



**DOKUMENTER OG
SKJEMA FOR PRINT**



UAVSLUTTET SETNING

Klipp opp ett sett til hver gruppe

Jeg blir stolt når...

Jeg blir takknemlig når...

Jeg kjenner hverdagsglede når...

Jeg liker å lære mer om...

Jeg får energi av å...

Jeg opplever "flow", og glemmer tiden når jeg holder på med...

Akkurat her og nå er jeg takknemlig for...

En ting jeg er stolt av...

Jeg liker å hjelpe andre med ...

Omsorg for andre kan hjelpe oss til å tåle mer, fordi...

Å bli stolt kan hjelpe oss til å strekke oss lenger, fordi...

Takknemlighet kan hjelpe oss når vi har det vanskelig, fordi...

Å hjelpe andre er bra for min egen psykiske helse, fordi ...

16 TYPER GLEDE



SYNSGLEDE



BERØRINGSGLEDE



TRIUMF



SMAKSGLEDE



LYDGLEDE



STOLTHET



LUKTGLEDE



FORNØYELSE



HØYSTEMTHET



TILFREDSHET



BEGEISTRING



TAKKNEMLIGHET



LETTEELSE



UNDRING



SKADEFRYD



EKSTASE

FREMGANGSMÅTE VED KONFLIKTER

1. Forstå situasjonen
2. Beskrive situasjonen objektivt
3. Hva føler du?
4. Hva ønsker du skal skje?
5. Hva trenger du nå?
6. Hvordan forstår den andre situasjonen?
7. Hva trenger den andre?

BORD 1: ALLE FANTASTISKE TING

Lag en liste over alle fantastiske ting som gjør livet verdt å leve.

Prøv å komme på så mye som mulig, smått og stort.

Verten passer på at alle bidrar.

BORD 2: LAG EN TIPSLISTE

“Det andre gjorde som var til hjelp for meg når jeg var trist.”

Alle får tusjer. Noen kan komme med ideer, noen kan tegne, noen kan skrive.

Verten passer på at alle bidrar.

BORD 3: BLANKE FELT – AVSLUTT SETNINGENE

Her er noen setninger som består av en del fakta og en begrunnelse vi ikke vet. Finn ulike mulige svar som kan skrives på de blanke feltene.

Finn for eksempel: 1) et negativt svar 2) et positivt svar 3) et nøytralt svar til hver påstand. Verten passer på at alle bidrar.

1. Han tar ikke telefonen når jeg ringer. Det er sikkert fordi...
2. Hun sa ikke hei til meg da jeg gikk forbi henne i gangen. Kanskje hun ...
3. Kjæresten min har gjort det slutt med meg. Det må bety at...
4. Læreren min kritiserer meg. Da tenker jeg at...
5. Jeg fikk noen komplementer. Det betyr at ...
6. Karakteren ble ok. Kanskje fordi...

BORD 4: HAPPY MUSIC/HAPPY MOVIES-LISTE

Hva slags musikk og/eller filmer gjør deg glad? Lag en liste.

Verten passer på at alle bidrar.

BORD 5: HVA HAR VI TIL FELLES?

Skriv ned på et ark så mange ting som mulig som dere har felles.

(For eksempel øyefarge, favorittmat, antall søsken, hobby, ting dere liker/ikke liker, heier på, serier, filmer...)

SYNKRONSNAKK/TOHODET TROLL

Det første trollet stiller følgende spørsmål om USA

1. Hvor mange stater er det i USA?
2. Hva synes du om President Trump, nevntre ting?
3. Hva er det beste med USA?
4. Hvis du kunne flyttet til USA hvor ville du bodd?
5. Hvem er den beste artisten i USA, og hvorfor?
6. Hva synes du om the Kardashians?
7. Hva betyr "Los Angeles"?
8. Nevntre ting du kan gjøre i Las Vegas
9. Hva er den største sporten i USA, og hvorfor?
10. Hva kalles det amerikanske flagget?

Det andre trollet stiller spørsmål om Norge:

1. Hvor mange mennesker bor det i Norge?
2. Hva heter den nye kommunen som Askim er en del av?
3. Hva er Norges sydligste punkt?
4. Hva er det beste med Norge?
5. Hvis du skulle reist på ferie i Norge, hvor ville du reist?
6. Hva er det verste med Norge?
7. Hva synes du om statsminister Erna Solberg, nevntre ting?
8. Hvem er den beste artisten i Norge, og hvorfor?
9. Hvis du tenker å studere i Norge etter videregående, hvilken by ville du studert i?
10. Hva er nordmenn mest stolte over?

