



VIP

Snakk om det

Elevhefte

Nynorsk





**føler eg
ikkje får
til noko**

EIGENTLEG
EINSAM

ingen veit
at eg er
trans

HAR
SOSIAL
ANGST

Mamma
drikk for
mykje

SÅ
FORELSKA!

Eg
skal
klara
det!

Innhald

Alle har ei psykisk helse 5

Tankar og tankefeller	6
Kjensler og kjensleregulering	8
Sjølvskaiding	10
Sjølvskaide og sjølvtilitt	11
Kroppen og psyken	12
Tips: Korleis ta vare på di psykiske helse	13

Livet går opp og ned 14

Stress og press	15
Å ha det vanskeleg	16
Stressande livshendingar	17
Kjærleikssorg	17
Sjølvmordstankar	18
Rus og psykisk helse	19

Meg og dei andre 22

Venskap	23
Ingen er som alle andre	24
Mobbing og krenkingar	26
Seksuell ryktespreiing og ulovleg bildedeling	27
Sex og psyken	28
Vald og seksuelle overgrep	30
Når nokon i familien er sjuke	31

Psykiske plager og lidingar 32

Depresjon	33
Angst	35
Eteforstyrring	37
Psykose og bipolar lidning	38
Å vere avhengig	39

Tre på gangen om psykiske helseplager 41

Kvar kan eg få hjelp og informasjon? 43



Annert språk/Different language/Eará giella?
Dette heftet finst både på bokmål, nynorsk, engelsk og nordsamisk. Ta kontakt med læraren din om du ønskjer heftet på eit anna språk.

Redaktør: Jorid Bakken Steigum

Arbeidsgruppe: Jorid Bakken Steigum, Camilla Cecilie Øien og Synne Hall Arnøy frå VIP Psykisk helse i skolen

Tekst: Arbeidsgruppa samt spiseforstyrrelsesforeningen (Spiseforstyrrelser), Ombudet i Viken (Mobbing og krenkelsar) og Kari Lund/Vestre Viken HF (Når noen i familien er syke)

Design og trykk: Byråservice AS

Foto: Beathe Schieldrop (s. 1-4, 6-8, 10-11, 13-18, 20-21, 23-26, 37, 44), Tine Poppe (s. 8-9, 12, 24-25, 30, 33-36, 38, 40), Colourbox: (s.14, 29, 39) og VIP/Privat (s. 13, 17, 34, 38, 41-42)

Illustrasjonar: Sille Vangbæk

Takk til Mona Vangsnes Lien og den første arbeidsgruppa for eit godt utgangspunkt. Takk til Rosa kompetanse, SANKS, Spillhuset, Mental helse ungdom, Ung Arena og andre eksterne hjelparar for innspel til tidlegare utgåver. Vi takkar også Lena Skotland (Vestre Viken HF) for tekstgjennomgang, samt elevar frå Båtsfjord vgs, Guri Kunna vgs, Madal vgs og Sandvika vgs, samt Elevorganisasjonen, for innspel til 2022-utgåva. Vi vil spesielt takke elevar og tilsette på Jessheim vgs (2022) samt Rud og Rosenvilde vgs (2015) som har stilt opp på bilde.

Gjeve ut første gong 2015. 3. utgåve, Drammen 2022.



– Den psykiske helsa vår blir påverka av relasjonane våre og det som skjer i livet vårt.

Til deg

På skolen lærer vi mykje om ulike fag. Men det er også viktig å lære noko om det å vere menneske – om tankar, kjensler og tilhøvet vårt til andre.

Dette er eit hefte knytt til gjennomføringa av VIP Snakk om det – eit program om psykisk helse for vidaregåande skole. Heftet er også nyttig i temaområdet folkehelse og livsmeistring i dei ulike faga.

Det er normalt å kjenne litt ekstra på eigne kjensler etter å ha snakka om psykisk helse i klassen eller lese eit hefte som dette. Vi håpar heftet hjelper til at du snakkar med dei rundt deg om desse temaa.

Om du har det vanskeleg, rår vi deg til å snakke med ein fagperson. Sjå bakerst i heftet for tips til kven du kan kontakte.

Vi ønskjer deg gode samtalar om psykisk helse i klassen!

Helsing frå oss i VIP Psykisk helse i skolen

 **Relevant for følgjande tema i folkehelse og livsmeistring:** fysisk og psykisk helse, å kunne handtere tankar, kjensler og relasjonar samt verdival og betydninga av mening i livet.

Alle har ei psykisk helse

Psykisk helse handlar om korleis vi har det med oss sjølve, og korleis vi taklar opp- og nedturane i livet. Vi har alle ei psykisk helse, og det er mykje som påverkar henne på godt og vondt.

Ein kan seie at psykisk helse er den delen av helsa som handlar om tankar og kjensler. Psykisk helse seier noko om korleis vi forholdt oss til og handterer kjenslene og tankane våre, også i relasjon til andre. Psykisk helse er altså ikkje berre kva vi kjenner og korleis vi har det, men også korleis vi handterer livet, særleg når vi møter utfordringar.

Psykisk og fysisk helse

Psykisk og fysisk helse heng saman. Ofte kan det vere vanskeleg å skilje dei frå kvarandre. Når vi har vondt i kroppen, kan det gå ut over psyken. Når vi ikkje

har det godt psykisk, kjenner vi det ofte i kroppen. Vi veit ikkje alltid om smerter og ubehag har eit fysisk eller psykisk utgangspunkt, eller kanskje begge delar.

Den psykiske helsa vår blir påverka av relasjonane våre og det som skjer i livet vårt. Ytre påverknad som til dømes skolestress og press, venskap, korleis familien vår har det og kva som skjer i verda, legg grunnlaget for korleis vi har det med oss sjølve. Dette har vi ikkje makt over, men det er likevel ting vi kan gjere for å styrke og ta vare på den psykiske helsa vår. Du kan lese meir om dette i slutten av kapitlet.

Tankar

Vi har tusenvis av tankar som går gjennom hovudet vårt i løpet av ein dag. Veldig forenkla kan vi seie at nokre er negative, nokre er positive og nokre er nøytrale, sjølv om dei aller fleste tankar er samansette. Tankar kan påverke kva vi kjenner, og kjensler kan påverke korleis vi tenkjer.

Det er lett å tru at du er åleine om å ha rare, slitsame eller negative tankar, men det er du ikkje. Det er til dømes ganske vanleg å ha seksuelle fantasiar vi aldri ville levd ut i den verkelege verda, eller å tenkje veldig mykje på korleis andre oppfattar deg. Av og til kan det kjennest som om tankane berre strøymar på, utan at ein greier å stoppe dei. Vi kallar gjerne dette for «tankekøyr».



Bekymringstankar og grubling

I nokre periodar av livet kan vi oppleve at vi har mange vonde tankar om oss sjølve, og at vi brukar mykje tid på uroing eller grubling. Uroing er knytt til ting som kan skje i framtida, medan grubling handlar meir om det som har skjedd tidlegare. Ofte kjem grubletankane igjen og igjen når ein har tid og ro rundt seg.

Om ein til dømes har krangla med ein ven, er det ikkje uvanleg å gruble over kva ein kunne gjort annleis eller kvifor ting vart som det vart. Ofte vil grubletankar gå over av seg sjølve. Andre gongar kan ein oppleve at desse tankane stel mykje energi og fokus over tid utan å hjelpe.

Tankar er ikkje farlege

Det er handlingane våre som bestemmer kven vi er. Alle menneske har «forbodne» tankar innimellom. Å akseptere at ein tanke er ein tanke, og at han ikkje kan gjere oss eller andre vondt, er ein god måte å ikkje la tankane få styre på.

Om ein i periodar opplever at det er vanskeleg å snu negative tankemønster på eiga hand eller at tankane øydelegg for deg i kvardagen (t.d. for søvn eller konsentrasjon på skolen), kan det vere lurt å søkje hjelp. Det same gjeld om du har hatt tankar om å ta ditt eige liv. Du kan lese meir om sjølv-mordstankar på s. 18.

Tankefeller

Tankefeller kan vi beskrive som «mentale snarvegar» som vi ofte brukar utan å vere klar over det. Når vi står i konflikter eller kjenner på sterke kjensler, er det ekstra vanleg å hamne i tankefeller.

Ved t.d. depresjon eller angst (sjå s. 33) er slike mentale snarvegar svært vanlege. Under følgjer nokre døme på vanlege tankefeller¹:

Svart-kvitt-tenking: Ting er mislukka om det ikkje er perfekt. «Det er ikkje vits å byrje å lese til prøva no, eg ligg uansett så dårleg an».

Spå framtida: Ein kjenner seg sikker på korleis framtida vil bli, ofte i negativ retning. «Eg kjem aldri til å få meg kjæraste» eller «eg kjem aldri til å greie å fullføre skolen».

Tankelesing: Ein trur ein veit akkurat kva andre tenkjer om ein. «Ho kan sjå at eg er nervøs» eller «alle her tykkjer eg er keisam».

Negativ forenkling: Ein konkluderer med noko negativt ut frå éi enkel hending. «Eg veit etter denne første skoledagen at eg aldri kjem til å bli ven med nokon i klassen».

Burde-tenking: Ein pålegg seg sjølv mange krav om kva ein bør, som ofte fører til at ein ikkje greier å leve opp til sine egne høge standardar. «Eg burde alltid vere ein god ven» eller «eg burde ikkje kjenne det sånn.»

Tankefeller – kva kan vere til hjelp?

- Øv deg på å la tankar passere: du treng ikkje å gå inn i kvar og éin av dei.
- Set av grubletid, t.d. 15 minutt per dag.
- Utfordre dine egne tankar: hamna eg i ei tankefelle no? Er denne grublinga eigentleg til hjelp for meg?
- Skift aktivitet. Gjer noko heilt anna om du kjenner at du ikkje kjem ut av vanskelege tankar på eiga hand.

Du kan lese meir om fleire tankefeller og kva som hjelper på **ndla.no**:



¹ Henta frå Norsk forening for kognitiv terapi, skrive av psykolog Torkil Berge. På www.kognitiv.no kan du lese meir om tankar og tankefeller.

Kjensler



Alle menneske har kjensler, sjølv om vi uttrykkjer oss ulikt. Kjensler kan nokre gongar opplevast som plagsame eller for sterke, men har du tenkt over at kjensler eigentleg hjelper deg å forstå kva som er viktig for deg?

Kjensler heng saman med tankar. Det er lett å tenkje at det er noko feil om du ikkje kjenner deg glad eller lukkeleg, og at «ingen andre» opplever vanskelege kjensler. Sanninga er at vi menneske faktisk har fleire negative enn positive kjensler, og at vi alle kjenner på sårbare kjensler som til dømes einsemd og skam.

Kva slags kjensler finst?

Dei grunnleggjande kjenslene våre er: glede, å vere trist, redsel, sinne og avsky. Mange av kjenslene våre er også sette saman av andre kjensler. Til dømes inneheld sjalusi både frykt, sinne og at ein er trist. Kjensler hjelper deg å ta val og forstå kva som er viktig for deg, og dei merkar ein i kroppen. Kanskje har du opplevd å få vondt i brystet eller ein klump i magen på grunn av det du kjenner på?

Vi reagerer ulikt

Vi menneske kan vere ganske ulike når det kjem til kor **sterkt** vi kjenner ei kjensle, korleis vi **uttrykkjer** kjensler og korleis vi **handterer** dei. Her er nokre døme:

Anna kjenner seg stort sett fornøgd i kvardagen. Som alle andre kan ho også bli sint, redd og lei seg, – men ho opplever som regel at kjenslene ikkje blir så sterke, og at dei raskt slepp taket.

Ali kan kjenne på både intens lykkekjensle og vere svært trist på éin og same dag. Foreldra seier at han har vore sånn frå han var liten, men han merkar at svingingane har blitt endå tydelegare etter at han vart ungdom.

Kim går rundt og kjenner på at han er mykje usikker og engsteleg, men er ukomfortabel både med å vise og snakke om dette til nokon. I staden for tar han på seg ei «glad og kul maske» kvar dag på skolen, og venene ser på han som ein som alltid er i godt humør.

