



#psykisk beredskap

– undervisningsopplegg for
ungdomstrinn og videregående skole

#psykisk beredskap



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse. Gjennom refleksjonsoppgaver og dialog får elevene anledning til å utforske hva som hjelper når livet butter imot, hvilke strategier de har – og hvordan de kan være en støtte for seg selv og andre. Opplegget skal bidra til å normalisere at det er lov å ha det vanskelig, og løfte frem at psykisk styrke ikke handler om å klare seg alene, men om å kjenne sine egne verktøy – og tørre å bruke dem.

I en klasse skjer det alltid mye – både på innsiden og rundt elevene. Noen vil kanskje kjenne seg ekstra igjen i det som tematiseres, mens andre ikke nødvendigvis gjør det akkurat nå. Likevel: det er ikke farlig å snakke om psykisk helse i klasserommet. Tvert imot kan det gi trygghet. Å sette ord på det som kan være vanskelig – i et fellesskap som rommer ulike erfaringer – bidrar til å normalisere og avlaste, ikke forsterke.

Årets tema:

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap. Vi lever i en tid preget av mye usikkerhet, raske endringer og høye forventninger. Dette kan gi mange en følelse av uro, press eller utilstrekkelighet. Når det stormer – enten på innsiden eller rundt oss – trenger vi noe å stå stødig på.

Psykisk beredskap handler om nettopp det: Hvordan vi kan forberede oss på å håndtere livets utfordringer, også de vi ikke kan forutse. Det handler ikke om å være sterk hele tiden, men om å ta vare på det som styrker oss i hverdagen – relasjoner, rutiner, pauser, bevegelse, håp – og å be om hjelp når vi trenger det.

Akkurat som vi øver på brannvern og førstehjelp, trenger vi også å styrke den psykiske beredskapen vår. Gjennom årets tema vil vi bidra til at flere kjenner seg

igjen i dette budskapet, og får støtte til å ta små, konkrete grep for å ta vare på seg selv og andre.

[Her](#) kan du lese mer om årets tema.

Tverrfaglig tema: Folkehelse og livsmestring

«Folkehelse og livsmestring skal bidra til at elevene utvikler kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir dem mulighet til å ta ansvarlige livsvalg.» – LK20, Overordnet del, 2.5.1

Målgruppe:

Elever på ungdomstrinn og videregående skole

Mål:

- › Elevene skal få innsikt i hva psykisk beredskap er
- › Elevene skal reflektere rundt egne strategier og ressurser for å håndtere usikkerhet og utfordringer i hverdagen

Tidsramme og gjennomføring:

Opplegget er laget for å kunne gjennomføres i én økt på 60–90 minutter, men kan også med fordel deles opp i to eller tre bolker. Det kan gi bedre rom for fordypning, hvile og modning – både faglig og følelsesmessig. Erfaring viser at både konsentrasjon og refleksjon ofte blir bedre når elevene får litt tid mellom øktene.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i over 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn og unge. Øvelsene i opplegget er utviklet med inspirasjon fra våre pedagogiske tiltak i skole: *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*.

Les mer [her](#) om hvordan vi jobber med psykisk helse og livsmestring i skolen.

Innledning (10 min)

Tenk deg at det plutselig skjer noe uforutsett – en konflikt, dårlige nyheter, eller bare en dag som blir kaos. Hvordan reagerer du? Har du en slags «indre verktøykasse» du bruker?

Det er nettopp dette vi skal se nærmere på i dag: Hva vi kan gjøre for å stå stødigere når ting blir vanskelig eller uforutsigbart. Det kalles psykisk beredskap – og alle kan styrke den.

I perioder vil vi alle møte stress, uro eller føle oss utenfor. Det er helt normalt – det betyr ikke at noe er galt med deg. Akkurat som vi kan trene kroppen vår, kan vi også styrke det som gjør oss robuste psykisk. Dette gjelder oss alle – og det er helt vanlig å trenge støtte, påfyll eller en pause innimellom.

Presenter temaet:

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.

Kort refleksjonsaktivitet

(2–3 minutter):

Be elevene tenke for seg selv:

«Når jeg kjenner at ting blir mye – hva pleier å hjelpe meg? Hvem pleier å være en støtte?»

Diskusjonsspørsmål i plenum eller par:

- › Hva betyr «psykisk beredskap» for meg?

Du kan her vise bildet «Normalisering av psykisk helse» – for å understreke at det er normalt at vi alle har perioder hvor vi kjenner på motgang, uro eller lav energi. Bildet kan bidra til å skape gjenkjennelse og trygghet før dere går videre.



2. Sjekkliste for psykisk beredskap (15 min)

Hensikt:

Elevene blir kjent med enkle, konkrete strategier for å bygge psykisk motstandskraft i hverdagen. Dette gir dem verktøy de kan bruke både forebyggende og når livet butter imot.

