nok. Kroppspress kan føre til dårlig selvbilde, og dårlig selvbilde kan gjøre en mer sårbar for kroppspress.

#### Oppsummeringspunkter på slutten av historien:

- Vurder deg selv etter samme standard som du vurderer venner etter
- Utseende betyr ikke alt
- Finn noe du liker skikkelig godt med deg selv

#### Typiske **rødtanker** når man stresser med utseendet

Jeg er stygg  
Ingen liker meg  
Jeg er feit, tjukk  
Jeg er null verdt



Jeg får ingen kjæreste slik jeg ser ut  
Jeg kan ikke vise meg  
Best å skjule så mye som mulig av meg selv

### **Grøntanker som kan bidra til bedre selvbilde**

Ingen er så opptatt av mitt utseende som det jeg selv er!

Jeg godtar meg selv slik jeg er

Jeg skal slutte å lete etter feil ved meg selv –  
jeg vil heller se etter det som gjør meg glad,  
trygg og modig

Jeg er like verdifull som alle andre

Ekte kjærlighet handler ikke om utseende

Klart jeg kan vise meg som jeg er

Jeg er fin nok!

Jeg har gode venner!

Utseendet stopper meg ikke

Jeg er kul, jeg har stil

Jeg ligner på .... i familien, jeg syns jo hun/han  
er fin

Jeg har pene øyne, de speiler sjelen min

Jeg er snill og god

Stranda og sola bryr seg ikke om hvordan jeg  
ser ut!

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Hvor viktig er det å være pen?

Hvem er med å bidra til dårligere selvbilde og  
kroppspress for unge i dag?

Har en samme standard til vennene sine som en  
har til seg selv når det kommer til utseende?

### **AKTIVITETER**

La klassen se dansevideoen Love Yourself –

Moving Souls av Vika Kozáková

<https://m.youtube.com/watch?v=L6iweb6lUxc>.

Gruppeoppgaver med 3–5 elever:

a) Lag en dans som tolker kroppspress og dårlig  
selvbilde til samme låt (Mary Lambert – I Know  
Girls (Body Love)) eller en sang de velger selv  
eller b) oversett teksten i sangen fra engelsk til  
norsk.

### **Hva liker du best ved deg selv?**

- Skriv ned minst tre ting, og snakk om punktene med hverandre to og to
- Skriv ned fem ting du er stolt av med deg selv

**Se filmen** Løpsk (7 minutter) <https://youtu.be/hyGJlSPxwCU>

**Identifiser røde og grønne tanker** i filmen  
Løpsk, og skriv dem ned

**Anonym undersøkelse:** La klassen anonymt  
svare på lapper om de er fornøyde med kroppen  
sin eller ikke. La elever i grupper regne ut  
prosentandelen av hvor mange i klassen som er  
fornøyde med kroppen sin, fordelt på gutter og  
jenter. La så elevene finne en studie selv (utøve  
kildekritikk), og sammenlign svarene i studien  
med svarene til klassen.

**Kjør debatt!** Finn frivillige fra klassen som vil  
representere reklameindustrien på den ene  
siden, og aktivister mot kroppspress på den  
andre siden, for eksempel tre per lag. Lær  
dem debattreglene (en finger for innlegg, to  
for kommentar), og la resten av klassen se på  
og komme med spørsmål. Etterpå kan klassen  
sammen drøfte argumentasjonsteknikker og  
hvem klassen mente vant debatten.

### **Rollespill i par, der følgende tilbakemeldinger fra scenarioet prøves ut**

- Når noen snakker seg selv ned, er det mer  
vennlig å vise at du ikke er enig
- En god venn sier noe hyggelig når det trengs
- Det er mer støttende å kommentere noe ved  
henne som du liker
- Ofte mer støttende å gi kompliment til personen  
enn til klesplagget
- Ufin kritikk kan gjøre selvbildet hennes enda  
dårligere
- Åpne spørsmål og positivt fokus oppfattes  
vanligvis mer vennlig
- Det er mer støttende å gi komplimenter til  
person enn til klær

### **Psykologen deler tanker**

I det moderne samfunnet og på sosiale media kan man gå seg vill i hva som er viktig og uviktig. For å holde seg glad og sunn kan gode vaner, aktiviteter man liker, gode venner og familietid gi inspirasjon til å dyrke gode holdninger til seg selv, andre og livet. Om sosial engstelse skaper vansker og man trenger hjelp til å bli tryggere på at man er bra nok, fins svært gode hjelpetilbud (Hoffart, 2008).