Nokre av oss har diverre opplevd at visse kjensler ikkje har vore «lov» å vise i oppveksten, til dømes sinne, å vere trist og redd – sjølv om dette er heilt naturlege kjensler for oss alle. Det kan føre til at ein blir meir ukomfortabel med somme kjensler.

– Det er lurt å ta kjenslene sine på alvor, for dei er der av ein grunn.



Kjensler heng saman med psykisk helse

Å øve seg på å bli medviten på kva ein kjenner er viktig for den psykiske helsa. Om du til dømes opplever at foreldra dine kranglar eller at kjærasten din slår opp med deg, er det heilt naturleg å kjenne seg trist, sint og skuffa. Det er lurt å ta kjenslene sine på alvor, for dei er der av ein grunn.

Om du skjuler kjenslene dine er det ikkje så lett for andre å hjelpe og støtte deg.

Det er ikkje godt å bli gåande med vonde kjensler åleine over tid, når vi eigentleg har behov for støtte og omsorg. Om du sjeldan eller aldri får dekt dei kjenslemessige behova dine, kan du utvikle psykiske plager.

Kjensleregulering

Når vi snakkar om å regulere eller handtere kjensler meiner vi ikkje at det er feil å ha kjensler eller at vi skal få dei vekk. Kjensleregulering handlar rett og slett om å finne måtar å forhalde seg til kjenslene sine på.

Nokre gongar regulerer ein kjensler automatisk, som når du gøymer hovudet i puta under ein skummel film eller byrjar å gå rundt i rommet når du er uroleg. Andre gongar tar ein eit meir aktivt val om kva ein vil gjere med kjenslene sine. Til dømes ved å setje på ein glad song når du kjenner deg trist eller å telje til ti når du er sint.

Ver nysgjerrig

Det er ikkje alltid vi veit kvifor vi kjenner som vi gjer. Kanskje har du gått heim frå skolen og kjent deg trist utan at du skjønar kvifor? Prøv å spol tilbake og gå igjennom dagen som har vore. Kan det ha vore ein sårande kommentar frå ein ven eller ei framføring du ikkje opplevde å få til?

Ver god mot deg sjølv

Det er mange ting som verkar inn på korleis vi møter og handterer kjenslene våre. Det kan mellom anna handle om personlegdom, modninga til hjernen og dei tidlegare erfaringane våre i barndomen.

Diverre kjeftar mange på seg sjølv fordi dei har det vondt. Kanskje har du tenkt. «No burde eg berre ta meg saman» ein gong du var lei deg eller redd? Å vise sjølvmedkjensle handlar om å **tillate** at ei kjensle er der, prøve å **forstå** henne og finne ut av kva du **treng**. Til dømes: «*No er eg lei meg fordi eg har krangla med veninna mi. Det er ikkje rart at eg er trist når ho betyr mykje for meg. Kanskje eg treng å sjå ein morosam serie med ein annan ven*».

Finst det gode og dårlege måtar å regulere kjenslene sine på?

Somme måtar å handtere kjensler på kan fungere ok på kort sikt, men er mindre gode om du gjer det for mykje. Det er ikkje feil i seg sjølv å ete godteri når du er lei deg eller game når du er stressa. Men om det går utover helsa di og kvardagen din er det viktig å finne andre måtar å forhalde seg til krevjande kjensler på.

Det finst også måtar å regulere kjenslene sine på som kan vere eit faresignal på at du har, eller er i ferd med å utvikle, psykiske helseplager. Dette kan mellom anna vere å ty til rus, sjølvskading, overdriven trening eller å svelte seg sjølv for å handtere vanskelege kjensler. Kanskje det verkar enklare der og då, men dette opprettheld berre vanskane og skapar endå fleire problem etter kvart. Du kan lese meir om sjølvskading på neste side.



Å lære seg gode måtar å møte og handtere kjenslene sine på, har mykje å seie for korleis du har det. Øv på å finne ut kva som fungerer for deg. Kanskje er det godt å ha fokus på pusten når du er nervøs, vere ute i naturen når du er stressa, springe deg ein tur når du er sint eller snakke med ein god ven når du er trist. Hugs at kjensler svingar for alle

menneske. Ingen greier å regulere kjenslene sine heile tida.

Du kan lese meir om kjensler og kjensleregulering på **ndla.no**. Der finst det også ein film.

Denne QR-koden er til ei side som heiter Kjenslekompasset:



Sjølvsykdom

Sjølvsykdom er ei fellesnemning på det å skade seg sjølv for å få utløp for noko som er vondt eller vanskeleg, utan at meininga er å ta sitt eige liv.

Sjølvsykdom kan vere ein del av ei psykisk lidning, men treng ikkje å vere det. Mange ungdommar har skildra sjølvsykdom som å «sleppe ei uthaldeleg kjensle». Ein kan også seie at sjølvsykdom er ein måte å regulere kjensler på som ikkje er bra for oss på lang sikt.

Sjølvsykdom kan i byrjinga opplevast som ei løysing og ein måte å få kontroll på. For mange blir det likevel starten på ein prosess med aukande mangel på kontroll. Det ein trur er løysinga blir etter kvart problemet.

Sjølvsykdom kan verke skremmande både for den som utfører sjølvsykdominga og for vener og familie.

Dei av oss som skadar oss sjølve gjer det sjeldan for å få merksemd. Det mest vanlege er tvert imot at ein skammar seg og prøver å skjule det.

Synlege sår kan likevel vere eit rop om hjelp og eit håp om at nokon vil sjå og forstå.

Mange trur at sjølvsykdom handlar om at ein ønskjer å ta livet sitt, men sjølvsykdom er sjeldan eit sjølv-mordsforsøk. Sjølvsykdom kan derimot bli livstruande om du påfører deg skade du ikkje veit kor farleg er.

Det kan vere vanskeleg å slutte med sjølvsykdom på eiga hand, men det finst mykje god hjelp å få. Saman med ein fagperson kan du finne ut av nye måtar å handtere vonde kjensler på.

Sjølvkjensle og sjølvtilitt

Sjølvkjensle er grunnsteinen i den psykiske helsa vår og er viktig for korleis vi har det. Ho seier noko om kor trygg og verdifull vi opplever å vere. Sjølvtilitt handlar om tru på at ein kan meistre. Dei færreste går gjennom livet med veldig god sjølvkjensle og sjølvtilitt heile tida.

Sjølvkjensle og sjølvtilitt blir forma i samspel med andre frå vi er småe. Når vi blir møtte og forståtte, og kjenslene våre blir tatt på alvor av dei vi er glade i, styrker det sjølvkjensla vår. Når vi opplever at folk behandlar oss dårleg, til dømes gjennom mobbing og maktmisbruk, påverkar det sjølvkjensla vår negativt.

Kva vi tenkjer om oss sjølve har noko å seie for korleis vi møter krav og forventningar blant vener, på skolen og i samfunnet.

Kva du seier til deg sjølv når du lukkast eller mislukkast kan seie noko om korleis det står til med sjølvkjensla di.

Sjølvkjensle og sjølvtilitt kan henge saman, men treng ikkje å gjere det. Til dømes kan du ha god sjølvtilitt på fotballbanen, men kjenne deg mislukka i livet. Motsett kan du kjenne deg bra som menneske, men ha dårleg sjølvtilitt på til dømes skolearbeid.

Sjølvkjensle er den grunnleggjande opplevinga ein har av eigen verdi, og korleis ein kjenner seg i samspel med andre. Sjølvtilitt handlar om tru på egne evner, og kva du trur du kan greie. Sjølvkjensle heng saman med det å vere, medan sjølvtilitt handlar om det å gjere.

God og dårleg sjølvkjensle

Om vi har god sjølvkjensle, aksepterer vi oss sjølve som vi er, og kjenner oss ofte trygge i samspel med andre. Det gjer at vi kan seie det vi meiner, sjølv om andre meiner noko anna. Vi tør å prøve nye ting, og set grenser for oss sjølve, men ser samstundes andre sine behov.

Om vi har dårleg sjølvkjensle, har vi ofte eit negativt syn på oss sjølve. Dette gjer oss meir sårbare for psykiske plager. Til dømes kan dårleg sjølvkjensle føre til presta-

sjonsangst fordi ho gjer oss redde for å feile. Ho kan vere til hinder for gode venskap fordi vi blir utrygge og usikre på om andre likar oss. Å uttrykke egne behov kan vere vanskeleg fordi vi blir redde for å bli avviste.

Dårleg sjølvkjensle fører ofte til at vi kritiserer oss sjølve og dømer oss sjølve hardt. Når sjølvkjensla ikkje er god, kan vi også bli sjølvsentrerte. Ein som skryt mykje av seg sjølv har ikkje nødvendigvis god sjølvkjensle.

– Når vi blir møtt og forstått, og kjenslene våre blir tatt på alvor av dei vi er glade i, styrker det sjølvkjensla vår.



Ein kan jobbe med sjølvkjensla

Å øve på å vere god mot deg sjølv kan styrke sjølvkjensla di. Det vil seie å kjenne etter kva du treng og prøve å akseptere den du er og dei kjenslene du har.

Sjølvkjensla blir i stor grad påverka av korleis du blir behandla av andre. Du har ikkje gjort noko gale om du slit med dårleg sjølvkjensle. Om det påverkar kvardagen din negativt, kan det hjelpe å prate med nokon om det.

Det er berre éin person du kan vere heilt sikker på at du skal leve resten av livet ditt med, og det er deg. Difor kan det vere greitt å ha eit godt tilhøve til seg sjølv. Tilgje deg sjølv for det du har gjort som du ikkje er så stolt av. I gode relasjonar styrker vi sjølvkjensla vår. Prøv difor å bruke meir tid med folk som gjer deg godt.

Einsemd og meir om sjølvkjensle

Dårleg sjølvkjensle kan føre til einsemd fordi vi kan bli usikre i relasjonar. Einsemd kan også føre til dårlegare sjølvkjensle. Mange unge kjenner på einsemd, men vi snakkar lite om dette. På ndla.no kan du lese meir om einsemd, sjølvkjensle og sjølvtilitt.

Kroppen og psyken

Kroppen og psyken heng saman. I kulturen vår handlar fokus på kropp ofte om korleis han ser ut. Men kroppen vår er mykje meir enn det!

For del fleste av oss gjer kroppen det mogleg å til dømes gå, springe, danse og trene. Gjennom kroppen kan vi sanse omgjevnadene og nyte nærleik og berøring. Vi kan gje omsorg og varme til dei vi er glade i. Å berre måle kroppen vår etter korleis han ser ut, er urettferdig.

Før sydde ein klede som passa til kroppen. I dag kan det nesten sjå ut som om vi prøver å «sy» kroppar til å passe kleda. Korleis påverkar dette oss?

For skjønhetsindustrien, som er ute etter å tene pengar, løner det seg at vi ikkje er fornøgde med oss sjølve. Då brukar vi nemleg pengar på produkt som skal få oss til å likne samfunnsidealet. Dette er gjerne så vanskeleg å oppnå at vi aldri blir fornøgde.

Øv på å akseptere kroppen din

I eit samfunn som er så fokusert på utsjånad er det vanskeleg å ikkje la seg påverke. Kroppen skal vere med deg resten av livet, så prøv å fokusere meir på kva han gjer enn korleis han ser ut.

Vi må jobbe for å skape eit forsvar inni oss mot alle dei retusjerte bilda vi blir presenterte for. Skjønhetsidealet har endra seg frå tiår til tiår og er ulikt frå kultur til kultur. Skal skjønhetsindustrien få lov til å bestemme kva du tykkjer er fint?



Omar (lærer)

Som lærer snakkar eg med elevane mine om korleis dei har det og korleis eg kan leggje til rette for å gjere skolen enklare å handtere. Eg tar opp psykisk helse som tema både i samband med fag og når klassen treng å snakke om noko. At elevane mine fortel meg om kva som er vanskeleg, ser eg som ei tillitserklæring – det krev at eg møter dei utan å døme og med teieplikt.

TIPS: Korleis du kan ta vare på di psykiske helse

Det er mykje som påverkar korleis du har det. Mykje av dette har du ikkje moglegheit til å endre på åleine. Likevel kan vi påverke den psykiske helsa vår, akkurat som den fysiske. Nedanfor følgjer nokre tips, som kanskje kan vere gode for deg.

