

FOREDRAG: TRISTHET (15 MINUTTER) *Revidert 2026*

www.robustungdom.no

1. Forsidebilde

2. Inngangsmusikk: Billie Eilish - Bury A Friend

<https://www.youtube.com/watch?v=RVc4kayC9bo> Fortell dette: Hvorfor skrev hun en sang om selvmordstanker og død? Billie Eilish har svart på kritikken: «De som har det slik føler seg sett – jeg rekker ut en hånd til dem.»

3. Hva er forskjellen på å være trist og være deprimeret? Å være trist kan sammenlignes med regn. På filmer pleier det å regne når noe trist skjer. Når du er trist kan du overveldes av vonde følelser, som håpløshet, ensomhet, tomhet, nummenhet, irritabilitet og vansker med å ta valg. Men selv om det regner og du er trist, kan du ofte likevel se noen farger, og du kan sette pris på ting. **Tristhet er en normal følelse, og betyr ikke at man nødvendigvis er deprimeret.**

4. Tristhet er som regnværsdager, mens depresjon er som tung tåke. Depresjon er en psykisk lidelse som påvirker tanker, følelser, kropp og fungering over tid. Det er **mer enn bare tristhet; det er en vedvarende** tilstand der flere symptomer varer i minst to uker, ofte lenger. Mange blir engstelige i tillegg. Det er vanlig. Redd og trist hører sammen, det ene fører lett til det andre. Depresjon kan være tegn på fysisk sykdom, så det er viktig å gå til fastlegen for å sjekke.

5. Mange tror at triste 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.

6. 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 veldig mange oppleve 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 er faktisk det mest hjelpsomme vi gjør.

7. 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 tredje vanligste dødsårsaken for mennesker mellom 15 og 29 år i verden¹.
([Skal vi spørre om selvmord? - NHI.no](#))

8. Vi skal se en film som handler om hvorfor det er viktig å spørre om selvmordstanker: **RVTS Øst | Snakk om selvmordstanker. Det kan redde liv. (30 sek)**

<https://rvtsost.no/fagomraader/selv-mord-og-selvskading/snakk-om-selv-mordstanker-det-kan-redde-liv> (1/2 minutt)

9. Psykiske vansker kan ramme alle. Du kjenner sikkert en eller flere som opplever dette nå. Psykiske vansker er ofte en reaksjon på noe vi har opplevd. Det er alltid en grunn. Derfor bør vi spørre: **Hvordan har du det? Hva har skjedd? Og så: Er du så trist at du har tenkt at du ikke orker mer?** Har du tenkt tanken? Sannsynligheten er ganske stor for at vennen din svarer ja. Hva skal du si da?

10. Vet du, du kan si det samme som du ville sagt hvis vennen din hadde vondt i armen. Da spør du gjerne: «Hva har skjedd? Hvordan 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.

11. Hva hjelper ved tristhet? Tristhet går alltid over, men det kan ta tid, og du må være tålmodig. Regnet vil ta slutt etter en stund, været vil forandre seg. Det er lys i enden av tunnelen, og tunnelen varer ikke evig. I ventetiden gjelder det å få tiden til å gå. Tvinge deg selv til å snakke om problemene. Prøve å gjøre aktiviteter som får deg til å glemme tristheten en liten stund. Lete etter gleder. Gå ut av rommet og ut blant folk. Søk omsorg. Få dagslys og frisk luft. Lage en plan for dagen, og følge den. Da går tristheten raskere over.

Hvor vanlig er det å streve psykisk? Det er mye vanligere enn mange er klar over. La oss ta en liten quiz:

12. 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

13. Hvor mange får en psykisk lidelse i løpet av livet?

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

14. Hva er de tre vanligste psykiske lidelsene blant folk flest?

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

15. Mange blir redde for at andre skal merke hvordan vi har det. Redde for hva andre vil tro om oss. Redde for at vi holder på å bli «gale». Derfor skjuler vi innsiden vår. 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.

16. 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.

www.robustungdom.no

17. Til slutt skal vi se en liten film om tristhet (2.20 min)

Kort fortalt - Tristhet – NRK

https://www.nrk.no/video/kort-fortalt---tristhet_85dbafdf-4258-445d-80ae-c969c83e0e39

18. Trenger du å snakke med noen?

- Foreldrene dine eller foreldrene til en venn
- Vennene dine
- Kontaktlærer/faglærer
- Helsesykepleier
- Psykisk helsetjeneste
- [Alarmtelefonen for barn og unge](#): 116 111
- [Kors på halsen \(drevet av Røde Kors\)](#): 800 333 21
- [SnakkOmPsyken.no](#): Chattetilbud drevet av Blå Kors

ⁱ FN Forente Nasjoner. <https://unric.org/no/selvord-er-den-tredje-vanligste-dodsarsaken-blant-15-29-aringer/>