

4: Tristhet

Samlingens innhold:

Å ha en dårlig dag psykisk er akkurat like legitimt som å ha feber. Hvordan skille mellom vanlige svingninger og psykiske vansker? Hva er tegn på depresjon? Psykiske vansker er ofte en reaksjon på noe vi har opplevd. Tanker om å ikke orke å leve er vanlig. Det er ikke farlig å spørre, det er en myte. Vi bør alle spørre. Vi trenger at andre er interesserte og tåler at vi snakker om følelsene våre. Å lytte er ofte nok. Psykiske vansker er vanlig – 5 fakta om psykisk helse (quiz). Det hjelper å våge å sette ord på de sårbare følelsene våre.

Formål: Lære om tristhet, psykiske vansker, selvmordsforebygging og hva vi kan gjøre

Organisering:

- 25 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 75 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene.
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før
- La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge fra lekeheftet

Mål elever:

- Jeg har lært hva en depresjon er
- Jeg vet mer om hva som kan hjelpe ved depresjon
- Jeg vet mer hvordan jeg kan støtte en venn som har det vanskelig
- Jeg vet hvorfor det er viktig å spørre om selvmordstanker. Det forebygger selvmord

Mål lærere:

- Jeg vet mer om hvordan jeg kan kjenne igjen tegnene på depresjon hos en elev
- Jeg vet hvorfor jeg bør spørre om selvmordstanker, og hva jeg kan gjøre for å hjelpe
- Jeg vet hvor elever kan få hjelp og har en oversikt over hjelpeinstanser hengende i klasserommet

Huskeliste:

- Print ut A5 folder "Hvor kan jeg få hjelp?", én til hver elev, se side 67
- 5 store flip-over-ark og flere fargede tusjer, til oppgaven "Roterende grupper"
- Print ut oppgavearkene til oppgaven "Roterende grupper", se side 57-61
- Øv på å lese instruksjonen til hvileøvelsen høyt og sakte slik at elevene rekker å forestille seg det du leser. Ta pause mellom hver setning
- Ark til "Krøll- og kast". Ett ark til hver elev.

Tips:

- Lag en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse.
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: "Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang"

25 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Billie Eilish - Bury A Friend - www.youtube.com/watch?v=RVc4kayC9bo

Hva er depresjon? Mange lurar på det.

- Å være trist kan sammenlignes med regn. På filmer pleier det å regne når noe trist skjer. Men du kan likevel se noen farger, du kan glede deg til noe hyggelig, du kan sette pris på ting, du får sove
- Depresjon kan sammenlignes med tung, tung tåke. Du kan bli sur, langsam, huske dårligere og føle deg likegyldig til alt. Gleden blir borte
- Mange blir engstelige i tillegg. Det er vanlig. Redd og trist hører sammen, det ene fører lett til det andre
- Mange tror at deprimerte mennesker ikke kan smile, og er triste hele tiden. Det stemmer ikke. Det går an å le og tøyse, men likevel være mørk på innsiden
- Depresjon kan være tegn på fysisk sykdom, så det er viktig å gå til fastlegen for å sjekke

Det er vanlig å føle det så tungt at man tenker "dette orker jeg ikke". "Jeg orker ikke å ha det sånn. Det kommer aldri til å gå over." Om lag 13 % av ungdom i alderen 15-16 år oppgir å ha hatt tanker som dette. I løpet av livet vil en stor andel av oss ha hatt selvmordstanker. Mange tror det er farlig å snakke om. At det blir verre og mer av det, om vi snakker om det. Men det er motsatt. Vi trenger å snakke om det. Å snakke kan være det mest hjelpsomme vi gjør.

Suicide prevention/selvmondsforebygging: Det er faktisk en sterk anbefaling fra helsemyndighetene å øve på å snakke om selvmord og tunge tanker. Det holdes kurs over hele verden for ungdommer og voksne. På verdensbasis er det flere som dør som følge av selvmord enn av drap og krig til sammen. Selvmord er den nest vanligste dødsårsaken for mennesker mellom 15 og 29 årⁱ. Det er flest gutter som dør av selvmord.



Filmeksempel: Teen Suicide Prevention

www.youtube.com/watch?v=3BByqa7bhto&fbclid=IwAR30yQ_zpwl-UQgK2uFin8jw5FHXZ-_Siy2i2-3ELJ871QWtNBV7-BPAVpg (4 min)

Hvorfor er det viktig å spørre om selvmordstanker?