## SCENARIO 7

# MOBBING OG RASISME



**Mobbing og rasisme er ødeleggende herskestrategier. Når noen blir mobbet, utsatt for rasisme eller plaget på grunn av religiøs tilhørighet, er det alles problem. Løsningene for gode fellesskap ligger i at vi sammen gjør det vi kan for at slike hersketeknikker ikke får grobunn, og at vi hjelper hverandre å oppdage systematiske feiloppfatninger. I for alle.**

### Oppsummering av historien

Mona blir mobbet av gutter på skolen. Vi støtter henne til å skjønne hva som skjer, ta sine egne følelser og opplevelser på alvor og til å ta det opp med læreren. Læreren er først travel, men når Mona gir tydelige signal om at hun trenger hjelp, tar læreren henne på alvor og tar ansvar.

### Spørsmål og påstander for å repetere innhold

- *Hva kan mobbing føre til?* Svar: Mobbing kan gjøre at den som mobbes, føler seg ensom og lite verdt, og man kan begynne å mistriives, bli trist, redd eller sint. Man kan også bli utrygg på relasjoner mer generelt – noe som blant annet kan medføre at man blir dårlig til å sette grenser og ikke tør å si hva man mener. Mobbing kan også skape konsentrasjonsvansker, læreversker og øker risikoen for en rekke helseproblemer.
- *Kan mobbing foregå på nett?* Svar: Ja.

- *Alle bør kunne gå på skolen uten å bli mobbet.* Svar: Sant.
- *Det beste man kan gjøre, er å ignorere mobberne.* Svar: Feil!

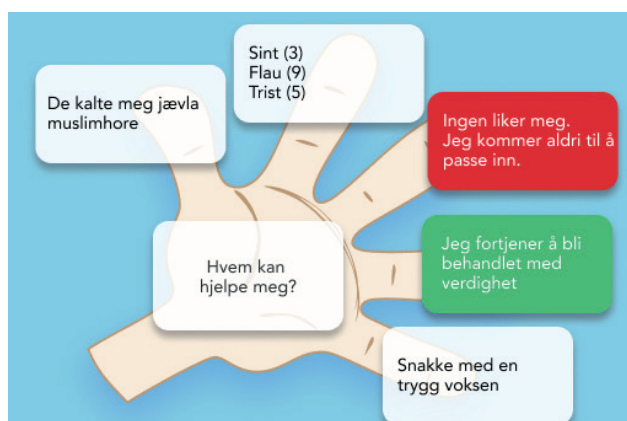
### Oppsummeringspunkter på slutten av historien:

- Fortell trygge voksne om mobbing
- Mobbing kan gjøre at man føler seg lite verdt, og man kan bli dårlig på å sette grenser
- Ikke mobb deg selv eller andre

### Typiske **rødtanker** når man mobbes/ observerer at noen man bryr seg om, mobbes

Det er ikke noe jeg kan gjøre for å få mobbingen til å slutte  
Mobbingen går over om jeg er grei og ikke sier noe

Jeg er aldri trygg  
Verden er utrygg





Ingen liker meg  
Det blir verre om jeg forsvarer meg / den som  
mobbes  
Folk er fæle og ondskapsfulle  
Jeg er null verdt

### **Grøntanker som kan hjelpe folk som mobbes og/eller observerer mobbing**

Snille og bra folk får til mye sammen  
Jeg kan og bør be om hjelp  
Det fins bra folk med mye makt som kan hjelpe, uansett  
Jeg er smart og kan være med å lage en god plan for å få slutt på mobbingen sammen med noen  
Jeg tåler utfordringer  
Jeg vokser på det jeg ikke ødelegges av  
Det blir bedre når vi jobber for det  
Ingen skal mobbes – vi har lover mot det!  
Selv om noen folk gjør fæle ting, er de fleste folk bra og til å stole på  
Jeg bør gjøre noe for å få slutt på mobbingen – ikke bare for min egen del, men for hele miljøet, for familien min, for framtiden!  
Om jeg har opplevd mobbing og/eller observert mobbing, bør jeg sørge for at voksne som bryr seg, vet om det. Kanskje trenger jeg hjelp til å bearbeide følelser og tanker jeg strever med, selv om jeg ikke ser det selv.  
Det er styrke i å be om hjelp  
Det er smart å alliere seg med bra folk

### **AKTIVITETER**

**A. Fyll ut en hjelpehånd** med utgangspunkt i at du ser noen du bryr deg om, bli mobbet eller utsatt for rasisme. Hensikten med oppgaven er å forberede deg på hva du kan gjøre om du opplever mobbing og/eller rasisme direkte eller gjennom å bli vitne til det.