Forberedelser (velg det som passer klassen din):

- › Vis sjekklisten «Plakat 10 råd psykisk beredskap» på PowerPoint eller smartboard.
- › Eller: Del ut plakaten med de 10 rådene.

Sjekkliste for psykisk beredskap

- **1. Stopp katastrofetankene**
Når hodet går i loop – gå ut, ring noen eller gjør noe praktisk
- **2. Hold på minst én rutine**
Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.
- **3. Oppsøk andre**
Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.
- **4. Hold kroppen i gang**
Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.
- **5. Gi hodet pause**
Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.
- **6. Gjør det som gir deg driv**
Jobb, hobby, frivillighet - du vet best hva som gir mening for deg
- **7. Si nei før det sier stopp**
Sett grenser og bruk kreftene dine klokt.
- **8. Snakk om det før det blir krise**
«Jeg sliter litt» kan være nok å si.
- **9. Le litt – hver dag**
Latter gir lettelse, selv når alt føles tungt
- **10. Bruk det som har hjulpet deg før**
Dine egne erfaringer er ditt viktigste verktøy.



Elevaktivitet – individuell refleksjon (5 min):

Gi elevene følgende oppgave (skriv på tavla eller del ut ark):

«Ranger de tre rådene du tror vil være mest hjelpsomme for deg – akkurat nå.»

Parvis samtale med læringspartner (5–7 min):

«Velg ett eller to råd dere begge kjenner igjen som nyttige. Snakk sammen om hvordan dere kan bruke dem i hverdagen – på skolen, hjemme eller hvilket råd dere ville anbefalt til en venn.»

Valgfritt:

Be elevene notere én liten ting de kunne teste ut denne uka som handler om psykisk beredskap (f.eks. «gå en tur etter skolen», «si nei til noe jeg ikke orker», «snakke med noen jeg stoler på»).

3. Refleksjonsøvelse: «Min psykiske beredskapsboks» (20 min)

Hensikt:

Elevene får anledning til å identifisere sine egne støttespillere, mestringsstrategier og verdier. Dette styrker deres bevissthet rundt hva som kan hjelpe dem når livet blir krevende – og gjør dem mer forberedt neste gang det stormer.

Forberedelser:

- › Del ut illustrasjonen «Min psykiske beredskapsboks».

Individuell utfylling (ca. 10–12 min):

Forsøk å fylle ut feltene i din «psykiske beredskapsboks» med stikkord eller små setninger. Du trenger ikke fylle ut alt med én gang. Velg gjerne de punktene som gir mest mening for deg akkurat nå – og kom tilbake til resten senere.

Min psykiske beredskapsboks – fyll ut:

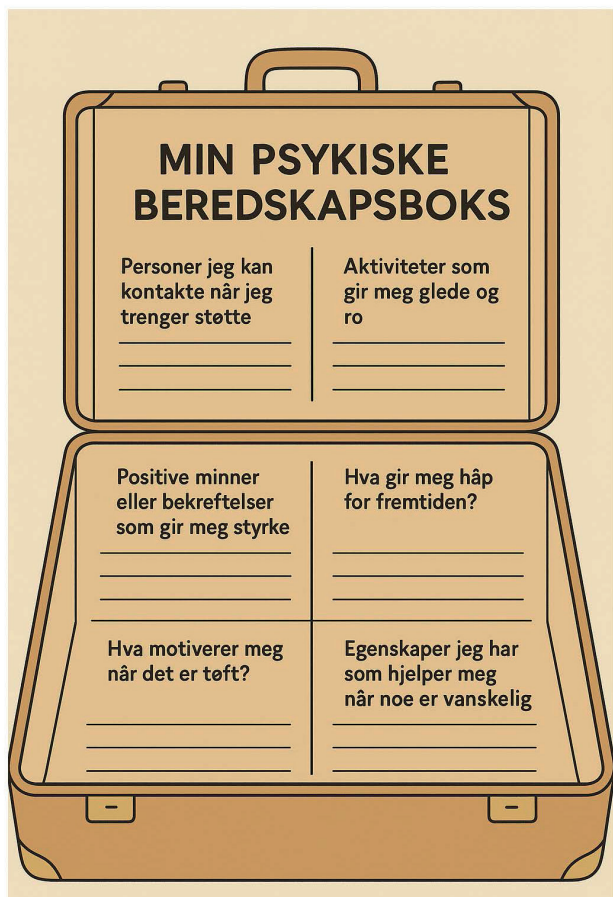
- › Personer jeg kan kontakte når jeg trenger støtte
- › Aktiviteter som gir meg glede og ro
- › Positive minner eller bekreftelser som gir meg styrke
- › Hva gir meg håp for fremtiden?
- › Hva motiverer meg når det er tøft?
- › Egenskaper jeg har som hjelper meg når noe er vanskelig

Dette er deres personlige verktøy – det finnes ingen riktige eller gale svar. Det viktigste er å kjenne seg selv litt bedre etterpå.

