

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2022

PEDAGOGISK OPPLEGG
UNGDOMSSKOLE- OG VIDEREGÅENDEELEVER

Tema 2022:

Vi trenger hverandre #løftblikket

Verdensdagen
for psykisk helse



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

verdensdagen.no

Årets tema:

Vi trenger hverandre #løftblikket

“Ingen er bare det du ser. Men vi trenger at noen ser det.”

Vi har alle et grunnleggende behov for å være en del av et fellesskap. I en verden preget av krig, usikkerhet og uro har vi ekstra behov for hverandre. Vi trenger at noen ser oss, særlig når ting er vanskelig. Etter to år med pandemi er det ekstra viktig at vi løfter blikket og gjør det vi kan for at alle føler seg inkludert og ikke havner utenfor. Ved å være nysgjerrig på og åpen for forskjeller (i meninger, personlighet, styrker, interesser eller væremåter) kan vi utvide vår forståelse av hverandre, som er et viktig bidrag for å motarbeide stigma, ensomhet og utenforskap.

Her kan du lese mer om hva Verdensdagen sier om årets tema:

<https://verdensdagen.no/2022/05/03/tema-2022-vi-trenger-hverandre-loft-blikket/>

Materiellet er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår for alle barn. Voksne for Barn driver tre skoleprogrammer for livsmestring og psykisk helse, Zippys venner, Passport og Drømmeskolen. De fleste øvelsene er hentet fra Drømmeskolen, men vi har også hentet inspirasjon fra andre.

Les mer om Voksne for Barn på vfb.no.



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hensikten med undervisningsopplegget er å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse.

Gjennom aktivitetene kan elevene øve på å være nysgjerrig på hverandre, få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser, tenke på inkludering og hva man kan gjøre for å inkludere noen som står utenfor.

Målgruppe:

Ungdomsskole- og videregående elever

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- å snakke om psykisk helse og hva man kan gjøre for sin egen og andres psykiske helse
- hva man kan gjøre for andre for at de skal kjenne seg inkludert
- å lete etter og trekke frem styrker hos seg selv og andre

Tidsramme og inndeling i grupper:

Aktivitetene er beregnet til å ta to timer og kan gjennomføres i klasserommet. Del klassen i grupper på seks–åtte elever, gjerne på tvers av vanlige “klikker”, slik at alle får muligheten til å prate med noen de kanskje ikke kjenner så godt fra før. Gruppene er de samme gjennom begge aktivitetene.

Du trenger:

- A3-ark
- ark til å skrive på, evt. flippover
- skrivesaker

Innledning (Tidsramme 5 min)

Dette kan du si: Denne uken er det Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse er tanker, følelser, hva vi gjør i hverdagen. Enkelt sagt så handler psykisk helse om hvordan vi har det med oss selv! Gjennom å snakke om psykisk helse tenker vi at det er lettere å be om hjelp hvis man ikke har det bra. Da kan det bli lettere å snakke med andre hvis man trenger støtte eller hjelp. Dessuten kan vi lære mer om hva som gir oss en god psykisk helse, hva som får oss til å ha det bra og å klare utfordringer i livene våre.

Mennesker er flokkdyr og vi trenger hverandre for å ha det bra. Det skal vi gjøre gjennom å jobbe med det som er årets tema for Verdensdagen: «Vi trenger hverandre – løft blikket». Vi starter med å løfte blikket i vår egen klasse!

1. Speed-dating (Tidsramme 20–30 min)

En øvelse for å trene på å vise interesse for hverandre og skape stemning.

Del klassen i to og be hver gruppe om å stille seg på rekke, slik at det blir to parallelle rekker, med en meters mellomrom, med elever som ser på hverandre.

Alle som står mot hverandre, skal snakke om et tema de får fra læreren.

Hvert par har to minutter til å snakke om temaet og begge skal rekke å fortelle. Etter to minutter gir du signal om at det er på tide å rullere. Elevene sier «Takk for praten!» eller noe lignende til hverandre, før de går videre til neste person. Læreren gir alle et nytt tema å snakke om.

