MENTAL HELSE UNGDOM

NORGES BYGDEUNGDOMSLAG

PSYKISK HELSE PÅ BYGDA

Hei,

I forbindelse med et samarbeid mellom Mental Helse Ungdom og Norges Bygdeungdomslag har vi utviklet denne kursmanualen som kan bruke når du skal snakke om psykisk helse. Målet er ikke at du skal bli ekspert på å snakke om psykisk helse, men at du skal kunne si litt om hvorfor dette er viktig, og greie og skape en god diskusjon med de som kommer på kurs. Slik bidrar vi til mer åpenhet og refleksjon, og vi lærer mer om hvordan selv ta grep om vår psykiske helse, og samtidig bidra til at de rundt oss føler seg bedre.

Med vennlig hilsen,

Aida Tesfai
Fungerende generalsekretær, Mental Helse Ungdom

INNHOLD

02 FORORD

04 FORBEREDELSE OG PLANLEGGING

05 DEL 1. Foredrag (ca. 20 minutter)

05 TEMA 1: Hva er psykisk helse (10 minutter)?

06 TEMA 2: Hvordan tar vi vare på den psykiske helsen?

07 OPPGAVER

Forberedelse og planlegging

Før kurset starter, er det noe forarbeid som må være på plass. Her har du en rask sjekkliste på hva som burde være i orden:

- Har jeg passet på at sted og tidspunkt passer best mulig for de aktuelle deltagerne?
- Har jeg sendt invitasjon og informasjon ut i god tid?
- Kjenner jeg deltagerne og deres behov? Er det noe tilrettelegging som er nødvendig? Vet jeg hvilket kunnskapsnivå de har om tematikken som skal tas opp?

Spesielt når det er snakk om psykisk helse, kan det være en fordel å ha kjennskap til deltagerne som kommer. Om det er noen som har sterke opplevelser relatert til temaet, er det lurt å ha i bakhodet, for eksempel når det kommer til selvmord. Det betyr ikke at du skal unngå tematikken om noen har opplevd dette på nært hold, men at du ta kan trå mer varsomt samtidig som du tydelig kan gi beskjed om at det er greit hvis dette skulle være for sterkt for noen og at de trenger å ta en kort pause.

Når det mer praktiske er besvart og gjort klart, er det på tide å forberede deg på kurset og selve innholdet. Som kursholder må du selv være trygg på innholdet, for at du kan formidle det etter beste evne til kursdeltagerne.

Som del av kurset har Mental Helse Ungdom laget en PowerPoint-presentasjon du kan bruke, og vi har i tillegg to filmer som du kan vise for deltakerne dersom du får tid:

http://mentalhelseungdom.no/startpraten
https://www.nbu.no/ungebonderspsykiskehelse/

Del 1. Foredrag (ca. 20 minutter)

Tema 1: Hva er psykisk helse?

Begrepene psykisk helse, psykiske plager, og psykiske lidelser blir ofte brukt om hverandre. I starten av foredraget ditt kan det være lurt å spørre publikum hva de legger i de ulike begrepene.

Hva forbinder vi med begrepet «psykisk helse», «psykiske plager», og «psykiske lidelser»?

1. **To og to (5 min):** Hva tenker dere på når dere hører ordet «psykisk helse»? hva med «psykiske plager», og «psykiske lidelser»?
2. **Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til, og les eventuelt opp definisjonene under:

Psykisk helse: Alle har en psykisk helse. Mange assosierer psykisk helse med psykisk sykdom og noe negativt, når det faktisk dreier seg om å ha det bra med seg selv og andre. På samme måte som vi prøver å spise sunt for å ta vare på den fysiske helsen, så må vi gjøre en del grep for å ta vare på den psykiske helsen.

«En tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet.» - WHO

Psykiske plager: Med psykiske plager mener vi tilstander som oppleves som belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som diagnoser. Alle har psykiske plager. Å dra inn egne erfaringer kan være lurt og relevant for å understreke et poeng. Eksempler på psykiske plager kan være sist du var skikkelig stresset, lei deg, eller sint. Psykiske plager er ofte mindre alvorlige, og er som regel forbigående».