Deling og diskusjon i par (5–7 min):

Be elevene velge ett felt de ønsker å dele med læringspartneren. Inviter dem til å snakke om:

- › Hvordan det de skrev kan være til hjelp i en vanskelig situasjon
- › Om de ble minnet på noe de ikke hadde tenkt på før



Valgfritt: Avslutt med felles refleksjon (2–3 min):

Åpent spørsmål i klassen:

- › *Hva har du lyst til å huske fra det du skrev i boksen i dag?*
- › *Var det noe som overrasket deg eller føltes ekstra viktig?*

De som ønsker, kan dele. Det er også helt greit å bare lytte.

Dersom du ønsker å dele opp økten, passer det godt å avslutte her og ta neste del i en egen time. Aktivitetene som følger, er mer personlige og refleksjonsbaserte – det kan være en fordel å gå inn i dem med fornyet energi

4. Refleksjonsoppgave: «Når det stormer – hva gjør jeg?» (20 min)

Hensikt:

Elevene skal bruke det de har tenkt gjennom i «Min psykiske beredskapsboks» til å utforske hvordan man kan møte vanlige utfordringer i ungdomslivet.

Forberedelser:

- › Skriv ut scenarioer som lapper/kort, eller vis dem på PowerPoint.
- › Del klassen inn i små grupper (3–4 elever), eller la dem jobbe i par.
- › Ha tavle eller digital tavle klar til oppsummering.

Oppgave:

- › a. Les scenarioet dere har fått.
- › b. Snakk sammen om:
 - Hvilke følelser kan oppstå i en slik situasjon?
 - Hvilke strategier eller verktøy fra «beredskapsboksen» kunne være hjelpsomme?
 - Hvordan støtte en venn som står i dette?
 - Hvilken støtte ville dere like?

Bruk ca. 10–15 minutter i gruppene

- › c. Hver gruppe deler kort hvordan de vil støtte en venn som står i dette.
- › d. Lærer kan notere på tavla under overskriften: Hva kan hjelpe når det stormer?

Scenarier:

- › Du har sovet dårlig hele uka, og kjenner at kroppen er helt tom – men du må levere en viktig oppgave.
- › En i vennegjengen legger stadig ut bilder fra sosiale aktiviteter du ikke visste om – du føler deg ekskludert.
- › Du opplever at foreldrene dine stadig krangler. Du føler deg stresset hjemme og gruer deg til å gå dit.
- › Du klarer ikke konsentrere deg på skolen og kjenner på uro nesten hele tiden.
- › Du har en venn som trekker seg unna – og du vet ikke hvordan du skal spørre hvordan det går.
- › Du klarer ikke være like «flink» som før, og blir sint på deg selv uten helt å vite hvorfor.
- › Du føler at du ikke passer inn i noen grupper på skolen og kjenner deg usynlig.
- › Du har mange følelser du ikke får satt ord på, og det blir vanskelig å være til stede.

Tips til læreren:

- › Del ut ulike scenarioer til hver gruppe, eller la dem trekke lodd.
- › Gi rom for at elever som ønsker det, kan skrive sin refleksjon individuelt i stedet for å delta i gruppe.
- › Noen scenarioer kan også være utgangspunkt for klassediskusjon senere.

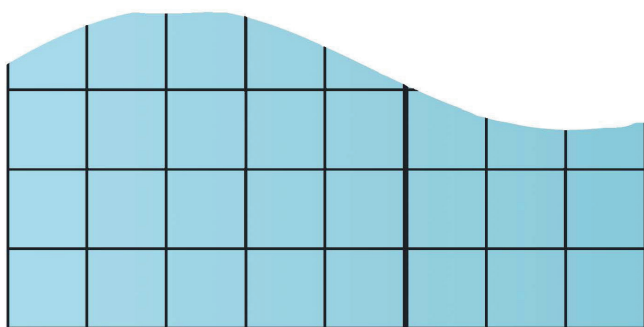
5. Aktivitet: «Stressbølgen» (10 min)

Hensikt:

Elevene skal bli mer bevisste på hva som stresser dem i hverdagen, hvordan stress kan bygge seg opp – og hva som kan hjelpe å «dempe bølgen». Øvelsen gir rom for refleksjon og samtale om normale reaksjoner, men setter også fokus på mestringsstrategier og valg som kan gjøre en forskjell.

Forberedelser:

- › Del ut illustrasjonen av en bølge med rutenett.
- › Forbered høyttlesning av en fiktiv «stormfull uke»



Når bølgen slår inn, husk at jeg kan _____

(tekst nedenfor). Les teksten rolig, slik at alle rekker både å lytte og fargelegge/krysse ut.