KJÆRE MEG

(Eksempel på hvordan å skrive brev til meg selv)

Kjære Petter!

Dette er så jævlig vondt. Jeg føler hat, sinne, frustrasjon og tristhet. Det føles så urettferdig. Akkurat nå kjennes det ut som at kroppen ikke helt vet hva den skal gjøre. Jeg tror kanskje den har lyst til å gråte eller hyle høyt og slå. Hardt. Eller løpe. Løpe, løpe, løpe og ikke stoppe. Jeg vet ikke. Det kjennes samtidig ut som at jeg ikke klarer å flytte på meg. Kroppen føles rar og tung. Nesten nummen. Bedøvd. Jeg klarer ikke puste ordentlig heller. Pusten virker litt stressa, og kort. Det kjennes ut som jeg ikke får nok luft. Men det gjør jeg jo.

Hvorfor slo hun opp? Jeg skjønner ingenting. Jeg er i sjokk. Klarer ikke å sove. Hvorfor klarer jeg ikke tenke på noe annet? Hvorfor klarer jeg ikke å skru av? Jeg er ikke trøtt i det hele tatt, og klokka nærmer seg 03.30. Det begynner å bli lyst ute. Jeg må jo sove, jeg skal jo snart opp.

Det eneste jeg kan tenke på er henne og hvor surrealistisk og vondt dette er. Jeg leser gamle meldinger igjen og igjen. Stalker henne på snap, insta og messenger og ser på gamle bilder. Hater tanken på at hun skal være sammen med noen andre. Det vet jeg ikke om jeg takler.

Heldigvis har jeg mange gode venner og fotballen, og en bra familie jeg kan snakke med. Jeg må vel stå i det verste nå? Det kan vel bare gå oppover herfra? Jeg får prøve å fylle dagene med ting jeg synes er gøy, så jeg holder meg litt opptatt. Jeg vet jo at dette ikke varer for evig. Ingenting gjør det. Og jeg kommer til å klare det, det er bare veldig vondt akkurat nå. Men jeg er sterk.

SØVNHYGIENE

Sett kryss i den ruten for hver påstand som passer best for deg.

	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjeldent	Aldri
1. Jeg tar blunder på dagtid som varer i en time eller mer.					
2. Jeg legger meg på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
3. Jeg står opp på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
4. Jeg trener slik at jeg blir svett i løpet av den siste timen før jeg legger meg.					
5. Jeg oppholder meg lengre i sengen enn jeg burde to eller tre ganger i uken.					
6. Jeg bruker tobakk eller koffein i løpet av de siste 4 timene før jeg legger meg eller etter at jeg har lagt meg.					
7. Jeg gjør ting som kan gjøre meg våken før leggetid (for eksempel: bruker nettbrett, rydder).					
8. Jeg går til sengs når jeg føler meg stresset, sint, «er ute av meg» eller nervøs.					
9. Jeg bruker sengen min til andre ting enn søvn (for eksempel: se TV, lese, spise).					
10. Jeg sover i en ukomfortabel seng (for eksempel: dårlig madrass eller pute).					
11. Jeg sover i et ukomfortabelt soverom (for eksempel: for lyst, overfylt, for varmt, for kaldt, for bråkete).					
12. Jeg gjør viktig arbeid før jeg går til sengs (for eksempel: lekser, lese til prøve, planlegge).					
13. Jeg tenker, planlegger eller bekymrer meg når jeg er i sengen.					

Alle disse tingene kan påvirke søvnen negativt.

Snakk med skulderpartner: **Hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med?**

ADJEKTIVHISTORIE OM SØVNRÅDENE SOM VIRKER

Derådene om søvnhygiene virker! Man må følge flere søvnhygieneråd samtidig i minst 2-3 uker før de faktisk virker. Jo lengre du er våken, jo større blir ditt indre«søvntrykk». Når du har vært lenge våken, får du mer dypsøvn og du går raskere inn i dendype søvnen. Fokuser på å være våken når du er våken, bruk den kroppen og dethodet! Tren eller gå gjerne entur i dagslys, så har du dekket to søvnhygieneråd på en gang.