- Gje rom for kjenslene dine. Dei hjelper deg til å forstå kva du treng.
- Ikkje gå åleine med vonde tankar og kjensler. Snakk om det som er vanskeleg.
- Set spørsmålsteikn ved negative tankar. Sjå om du kan finne alternative tankar i staden for.
- Prøv å få nok søvn, et variert og beveg deg.
- Set grenser. Det er lov å seie ja, men det er også lov å seie nei.
- Lytt til signala frå kroppen og ta deg sjølv på alvor.
- Ver god mot deg sjølv og prøv å akseptere deg sjølv som du er med alle dine positive og negative sider. Øv på dette.
- Du treng andre, og andre treng deg. Knyt nye band, og ta vare på vener og familie som gjer deg godt.
- Be om tilgjeving. Det er godt å seie unnskyld, godt å bli tilgjeve.
- Logg av innimellom. Ver til stades i noet og merk deg verda rundt deg. Då blir det også lettare å få kontakt med deg.
- Gje noko til andre. Menneske har behov for å gje av seg sjølve og å vere til nytte.
- Gje melding når noko ikkje fungerer. Skolen, samfunnet og foreldre/føresette skal ta det største ansvaret.

Les meir om dette i artikkelen vår «Korleis kan eg ta vare på den psykiske helsa mi» på ndla.no:



Tenkjepause:

- Korleis påverkar skjønhetsindustrien den psykiske helsa vår?
- Kva kan klassen gjere for at det skal vere lettare å vise og snakke om kjensler?
- Kva trur du samfunnet, skolen og dei vaksne heime kan gjere for at du og medelevane dine tar godt vare på eiga psykiske helse?
- Tenk på tre ting som du er takksam for akkurat i dag. Gjer gjerne dette til ein kveldsvane før du legg deg.





Relevant for følgende tema i folkehelse og livsmeistring: fysisk og psykisk helse, å kunne handtere tankar, kjensler og relasjonar, å kunne setje grenser og respektere andre sine, levevanar, rusmiddel, samt mediebruk.

Livet går opp og ned



Det er heilt normalt at livet svingar. Nokre gongar er vi glade. Nokre gongar har vi det vondt. At vi har dårlege dagar gjer at vi også kan kjenne på det motsette: å ha det bra.

Vi kan sjå for oss at livet er som grafen på ein hjartemonitor. Han går opp og ned når hjartet slår. Om streken berre går rett fram, har hjartet stoppa; då lever ein faktisk ikkje lenger. Det at livet svingar er rett og slett ein del av det å vere menneske. For nokon svingar det fleire gongar i løpet av ein dag, medan for andre svingar det sjeldan.

Kvardagen vår og humøret vårt blir i stor grad påverka av omgjevnadene våre. Grunnleggjande behov som svolt og søvn er viktig. Når vi også er trygge og inkluderte i eit fellesskap, føler vi oss ofte bra.

Stress og press

Mange ungdomar kjenner på prestasjonspress frå skolen, foreldre, trenarar, vener og seg sjølv. Det kan føre til stress og kjensla av å aldri heilt strekke til. Å leve under sterkt press og stress over tid er ikkje bra for oss.

Stress kan vere både positivt og negativt. Passeleg mykje stress kan gjere at du er meir fokusert på det du skal gjere, jobbar meir effektivt og presterer betre.

Negativt stress

Negativt stress oppstår når krava til ein situasjon er for høge i høve til kva vi opplever at vi har ressursar til å meistre. Mange elevar tykkjer skolen stiller høge krav samstundes som ein ikkje kjenner at ein sjølv kan påverke eller endre krava. Slike situasjonar opplever vi menneske som ekstra stressande.

Å oppleve langvarig stress kan vere negativt både for psykisk og fysisk helse. Typiske langvarige stress-symptom er søvnproblem, kroppslege plager, dårleg humør og problem med konsentrasjon og minne.



Den kjensla?

Det er akkurat som om eg ikkje greier å roe meg. Når eg prøver å kvile, så rasar tankane og hjartet dunkar skikkeleg hardt. Då blir eg kvalm og må prøve å gjere nokon anna. Eg strevar med å sovne på kvelden, og vaknar tidleg om morgonen sjølv om eg er trøyt. Mamma seier at eg må slutte å stresse så mykje med skolen, men skolen er jo stress! Lærarane snakkar ikkje saman, og neste veke har vi tre prøvar etter kvarandre. Eg skjønar ikkje korleis eg skal greie tre år med dette.

Ingrid

Press i sosiale medium

For dei fleste av oss er det utenkeleg å greie oss utan sosiale medium. Det er ein måte å vere saman og kommunisere på. Samstundes handlar sosiale medium mykje om korleis vi presenterer oss sjølve. Di betre vi ønskjer å framstå, di meir press blir det på å verke perfekt både på oss sjølve og andre.

Sosiale medium søv ikkje og kan gjere oss redde for å gå glipp av noko. Samstundes er det slitsamt å følgje med heile tida. Det kan vere lurt å logge av innimellom, spesielt om du kjenner at du blir påverka negativt. Reflekter over det du ser. Er dette verkeleg sanninga? Tenk også over alt det du ikkje ser bilde av. Kanskje du kan bli samd med venene dine om sosiale medium-pausar i løpet av dagen?

Korleis handtere stress og press?

Det er sjeldan di skyld at du kjenner på sterkt stress og press. Skolen må ta sin del av ansvaret. Kanskje må du ta ein prat med foreldra, føresette eller læraren din om korleis det kjennest for deg om dei forventar for mykje.

Det er fleire ting du sjølv kan gjere for å minske stress i kvardagen. Ver medviten om dine egne forventningar, set grenser og lag ei oversikt over kva du skal gjere kva tid. Det kan også hjelpe å trene, kople av, øve på avslapping og kvile eller å vere sosial. Nok søvnr er også viktig.

På ndla.no finst mange ressurser om stress, press og stressmeistring, med både fagartiklar, filmar, læringsstiar og oppgåver.



Å ha det vanskeleg

Vi slepp ikkje unna det som er vanskeleg, sjølv om vi gjerne ønskjer det. Når ulukker, sorg eller andre stressande livshendingar råkar oss, opplever vi det ofte som eit sjokk.

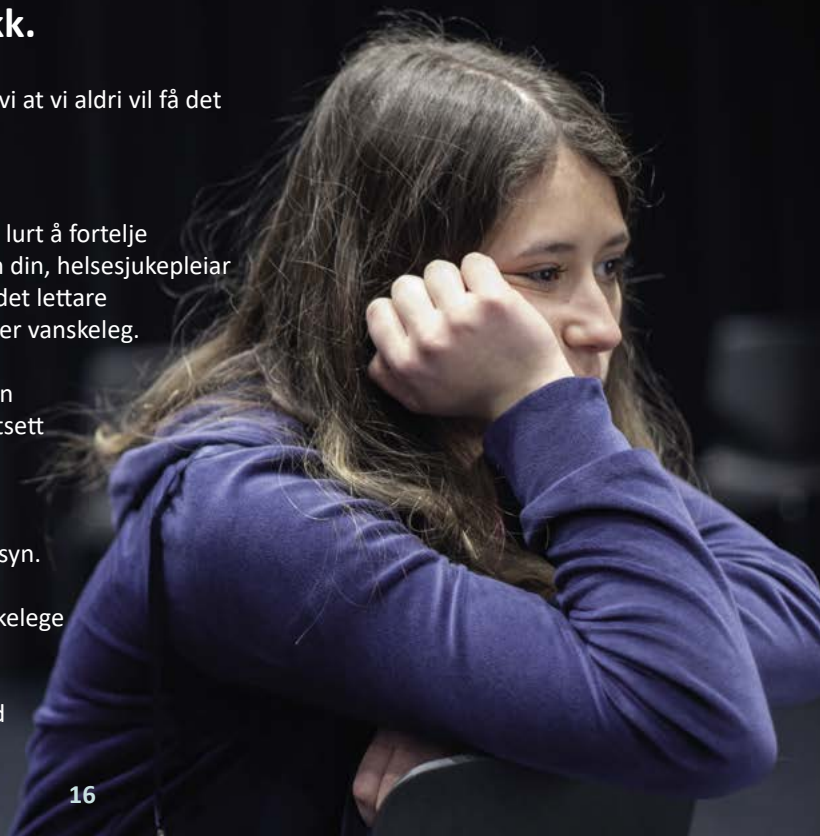
Vi kallar gjerne dette for ei livskrise. Kanskje tenkjer vi at vi aldri vil få det godt igjen, men vi får det som oftast betre.

Skolen kan leggje til rette

Om du har det vanskeleg eller strevar psykisk, er det lurt å fortelje dette til nokon på skolen. Snakk med kontaktlæraren din, helsesjukepleiar eller ein annan vaksen du stolar på. Dette kan gjere det lettare for deg å vere på skolen og kome igjennom det som er vanskeleg.

Skolen kan leggje til rette for deg slik at du lettare kan mestre kvardagen din. Det betyr at du kanskje får utsett ei stor innlevering eller får egne avtalar om pausar og oppmøte. Du treng sjølvstilt ikkje å fortelje alt til skolen om du ikkje vil. Enkel og grei informasjon kan vere nok til at skolen og lærarane dine tar ekstra omsyn.

Hugs at dei vaksne rundt deg også har opplevd vanskelege periodar. Det er ein del av jobben deira å gjere det lettare for deg å vere på skolen når du er sjuk eller har det tøft. Ein e-post eller ein sms kan vere ein god start på ein samtale.



Stressande livshendingar

Alle menneske blir råka av negative hendingar i løpet av livet, og dette påverkar oss ulikt. Ofte opplever vi livskriser for første gong i ungdomstida.

Stressande livshendingar kan til dømes vere mobbing, flytting, sjukdom, flukt eller dødsfall. Sorg og vanskelege kjensler etter ei livskrise er ikkje psykisk sjukdom, men stressande livshendingar kan gjere det vanskeleg å fungere i kvardagen.

Sorg

Sorg er ein tilstand som råkar oss når vi mistar nokon eller noko som har hatt mykje å seie for oss. Vi kan til dømes sørge over at nokon er død, over at eit kjærleikstilhøve eller venskap er over, at foreldre skil seg eller at ein sjølv eller andre blir alvorleg sjuke.

Det er heilt normalt å kjenne på sterke kjensler, og det tar ofte tid å kome seg. Å snakke med andre, gråte, skrive, tenkje og søkje støtte hos medmenneske og dyr kan vere god hjelp. Du kan også finne trøyst i til dømes musikk, film, litteratur, religion, trening og i naturen.

Nokre gongar treng vi hjelp til å kome gjennom sorga eller krisa. Ei krise som ikkje blir arbeidd med kan utvikle seg til psykiske plager om du går lenge med henne utan at du blir betre. Du kan lese meir om sorg på ung.no under «sorg og kriser».



Marthe (helsesjukepleiar)

Som helsesjukepleiar snakkar eg med mange fine ungdommar kvar veke. Ofte handlar samtalanene om kva ungdom sjølv kan gjere for å oppleve ei betre psykisk helse. Dette er også fokus når eg er på klassebesøk med VIP Snakk om det. Nokre gongar er det ikkje så mykje som skal til før ting kan endre seg, andre gongar kan det ta tid. Det skal vere enkelt å kome i kontakt med meg, bank på døra eller send ein sms. Ingenting er for lite eller for stort å ta kontakt om. Eg heiar på alle ungdommar!

Kjærleikssorg

Dei fleste av oss vil oppleve kjærleikssorg i løpet av livet. Som med anna sorg, kan kjærleikssorga vere kraftfull og overveldande. Det kan kjennast som om vi aldri kjem til å bli glade igjen.

Vi kan ha vanskeleg for å tenkje på noko anna, og kanskje gjer vi ting vi elles ikkje ville ha gjort i desperasjon etter å få kontakt. Vi kan også kjenne på skam og dårlegare sjølvkjensle om vi har blitt avviste eller valt bort.

I NRK-serien Rådebank opplever hovudpersonen GT kjærleikssorg for første gong i livet når han blir dumpa av kjærasten. Han fortel ikkje nokon om korleis han strevar med å takle kvardagen. GT byrjar endeleg å kjenne seg betre når han er open med vener og sjefen på jobben om korleis han eigentleg har det.