**B. Gruppeoppgave.** Vis hverandre utfylte hjelpehender – i grupper på tre.

### **C. Hel klasse.**

- Lag felles liste over grønntanker som motiverer en til å gjøre noe bra, lurt og viktig når noen mobbes og/eller utsettes for rasisme
- Lag felles liste over hva som er bra, lurt, omsorgsfullt og viktig å gjøre når noen mobbes og/eller utsettes for rasisme

**Internettsøk/skrive-oppgave:** Finn ut hva «prososial atferd» betyr, og snakk om ganger der du har opplevd dette.

**Internettsøk/skrive-oppgave:** Finn ut hva rasisme og «bias» er!

**Kreativ oppgave:** Lag en kort film, skriv en novelle, eller et dikt om «Black Lives Matter»

**Fagprosa:** Skriv om «bias» og rasisme.

**Internettsøk/skrive-oppgave:** Finn ut hva religionskrenkelse er.

**Snakke/skrive-oppgave.** Definer ordene mobbing, erting og krenkelse.

**Oppgave i par.** Fortell om en gang du gjorde noe snilt og modig for noen du er glad i.

**Skriv en novelle, et dikt eller en sangtekst** der hovedpersonen går fra å føle seg ensom og streve med håpløshet, engstelse og tunge tanker til å alliere seg med noen og føle seg mer håpefull, glad og stolt.

**Rollespill.** Lag rollespill, to og to, der én tar opp et problem (ekte eller fiktivt, velg noe du er komfortabel med å snakke om her og nå), og klassekameraten følger opp med

**a.** lukkede spørsmål

**b.** åpne spørsmål

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Kan noen gi eksempel på systematisk feiltenkning, såkalte «bias»?

Snakk med klassen om hva «mikroaggresjon» er med utgangspunkt i bilder herfra: <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/microaggressions-in-our-lives.pdf>



På hvilken måte skiller systematisk feiltenkning seg fra åpenbar rasisme og kjønnsdiskriminering?

Hvor går grensen mellom erting, krenkelse og mobbing?

### **Psykologen deler tanker**

Timen er lagt opp for å øke sannsynligheten for at elever som er vitne til mobbing/rasisme eller selv utsettes for det, skal søke hjelp / alliere seg for å få slutt på mobbingen (Coloroso, 2008; Sandberg, 2018). Vis gjerne i tillegg til skolens regler og rutiner ved mobbing og rasisme – og tilby deg som en som kan hjelpe.

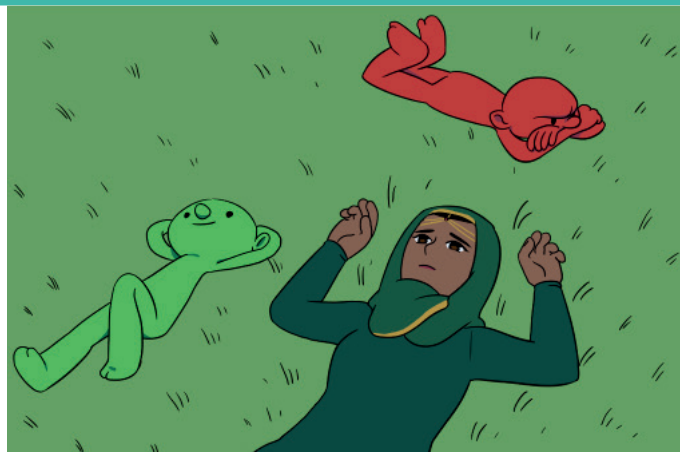
### **Boks**

**MOBBING** = Å gjentatte ganger bli utsatt for negative handlinger av en eller flere personer

**RASISME** = Oppfatninger, holdninger eller handlinger som deler mennesker inn i påståtte «raser» eller etniske grupper, hvor noen hevdes å være mer verdifull enn andre. Begrepet brukes også i videre forstand om diskriminering på basis av nasjonalitet, utseende, kultur eller religion.

## SCENARIO 8

# SELMORDSTANKER



I vanskelige perioder av livet er det ganske vanlig å få tanker om å ta sitt eget liv. På verdensbasis dør det i gjennomsnitt én person hvert 40. sekund av selvmord, og blant unge har selvmordstallene vært stigende de siste årene. Om noen vi er glad i forteller om selvmordstanker, kan vi bli usikre på hvordan vi skal forholde oss til det, og hva som er lurt å si og gjøre. Samtaler om selvmordstanker kan redusere skam, gjøre at man ser flere handlingsalternativer, og gi mer håp. Så selv om dette temaet er tabubelagt og tungt, er det livsviktig!