Prøv å unngåsøvntyver. Enlur på dagtid ødelegger for kvelden. Andresøvntyver erenergidrikker, nikotin og koffein sent på dagen,trening rett før leggetid, engasjerendeaktiviteter som ikke gir deg muligheten til å merke at du er trøtt og trenger å legge deg,diskusjoner,klokketitting oggrubling når du egentlig kunne ha sovet.

Når du står opp på noenlunde samme tidspunkt hver dag, stilles din indredøgnrytme. Du har en slik«klokke» i hjernen, men allecellene i kroppen din har også en døgnrytme. Har du tenkt på hvorfor du kan gå mangetimer utenmat om natten?

Døgnrytmen styrerhormoner som gjør at vi ikke blir sultne om natten. Har du merket at du ofte må på do på et ganske fast tidspunkt? Igjen snakker vi om en døgnrytme i dittfordøyelsessystem.



Om du står opp på de samme tidene hverdag, blir du også trøtt på ganske like tider om kvelden. På denne måten er det også lettere å få nok søvn.

Lag deg enrutine som du forsøker å gjøre noenlunde lik hver kveld. Gjerne noe litt passivt, som gjør at du kjenner trøttheten. Lese enbok, se etprogram, prate medvenner, noe du liker.

Vi sover best når det.....soverommet er passe mørkt og har passe temperatur. Når vi er passe mette og når vi føler oss sånn passe fornøyd. Prøv derfor å unngåkrangler ogdiskusjoner om kvelden. Har du mangebekymringer, så skriv dem ned, og utsett å gjøre noe medproblemer til neste dag.

Det kan være lurt å unngå å se på denklokken om natten. Du må ikke telle hvor mangetimer som er igjen til du må opp. Pass på at denhjernen assosierer sengen til søvn og ikke alt mulig annet. Det vil si at det er lurt å unngå å jobbe påpc, seTV ogmobiltelefon i sengen.

HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

Denne folderen gir deg tips til hvor du eller andre kan søke hjelp hvis du tror det er behov for det.

Ta vare på folderen – plutselig kommer den til nytte!



*All den dritten
du har der
sånt skal ingen gå
og drasse på alene
det hjelper ingen
du må snakke med noen
som har sett dritt før
som vet hva som skal til
for å få fyr på de greiene der*

Trygve Skaug
«Følg med nå» (Cappelen Damm, 2019).

Gjengitt med tillatelse

Hjelpetjenester

I tillegg finnes det nettsteder, chat, og telefoner der man kan få støtte og svar på spørsmål. Alle tjenestene er gratis. Her er noen av dem:

ALARMTELFONEN

FOR BARN OG UNGE

Døgndøpen møttelefon hvis

det er vanskelig hjemme.

TF: 116 111

www.116111.no

SNAKK OM PSYKEN

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Blå Kors.

www.snakkompsyken.no

UNG.NO

Mye informasjon og mulighet for å stille anonyme spørsmål.

www.ung.no

HELSEUTVALGET

Spørsmål rundt forelskelse, kjønnssekualitet, identitet og sikker sex.

Du kan chatte eller ringe.

TF: 23 35 72 00

www.helseutvalget.no

ROS – RÅDGIVNING OM

SPISFORSTYRRELSER

For alle som opplever strev

med mat, kropp og selvfølelse.

TF: 948 17 818

www.netros.no

KORS PÅ HALSEN

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Røde Kors.

TF: 800 333 21

www.korspahalsen.no

SI DET MED ORD

For deg som foretrekker å skrive.

www.sidetmedord.no

BARSNAKK

Anonym chattejeneste for

dem som har foreldre eller

andre med et rusproblem.

www.barsnakk.no

Hjelpapparatet

Husk at det ikke er nødvendig å vite hva som er problemet for å ta kontakt. Ingen problemer er for små. Her er noen av stedene du kan få hjelp:

HELSESYKKEPLIER: Er utdannet sykepleier, har videreutdanning, og kan mye om de fleste problemer ungdom kan sitte med, både fysiske og psykiske.

FASTLEGEN: Det er alltid lurt å sjekke fysisk helse når vi har det vanskelig. Fastlegen kan også mye om psykiske vansker, og kan henvise til andre fagfolk.

PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TJENESTE (PPT): PPT samarbeider med skolen for å hjelpe barn og unge med fagvansker, men også psykiske vansker. Du selv og foreldrene kan ta kontakt, og lærer kan hjelpe deg.

PSYKISK HELSETJENESTE FOR BARN OG UNGE: Et gratis tilbud i kommunen. Her jobber ulike fagpersoner: Lavterskel.