- › Sørg for at elevene har noe å skrive eller fargelegge med.

Fremgangsmåte:

Vi skal nå høre om en uke full av ulike hendelser som mange kan kjenne seg igjen i. Etter hvert som jeg leser, skal du vurdere hvor stressende du tror dette ville vært for deg – og markere det med poeng.

Poengskala:

- › 2 poeng: Litt stressende
- › 3 poeng: Moderat stress
- › 4 poeng: Veldig stressende

Fargelegg eller kryss ut ruter etter hvert som jeg leser teksten.

En stormfull uke

Mandag:

Du våkner for sent og rekker ikke frokost. Dagen føles stressende allerede før den har begynt. Senere får du tilbake en prøve med dårlig resultat – det knyter seg i magen. På vei hjem hører du noen venner le, og du vet ikke om det handler om deg. Du kjenner deg litt utenfor

– men bestemmer deg for å gjøre noe hyggelig når du kommer hjem.

Tirsdag:

Du får en melding fra jobben: Du må jobbe i helgen. Du hadde gledet deg til å slappe av. På kvelden ligger du våken – tankene spinner rundt skole, fremtid og alt du må rekke. Du prøver å roe deg ned med musikk og rolige pust, men søvnen kommer sent.

Onsdag:

Du ser en video om en alvorlig hendelse i verden. Du kjenner deg trist og maktesløs. Du vurderer å snakke med noen om det – men er usikker på hva du skal si. Du noterer tankene dine i notatene på mobilen for å få dem litt ut.

Torsdag:

Alle snakker om en fest på lørdag – men du har ikke blitt spurt. Du kjenner deg usikker og litt utenfor. Samtidig får du vite om en innlevering du hadde glemt, og blir stressa. Du vurderer å be læreren om en utsettelse – men blir gående og gruble.

Fredag:

Du blir invitert til noe sosialt, men du er sliten. Du står i valget: skal du presse deg, eller lytte til kroppen? Du snakker med en venn og bestemmer deg for å gjøre det som gir mest ro. Kanskje blir det enklere neste gang.

Fellessamtale (3–5 minutter):

Still åpne spørsmål i klassen eller i par:

- › Hva tror du kunne dempet bølgen litt?
- › Var det noe i teksten du kjente deg igjen i – eller noe som ga deg en idé til hva som kan hjelpe?

Etter kort fellessamtale

Be elevene fullføre setningen under illustrasjonen: «Når bølgen slår inn, husk at jeg kan...»

Tips:

- › Gjør det tydelig at det ikke finnes riktige eller gale svar.
- › Du kan tilpasse teksten til elevgruppen (f.eks. yngre elever, tilrettelegging).
- › Øvelsen egner seg både for individuell refleksjon og deling i par.

6. Avslutning og oppsummering (10 min)

Hensikt:

Elevene skal få anledning til å oppsummere hva de tar med seg fra økten, kjenne på mestring og gjøre temaet relevant for egen hverdag. Avslutningen skal også bidra til å «lande» følelsene etter et personlig tema.

Oppsummer hovedpoengene i plenum:

I dag har dere jobbet med noe som er viktig for alle – hvordan vi kan stå litt stødigere når det stormer. Det krever ikke at du skal være sterk hele tiden, men at du vet litt mer om hva som kan hjelpe deg selv og andre.

Skriv gjerne på tavla:

- › *Hva er psykisk beredskap?*
- › *Hvilke verktøy har vi for å takle motgang?*
- › *Hvorfor er det viktig å snakke om dette – og at det gjelder oss alle?*

Frivillig deling i klassen (3–5 min):

Still åpne spørsmål – elevene kan rekke opp hånda eller dele i mindre grupper:

- › «Hva vil du ta med deg videre fra denne timen?»
- › «Var det noe som overrasket deg?»
- › «Er det ett råd du kunne tenke deg å teste?»

«Exit ticket» (3–5 min):

Del ut en lapp hver til elevene / evt. digital løsning:

- › *Én ting jeg tar med meg fra timen*
- › *Eventuelt: Ett råd jeg vil prøve*

Samle lappene i en boks, konvolutt eller ved utgangen. Dette gir deg som lærer en indikasjon på hva som traff – og elevene får en konkret «avslutning» på økta.

Tusen takk for at dere var med i dag – for at dere tenkte, reflekterte og delte både tanker og erfaringer. Det krever mot å snakke om hva som er vanskelig, og det er sterkt å lytte med åpenhet og respekt. Dere har vist at psykisk beredskap handler om mer enn råd og teknikker – det handler om fellesskap, forståelse og å være der for hverandre.

Husk at det er helt vanlig å ha tunge dager – og at det finnes små ting vi kan gjøre for å stå litt stødigere. Dere har mange ressurser i dere allerede.





Voksne
for Barn

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no