Psykiske lidelser: Betegnelsen psykiske lidelser brukes bare når bestemte kriterier er oppfylt, og dette er noe man får av enten en lege, psykiater eller psykolog. Psykiske lidelser omfatter alt fra enkle fobier og lettere angst og depresjonslidelser, til mer alvorlige tilstander som schizofreni. Felles for alle psykiske plager og lidelser er at de påvirker våre tanker, følelser, atferd, væremåte og omgang med andre».

Tema 2: Hvordan tar vi vare på den psykiske helsen?

Alle kunne trengt å jobbe litt mer med den psykiske helsen sin. Å oppleve psykiske helseproblemer er en naturlig del av livet. Vi opplever alle ulike utfordringer, og vi kan håndtere utfordringene ulikt avhengig av tidligere erfaring og hvilke forutsetninger vi har.

Det er viktig å ta tak i problemene sine med en gang, for at det ikke skal bli større og utvikle seg til noe mer alvorlig. Jo tidligere man tar tak i problemene sine, jo bedre blir det. Samtidig er det viktig å passe på hverandre og hjelpe der en kan.

1. **To og to (5 min):** Hvordan kan du se at venner har det vanskelig?
2. **Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Les eventuelt opp eksempler:

Det finnes noen kjennetegn en kan se etter:

- Mange isolerer seg og foretrekker å være alene
- Humøret forandrer seg i en negativ retning. humørsvingninger er heller ikke uvanlig
- Utfordringer med mat, enten spise for mye eller for lite
- Noen skader seg selv og /eller har selvmordstanker (Du kan referere til brosjyre «Hvordan snakke om selvmord»)

1. **To og to (5 min):** Hva kan du gjøre for å ta vare på din egen psykiske helse?
2. **Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Her er det ingen riktige eller gale svar.

Del 2. Oppgaver

Nå skal deltakerne jobbe med oppgaver i form av caser som de skal reflektere rundt. Her er det ingen riktige eller gale svar, men målet er at deltakerne skal få anledning til å reflektere og diskutere med hverandre.

1. Del deltakerne inn i grupper på 3-6 personer.
2. **Case nr. 1 (5 min):** Du møter en venn: vanligvis er hun sprudlende og glad, men over en periode på 3 uker har hun daglig vært tydelig nedstemt, hun møter ikke blikket ditt, og svarer kortfattet. Hva kan dette skyldes? Hva kan du gjøre?
3. **Plenum (3-4 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Eventuelt les opp eksempel på svar under:

Mange lurer på hvordan en kan hjelpe en venn som har det vanskelig? Det viktigste er å lytte. Samtidig er det viktig å huske at venner ikke er terapeuter, og at noen ganger må man ta ting videre. Om det er fare for liv eller helse, må man si det videre for sin egen og vennen sin del.

4. **Case nr. 2 (5 min):** Du merker med deg selv at du ikke lenger har interesse for ting som før gav deg glede. Du spiser lite, og har lite energi til å gjøre ting. Dette har pågått i 2 uker. Hva kan dette skyldes? Hva kan du selv gjøre for å få det bedre?
5. **Plenum (3-4 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Eventuelt les opp eksempel på svar under:

Heldigvis er det mye en kan gjøre for å ta vare på og bedre sin egen helse:

- Aller viktigste er å akseptere at en har det vanskelig, å ikke ignorere problemene
- Prate og snakke om problemene sine med noen en stoler på
- Drive med noe som gir en mestringsfølelse
- Det er ingen myte at fysisk og psykisk helse henger sammen, og trening er derfor lurt.

Avslutningsvis kan du presentere nettsiden Godtbondevett.no om psykisk helse i landbruket. Godtbondevett.no er en informasjonsside om psykisk helse. Der står det om hva man kan gjøre dersom man mistenker at noen man kjenner sliter psykisk, og hva man selv kan gjøre for å få en bedre psykisk helse.

Nevn også at man alltids kan ringe hjelpetelefonen til Mental Helse (116 123) dersom man trenger noen å prate med, eller hvis man mistenker at noen sliter og ikke vet hva man skal gjøre.

Mental Helse Ungdom

Norwegian Association of Youth Mental Health
Dronningens gate 17 | N-0154 Oslo | NORWAY
Phone: +47 21 456 100

www.mentalhelseungdom.no
www.godtbondevett.no

MENTAL HELSE UNGDOM

NORGES BYGDEUNGDOMSLAG