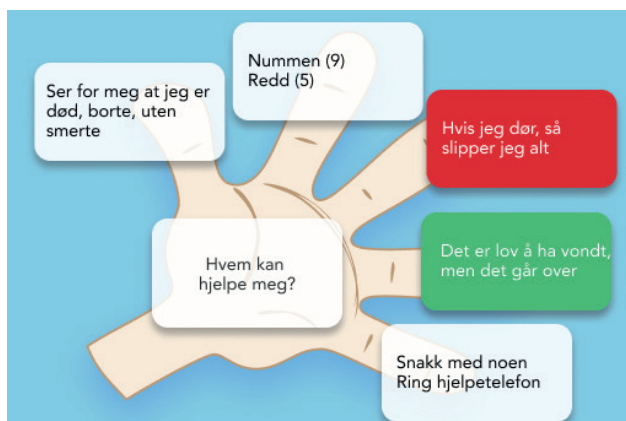
### Oppsummering av historien

Mona mistet troen på at livet kunne være godt, fikk lite støtte hjemme og ble plaget av selvmordstanker. Hun fikk hjelp av en venn til å ringe hjelpetelefonen 116 111. Når hun ser tilbake på hva som hjalp henne, sier hun at det viktigste hun har lært av vanskene, er at det har hjulpet henne å være åpen om ting hun tidligere skammet seg over.

### Spørsmål og svar for å repetere innhold

- *Hvorfor kan det hjelpe å dele hvordan man har det?* Svar: Skammen blir mindre når en kan dele selv de mørkeste tankene med noen, en kan få hjelp til å sortere tankene, og det føles godt å stole på andre.

- *Hva bør en gjøre dersom noen forteller deg om selvmordstanker?* Svar: Ta det på alvor! Sørg for at de er trygge, snakk med dem, spør hvor alvorlig de mener det, få dem til å ringe hjelpetelefonen. Dersom du mistenker at det er akutt fare for liv og helse, ring 113.
- *Hva kan hjelpe når en ønsker å ta selvmord?* Svar: Vite at det finnes hjelp, ringe hjelpetelefonen, endre tenkemåte, snakke med noen, få profesjonell hjelp
- *Hva er nummeret til Alarmtelefonen for barn og unge?* Svar: 116 111
- *Bør man alltid ta prat om selvmord alvorlig?* Svar: Ja! Det er alltid best å være på den sikre siden når det kommer til dette.
- *Er noen ting for mørke til at man kan prate med andre om det?* Svar: Nei! Alle tanker tåler dagens lys.



## Oppsummeringspunkter

### på slutten av historien:

- Ta selvmordstanker på alvor
- Selvmord er ikke en enkel løsning
- Søk hjelp i tide

### Vanlige **rødtanker** når selvmordstanker får makt

Jeg orker ikke mer

Det er bedre om jeg dør

Ingen bryr seg egentlig

Livet blir aldri bra igjen

Jeg er en taper

Jeg har påført noen jeg er glad i, skam

Ingen trenger meg, jeg er en byrde

Alt er håpløst

Jeg orker ikke se folk i øynene etter dette

Det er ikke vits i å søke hjelp

### **Grøntanker** som kan hjelpe og trøste

De jeg er glad i, fortjener at jeg klarer meg

Det blir bedre etter hvert

Jeg klarer meg gjennom denne timen, denne dagen

Selv mord haster ikke

Selv om det er mørkt nå, er det lys i andre enden

Alle liv er verdifulle

Jeg kan få hjelp

Det er menneskelig å feile

Jeg lærer noe av dette også

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Hvorfor er det viktig å støtte hverandre når livet er tøft?

Er selvmord tabu?

Hvorfor kan folk ha lyst til å ta selvmord?

Hva kan være ulemper om man snakker mye med venner om selvmord?

## AKTIVITETER

**Fyll ut en hjelpehånd.** Tenk deg at en venn forteller deg om selvmordstanker. Bruk hjelpehånden til å lage deg en oversikt over hvordan du ville ha reagert hvis du klarte å være til god hjelp i situasjonen.

Se for deg at en venn ringer deg og snakker om å ta selvmord. **Skriv ned punkter** du ville fått med deg i samtalen for å være til god hjelp.