Anbefalingen er at vi BØR spørre, rett ut: Hvordan har du det? Og så: Er du så trist at du har tenkt at du ikke orker mer? At du vil dø? Har du tenkt tanken? Sannsynligheten er ganske stor for at vennen din svarer ja. Hva skal du si da? Vet du, du kan si mye av det samme som du ville sagt hvis vennen din hadde vondt i armen. Da spør du gjerne slik: "Hva har skjedd? Hvor skjedde det? Hvor lenge har det gjort vondt? Er det noe jeg kan gjøre? Skal jeg være hos deg? Jeg kan følge deg til noen?" Du kan ikke fikse armen, du kan ikke løse problemet, men du kan være der for vennen din. Gi omsorg, uten å dømme, og uten å be vennen din ta seg sammen.

ⁱ FN-sambandet. (2019). Verdensdagen for selvmordsforebygging (WHO). Hentet fra <https://www.fn.no/Om-FN/FN-dager/Kalender/Verdensdagen-for-selvmondsforebygging-WHO>

25 minutters foredrag forts.

Hva hjelper ved depresjon? Dere skal vite at depresjon alltid går over, men det kan ta tid, og man må være tålmodig. Tåken vil lette, det er lys i enden av tunnelen, og tunnelen varer ikke evig. I ventetiden gjelder det å få tiden til å gå. Søke tilflukt og avledning i aktiviteter som gjør at du kan glemme det vonde en liten stund. Om du kjenner deg ensom, så tilbring tid der det er mennesker.

Hvor vanlig er det å streve psykisk?

Det er mye vanligere enn mange er klar over. La oss ta en liten quiz:

Hvor mange får en psykisk lidelse i løpet av et år?

- A. 1 av 3 (*riktig svar*)
- B. 1 av 4
- C. 1 av 5

Hvor mange får en psykisk lidelse i løpet av livet?

- A. En fjerdedel
- B. En tredjedel
- C. Halvparten (*riktig svar*)

Hvor mange 16 åringer opplever psykisk lidelse?

- A. 1 av 5 (*riktig svar*)
- B. 1 av 3
- C. 1 av 8

Hva er det tre vanligste psykiske lidelsene?

- A. Tvangstanker, depresjon og angst
- B. Rusmisbruk, depresjon og angst (*riktig svar*)
- C. Spiseforstyrrelse, depresjon og angst

Psykiske vansker kan ramme alle. Du kjenner sikkert en eller flere som opplever dette nå. Hvorfor får vi det? Psykiske vansker er ofte en reaksjon på noe vi har opplevd. Det er alltid en grunn. Derfor bør vi spørre: Hva har skjedd?

Mange blir redde når vi har det vanskelig. Redde for at andre skal merke det. Redde for hva andre vil tro om oss. Redde for at vi holder på å bli «gale». Derfor skjuler vi innsiden vår. Det gjør at andre virker tøffe og mestrende, mens du selv kan kjenne deg sårbar og usikker. Livet svinger jo for alle, men det er ikke det vi viser frem. Livet svinger minimalt på Instagram. Vi sammenligner vår egen sårbare innside med andres tøffe utside. Da er det lett å kjenne seg unormal. Men hvis vi tør å snakke om det, vise innsiden ut, vil vi oppdage at andre også kan ha det vanskelig.

Å ha en dårlig dag psykisk er akkurat like legitimt som å ha feber eller magesjau. Kanskje gjør det at du trenger å ha en dag hjemme. Kanskje trenger du å sette av litt ekstra tid til noe som er bra for deg og som gir deg påfyll. Kanskje skal du snakke med noen du stoler på.

Hvorfor er det viktig å spørre om selvmordstanker? Svar: Fordi det forebygger selvmord

25 minutters foredrag forts.



Filmeksempel: Alfred og Skyggen – en liten film om selvkritikk (5:26 min)

www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34&t=5s

Så hva er forskjellen på vanlige problemer og psykiske problemer? Det er ikke lett å vite forskjellen. De ligner ganske mye på hverandre. Om du tenker deg en linje fra lite vansker til mye vansker, så er vanlige problemer i den ene enden og psykiske lidelser i den andre. Det handler om det samme, men styrkegraden er forskjellig. Psykiske lidelser er ikke noe veldig rart og annerledes, det er bare litt for mye av noe vanlig vi alle kan streve med.