Kjærleikssorg oppstår ikkje berre når vi har blitt dumpa av ein kjæraste, men kan også kome om vi sjølv har gjort det slutt, eller vi blir avviste av nokon vi er veldig forelska i. Vi sørgjer over det vi ikkje har og det som ikkje vart, og vi kan kjenne saknet i heile kroppen. Mange får problem med å ete og sove.

Fortset neste side.

Sjølvs om kjærleikssorg gjer vondt, er det viktig å vite at det vil gå over, men det kan ta tid. Å snakke med vener og familie, få trøyst og gjere hyggelege ting som elles ville ha gjeve deg glede, kan hjelpe.

Til liks med GT er det særleg mange gutar som ikkje fortel om det når dei strevar med kjærleikssorg. Nettopp fordi kjenslene er så sterke er det nokon som trur at dei ikkje vil gå over og får tankar om at dei ikkje orkar meir. Då er det viktig å søkje hjelp.



Sjølvmordstankar

Vi ønskjer oss alle vekk nokre gongar. Om kvardagen er tung, kan vi ønskje å rømme eller berre bli borte. Det kan til og med vere at vi har tankar om å døy.

Mange av oss opplever slike tankar i løpet av livet. Det kan kjennest skremmande, og det er viktig at vi snakkar med andre om det. Å ønske å døy over lengre tid og planleggje korleis, er eit faresignal. Slike tankar og ønske seier mykje om kor vondt du har det.

Når ein er ungdom har ein ikkje erfaring med at vonde ting kan bli betre slik som vaksne. Kanskje du kjenner deg udugeleg, kjenner på stor skam, har gjeld, kjærleikssorg, mørke tankar eller løyndomar som du kjenner er for tunge å bere på? Då kan det kjennest umogleg å leve vidare.

Nokre gongar treng vi tid til å sjå at ikkje alt er så håplaut som vi kjenner, sjølv om det er så vondt at det opplevast som

om ting aldri blir betre. Du må gje deg sjølv den tida og søkje hjelp til å sjå at det finst andre moglegheiter. Ver også forsiktig med rus om du har sjølvmordstankar.

Vi kan ikkje få sagt nok kor viktig det er at du søker hjelp om du ønskjer å døy. Det er fleire som er glade i deg, sjølv om du ikkje ser det. Kanskje du tenkjer at det vil vere lettare for dei rundt deg at du blir borte. Men sånn er det ikkje. Du betyr mykje meir enn du trur, og vi treng deg.

Ingen skal gå åleine med sjølvmordstankar. Prat med nokon du stolar på, eller ring Kors på halsen på tlf.: 800 333 21. Ved akutte situasjonar, kontakt legevakta på 116 117 eller nødnummer 113.

– Oppsøk alltid hjelp om du har sjølvmordstankar.



Rus og psykisk helse

Rus er ein del av kulturen vår og påverkar oss på mange ulike måtar. Likevel er det ofte sånn at vi først snakkar om rus og psykisk helse når nokon utviklar eit alvorleg rusproblem. Men kva har rus å seie for kvardagspsyken vår?

Rus² blir nokre gongar brukt som ein måte å handtere kjenslene våre på, som du kan lese om på side 9. Ofte brukar vi rus for å ha det gøy, slappe av, tørre meir, skape samhald eller for å få ein pause frå kvardagen.

I nokre miljø er rus viktig i relasjonar, til dømes ved at ein i ein venegjeng møtest først og fremst for å drikke eller ruse seg saman. Det er ikkje uvanleg å kjenne på eit press om å drikke eller ruse seg for å passe inn. Mange ungdommar kan difor ende opp med å drikke meir

enn dei planla eller prøve rusmiddel dei ikkje hadde lyst til å prøve. Andre tar eit aktivt val om ikkje å bruke nokre former for rusmiddel, og kan til dømes kjenne på at dei må forklare kvifor dei ikkje drikk alkohol.

Det finst mange meiningar om rus, og mykje ulik informasjon. Kanskje er dei vaksne rundt deg mest opptatt av alt som er farleg med rus, medan venene dine har mest fokus på det som er gøy og spanande? Det kan vere vanskeleg å vite kva du skal stole på og kva som er rett for deg.



Rus flyttar grenser

Sjølv om det kan kjennest bra å bruke rusmiddel, så har dei til felles at dei påverkar hjernen vår på ein eller annan måte. Rus aukar sannsynet for å hamne i ulykker, å ha sex ein angrar på, i tillegg til at det gjev auka risiko både for å bli utsett for, og sjølv utøve vald.

Det er ikkje uvanleg å vakne opp dagen etterpå og angre noko du har gjort eller sagt. Det kan vere heilt uskyldige ting som å bli flau av å tenkje på at du dansa framføre mange menneske eller var meir ærleg enn du brukar. Andre gongar kan det ha skjedd større ting som gjev deg vonde kjensler i ettertid.

Har du opplevd å bli utsett for vald, overgrep eller andre skremmande hendingar medan du var full eller rusa? Hugs at det aldri er di skyld – uansett. Du kan lese meir om vald og overgrep på side 30, og kvar du kan søkje hjelp på side 43.

Fortset neste side.

² Når vi skriv om rus i denne teksten reknar vi også med alkohol.

Rus og sårbarheit

Uavhengig av kva val du tar knytte til rus, er det viktig å vere klar over at vi menneske har med oss ulike sårbarheiter i møte med rus. Det betyr til dømes at du kan tole å drikke mykje, medan venen din kan bli full og dårleg sjølv om hen drikk det same som deg. Det kan også bety at kameraten din merkar lite av å røykje hasj, medan akkurat du kan vere sårbar for å utvikle ein psykose (sjå s. 38).

Om du strevar psykisk er det aldri ein god idé å bruke alkohol eller andre rusmiddel for å få det betre.

Kvar kan eg søkje informasjon og få hjelp?

Både helsesjukepleiar og fastlegen kan hjelpe deg med spørsmål og problem du har knytte til rus. På rusinfo.no kan du finne mykje informasjon om rus. Her er det også ei chatteteneste der du heilt anonymt kan få svar på det du lurar på frå fagpersonar:



– Om du strevar psykisk er det aldri ein god idé å bruke alkohol eller andre rusmiddel for å få det betre.

Tenkjepause:

- Unge i dag seier at dei kjenner på meir stress og press enn ungdomsgenerasjonane før. Kvifor er det sånn, trur du?
- Kvifor tykkjer nokon det er vanskeleg å be om hjelp når dei har det vondt?
- Kva kan vaksne rundt dykk gjere for å ta kjærleikssorga til ungdom meir på alvor?
- I samfunnet vårt er det forventna at vi drikk alkohol. Mange gjev vin i gåve og ein får gjerne tilbod om øl på fest, sjølv om vi veit at ikkje alle drikk. Kva tenkjer du om det?



Meg og dei andre



Relevant for følgjande tema i folkehelse og livsmeistring: fysisk og psykisk helse, å kunne handtere tankar, kjensler og relasjonar, seksualitet og kjønn, mellommenneskelege relasjonar, å kunne setje grenser og respektere grensene til andre, mediebruk samt verdival og betydninga av meining i livet.

Vi menneske er grunnleggjande sosiale vesen. Det betyr at vi er avhengige av kvarandre for å overleve. Relasjonar til andre spelar inn på den psykiske helsa vår, både på godt og vondt.

Gode relasjonar er kjenneteikna av at vi kjenner oss trygge. Grensene våre og kven vi er blir respekterte. Vi opplever at tankane og kjenslene våre blir tatt omsyn til. Relasjonane vi har til andre er med på å forme kven vi er og kva vi tenkjer om oss sjølve.

Det er naturleg å vere merksam på blikka andre har på oss sjølv. Vi kan lure på kva andre tykkjer om meiningane våre, kleda våre og det vi gjer. Om du blir plagsamt opptatt av kva andre tykkjer om deg, hugs at dei fleste er meir opptatte av det som skjer i sine egne liv.

Å tolke andre

Vi trur gjerne at tolkinga vår av kva andre seier og gjer er det som er sant, men det stemmer ofte ikkje. Ei negativ tolking kan føre til at du tenkjer at andre ikkje likar deg eller at du dømmar andre utan eigentleg å vite kva dei meinte. Å øve på å tolke andre positivt kan gjere mykje for sjølvbildet og den psykiske helsa, og ikkje minst for Å øve på å tolke andre positivt kan gjere mykje for sjølvbildet og den psykiske helsa, og ikkje minst for tilhøvet ditt til andre menneske.



Venskap

Kva er ein ven? Det kjem kanskje an på kven du spør.

Ordet «ven» blir brukt på mange måtar, uavhengig av om ein kjenner kvarandre litt eller veldig godt, er mykje saman på skolen eller berre på nett. Mange ungdommar tykkjer det er lettare å prate med ein ven eller ein vaksen når dei har det vanskeleg.

Ikkje alle venskap varar evig

Mange saknar ein nær og god ven ein verkeleg kan vere seg sjølv saman med. Ein del av oss får nære vener først når vi blir vaksne og til dømes byrjar å studere eller jobbe. Nokre venskap varar heile livet, men dei fleste går over etter ei stund, fordi ein til dømes bytte skole eller endra interesser.

Venskap kan gje mykje glede, men kan også vere krevjande fordi dei betyr så mykje for oss. Om ein ven ofte får deg til å kjenne deg dum eller feil og gjer kvardagen din vanskeleg, kan det vere du må vurdere om venskapen er bra for deg.

Å miste ein ven kan vere like vondt som å miste ein kjæraste, men likevel snakkar vi ikkje så mykje om dette. Kvifor er det sånn?

Å vere ein god ven når nokon har det vanskeleg

Vi veit ikkje alltid kva vi skal seie eller gjere når ein ven har det vondt. Å vise medkjensle, forståing og respekt er aller viktigast. Ofte får vi lyst til å fikse eller gje råd, men det



beste vi kan gjere er gjerne berre å vere der. Lytt om venen din vil prate, men kanskje vil hen berre ha ein klem, gjere noko saman eller at de berre er i same rom.

Når ein ikkje har det bra, blir ein ofte mindre sosial. Fortset å invitere sjølv om du får avslag. Det er fint at du representerer den vanlege ungdomskvardagen.

Ikkje ta det personleg om venen din treng å setje grenser og trekkje seg unna innimellom. Spør gjerne kva hen ønskjer eller treng frå deg. Det er ikkje sikkert hen veit svaret, men det kan kjennest godt å bli spurd.

– Du skal ikkje bere på store og farlege løyndomar for andre.



Vener har ikkje teieplikt

Om venen din strevar på ein sånn måte at du tenkjer det kan handle om psykiske plager eller lidingar, er det viktig at hen får hjelp.

Du skal ikkje bere på store og farlege løyndomar for andre. Om du får vite om til dømes sjølv-mordstankar eller vald og overgrep, skal du gje melding til ein vaksen.

Gå gjerne saman med venen din og oppsøk hjelp. Om du går åleine, informer venen din om at du søker hjelp. Hos helsesjukepleiar kan du vere anonym på vegner av andre.

På ndla.no kan du finne ein film om det å vere ein god ven når nokon har det vanskeleg.

Ingen er som alle andre

Av ulike årsaker kan ein kjenne at ein er annleis fordi ein bryt med norma for kva som er mest vanleg, eller fordi ein tilhører ein minoritet i klasserommet og på skolen.

Kanskje er du den stillaste guten i klassen eller ein av få muslimar eller samar på trinnet? Kanskje kjenner du ingen andre på skolen med ei funksjonsnedsetjing? Du trur kanskje at du er den einaste som forelskar deg i nokon av same kjønn eller er usikker på kjønnsidentiteten din?

Døma er mange fordi det er fleire enn du trur som skil seg ut. Ja, faktisk er det ingen som er som alle andre. Menneskerettsforkjemparen Kim Friele sa at «å vere menneske er å vere forskjellig».

– Å vere menneske
er å vere ulik

Kim Friele



Å bryte med ei norm, altså det som er mest vanleg, kan kjennest godt og gjere oss stolte om vi er trygge på den vi er og får støtte av andre. Det kan også vere ubehageleg, og du kan kjenne deg åleine. Då er det fint å hugse på at det er eit stort mangfald i klasserommet ditt med mange ulike menneske som har ulike kjensler, språk, kulturar og draumar. I eit godt klassemiljø er det aksept for at folk er ulike. Der kan du vere den du er, uansett kven det måtte vere.