**Beskriv** positive minner og opplevelser du har hatt. Legg vekt på å beskrive detaljer ved det du likte. Skriv i jeg-form, presens. Start med: «Jeg liker å ...»

**Skriv/tegn** kort med grønne tanker som representerer håp og glede, og som kan være fine å gi til en venn som har det tøft.

**Rollespill.** La en stol representere en person med selvmordstanker, og la elever snakke til stolen ut fra disse rådene:

**Snakk om det** hvis du er bekymret for at noen du er glad i, skal ta sitt eget liv.

Vær deg selv i samtalen, lytt

Vær sympatisk og ikke-dømmende

Tilby håp!

Ta personen seriøst

**Responder raskt i krise.**

Om en venn eller noen i familien snakker med deg om selvmordstanker, bør voksne med erfaring på området raskt koples inn for å gjøre en vurdering av selvmordsrisiko. Bruk voksne du stoler på eller hjelpetelefonen, tlf. 116 111

**Tilby hjelp og støtte.** Pass på at du ikke blir den eneste hjelperen, og ikke påta deg urealistisk ansvar. Det kreves mye mot og er slitsomt å være god støtte for en selvmordstruet person. Pass på deg selv også – finn noen som kan støtte deg!

### **Psykologen deler tanker**

Selvordstanker er relativt vanlig i befolkningen, men heldigvis er selvmord sjelden. Når en forteller om selvmordstanker, er det ofte uttrykk for at en syns livet er vanskelig å håndtere, at en opplever det som meningsløst, at en ønsker forståelse for sine følelser, eller at en ønsker hjelp til å håndtere en situasjon.

Temaet selvmord kan utløse frykt og vonde minner hos noen elever. Vis forståelse, og åpne for at elever som gir uttrykk for at de ikke ønsker å delta i samtalen, får gjøre noe annet.

Selvordstanker kan være del av en depresjon. Under depresjon vil man typisk tenke negative ting om seg selv, andre og verden. Ofte er disse tankene ubevisste, det vil si at man ikke er klar over at man tenker negativt (Nordin, 2019). Øvelsen med å detaljert beskrive positive minner i presens-form har vist seg nyttig for å dempe depressive symptomer. Den kan være en god måte å slutte timen på for å lette litt på stemningen og skape håp.

## SCENARIO 9

# TØRRE Å SI IFRA



**Når vi sier hva vi mener og handler i tråd med det vi syns er riktig, vokser selvtilliten. Det kan være vanskelig å tørre å hevde meningen sin når man vet at andre mener noe annet. Hvorfor er det viktig at vi støtter hverandre til å tørre å si det vi mener? Hvordan kan vi støtte hverandre til at det er OK å mene noe kontrært? Og hvordan trene på å bli tryggere på å hevde egne meninger?**

### Oppsummering av historien

Vi møter først syriske Rami og noen av de libanesiske vennene hans mens de snakker nedsettende om Amir, folka hans og hvordan han bor. Rami later som om han ikke er syrisk flyktning, og jatter med. Vi støtter ham til å stå opp for vennen sin, seg selv og sin flokk.

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Hvorfor bør man noen ganger blande seg i ting en ikke rammes av selv?* Svar: En bør ikke finne seg i at det blir begått en urett mot andre.
- *Hva kan gjøre det vanskeligere å si det man mener?* Svar: Dersom det kommer fra vennene dine, eller de kritiserer noe som også gjelder deg selv, gruppepress.
- *Hvordan kan en bli flinkere til å si sin egen mening?* Svar: En kan øve! Når en får gjort det et par ganger, blir en ofte mindre redd for det og mer trygg på seg selv.

- *Hva kan en gjøre dersom venner snakker nedsettende om andre?* Svar: Ta en prat med dem og drøfte situasjoner med trygge voksne eller andre venner.
- *Har noen i klassen/gruppen opplevd at personer rundt dem snakket negativt om andre?* Grep de inn, eller ikke? Dersom ingen vil dele historier, ha en anonym telling med lapper.