De fleste vanlige problemer går over av seg selv. Men noen ganger tar de overhånd. Det kan oppleves litt som å sitte fast i et mareritt du ikke kommer ut av. Om vanskene gjør at du ikke klarer å fungere, så ta det på alvor. Det er lurt å søke hjelp tidlig, før ting har vokst seg stort, for da er det lettere å gjøre noe med det.

Uansett hvor fælt vi har det inni oss, så blir det bedre. Ubehag kommer. Og ubehag går. For hvert pust du tar, er du et steg nærmere utgangen av tunnelen. Ingen av oss er alene. Uansett hva vi står i. Vi må bare tørre å slippe folk inn. Da kan vi få hjelp.



Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP: ETTER NÅR DU ER FØDT

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 5 (dersom det er 25 i klassen), og lag fem grupper med ca fem i hver.

Tid: 5 min

Formål: Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile. Skape positive tanker

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt, og atmosfæren rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak musikk fra Youtube, for eksempel: Pat Metheny - Tell her you saw me: www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43

1. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt"
2. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av". Gjenta tre ganger
3. "Trekk pusten dypt inn gjennom nesen og pust ut gjennom munnen". Gjør dette fire ganger. "Legg merke til hvordan lungene fylles med luft når du puster inn, og tømmes helt på utpust"

Tid: 3 min

Formål: Se noe utenfra, ta andres perspektiv

LÆRER LESER HØYT: OLE BRUM OG NASSE NØFF BESØKER TUSSI, SE SIDE 28

En vandrefortelling fra nettet, basert på en Disneyfilm.

Tid: 2 min

Formål: Informere og øke kunnskapen

FOLDER: HVOR KAN JEG FÅ HJELP?, SE SIDE 67

Del ut folderen til alle i klassen. Fortell hvordan den er nyttig
Les diktet av Trygve Skaug som står på folderen

Tid: 5 min

Formål: Øve på takknemlighet

TAKKNEMLIGHETSØVELSE

Alle på gruppen deler med de andre. Ordstyrer styrer ordet. Lærer gir et lite eksempel.

- Del noe du er takknemlig for, for eksempel noe som har skjedd, eller noe andre har gjort eller sagt som du ble takknemlig for.

Tid: 30 min

Formål: Reflektere, lytte og utvikle tanker sammen

ROTERENDE GRUPPER, SE SIDE 57-61

- Lag 5 stasjoner/bord. Legg ut én oppgave (ett oppgaveark) på hvert bord, sammen med tusjer og et stort flip-over-ark
- Én elev utpekes til vert/leder på hver bord og blir sittende mens alle andre roterer mellom bordene. Alle roterer mellom bordene, til alle gruppene har vært innom alle bord
- Verten forteller om oppgaven, forteller litt om hva de andre har sagt, ber om flere forslag, og skriver. Andre kan også skrive
- Gruppene får fem minutter på hvert bord

ROTTERENDE GRUPPER FORTS.

Bord 1: "Alle fantastiske ting". Vi lager en liste over alle fantastiske ting som gjør livet verdt å leve. Prøv å komme på så mye som mulig. Lag en lang liste over 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.

Bord 3: Blanke felt – avslutt setningene. Her er noen setninger som består av en del fakta og begrunnelser 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. Verten passer på at alle bidrar.

- Han tar ikke telefonen når jeg ringer. Det er sikkert fordi...
 - 1) et negativt svar: ...
 - 2) et positivt svar: ...
 - 3) et nøytralt svar: ...
- Hun sa ikke hei til meg da jeg gikk forbi henne i gangen. Kanskje hun...
- Kjæresten min har gjort det slutt med meg. Det må bety at...
- Læreren min kritiserer meg. Da tenker jeg at...
- Jeg fikk noen komplimenter. Det betyr at...
- 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 til felles (for eksempel øyenfarge, favorittmat, antall søsken, hobby, ting dere liker/ikke liker, heier på, serier, filmer...)

Fellessamtale. Alle vertene oppsummerer fra sitt bord. Arkene henges opp i klasserommet.

**ALTERNATIV VARIANT, I STEDET FOR ROTTERENDE GRUPPER:
 PLAKATVANDRING FRA GRUPPE TIL GRUPPE (30MIN)**

- Lag en plakat hvor det står: Hva er en god dag for barn/ungdom? - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne. Send videre til neste gruppe.
- Lag en plakat hvor det står: Ting jeg vil gjøre før jeg dør: - Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne. Send videre til neste gruppe.
- Lag en plakat hvor det står: Hva er et godt liv? - Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne.
- Lag en plakat hvor det står: Mange synes fotball er veldig viktig. Hvorfor er fotball viktig? - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?
- Lag en plakat hvor det står: Hvis jeg kunne forandre en ting i verden.... - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne.
- Hva har vi til felles? Skriv ned på et ark så mange ting som mulig som dere har til felles (for eksempel øyenfarge, favorittmat, antall søsken, hobby, ting dere liker/ikke liker, heier på, serier, filmer...)