Du er ikkje åleine

Diverre er det sånn at ikkje alle skolemiljø er like inkluderande. Om du kjenner deg annleis og åleine, er det ofte vondt. Prøv å snakke med nokon du stolar på om korleis du har det. Det kan vere godt å oppsøkje miljø der du veit at andre er meir lik deg.

Om du tykkjer det er vanskeleg å snakke med nokon på skolen eller i familien, prøv å ta kontakt med nokon på ei telefon- eller chatteteneste (sjå bakarst i heftet). Kanskje kan dette vere starten på å vere meir fortruleg med deg sjølv. Hugs: verda treng akkurat deg sånn som du er.

100 prosent menneske

Frå vi blir fødte blir vi delte inn i to kategoriar; jente og gut. Basert på dette blir det stilt forventningar til kva vi skal like og korleis vi skal vere. Men det er ikkje kjønnet vårt som bestemmer om vi likar fotball, dans eller noko heilt anna. Prøv å ikkje avgrense deg sjølv eller andre basert på kjønn.

Nokre av oss opplever å ikkje vere det kjønnet vi vart registrerte som då vi vart fødte, til dømes dei av oss som er transpersonar. Det er viktig for den psykiske helsa vår at både du og dei du bryr deg om ser deg som 100 prosent menneske, uavhengig av kjønn.



Minoritetsstress

Å vere minoritet betyr at du tilhøyrer ei eller fleire grupper som er i mindretal eller blir sett på som mindre viktig eller underordna andre. Dei fleste er samde i at mangfald er bra. Likevel opplever diverre mange minoritetsgrupper å bli diskriminerte.

Som minoritetar blir vi ofte «usynlege». Vi finst ikkje i dei store forteljingane i samfunnet. Kor mange seriar har du til dømes sett med ein samisk person i hovudrolla? Som minoritet kan vi også føle oss «sjølvlysande». Som jente med hijab eller gut med sminke kan vi til dømes få blick og kommentarar.

Minoritetsstress er den tilleggspåkjenninga ein blir utsett for som minoritet. Det kan handle om å oppleve negative reaksjonar eller frykte at dei skal oppstå. Det kan også handle om skam og vonde kjensler knytte til korleis ein ser på seg sjølv.

Alle har ansvar for å skape eit samfunn der vi kan ha det bra som oss sjølv. Du kan lese meir om dette og sjå ein film om minoritetsstress på ndla.no.

Hugs: verda treng deg akkurat som du er.



Mobbing og krenkingar

Mobbing og krenkingar er diverre ein del av kvardagen til mange elevar. Du har rett til å ha det bra på skolen, og du skal ikkje måtte tole at andre gjer kvardagen din vond å vere i.

Det er skolen som har ansvar for at skolemiljøet er trygt og godt. Dei fleste skolar gjer mykje bra arbeid for at elevar skal ha det godt saman. Likevel lukkast dei ikkje alltid med å skape eit trygt miljø for alle.

Vi er ikkje alltid klar over sjølv korleis vi verkar på andre. Kva seier du med ord, kroppsspråk, likes og kommentarar på sosiale medium? Å oversjå eller ignorere er også med på å skape utanforskap.

Mobbing og krenkingar kan kome til uttrykk på mange ulike måtar, og både vaksne og unge kan utsetje andre for mobbing. Nokre gongar kan det vere vanskeleg å få auge på.

Mobbing gjer at ein ikkje opplever å vere ein viktig person i fellesskapet. Det er alvorleg, for vi treng alle å oppleve at vi høyrer til. Du er med på å skape eit godt fellesskap ved å inkludere alle, både i skolekvardagen og på nett.

Kvifor oppstår mobbing?

Når mobbing skjer er det eit resultat av negative sosiale relasjonar og miljø. På skolen handlar dette mykje om kva rammer dei vaksne set for korleis de skal ha det saman. Om det er lite rom for ulikskap, vil elevar som på ein eller annan måte er annleis enn fleirtalet til dømes på grunn av hudfarge, religion, kjønn, seksualitet og funksjonsevne, vere utsette for å oppleve **identitetsbasert** mobbing. Dette kan vere ekstra skadeleg fordi det handlar om kven ein er.

– Om du blir utsett for mobbing betyr ikkje det at det er noko gale med deg. Det er det sosiale miljøet som må gjerast noko med.



Om du blir utsett for mobbing betyr ikkje det at det er noko gale med deg. Det er det sosiale miljøet som må gjerast noko med. Ansvar for dette ligg hos dei vaksne på skolen. I tillegg har vi alle eit ansvar for å oppføre oss bra og inkluderande mot andre.

Gje melding om nokon blir utsette for mobbing og krenkingar. Dette gjeld ikkje berre på skolen, men alle stader de er saman – også digitalt.

Er du ein som utset andre for mobbing?

Det kan vere vondt å innsjå at ein utset andre for mobbing. Dei færraste av oss ønsker å gjere andre personar vondt med vilje. Likevel kan ein gjere og seie ting ein veit er gale. Nokre gongar gjer ein det i frykt for å hamne utanfor sjølv.

Dei aller fleste har sagt og gjort ting for å bli likt av andre. Det gjev ei god kjensle der og då, men på sikt er det ikkje bra for nokon. Du kan gjere andre val. Det er viktig både for deg og for den eller dei som blir utsett for mobbing.

Mobbing kan føre til psykiske plager og lidingar

Om skolen din ikkje tar tak i situasjonar som handlar om skolemiljøet, kan du eller nokon du er trygg på kontakte elev-, lærling- eller mobbeombodet i ditt fylke. Du kan også ta kontakt med Statsforvaltaren.

Les meir om mobbing på:

[Nullmobbing.no](https://nullmobbing.no)

[Elevombudene.no](https://elevombudene.no)

[Snakkommobbing.no](https://snakkommobbing.no)

Seksuell ryktespreiing og ulovleg bildedeling

Mange ungdomar opplever diverre å bli utsette for seksuell ryktespreiing, eller at det blir delt ulovlege bilde av dei. Det kan vere ei påkjenning for den psykiske helsa og kan opplevast som mobbing. Vi har alle eit ansvar for kva vi deler om og av andre, medvite eller umedvite.

For å unngå å bidra til å spreie rykte om andre, la vere å baksnakke eller å prate for mykje om andre sine liv og handlingar. Sei ifrå om du ikkje tykkjer det er greitt om du oppdagar at det går rykte om nokon andre. Noko som verkar morosamt eller lite viktig for deg, kan påverke andre meir enn du trur.

Mange opplever også å få eit bilde eller video av seg sjølv spreidd til andre utan at dei vil det. Det kan kjennest vondt å vite at eit privat eller sårbart bilde, der du kanskje er heilt eller delvis avkledd, plutselig er tilgjengeleg for alle. Då er det lett å kjenne på skam, men det er ikkje du som har gjort noko gale. Ingen har rett til å spreie bilde av deg om du ikkje sjølv vil. Det er ulovleg og kan bli straffa.

Ein vaksen du stolar på kan hjelpe deg å handtere opplevinga og få bildet fjerna. [Ung.no](https://ung.no) har fleire artiklar om bildedeling. Du kan også lese meir på dubestemmer.no eller politiet.no/delbart.



Sex og psyken

Seksualiteten er ein del av livet og helsa vår. Sex kan gje oss glede, nærleik, sjølvtilitt og nyting. Likevel kan mange ha bekymringar knytte til sex.

Mange er redde for ikkje å møte nokon det klaffar med eller for ikkje å vere «bra nok». Fokuset på sex i medium kan gjere at ein trur at det er vanleg å ha meir eller betre sex enn ein sjølv har.

Det kan ta tid å bli kjent med eit anna menneske seksuelt, og god sex krev ofte kommunikasjon om kva ein likar og ikkje likar. Å ha sex med seg sjølv er ein fin måte å bli kjent med seg sjølv og kva ein likar på.

Vi menneske er ulike når det kjem til kva og kven vi tenner på. Nokon tenner på få, andre på mange. Nokon blir tiltrekte av folk av ulike kjønn, andre berre av eitt kjønn. Nokon debuterer tidleg, medan andre ventar. Nokon har mykje sex, andre har lite sex og nokon har ikkje sex, enten fordi ein ikkje ønskjer det eller fordi ein ikkje har nokon å ha sex med.

Det er berre du som kan vite kva som er riktig for deg, både når det gjeld om, kvar, korleis og med kven du vil ha sex.

Hugs at sex er mykje meir enn eit samleie. Det er til dømes vanlegare å få orgasme av at klitoris blir stimulert enn av samleie. På nettsidene til Sex og samfunn kan du lese meir om ulike former for sex.

Sex skal vere samtykkande

Det kan kjennest vondt å bli avvist av nokon ein vil ha sex med, eller å avvise andre. Men sex skal vere lystprega. Før du har sex med nokon er det difor viktig at du er heilt sikker på at den eller dei du vil ha sex med også vil ha sex med deg. Det held ikkje å tru!

Alle har rett til å seie ja og nei til det dei sjølv ønskjer. Det betyr ikkje ja sjølv om nokon ikkje har sagt nei. At nokon har sagt ja til éin ting, betyr heller ikkje at dei har sagt ja til noko anna. Det er aldri din feil om du blir pressa til noko du ikkje har sagt ja til. Ingen har rett til deg og din kropp, den er det du som eig.



Det er berre du som kan vite kva som er riktig for deg, både når det gjeld om, kva tid, korleis og med kven du vil ha sex.

Porno

Porno er meir tilgjengeleg enn tidlegare, og ofte meir valdeleg. Mange unge ser porno lenge før dei sjølv har sex. Porno gjer at belønningssystemet i hjernen vår blir aktivert, og mange får difor lyst til å sjå porno ofte. Om ein t.d. blir vant med å bruke porno kvar gong ein onanerer, kan det til slutt bli vanskeleg å bli tent eller å onanere utan.

Det er viktig å vite at porno som regel ikkje framstiller kroppar eller sex på ein realistisk måte – det meste er skodespel. I det verkelege livet er sex gjerne klønete og utforskande, og det er ikkje gjeve at ein får orgasme.

Korleis påverkar porno kva vi kjenner og tenkjer rundt sex og kropp?

Kva kan vere fint med porno?



Vald og seksuelle overgrep

Mange menneske opplever diverre vald og seksuelle overgrep. Det er meir vanleg enn vi trur, og kan råke oss uavhengig av kjønn, alder og bakgrunn. Dei som utfører overgrep og vald er ofte nokon vi kjenner.

Det finst mange ulike former for vald. Ein kan seie at vald er handlingar retta mot ein annan person som skadar, skremmer, krenkjer, får personen til å gjere noko mot si eiga vilje eller slutte å gjere noko hen vil.³ Vald kan vere *fysisk*, til dømes slag, spark, kvelartak, klyping og dytting.

Vald kan også vere *psykisk*, til dømes trugsmål, latterleggjering, utagerande sjalusi eller å kontrollere kva ein annan får lov til å gjere. Å bli utsett for psykisk vald skadar sjølvkjensla vår. Om ein til dømes blir fortald kvar dag at ein er verdiløus og dum, er det ikkje rart om

ein får negative tankar om seg sjølv eller blir nervøs i møte med andre.

Det kan også vere veldig skremmande å oppleve at nokon slår sund vegg, møblar eller ting. Dette kallar vi *materiell* vald.

Når ein har opplevd vald kan ein bli redd for at ny vald skal skje, og livet byrjar å handle mest om å unngå dette, nokon vi kallar *latent* vald. Å vere vitne til vald mot eller mellom foreldre reknast ofte som vald mot barn.



Elin (barnevernspedagog)

Som barnevernspedagog snakkar eg med mange ungdomar og familiane deira og gjev støtte og hjelp i vanskelege situasjonar. Eg ønskjer å vere ein trygg vaksen for ungdom, og å bidra til å gjere kvardagen betre, mellom anna gjennom samtalar, rettleiing og det å vere ei støtte. Rettleiing til familiar kan handle om korleis ein har det saman heime, og også om praktiske ting. Ofte kan kvardagen bli betre med hjelp og støtte i heimen. I nokre periodar kan ungdomar trenge å få bu ein annan stad i ein kortare eller lengre periode.