### Oppsummeringspunkter på slutten av historien:

- Øv på å si det du mener
- Drøft kompliserte situasjoner med venner og trygge voksne
- Ikke tål urett

### Rødtanker som gjør selvheldelse vanskelig

Det er egoistisk å kjempe for seg selv

Det er selvskryt å si eller mene noe bra om seg selv

Jeg er lite verdt



Jeg er dum, dårlig, rar  
Ingen hører på meg uansett  
Andre er viktigere enn meg  
Man bør aldri hevde seg selv  
Det jeg har tenkt, er sikkert feil eller dårlig  
Jeg må ha tenkt ut alt helt perfekt, eller si det  
helt perfekt, før jeg bidrar

### **Grønntanker som gjør det lettere å si det man mener**

Jeg har mye å bidra med  
Alle mennesker er like mye verdt  
Jeg er den som vet mest om hva jeg kan bidra med  
Jeg må ta godt vare på meg selv for å kunne hjelpe andre  
Ta på deg din egen maske før du hjelper andre  
Ingen andre er som meg  
Når jeg øver, får jeg det til  
Jeg vet noe om dette, og alle stemmer er viktige  
Dette kan jeg mye om  
At jeg føler meg utrygg, betyr ikke at jeg har feil

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Hvorfor er det viktig å kunne si hva man mener?  
Hvorfor er det viktig å lokke seg selv og å støtte venner til å tørre å bidra?

I denne historien så vennene til Rami ned på flyktninger. Hvilke andre grupper kan bli sett ned på?

Hva ville dere gjort dersom vennene deres hadde uttalt seg negativt om ... (grupper klassen nettopp har nevnt, eksempelvis jenter, innvandrere, homofile, folk med lite penger, psykisk syke, mennesker med funksjonsnedsettelse, folk fra landet, folk med rødt hår, etc.)

### **AKTIVITETER**

**Fire hjørner.** Heng en lapp i hvert av de fire hjørnene i klasserommet. Et hjørne markeres med «Ja», et med «Nei», et med «Kanskje» og et med «Vet ikke». Læreren leser opp påstander som dreier seg om temaet. For eksempel

kan en ta opp og drøfte spørsmål/oppgaver skissert her, eller dikte opp situasjoner elevene må ta stilling til. Minst én elev per hjørne må begrunne hvorfor de har stilt seg der. Det er lov til å bytte plass under øvelsen.

**Diktanalyse.** Lag en analyse av Arnulf Øverlands dikt *Du må ikke sove*.

**Sangtekst-analyse.** Spill Trond Viggo Torgersens «Tenke sjæl», og snakk om hva sangen handler om.

**Lag oversikt** over grunner til å gripe inn og grunner til å ikke gripe inn når grupper blir baksnakket.

I hvilke situasjoner i ditt eget liv kunne du brukt ferdighetene du har lært i denne økten, til å si ifra?

Hvem er det folk snakker stygt om? Skriv om tre situasjoner, og hva du kunne gjort for å si ifra.

### **Fullfør setninger.**

«Om jeg er selvhevdende i dag, skal jeg ...»

«Hvis jeg er selvhevdende overfor venner i dag, skal jeg ...»

«Hvis jeg er selvhevdende i klassen i dag, skal jeg ...»

«Hvis jeg er selvhevdende hjemme i dag, vil jeg ...»

### **Psykologen deler tanker**

Selvhevdelsesferdigheter omfatter å hevde egne meninger og rettigheter på positive og tydelige måter, ta initiativ, presentere seg og motstå negativt gruppepress. Folk kan ha høy selvtillit på noen områder og lav på andre. Man kan tenke «jeg er lite verdt» og kompensere med å være så flink, flittig og snill man bare kan. Strategier som tas i bruk for å bøte på lav selvfølelse, kan på lang sikt bli «dyre» i psykologisk forstand. Å trene seg på selvhevdelse er krevende når det trengs – men hver gang ungdom med lav selvfølelse tør å si det hun/han mener og oppdager at å bli hørt og respektert på det, gir det mulighet for vekst og mer trygghet (Gilbert, 2007).

## SCENARIO 10

# VONDE MINNER

**I løpet av et liv opplever de fleste noe som kan gi svært ubehagelige minner. Måten man håndterer vonde minner på, kan være avgjørende for hvor plagsomme minnene blir over tid. Å bruke negative erfaringer til å vokse på kan gjøre at man klarer å leve bedre med vonde erfaringer, men er lettere sagt enn gjort.**

### Oppsummering av historien

Rami er på middagsbesøk hos vennen Yüsuf. Lukten av maten som serveres, utløser vonde minner fra da han mistet faren sin på traumatisk vis, og Rami løper fra bordet. Yüsuf hjelper ham til å komme tilbake til her og nå, og Rami forteller om hva som hjelper ham til gradvis å leve bedre med de vonde minnene og tapet han har lidd.