Tid: 10 min**Formål:** Evaluere**KRØLL – OG KAST**

Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag".

Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. "Skyteskiven" velger seg tre krøllete ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tid: 10 min**Formål:** Evaluere**STOLLEKEN I NY VARIANT (KREVER MUSIKK)**

(La elevene komme med eksempler på noen låter, lag en spilleliste som går mens leken holder på). De samme reglene gjelder som i vanlig stollek, men det er lov til å sitte på fanget til hverandre når en må dele en stol. Før dere begynner må leder vise hvordan dette kan gjøres. En person sitter i stolen, sitt rett med beina og føttene godt plantet i bakken. Den neste setter seg på personens knær. Vekten vil jevne seg ut, og dere kan ha 100 personer som deler en stol på denne måten. Når musikken stopper skal alle finne seg en stol å sitte på. Fjern en stol for hver gang musikken stopper. Se om dere klarer å holde på til det bare er en stol igjen.

KATT OG MUS

Én elev som har lyst, pekes ut til å være katt og én til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen, hjelper musen ved å hindre katten i å komme inn. Når katten skal forsøke å komme inn i ringen, senker barna armene. Greier katten å komme inn, slipper man raskt musen ut, ved å løfte opp hendene. Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut.

FRUKTSALAT

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned på hver sin stol, bortsett fra én som står i midten. Lærer velger seg ut 3-5 frukter, og i stedet for å gi elevene et nummer hver blir de gitt en frukt. Hvisk dette til elevene. Personen i midten skal rope ut ulike fruktnavn. Vedkommende vet ikke hvilke frukter som er gitt til elevene. Når elevene på stolene hører sin frukt bli ropt opp skal de reise seg og bytte plass. Personen i midten skal selv prøve å sette seg på en stol, hvis han/hun lykkes blir det ny person i midten. Man kan også rope "fruktsalat", da må alle bytte plasser.



Ole Brum og Nasse Nøff besøker Tussi

Det gikk opp for Ole Brum og Nasse Nøff at de ikke hadde hørt fra Tussi på flere dager, så de tok på seg hattene og jakkene og travet over Hundremeterskogen til Tussis pinnehus. Inne i huset var Tussi.

"Hallo Tussi", sa Ole Brum.

"Hallo Ole Brum. Hallo Nasse Nøff," sa Tussi med trist stemme.

"Vi tenke bare vi skulle hilse på og høre hvordan du har det," sa Nasse Nøff,

"fordi vi har ikke hørt fra deg, eller sett deg på en stund, og derfor ville vi vite om du hadde det bra."

Tussi var stille et øyeblikk.

"Har jeg det bra?", spurte han etter hvert. "Vel, jeg vet ikke, for å være ærlig. Er det noen av oss som er i orden? Det er det jeg spør meg selv. Alt jeg kan fortelle deg, Nasse Nøff og Ole Brum, er at akkurat nå føler jeg meg veldig trist, og alene, og ikke mye moro å være sammen med i det hele tatt. Derfor har jeg ikke plaget dere. Fordi dere vil ikke kaste bort tiden deres med å henge med noen som er triste og alene, og ikke mye moro å være med i det hele tatt, ville dere vel."

Ole Brum så på Nasse Nøff, og Nasse Nøff så på Ole Brum, og de satte seg ned begge to, en på hver side av Tussi i pinnehuset hans.

Tussi så overrasket på dem. "Hva gjør dere?"

"Vi sitter her sammen med deg", sa Ole Brum, "fordi vi er vennene dine. Og ekte venner bryr seg ikke om noen føler seg triste, eller alene, eller ikke er mye moro å være sammen med i det hele tatt. Ekte venner er der for deg uansett. Så her er vi."

"Å", sa Tussi. "Åh".

Og de tre satt der i stillhet, og mens Ole Brum og Nasse Nøff var stille og sa ingenting; på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre.

Fordi Ole Brum og Nasse Nøff var der.

(En vandrefortelling fra nettet, basert på en Disneyfilm.)