Den venstre rekken står stille på sine plasser. Elevene i den høyre rekken tar et steg til venstre. Personen i enden av høyre rekke, som blir uten partner, må løpe til andre enden av rekken og stille seg opp foran den personen i venstre rekke som er uten partner.

Fortsett slik til at alle har fått møtt alle. (Eller så lenge det er positiv stemning).

Forslag til temaer å snakke om:

- Hva gjør deg glad?
- Hva er to sterke sider ved deg?
- Hva drømmer du om å gjøre om 10 år?
- Hva kom først, høna eller egget?
- Hvem ser du mest opp til?
- Hvis du måtte klare deg med én middagsrett resten av livet, hva ville du valgt?
- Hva hadde du gjort om du vant 100 millioner kroner?
- Skal enden på dorullen henge med enden ut eller inn mot veggen?
- Når var sist gang du lo skikkelig godt?
- Hvilket dyr ville du vært om du var et dyr?

2. Dialogstasjon (Tidsramme 60 min)

En øvelse for å øke bevissthet rundt psykisk helse, ensomhet og inkludering

Lag tre stasjoner i klasserommet. Hver stasjon har et spørsmål/oppdrag på et A3-ark.

Del klassen inn i tre grupper. Elevene trenger et ark å notere på.

Du kan si dette: *Det er ingen riktig eller gale svar i denne oppgaven. Dere skal diskutere ulike temaer rundt psykisk helse og ensomhet på de tre stasjonene. Dere får cirka ti minutter på hver stasjon. Når det har gått ti minutter så gir jeg beskjed og dere går videre til neste stasjon. Når dere har vært innom alle oppgavene, skal vi gå gjennom det dere har snakket om i plenum.*

Stasjon 1: Hva er psykisk helse?

Hensikt: Øke bevisstheten omkring psykisk helse, både god og dårlig.

Lag et felles tankekart/pedagogisk sol/ordsky om hva dere legger i begrepet. Ny gruppe fortsetter på det den forrige gruppen har notert.

Stasjon 2: Hva kan du gjøre som er bra for DIN psykiske helse?/Hva kan du gjøre som er bra for ANDRE?

Hensikt: Øke bevisstheten på hva som kan være bra å gjøre for å styrke egen og andres psykiske helse

Del arket i to kolonner. Be elevene om å skrive eksempler i kolonnene.

Kolonne 1: Hva kan jeg gjøre som er bra for min psykiske helse?

Kolonne 2: Hva kan jeg gjøre som er bra for andres psykiske helse?

Spørsmål til hjelp: Hva pleier du gjøre?/Hva hjelper når du har en kjip dag? Hva kan du gjøre om du ser at noen andre har det vanskelig? Hva er gode mestringsstrategier?

Om det er behov for å forklare hva en mestringsstrategi er kan du si: *Det er noe som du vet fungerer og noe du må øve på som hjelper deg i situasjoner. Det er strategier du tar frem når du kjenner situasjoner kan være overveldende eller vanskelig.*

Stasjon 3: Ensomhet og det å kjenne seg utenfor.

Hensikt: Få frem situasjoner hvor man kan kjenne på ensomhet og hvordan forebygge dette

Del arket i to kolonner. Be elevene om å skrive eksempler i kolonnene.

Kolonne 1: Når kan man oppleve ensomhet

Kolonne 2: Hva kan vi gjøre for å forebygge ensomhet?

Spørsmål til hjelp: Hva tenker dere på når dere hører ordet ensomhet? Hvilke følelser kan man ha? I hvilke situasjoner kan man kjenne på det? Hvordan kan man se om noen er ensomme? Hvordan kan man ta kontakt hvis man tror at noen er ensom? Hva skulle jeg ønske at andre gjorde hvis jeg følte meg ensom? Hva kan være til hjelp når man føler seg ensom?

Noen har sagt "Du kan være ensom selv om du er sammen med flere". Hva tror du at vedkommende mener?