HELSESTASJON FOR UNGDOM: Gratis rådgivning om kosthold, prevensjon, sex, psykø, rus, søvn, etc.

PSYKISK HELSEVERN BARN OG UNGE (BUP): Ulleke fagfolk som hjelper barn og unge med alt av psykiske vansker. Henvising til BUP kan fås av legge eller psykolog.

”JÆVLA SNITCH! HVORFOR GIKK DU TIL POLITIET?”

Bakgrunnsinformasjon til samtale om teksten

Gjengitt med tillatelse

Vi har snakket med Jonas Andreassen, politi og forfatter av kronikken. Han er tydelig på hovedbudskapet til barn og unge:

Ikke vær redd for å si ifra til en voksen!

Engstelighet og frykt må ikke stå i veien for å si ifra. Å si ifra til en voksen er ikke å snitch. Å si ifra er noe som er forventet av deg, og en helt riktig handling. Husk at lærere og andre ressurspersoner har taushetsplikt. Det er mange trygge voksne å snakke med.

Hvorfor si ifra til venner?

I tillegg til å klare å stå opp for seg selv (og tørre si ifra), må man også jobbe med å tørre å si ifra til kompisen sin, hvis han/hun oppfører seg dumt eller har tenkt til å gjøre noe dumt mot noen andre. Dette kan stoppe kompisen fra å gjøre noe veldig dumt og skade andre. Mange tør ikke si ifra på grunn av frykt.

Hva er konsekvensene for ungdom som gjør kriminelle handlinger?

Politiet hører ofte ”Jeg er under 15 år. Driter i politiet. De kan ikke gjøre noe, eller straffe meg”. Det er viktig å informere om at kriminelle handlinger kan få andre store konsekvenser. For det første vil barnevern og psykisk helsevern for barn og unge (BUP) trekkes inn. Dersom det er en veldig alvorlig forbrytelse, kan du få ungdomsstraff. Det vil bli opprettet straffesak. Selv om den henlegges, vil navnet og handlingen likevel registreres. Dersom man får saker på seg etter fylte 15 år vil alle tidligere saker kunne gjøre at man får enda strengere dom som 15+ åring.

Hvordan brukes sosiale medier til å skape frykt?

En effektiv måte å skape frykt på er å bruke sterke virkemidler i sosiale medier. Bilder blir iscenesatt med for eksempel mange maskerte mennesker, balltre og skummel tekst. Det hele er iscenesatt for å se skumlere ut enn det faktisk er. På den måten er bruken av sosiale medier med på å bidra til skremsel og et skjevt bilde av virkeligheten.

Hva ligger bak ungdomskriminalitet?

Ungdomskriminalitet er ofte en direkte konsekvens av indre smerte. Mange bærer mye vondt på innsiden. Å utøve vold fungerer bra, føles godt og kan handle om en slags mestringsfølelse. Det kan være lettere å ty til vold dersom man ikke klarer å uttrykke seg. Da blir man fysisk i stedet, og kan oppleve at det har effekt. Når andre blir redde, kan du kjenne at du får makt over dem. Jo reddere andre blir, jo mer maktfølelse.

Ungdomskriminalitet kan også handle om gruppepress og miljøet rundt. Det kan være forventet av deg at du handler på en spesiell (kriminell) måte. Noen kommer inn i dårlige roller allerede i barnehagen og barneskolen. Noen blir tidlig utnyttet, presset eller dårlig behandlet. Noen blir mobbet og vil ta igjen. Ungdomskriminalitet handler om at man velger gal handlingsmåte. Forebyggende enhet i politiet jobber med å lære ungdommer å bytte handlingsmåte. Hvilke andre alternative handlingsmåter finnes?

VÅG Å VÆRE

Våg å være ærlig.

Våg å være fri.

Våg å føle det du gjør.

Si det du vil si.

Kanskje de som holder munn,
er reddere enn deg.

Der hvor alt er gått i lås,
må noen åpne vei.

Våg å være sårbar.

Ingen er av stein.

Våg å vise hvor du står.

Stå på egne bein.

Sterk er den som ser seg om
og velger veien selv.

Kanskje de som gjør deg vondt,
er svakest likevel.

Våg å være nykter.

Våg å leve nå.

Syng, om det er det du vil,
gråt litt, om du må.

Tiden er for kort til flukt.

Bruk den mens du kan.

Noen trenger alt du er,
og at du er sann.