Seksuelle overgrep

Vald kan også vere seksualisert. Seksuelle overgrep er mellom anna å bli tvunge, trua eller lurt til å sjå på eller gjere seksuelle handlingar mot eige ønske. Det er også eit overgrep om nokon ikkje kan samtykke, til dømes fordi ein søv eller er så full eller rusa at ein ikkje er i stand til å vise at ein ikkje vil. Omtrent halvparten av seksuelle overgrep mot ungdom er gjort av jamaldrande, og mange seksuelle overgrep skjer digitalt.

Vald og seksuelle overgrep er straffbart i Noreg. Det er heller ikkje lov å ha sex med barn og unge under 16 år.

Å bli utsett for vald og overgrep er øydeleggjande for sjølvkjensla og helsa vår, og gjer noko med tilliten vår til andre menneske. Det kan også gje oss traume som vi treng hjelp til å arbeide vidare med (les meir om PTSD på s. 36).

Prøv å dele det du har opplevd med ein du stolar på. Får du ikkje den støtta og hjelpa du treng, så gå til ein annan, heilt til du blir tatt på alvor.



³ Definisjonen vår tar utgangspunkt i definisjonen til Per Isdal frå «Meningen med volden», 2000.

Det er ikkje di skyld

Dei av oss som blir utsette for vald og overgrep er ikkje alltid klar over dette sjølv. Det kan vere vanskeleg å fortelje det til nokon. Vi kan vere redde for å ikkje bli trudd eller frykte at andre får vite om det.

Nokre gongar truar den som utfører vald og overgrep den utsette til å ikkje seie noko, til dømes med trugsmål om å skade eit menneske eller dyr vi er glad i. Det er også vanleg å kjenne på skam og skyldkjensle for det som har

skjedd. Hugs at det alltid er den som utfører vald og overgrep som har ansvaret. Det er aldri di skyld!

Prøv å dele det du har opplevd med ein du stolar på. Får du ikkje den støtta og hjelpa du treng, så gå til ein annan, heilt til du blir tatt på alvor. Les meir om vald og seksuelle overgrep på atv-stiftelsen.no og dinutvei.no. Her kan du også få hjelp om du har utsett andre for vald og overgrep.

Når nokon i familien er sjuke

Når nokon i familien blir sjuke, påverkar det heile familien. Å ha ein sjuk forelder eller føresett kan vere vanskeleg. Mange blir usikre, redde og føler seg åleine. Dette gjeld fleire barn og unge, og du kan få hjelp.

Ein blir ofte sliten av å vere uroa for ein forelder eller ein føresett. Mange får problem med søvn, konsentrasjon, strevar med skyldkjensle og manglar overskot til vener og fritid. Dette er heilt vanlege reaksjonar.

Om du har det sånn, er det viktig at du ikkje går åleine med tankar og bekymringar. Snakk med foreldra dine, fastlege eller helsesjukepleiar. Dei kan gje deg informasjon om sjukdomen, men først og fremst kan dei snakke med deg og høyre korleis du opplever situasjonen.

Du har krav på informasjon

Om ein av foreldra dine er sjuk og går til behandling, har du krav på informasjon og du har rett til å ta kontakt med helsevesenet.

Nokre foreldre ønskjer ikkje å snakke så mykje om sjukdomen. Men manglande informasjon kan føre til misforståingar som aukar uroinga, kanskje utan grunn. Dei fleste føresette vil etter kvart forstå kvifor dette også påverkar deg.

Vener er også viktige, så snakk med nokon du stolar på. Det å sleppe å halde noko hemmeleg blir ofte opplevd som frigjerande. Det er slitsamt å late som alt er greitt når det ikkje kjennest sånn.

Tenkjepause:

- Kva er samtykke?
- Korleis bidreg du til å skape eit godt miljø i klassen og på skolen? Bidreg du berre for nokon eller for alle?
- Kva kan skolen, kontaktlærar og de elevar gjere for å skape eit godt sosialt miljø i klassen?
- Korleis påverkar normer (til dømes knytt til kjønn) den psykiske helsa vår? Korleis kan vi skape eit klassemiljø som gjer at alle tør å vere seg sjølv?

Voksne for barn (vfb.no) driv Ungt nettverk, ein møteplass for ungdom som lever med påkjenningar heime eller strevar sjølv. På ung.no/psykisk kan du lese artikkelen «Har du foreldre som slit psykisk?». Sjekk også ut ungeparorende.no

Psykiske plager og lidingar

Alle kan råkast av psykiske plager og lidingar i løpet av livet. Det er normalt å kjenne på at livet er tøft i blant, eller at negative tankar og kjensler tar stor plass. Men kva tid blir dette ei plage eller liding?

Det kan vere snakk om **psykiske vanskar eller plager** når vonde tankar og kjensler blir så sterke at dei går ut over livet og kvardagen vår over tid. Eit døme kan vere at du er så trist at du strevar med søvn eller konsentrasjon. Dette kan utvikle seg til ei psykisk liding, men gjer det som oftast ikkje. Det er viktig å hugse på at det å ha det vanskeleg ikkje er det same som å vere sjuk.

Ei psykisk liding er diagnosar ein psykolog eller lege kan setje etter å ha gjort ei grundig vurdering, og då treng du behandling. Dei aller fleste av oss vil oppleve psykiske plager i løpet av livet, og nokon vil også oppleve å utvikle ei psykisk liding. Omtrent åtte prosent av barn og unge får diagnostisert ei psykisk liding kvart år, men det verkelege talet er sannsynlegvis høgare.

– For dei fleste psykiske lidingar veit vi at jo tidlegare vi får hjelp, jo større er sjansen or å bli heilt bra.



Kvifor får vi psykiske lidingar?

Vi har sagt noko tidlegare om kva som kan vere årsaka til psykiske plager. Det er mange av oss som kjenner at vi ikkje strekk til når det blir forventa at vi heile tida skal meistre på så mange ulike område. Å stå i stress og press over tid kan verke negativt inn på den psykiske helsa vår. Vi har allereie sagt noko om minoritetsstress (s. 25).

Vi veit ikkje alltid kvifor nokon blir psykisk sjuke og kvifor nokon ikkje blir det. Nokon av oss kan ha lettare for å få ei psykisk lidning, akkurat som nokon har lettare for å utvikle enkelte fysiske plager. Det betyr derimot ikkje at du må bli sjuk sjølv om foreldra eller nokon andre i familien er det. Når det kjem til psykiske lidingar veit vi at jo tidlegare vi får hjelp, jo større er sjansen for å bli heilt bra.

Om vi opplever ei krise eller går lenge med ulike psykiske påkjenningar (til dømes mobbing, overgrep eller liknande) utan å få hjelp, kan dette utvikle seg til psykiske lidingar. Samfunnet vi veks opp i er også avgjerande, og forventningar og press frå samfunnet og familien kan vere med på å gjere oss sjuke.

Det er stor forskjell på ulike psykiske lidingar, og den same lidinga kan opplevast ulikt frå person til person. Om du lurar på om du kan vere i ferd med å utvikle ei psykisk lidning, snakk med helsesjukepleiar på skolen eller fastlegen din. Uansett kva slags psykisk lidning du strevar med, finst det god hjelp å få. Skolen kan også leggje til rette om du har det vanskeleg. Les meir om dette på s. 16.

Depresjon

Mange seier at dei er deprimerte når dei har ein dårleg dag. Å vere deprimert er derimot noko langt meir enn å føle seg trist. Depresjon er ei av dei mest vanlege psykiske lidingane i Noreg.

At vi ser mørkt på tilveret innimellom, er heilt normalt. Går du derimot med triste og tunge tankar over lang tid, slik at det går ut over søvn, konsentrasjon og livskvalitet, kan det vere snakk om ein depresjon. Årsakene kan vere mange. Det kan ha skjedd noko i livet som du ikkje har fått handtert ordentleg, eller kanskje du har vore utsett for stress og press over lengre tid.

Ein depresjon kan også ha biologiske årsaker, som problem med stoffskiftet eller hormon-ubalanse. Det er viktig å vite at dei fleste ungdommar med depresjon søv alt for lite, og at søvnunderskot gjev mange av dei same symptoma som ein depresjon.

Stemma til depresjonen

Dei fleste med depresjon vil bruke mykje tid på grubling og sjølvkritikk. Det er vanleg med grubletankar rundt alt ein ikkje har fått til eller kor dum, stygg og utilstrekkeleg ein er. Mange kjenner seg også irritable og sinte, medan andre kan kjenne seg heilt kjenslemessig flate. Ved ein depresjon er du ikkje alltid klar over din eigen tilstand, fordi du har blitt så vand til at depresjonen fargar korleis du tenker og føler.

Den kjensla?

Alt kjennest så tungt. Er sliten heile tida og vil berre sove. Eg har ikkje lyst til nokon ting. Drit liksom i alt og alle, men eigentleg gjer eg jo ikkje det. Greier berre ikkje å vere glad for noko lenger. Får ikkje gjort noko som helst på skolen, læraren masar om at eg må følgje med. Det er ingen som veit kva eg eigentleg går og tenker på.

Mohammed



Det hjelper å dele kjensler

Mange med depresjon trekkjer seg unna andre, noko som kan forsterke kjensla av å vere åleine. Ved ein depresjon er det ofte sånn at det hjelper å gjere det motsette av det du har lyst til. Å vere saman med menneske du er glad i eller

å vere i fysisk aktivitet, er døme på ting som kan hjelpe. Det er viktig å forstå at alt det vonde ein ber på er ein del av ein depresjon. Du kan ikkje noko for at du er depriment, men du kan gjere noko med det. Ikkje gå åleine med dei tunge tankane, snakk med nokon!

Symptom:	Sliten, trøyyt og tung. Orkar lite. Trist, irritert og «kjenslelaus». Dårlig matlyst (eller over-et), søvnproblem og dårleg minne. Låg sjølvkjensle og mykje skyldkjensle. Mørke, negative tankar og eventuelt sjølv mordstankar.
Hyppigheit:	Rundt 10 prosent av befolkninga i Noreg blir råka av ein depresjon i løpet av eit år.
Behandling:	Samtaleterapi, åleine eller med familien. Nok søvn, fysisk aktivitet, eit sunt kosthald. Medisinar fungerer for nokon, saman med samtaleterapi. Det skal alltid vere prøvd andre tiltak før legen skriv ut antidepressiv medisin til ungdom.

– Det er viktig å forstå at alt det tunge ein ber på er ein del av ein depresjon, og at det går an å gjere noko med det.



Camilla (psykolog)

Som psykolog kan eg hjelpe til med behandling av ulike psykiske plager og lidingar. I samtale med ungdom prøver vi saman å finne ut av kva som er vanskeleg, og vidare lagar vi ein plan for korleis ein kan få det betre. Å sortere litt i tankar og kjensler kan vere ein god start. Når unge strevar psykisk er det også viktig at omgjevnadene møter den som har det vanskeleg på ein god måte. Her kan eg hjelpe til ved å gje rettleiing til skolen og dei vaksne heime om det trengst.

Angst

Frykt og redsel er naturlege og naudsynte reaksjonar hos alle menneske. Dei skjerpar oss og gjer at vi kan handle under press. Angst som psykisk lidning oppstår når redselen er sterkare enn det situasjonen skulle tilseie, når ho varar over tid og når ein i stor grad byrjar å unngå det ein er redd for.

Det er mange grunnar til at vi kan få angst. Kanskje handlar det om tilhøvet til omsorgspersonar i oppveksten, eller at angsten er ein reaksjon på vonde tankar og kjensler du har gått med over tid. Angst kan føre til at du trekkjer deg unna vener og familie og at du presterer dårlegare enn før.

Angst sit i kroppen

Redsel er ein sterk kroppsleg reaksjon som set nervesystemet i sving. Det er difor mange som blir redde for at noko er

gale med kroppen når dei får ein angstreaksjon. Om vi får hjartebank og det kjennest som om vi ikkje får puste, er det ikkje så rart at vi trur dette.

Når du veit at du slit med angst, kan du øve på å handtere slike opplevingar fordi du forstår at dette er kroppen sin reaksjon på angsten, og at det går over. Angst er ikkje farleg, men veldig ubehageleg.

Den kjensla?