Oppsummering i plenum: Gå gjennom oppgave for oppgave og la hver gruppe si kort hva de har snakket om på hver oppgave.

3. Mirakelspørsmålet (Tidsramme 10 min)

Sitt i sirkel.

Dette kan du si: *Vi har nå snakket om psykisk helse og ensomhet og inkludering. Dere har kommet med mange gode eksempler på hvordan vi kan inkludere og forebygge ensomhet. Men, hvordan hadde en verden uten ensomhet og utenforskap sett ut?*

Tenk at i morgen tidlig våkner vi alle til en drømmeverden. Det har skjedd et mirakel, og alle de som føler seg utenfor vil nå kjenne seg inkludert. Hvordan ville vi sett det? Hva er det første du ville lagt merke til? I klassen? På skolen? På fritiden? I familien? Hvordan kan du se det hos medelever? På bussen?

Ta imot svarene som kommer og ta en runde slik at alle i klassen får sagt noe. Be elevene være så konkrete som mulig. Noter på tavlen og lag en liste som kan henge synlig i klasserommet.

Spør så elevene: *Er det noe av dette vi kan begynne med allerede i morgen? Hvordan kan vi som klasse gjøre for å forebygge ensomhet?*

Be alle velge en ting som de kan tenke seg å gjøre eller som klassen kan gjøre. Gå runden rundt i klassen og be alle fortelle hva de har valgt. Det er selvfølgelig helt ok å si pass!

Kanskje er det mulig å bli enig i et par ting som alle kan gjøre, eller noe man kan gjøre i klassen fremover, for å forebygge ensomhet.

5. Styrkesirkel (Tidsramme 15 min)

En øvelse for å trene på å se og anerkjenne sterke og positive sider hos andre.

Sitt i sirkel.

Alle får i oppdrag å gi en positiv tilbakemelding til sidemannen, for eksempel: *Kari, jeg synes det har vært fint å være sammen med deg i dag. Du har så mange gode ideer!* Kari sier – *Takk*, snur seg til sin sidemann og sier f.eks.: *Mads, jeg synes du er en person som alltid er positiv.* Mads sier takk og fortsetter. Når man er tilbake hos den som begynte, går man runden tilbake slik at alle både gir og får tilbakemeldinger fra personene ved siden av seg.

Du kan introdusere slik: *Det er viktig å få positive tilbakemeldinger, både på det man gjør og den man er, for at man skal ha det bra. Iblant trenger vi å trene på å se styrke og ressurser hos hverandre og – ikke minst – trene på å si det til hverandre.*

Oppdraget nå er at alle skal si noe positivt om andre og å få høre noe positivt om seg selv. Jeg begynner med å si noe positivt til den som sitter ved min høyre side, han/hun sier takk og snur seg til nestemann og sier noe positivt. Slik fortsetter vi rundt hele sirkelen. Når vi kommer til meg igjen, snur vi og går tilbake.

Gi alle ett minutt til å tenke seg om slik at de vet hva de skal si til sidemannen.

Hjelp elevene å tenke på hvordan de kan være så konkrete som mulig i sin tilbakemelding. Snakk også litt om hva man kan si hvis man får «jernteppe» eller synes det er vanskelig å finne de rette ordene. Kanskje kan man da si: «Du virker som en hyggelig og positiv person», eller noe i den stilen.

For å bevisstgjøre elevene og forebygge negative eller tullede kommentarer, kan man for eksempel si: *Forskning viser at det skal seks positive tilbakemeldinger til for å oppveie en negativ, så tenk nøye gjennom hva dere sier til andre.*

Avslutning (Tidsramme 5 min)

Ta en runde i klassen og spør alle elever i tur og orden hva man tar med seg fra dagens samling. Var det noe som fenget ekstra? Noe du ble overrasket over? Fikk du noen nye ideer? Er det noe du kan ta med deg ut av klasserommet?

Gi beskjed om at det er mulig å si pass. Avslutt med å takke for alle innspill og det elevene har bidratt med.

