



VIP-oppgave: Å snakke sammen om det som er vanskelig - Rådebank

Aktuelle områder knyttet til folkehelse og livsmestring mellommenneskelige relasjoner, å håndtere tanker, følelser og relasjoner, psykisk helse



Foto: NRK

Link til klipp: [Sesong 1, episode 8: 10:40-14:28](#)

Fremgangsmåte:

- 1) Klassen ser utdraget fra NRK-serien Rådebank, sesong 1 episode 8 (10.40-14.28).
- 2) Klassen setter seg deretter sammen i (makker)par (2) eller (makker) grupper (3-4) og diskuterer følgende spørsmål:
 - Hvorfor ber sjefen til Glenn Tore (GT) om en prat? Hva er det sjefen vil snakke med ham om?
 - Hva er det med praten som bidrar til at GT føler seg bedre?
 - Det virker ikke som GT synes det er lett å sette ord på hvordan han har det. Hvorfor kan det være vanskelig å snakke med andre når man har det tøft?
 - GT har kjærlighetssorg. Hva ser det ut til å gjøre med hverdagen hans?
 - Hva kan man gjøre når vanskelige følelser blir så sterke at de påvirker hvordan man fungerer i hverdagen?
 - Hva kan man gjøre for å være en god venn når noen man kjenner sliter?
 - Noen sier at «det går bare over», at man ikke trenger å snakke om alt. Hvorfor kan det være nyttig å snakke med andre når man har det vanskelig?
- 3) Oppsummer i plenum. Her kan lærer avgjøre hvilke grupper som deler hvilke svar.