Angsten kan kome plutselig. Eg kan sitje i klasserommet og bli veldig kvalm. Får berre lyst til å kome meg fortast mogleg heim. Då skjønar eg at det er angsten, og så må eg prøve å finne ut kvifor eg vart redd akkurat no. Ofte har det ei eller anna forklaring, som at eg til dømes guar meg til noko eller skal treffe nokon eg har krangla med eller noko sånt. Når eg kan snakke med nokon om kvifor eg får angst, hjelper det ofte.

Ánte

Ulike former for angst

Angstlidingar er ei samlenemning på ulike former for angst. Mange har **spesifikke fobiar** for insekt, ting eller situasjonar. Den mest vanlege angstlidinga blant ungdom er **sosial angst/sosial fobi**. Den er kjenneteikna ved frykt for situasjonar med andre menneske der du må prestere eller der det er ein risiko for å dumme deg ut. Det kan vere uoverkomeleg å snakke høgt i klassen eller å gå på fest.

Panikkanst er ein type angst som ofte opplevast som «lyn frå klar himmel». Du kan til dømes får sterk hjartebank, byrje å skjelve og det kan kjennast som du ikkje får puste. Fordi du er så redd for å oppleve det igjen, set det i gang meir angst. Dette kan føre til at du ønskjer å halde deg unna stader eller situasjonar du set i samband med angst. Mange med panikkangst utviklar angst for angsten.

Generalisert angstliding (GAD) kan vi skildre som bekymringsangst. Generalisert angstliding blir ofte kjenneteikna av bekymringar knytte til helse, økonomi eller dei du er glade i. I tillegg er det vanleg med sterke kroppslege plager som hovudverk og kvalme. Mange kjenner også på uro og rastløyse.



Fortset neste side.

Ved ei tvangsliding (OCD) er ein prega av tvangstankar og/eller tvangshandlingar. Vanleg innhald i tvangstankar er frykt for smitte eller for at ein har gløymt noko viktig som kan føre til ei ulukke. Nokre gongar fører desse tankane til tvangshandlingar som ein må gjenta igjen og igjen, til dømes overdriven vasking.

Posttraumatisk stresslidning (PTSD) er ein diagnose ein kan få etter å ha opplevd noko traumatisk, til dømes at ein sjølv eller andre har blitt trua på livet, krigshandlingar,

seksuelle overgrep, tortur, alvorlege ulukker, katastrofar, eller langvarig og alvorleg mobbing. Eit kjenneteikn ved PTSD er at den som har vore utsett for hendinga ikkje har vore i stand til å kunne flykte eller løyse situasjonen. Ved PTSD gjenopplever du gjerne hendinga i drøymer gjennom mareritt eller i vaken tilstand gjennom «flashbacks». Det er vanleg å vere skvetten og veldig på vakt, samt å unngå situasjonar som minner om det du har opplevd. PTSD kan oppstå kort tid etter eller lenge etter hendinga. Ikkje alle som opplever traume får PTSD.

– Redsel er ein sterk kroppslig reaksjon som set nervesystemet i sving. Det er difor mange som blir redde for at noko er gale med kroppen når dei får ein angstreaksjon.



Symptom: Kvalme, hjartebank, frykt, redsel, uro, kjensla av å bli «stiv av skrekk» utan ein spesiell grunn eller i møte med enkelte situasjonar, menneske, dyr eller ting.

Hypigheit: Rundt 15 prosent av befolkninga i Noreg blir råka av ei angstlidning i løpet av eit år.

Behandling: Ulike former for terapi, sjølvhjelp og i somme tilfelle medisinar. For at angsten skal sleppe taket må ein øve på å utsetje seg for det ein er redd for. Ved alvorleg angst bør ein gjere dette saman med ein fagperson, og det er viktig å gå gradvis fram.

Meir informasjon: ung.no/psyisk og angstringen.no.

Eteforstyrningar

Ein tenkjer ofte at eteforstyrningar handlar om mat, kropp og vekt. Ei eteforstyrning handlar derimot først og fremst om kjensler.

Vi lever i eit samfunn der kropp, kosthald og trening får mykje fokus. Diverre fører dette til at mange av oss ikkje kjenner at kroppen vår er bra nok. Som ved andre psykiske lidingar finst det ikkje éi bestemt årsak til at nokon utviklar ei eteforstyrning, men starten kan ofte vere mobbing eller negative kommentarar frå andre om eigen kropp.

Tips! Det kan vere lurt å la vere å kommentere kroppane til andre, sjølv dei gongane du meiner å gje eit kompliment. Du veit aldri kva som ligg bak ei endring i vekt eller kroppsfasong hos andre.

Slanking kan vere, men er ikkje alltid, starten på ei eteforstyrning. Nokon opplever etter ei stund at tankane rundt mat, kropp og vekt ikkje kan veljast bort, men at dei styrar fleire og fleire område i livet.

Ved ei eteforstyrning har du gjerne eit forvridd bilede av eigen kropp. Eteforstyrningar kan råke alle, uavhengig av kjønn og alder.

Kaotiske kjensler

Eteforstyrningar kan vere ein måte å handtere eit kjenslekaos på. Mange som utviklar ei eteforstyrning kjenner på sterk sjølvforakt. Å fokusere på mat eller kropp kan gje ei kortvarig oppleving av å ha kontroll og fungerer kanskje som eit verktøy mot kjensla av aldri å strekke til.

Eteforstyrningar fører ofte med seg mykje skam. Ein prøver å halde tilhøvet sitt til mat hemmeleg og kjenner seg på den måten ofte åleine.

Den kjensla?

Klokka er 03:45 og eg får ikkje sove. Ingen andre er vakne, og eg ligg åleine på sofaen. Kjenner meg feit og ekkel. Har ete heile natta og er mett, sprengd og kvalm. Eg orkar ikkje meir, men eg vil ha meir likevel. Om eg et nok blir eg til slutt så mett at eg nesten blir kjenslelaus. Det er liksom ikkje plass til noko anna. Då kjenner ein ingenting.

Maria

Ulike eteforstyrningar

Overetingsliding er kjenneteikna ved episodar med overeting utan at du prøver å kvitte deg med det du har ete. Du et sjølv om du ikkje er svolten. Ved overeting kan du vere både normalvektig og overvektig eller ha store vektsvingingar.

Bulimi er kjenneteikna av episodar med overeting, etterfølgd av at ein prøver å kvitte seg med maten for å unngå auka vekt.

Anoreksi er den mest kjende, men minst vanlege forma for eteforstyrning. Den er kjenneteikna ved at du avgrensar kva og kor mykje du et på ein slik måte at det

i stor grad går utover kvardagen. Ved anoreksi vil nesten alle tankar, kjensler og handlingar handle om mat og kropp. Om du blir gåande med anoreksi utan å få hjelp kan dette føre til alvorleg undervekt, noko som kan vere livstruande.

Orotreksi betyr å vere ekstremt opphengd i det å ete sunt og riktig. Dette tar så mykje tid og energi at «sunnheita» går ut over kvardagen og relasjonen til andre. **Megareksi** handlar om at ein er ekstremt opptatt av å bygge musklar og bli større. Trass i auke i vekt og muskelstyrke kjenner ein seg aldri god nok eller sterk nok. Ortoreksi og megareksi er ikkje formelle diagnosar, men blir likevel karakterisert som eteforstyrningar.

Fortset neste side.

Ei alvorleg eteforstyrning kan få store konsekvensar. Det er difor viktig å få hjelp tidleg.

- Symptom:** Unormale etevanar og skyldkjensle etter å ha ete. Ein blir overopptatt av vekt, kropp og mat. Forakt for eigen kropp, humørsvingingar, konsentrasjonsvanskar, depressive symptom og endra veremåte. Skam og tilbaketrekking. Vekttap, vektoppgang eller store vektsvingingar.
- Hypigheit:** Det er langt meir vanleg å ha eit eteproblem enn ei eteforstyrning. Av eteforstyrningane er overeting mest vanleg og råkar omtrent to-tre prosent av befolkninga.
- Behandling:** Dei fleste blir heilt friske av eteforstyrningar gjennom samtaletterapi og måltidstrening. Hos unge menneske er det viktig at heile familien er involvert i behandlinga.
- Meir informasjon:** Hos ROS (Rådgivning for spiseforstyrrelser) kan du både chatte og få gratis samtalar med rådgjevar, utan tilvising frå lege:



Psykose og bipolar lidning

Psykose kan vi skildre som vanskar med å skilje mellom kva som er verkeleg og ikkje. Ved ei bipolar lidning har du i periodar unormalt store svingingar i humøret.

Vanlegvis blir ein psykose utvikla gradvis gjennom fleire år, men psykosar som kjem av rus kan skje plutselig. Ved ein psykose er det vanleg å oppleve hallusinasjonar, som betyr at du ser ting som ikkje er der, eller høyrer ting andre ikkje kan høyre. Vrangførestillingar er eit anna vanleg symptom, og kan til dømes handle om at du kjenner deg overvaka eller forfølgd.

Psykose er ein del av psykoselidingar, som schizofreni, men kan også vere til stades ved fleire andre lidningar som til dømes bipolar lidning eller alvorleg depresjon.

Bipolar lidning er det ein tidlegare kalla manisk depressiv lidning. Bipolar betyr to polar. På den eine sida har ein maniske eller hypomane periodar, som mellom anna blir kjenneteikna av høg sjølvtilitt, lågt søvnbehov og tankekøyr. Hypomani er ei mildare form for mani.

Motpolen er depressive periodar som er kjenneteikna av dei same symptoma som ved ein vanleg depresjon (sjå s. 33). Mange med bipolar lidning er symptomfrie store delar av livet.

Det er viktig å få rask hjelp om du er i ferd med å utvikle psykose eller bipolar lidning. På psykose-bipolar.no kan du finne god informasjon om begge lidningar:



Avhengigheit

Avhengigheit handlar om problematisk, overdriven og tvangsprega bruk av eit stoff, alkohol eller handlingar. Det kan kjennest som om ein ikkje greier seg utan. Avhengigheit kan utvikle seg til ulike psykiske lidingar.

Avhengigheitsskapande stoff er til dømes nikotin, alkohol, anabole steroid og ulovlege rusmiddel. Sosiale medium, spel, mobilbruk, porno og overdriven trening er noko av det som også kan føre til avhengigheit.

Det finst ikkje éi bestemt grense for kva tid noko går frå å vere bruk til misbruk, eller når du eigentleg er avhengig av noko. Det er ikkje uvanleg at vener og familie meiner at ein person har eit problem med at de er avhengige, medan den det gjeld til dømes meiner hen berre er ekstra glad i alkohol eller elsker å game.

Som du har lese fleire stader i dette heftet blir noko ei plage eller ei lidning når det påverkar livet og kvardagsfungeringa di. Om rusbruk eller spelvanar går utover skoleprestasjonar, det sosiale livet og økonomien din, er det problematisk.

Problematisk bruk eller å vere avhengig kan føre til stadi-ge kranglar med dei du er glad i. Kanskje skammar du deg eller kjenner på skyldkjensle. Å vere avhengig tar mykje tid, og du blir gjerne irritert eller kjenner ubehag ved å la vere. Andre symptom kan vere at ein er rastlaus, får søvnforstyringar og abstinensar.

Den kjensla?

Eg hatar skolen. Kjenner ikkje at eg har noko der å gjere. Dei andre merkar jo ikkje at eg er borte uansett, og venene mine er på nett. Eg og pappa kranglar heile tida. Han seier at han ikkje kjenner meg igjen. Kanskje eg spelar mykje, men kvifor er det så nøye, eigentleg? Det er mitt liv. Om eg har lyst til å bruke heile natta på speling så har eg rett til det!

Kim

Å vere speleavhengig

Det er heilt normalt å tykkje at speling er spanande og bli gira på nye spel. Men når spelinga får store negative konsekvensar, kan vi snakke om at ein er avhengig. Ein kan til dømes bli avhengig av pengespel, dataspel/nettspel eller mobilspel. Det kan mellom anna handle om å flykte frå ein vanskeleg kvardag eller vonde kjensler.

For å endre problematisk bruk av noko eller behandle noko du er avhengig av, må du først og fremst innrømme at du har eit problem. Spør deg sjølv kvifor, og sjå på alternative val og handlingar.