### Spørsmål for å repetere innhold

- *Hva kan trigge traumatiske minner?* Svar: Situasjoner, lukter, lyder, synsinntrykk, ord eller annet som minner om traumet.
- *Hva er lurt å tenke på når noen forteller om noe sårt?* Svar: Gi dem tid til å snakke ut, ikke vær pushy, være forståelsesfull og empatisk.
- *Er det best å la personer som får flashbacks, være alene til det går over?* Svar: En bør se om en kan gjøre noe for å hjelpe. Dersom en kan noen teknikker for å få dem tilbake til nået, kan det også hjelpe, for eksempel øyekontakt.



- *Hva kan hjelpe en person som har flashbacks med å komme tilbake til her og nå?* Svar: Øyekontakt, å snakke, beskrive omgivelsene, alt som kan få dem tilbake til nået, minn dem på å sitte støtt.

### Typiske **rødtanker** når man plages av vonde minner

Nå skjer det igjen!

Jeg er svak

Det er farlig å være alene

Jeg klarer ikke å stoppe å tenke på det jeg opplevde

Jeg får aldri sove

Jeg blir aldri meg selv igjen etter dette

Hvis jeg tenker på det, blir jeg gal

Hvis jeg snakker om det, blir jeg gal

Best å unngå alt som minner om hendelsen

### **Grøntanker** som kan hjelpe og trøste

Det er annerledes nå enn da. Sjekk hva som er annerledes nå, kjenn etter i kroppen!





Jeg tåler det som kommer, og vokser på det  
som ikke knekker meg  
Jeg kan legge minnene bort nå, og skrive om  
dem i ettermiddag  
Jeg får sove mer etter hvert, kan hvile først  
Blomster vokser ut av skitt  
Minnene om det er bare minner  
Hver gang jeg snakker og skriver om det vonde  
som skjedde, bearbeider jeg det  
Jeg kan fortelle, skrive og tegne om det jeg vet  
nå, som jeg ikke visste da det vonde skjedde

### **FORSLAG TIL SPØRSMÅL FOR DRØFTING**

Hvilke tanker og følelser gjør det vanskelig å  
spørre om venners vonde erfaringer?  
Hvordan kan man vise at man gjerne vil snakke  
og støtte, uten å trenge seg på?  
Begrepet *Trigger warning* brukes noen gan-  
ger som advarsel på materiale som kan utløse  
vonde minner. Hvilke temaer mener klassen  
fortjener en «Trigger warning»?

### **AKTIVITETER**

**Fyll ut en hjelpehand** om et vondt minne som  
har plaget deg tidligere, men som du lever godt  
med nå. Del deretter hjelpehendene i par.

**Konkurranse** mellom røde og grønne tanker.  
Del klassen inn i to grupper: et rødt og et grønt  
lag. La en person (eksempelvis læreren) ha et  
vondt minne – eksempelvis om Utøya – som  
har skapt frykt som gjør det vanskelig for ham/  
hende å svømme igjen. La gruppene identifisere  
tanker som gjør det lettere og vanskeligere å  
«ta tilbake» vannet etter den vonde opplevelsen  
og de såre minnene.

### **Psykologen deler tanker**

Vonde minner er ofte assosiert med sterke  
følelser i form av frykt, skyld og skam. Når man  
strever med vonde minner, kan man trenge  
hjelp til å årsaksforklare de vonde hendelsene  
som minnene stammer fra, noe man ikke har



skyld for, og til å se at situasjoner som minner  
om traumet, ikke er farlige.

Når tiden er inne for det, er det også nyttig å  
få hjelp til å se sammenhenger mellom vonde  
opplevelser og hva man har lært av disse opp-  
levelsene (Lauvås & Lindgren, 2015). Små og  
store kriser kan brukes til å vokse på. Samtaler  
der ungdommene gir uttrykk for følelser og  
snakker om det de tenker på, er viktige på  
områder som er knyttet til vonde minner. Når  
man forteller og opplever at de man forteller til,  
lytter og ikke dytter en bort fordi man har fortalt  
om trasige opplevelser, kan det redusere skam.  
Når en deler tunge historier, kan det fremme  
empati hos den som lytter – og selv-aksept hos  
den som forteller og blir forstått. Empati er en  
konstruktiv kraft! Ungdom som bruker empatien  
sin til å hjelpe, opplever det som meningsfullt.  
Å bety noe for noen er grunnleggende viktig for  
å føle seg verdifull. I vanskelige faser av livet er  
det ekstra viktig å oppleve at man betyr noe for  
noen.