Mange kommunar har ulike tilbod som rettar seg mot problematisk rusbruk. Døme er ulike hasjavenningsprogram og ruskontraktar gjennom helsetenesta eller førebyggjande eining hos politiet. Nokre gongar kan det vere naudsynt med meir langvarig behandling eller innlegging. Det er viktig å involvere nettverk som vener og familie for å lukkast med endring.

Meir informasjon: ung.no/rusmidler, rustelefonen.no eller hjelpelinjen.no.



Nevroutviklingsforstyrningar

ADHD, ADD og Autismespekterforstyrningar (ASD/ASF) er ikkje psykiske lidingar, men påverkar psyken vår og kvardagen vår.

- **ADHD** står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Denne tilstanden har tre kjernesymptom: vanskar med *konsentrasjon*, *uro* og *impulsivitet*. Det finst også ein variant som heiter ADD, der uro/hyperaktivitet ikkje er til stades. For å få ADHD eller ADD som diagnose skal symptomta ha dukka opp før du var 5 år gamal, og For å få ADHD eller ADD som diagnose skal symptomta ha dukka opp før du var 5 år gamal, og vere til stades på fleire arenaar i livet ditt. Mange ungdommar strevar i periodar med konsentrasjon på skolen, og kan tru at dei har ADHD, sjølv om dette ikkje stemmer.
- **Autismespekterforstyrningar (ASF)** er ei samlenemning på ei rekkje ulike tilstandar som alle handlar om vanskar i kommunikasjon og sosialt samspel med andre. Det kan også vere vanleg med repeterande åtferd og sterke interesser for spesifikke tema. Også her skal symptomta ha vore til stades frå tidleg barndom om du skal få diagnosen. Nokre personar med autisme fungerer veldig godt i kvardagen, medan andre treng mykje hjelp.

Du kan lese meir på ung.no sine helsesider.

Tenkjepause:

- Mange ungdommar brukar diagnosar når dei skildrar kjensler. Kvifor er det sånn, trur du? Er det lettare å seie at ein til dømes er deprimert enn at ein er lei seg eller har angst når ein er nervøs?
- Kvifor trur du nokre av oss ikkje oppsøker hjelp når vi blir psykisk sjuke?
- Depresjon blir omtala som ein folkesjukdom. Mange meiner at samfunnet vi lever i har mykje av skylda for det. Kva er det i samfunnet vårt som gjer at så mange blir deprimerte, trur du?

Tre på gangen om psykiske helseplager

Vi har bede tre unge folk om å fortelje litt om då dei strevde psykisk, og kva som hjelpte dei å kjenne seg betre.

Torgrim

Kva fekk du hjelp med: Vanskelege tankar og kjensler, panikkanfall.

Kvar: Ung Arena (lågterskeltilbod for barn og unge mellom 12–25 år, krev ikkje tilvising)

Kva gjekk behandlinga ut på?

Eg snakka med ein psykolog kvar veke i omtrent eit halvt år. Eg hadde kjent lenge at noko ikkje var bra, men hadde berre vent meg til at det var normalen. Kjærasten min føreslo at eg burde snakke med nokon, og vi fann fram til eit gratis tilbod. Under samtalanene med psykologen snakka vi om problema mine, men også til dømes om kva eg treivst med og ikkje, og om musikk. Eg fekk stadfesta at mykje av det eg strevde med var normalt. Eg fann også ut at noko av det som er vanskeleg i dag er knytt til vanskelege ting eg har opplevd tidlegare. Eg har lært meg å kjenne igjen ulike signal hos meg sjølv, og bli meir medviten om rolla mi i sosiale settingar.

Kvar er du i dag?

I dag har eg flytta til ein annan by, har ein jobb eg trivest i og bur med kjærasten min. Hjelpa eg fekk har gjort at eg har blitt betre kjent med meg sjølv, og at eg forstår mine eigne kjensler og reaksjonar

betre. Eg veit kvar problema mine kjem frå, og forstår kvifor det har vore vanskeleg. For meg var det til stor hjelp å lufte tankane hos ein profesjonell.

Råd til andre: Uansett kva det gjeld, er det viktig å vite at du ikkje er åleine om å ha det sånn. Sjølv om du ikkje veit kva det er, om du opplever at noko er eit problem for deg, så er det god nok grunn til å søkje hjelp. Det er viktig å skaffe seg hjelp. Om du tykkjer det er skummelt å oppsøkje nokon åleine, dra saman med ein du er trygg på. Det kan også hjelpe å sjå på psykologen/den profesjonelle som ein hyggeleg ven som vil hjelpe deg.

Les meir om panikkangst på s. 35.



Emilie

Fekk hjelp med: depresjon og regulering av kjensler

Kvar: Barn og unges psykiske helsevern (BUP) og Distriktpsikiatrisk senter (DPS). Begge krev tilvising frå psykolog eller lege.

Kva gjekk behandlinga ut på?

Eg har gått til ulike psykologar i løpet av ungdomstida. Elles var eit kurs på DPS for eit par år sidan veldig lærerikt. Kurset var for folk mellom 18 og 30 år og vara i ni veker. Her lærte vi å få meir kontroll over kjensler. I tillegg øvde vi på å møte oss sjølv og andre med ei nysgjerrig og ikkje-dømande haldning. Dette skapar ofte mindre misforståingar i relasjonar med andre. Det eg lærte på kurset har hjulpet meg til å kjenne meg meir reflektert og gjort at eg greier å forhalde meg betre til mine eigne kjensler i dag. Då eg var deprimert, var noko av det viktigaste for meg at eg vart pusha til å søkje jobbar og at eg etter kvart kom meg ut i jobb. Det er viktig å ikkje isolere seg når ein er deprimert.



Kvar er du i dag?

I dag jobbar eg i barnehage og tar opp fag frå vidaregåande ved sidan av. Eg kan framleis ha tunge periodar, men då er eg veldig medviten på kva eg sjølv treng. No veit eg at det vil bli betre igjen. For meg er det viktig å halde på rutinar, vere saman med vener og familie og vere fysisk aktiv. For å få til å trene må eg lage avtalar med andre.

Råd til andre:

Nokre gongar er det ikkje så mykje anna å gjere enn å stå i den vanskelege situasjonen og hugse på at ein vil få det betre med tida.

Les meir om depresjon på s. 33.

Erlend

Kva fekk du hjelp med: angst og psykotiske symptom.

Kvar: Psykiater som er avtalespesialist (her betalar ein same pris som hos det offentlege når ein er over 18 år) og hos DPS. Begge delar krev tilvising frå psykolog eller lege.

Kva gjekk behandlinga ut på?

Først og fremst var det medisinar som hjelpte mest for meg. Eg har fått jamleg oppfølging av psykiater i fleire år. Personleg har eg ikkje hatt så stort behov for samtalerterapi. Det har hjulpet mykje å snakke med familien min, men eg har også hatt nokre samtalar på DPS. Eg var veldig sjuk det siste halvåret på vgs, og då hadde vi eit møte med alle lærarane mine, mamma og psykiateren min. Det gjorde at eg fekk kjempegod tilrettelegging på skolen, og at eg gjekk ut av vidaregåande med fullstendig vitnemål.



Kvar er du i dag?

Eg har prøvd ulike jobbar og studiar, men jobbar no som frilansfotograf og studerer kunstformidling. Trivest godt med begge delar. Lever eit ganske normalt liv, men prøver å ikkje stresse så mykje. Prøver å vere nøye med søvn. Eg har hatt fokus på å ha folk i livet mitt som gjer meg godt, og har kutta ut dei venene som gjorde meg stressa. I dag blir eg heller ikkje redd på same måte om eg opplever ein hallusinasjon.

Råd til andre:

Det skadar aldri med ein tur til legen, og det skadar aldri å spørje ein fagperson om hjelp. Vi er heldige i Noreg som har eit gratis helsetilbod.

Les meir om psykose på s. 38.

Kvar kan eg få hjelp og informasjon?

I samband med gjennomføring av VIP Snakk om det, deler skolen gjerne ut ei lokal hjelpeliste. Be om denne om du ikkje har fått henne.

Hugs at det alltid finst hjelp å få når livet blir vanskeleg. Ved akutt sjukdom, fysisk eller psykisk; ring 113 eller kontakt legevakta på 116 117. Nedanfor finn du ei liste over stader ein elles kan få hjelp eller meir informasjon.

Meir informasjon:

Ung.no – Staten si informasjonsside til ungdom: ung.no/psykisk

Helsenorge.no – Helsedirektoratet si informasjonsside: helsenorge.no/psykisk-helse

Verktøykasse med oversikt over trygge helseappar – tjenster.helsenorge.no/verktøy

Hjelpetenester:

Alarmtelefonen for barn og unge – chat eller tlf 116 111/ sms til 417 16 111

Ung.no – Still spørsmål om det å vere ung eller søk i spørsmål frå andre: ung.no/oss

Kors på halsen (Raudekrossen) – Snakk om det du har på hjartet – chat eller tlf 800 33 321

Raudekross-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlesting – rødekorstelefonen.no – tlf 815 55 201

Hjelpetelefonen til Mental helse – for alle som treng nokon å snakke med – tlf: 116 123

Nasjonal rettleiar ved vald og overgrep – dinutvei.no

Nok.-sentra – Lågterskeltilbod for deg som er utsett for overgrep – noknorge.no – Tlf.: 948 14 385

Unge relasjonar – Informasjon og chat for deg som lurar på om du er i ein usunn relasjon – ungerelasjoner.no

Rusinfo – Informasjon om rus og rusbruk – chat eller tlf. 915 08 588.

Ungdomstelefonen – Spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet – ungdomstelefonen.no - Tlf 400 00 777

ROS Rådgeving om eteforstyrningar – nettros.no – Tlf: 948 17 818

Unge pårørande – Informasjon og chat for deg som er pårørande - ungeparorende.no

Slett meg – Rettleiingsteneste for deg som opplever å bli krenkt på nett - slettmeg.no – Tlf 911 29 392

SANKS – Samisk nasjonal kompetanseteneste – psykisk helsevern og rus – sanks.no

Organisasjonar og foreiningar:

Mental helse ungdom – mentalhelseungdom.no

Skeiv Ungdom – skeivungdom.no

Landsforeningen for barnevernsbarn – barnevernsbarna.no

Angstringen – angstringen.no

Spiseforstyrrelsesforeningen – spisfo.no

Bipolarforeningen – bipolarforeningen.no

ADHD Norge – adhdnorge.no

Autismeforeningen – autismeforeningen.no

LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – leve.no

Kven ville du gått til?

Fleire stader i heftet rår vi til at du tar kontakt med ein vaksen du har tillit til om du treng å prate. Dette kan vere ein forelder/føresett, slektning, helsesjukepleiar, lærar eller fastlege. Det kan også vere ein nabo, foreldra til ein ven, ein trenar eller andre. Ikkje gje opp om samtalen ikkje blir som du hadde håpa. Prøv igjen, eller finn nokre andre å prate med.

VIP Snakk om det

Dette er eit hefte knytt til gjennomføringa av **VIP Snakk om det** – eit program om psykisk helse for vidaregåande skole. VIP Snakk om det brukast i heile Noreg og vart starta i år 2000 på initiativ frå unge med psykiske lidingar.

Hovudmålet med VIP Snakk om det er at de elevar skal lære meir om psykisk helse og kjensler, samt kvar de kan søkje hjelp når livet er vanskeleg. For deg som elev betyr dette at psykisk helse blir tema i klasserommet. Programmet blir gjerne knytt til læreplanen sitt temaområde folkehelse og livsmeistring (FoL).

VIP Snakk om det startar gjerne med ein felles kick-off på skolen. Så blir det gjennomført fleire timar om psykisk helse i klassen med lærar. Til slutt får klassen besøk av ressurspersonar frå helse- og sosialfeltet.

VIP Snakk om det er eitt av fleire tiltak frå VIP Psykisk helse i skolen. **VIP Makkerskap** blir også brukt av mange skolar.

Kjensla av boblande glede
Kjensla av å ikkje strekke til
Kjensla av å vere heilt åleine
Kjensla av å kunne greie alt
Kjensla av å vere forbanna
på alt og alle
Kjensla av å miste seg sjølv
Kjensla av å vere ein del av noko

Den kjensla?