### **Boks**

«Flashbacks» betegner korte glimt der en  
gjenopplever noe, vanligvis noe man har  
opplevd som svært truende eller skrem-  
mende. Opplevelsene kan være knyttet til  
alle sanser, som smak, lukt, syn og kroppslige  
fornemmelser. Gjenopplevelsene er forbun-  
det med kroppslige symptomer som hjerte-  
bank og indre uro, og en sterk motivasjon for  
å unngå situasjoner som trigger minnene.



## MER HJELP

Å hjelpe ungdom til å hjelpe seg selv og venner er viktig og bra, men noen ganger er det lurt å kople inn profesjonell hjelp. Om du lurer på om det vil være best å søke profesjonell hjelp for en elev/ungdom, er det lurt å drøfte situasjonen med kollegaer og selvsagt med den det gjelder og foreldre/foresatte. Husk også meldeplikten til barnevernet og muligheten for å drøfte saker der på anonymt grunnlag.

### Digitale hjelpetilbud for barn og unge

Alarmtelefonen for barn og unge	116 111
Chat og telefon for barn og unge med syke foreldre	ungeparorende.no / 909 04 848
For fangers pårørende – FFP Ung – forum og chat for barn og unge med familiemedlem i fengsel	ffp.no/ung
Røde Kors – forum, telefon og chat for barn og unge	Korspåhalsen.no / 800 333 21
Nettjeneste, chat og døgnåpen hjelpetelefon	Mentalhelse.no / 116 123

**«Jeg har vært mest overrasket over den gode alliansen man kan oppnå gjennom bare en videoskjerm. Det ser ut som vi mennesker, de fleste av oss, har evnen til å leve oss inn i relasjoner selv om de er bare digitale.»**

Patrick Vogel, NTNU, etter 20 års forskning  
på digitale psykologiske konsultasjoner

## REFERANSER

- Coloroso B. (2008). *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School. How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle.* New York: HarperCollins.
- Cornaglia F, Crivellaro E, McNally S. (2015). Mental health and education decisions. *Labour Economics*, 33, 1-12.
- Dyregrov A & Dyregrov K. (2017). *Mestring av sorg. Håndbok for etterlatte og hjelpere.* Bergen: Vigmostad & Bjørke.
- Esch P, Bocquet V, Pull C. et al. (2014). The downward spiral of mental disorders and educational attainment: A systematic review on early school leaving. *BMC Psychiatry* 14, 237.
- Essau CA, Lewinsohn PM, Olaya B, Seeley JR (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163, 125-132.
- Fennell M. (2007). *Å bekjempe lav selvfølelse.* Bergen: Fagbokforlaget.
- Gilbert P. (2007). *Å bekjempe depresjon.* Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Haugland B, Håland Å, Wergeland G (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized non-inferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Hoffart A. (2008). *Se deg rundt! - et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst.* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kahneman D. (2013). *Tenke, fort og langsomt.* Oslo: Pax.
- Kendall P, Settipani C, Cummings C. (2012). No need to worry: The promising future of child anxiety research. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 103-115.
- Lauvås N & Lindgren RMB. (2015). *Etter sjokket – traumatisk stress og PTSD.* Oslo: Aschehaug.
- Nordin S. (2019). *Alt skal brenne.* Bergen: Mangscou.
- Raknes S. (2018). *Anxious Adolescents: Prevalence, Correlates, and Preventive Cognitive Behavioural Interventions.* Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD) at the University of Bergen. Lastes ned fra [http://www.solfridraknes.no/filer/SolfridRaknes\\_PhD\\_14092018.pdf](http://www.solfridraknes.no/filer/SolfridRaknes_PhD_14092018.pdf)
- Raknes S (2010). *Psykologisk førstehjelp. Ungdom.* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Raknes S & Haugland B. (2013): *Psykologisk Førstehjelp. Veiledning for bruk i førstelinjen.* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sandberg S m.fl (2018). *Unge muslimske stemmer. Om tro og ekstremisme.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* Martin Seligman, Free press.
- Smart A, Sinclair M, Benavot A, Bernard J, Chabbott C, Russell SG, & Williams JH. (2019). *NISSEM Global Briefs: Educating for the social, the emotional and the sustainable.*
- Veldman K, Reijneveld SA, Almansa Ortiz J, et al. (2015). Mental health trajectories from childhood to young adulthood affect the educational and employment status of young adults: results from the TRAILS study. *Journal of Epidemiol Community Health*, 69:588-593.