

(Ikke) tenk på det!

Mål: Skape bevissthet om psykisk helse og sosial ulikhet og urettferdighet

Tid: 45-60 minutter

Utstyr: Et stort rom (som et klasserom) med muligheter for fysisk utfoldelse. 4 ark der det står enig, litt enig, litt uenig og uenig.

Obs! Denne praktiske øvelsen kan dere bestille fra Operasjon Dagsverk, der en arrangør kommer for å gjennomføre den med elevene.

Introduksjon:

I denne øvelsen skal elevene få en større forståelse for ungdom og psykisk helse, både i Norge og Uganda, gjennom å være aktive og få diskutere og reflektere.

Gjennomføring:

Øvelsen består av tre deler, der den største er praktisk, i tillegg til oppsummering. Alle delene er forklart nedenfor. Øvelsen varer mellom 45-60 minutter. Dette avhenger av hvor aktive elevene er.

Vi anbefaler å gjennomføre øvelsen med støtte fra et foredrag, der elevene får muligheten til å se relevante spørsmål og påstander underveis. Hvis man er godt forberedt i forkant, er det ikke nødvendig.

Foredraget, samt manus til foredraget og manualen (denne) er vedlagt på siden.

Del 1: Innblikk

I den første delen av øvelsen skal elevene få innblikk i situasjonen rundt psykisk helse i Uganda. Les innblikksteksten for elevene. Den finnes på nettsiden til oppgaven og i foredraget.

Del 2: Begreper

I denne delen blir elevene introdusert for noen begreper som brukes mye når man snakker om psykisk helse. Når elevene kjenner begrepene, blir det enklere å diskutere tema senere i øvelsen! Begrepene er:

- Hva betyr **tabu**? Et tema som ikke snakkes om, eller som er veldig ukomfortabelt og vanskelig å snakke om. Som for eksempel psykisk helse eller seksualitet.
- Hva betyr **skam**? En sterk følelse av å være feil, og framstå som et mislykket menneske overfor andre. Påvirker selvfølelsen, og får en til å føle seg liten.

- Hva betyr **psykisk helse**? Opplevelsen av hvordan vi har det med oss selv, og hvordan vi takler tanker og følelser på. Noe vi alle har, slik som fysisk helse.
- Hva betyr **psykisk uhelse**? En dårlig psykisk helse med negative tanker og følelser over tid. Noe alle opplever en gang i blant.
- Hva er **psykiske lidelser**? Sterke psykiske plager som kan gis en diagnose av en lege eller psykolog. Påvirker tanker, følelser, hvordan man oppfører seg og hvordan man fungerer i hverdagen, og reduserer livskvaliteten. En psykisk lidelse kan for eksempel være angst eller depresjon.

Del 3: Diskusjon

Heng opp lappene hvis du ikke allerede har gjort det.

Elevene får lest opp ulike påstander (se under) som de må stilling til. Tilpass antall påstander til hvor mye tid dere har og hvor aktive elevene er. De kan enten være enig, litt enig, litt uenig eller uenig, og flytter seg til lappen som passer best. De kan endre mening underveis og flytte seg til en annen lapp. Det som viktig under denne øvelsen, er å få fram hvorfor elevene velger å stå der de står. Spør elevene hvorfor de har valgt å stille seg der de står. Hvis diskusjonen går tregt, hjelp dem med ulike standpunkter (se under).

Del 3: Påstander

1. Ungdom i Norge og Uganda er svært ulike.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Vi er alle like mye verdt uansett hvor i verden vi er født.
- Vi har de samme håpene, drømmene og tankene. Vi har de samme interessene.
- Vi har veldig forskjellig bakgrunn og opplevelse av livet.

2. Det er vanskelig å slite psykisk i Norge.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Å slite psykisk er en veldig individuell opplevelse. Det er kun personen som sliter som kan avgjøre om det er vanskelig eller ikke.
- Vi har mange i samfunnet som kan hjelpe oss om vi sliter, som helsesykepleiere, leger og psykologer.

3. Det er tabu å snakke om psykisk helse.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Det har blitt mindre tabu i det siste, siden mange har stått fram og fortalt åpent om det.

- Det er fortsatt ikke vanlig å ta en sykedag på grunn av psykisk helse, som viser at det fortsatt er mer tabu enn fysisk helse.
- Mange synes det er vanskelig å snakke om at de har det vanskelig og venter lenge med å be om hjelp.

4. Det er bra å føle på skam av og til.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Skamfølelsen kan fortelle oss hva som er greit og ikke greit å gjøre. Det er bra å skamme seg når man har gjort noe galt.
- Skam er en vond følelse som får det til å føle deg dårlig.

5. Noen ganger er det bedre å ikke tenke på det som er vanskelig.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Når man holder noe inni seg, så blir det større og større.
- Andre rundt deg, kan hjelpe deg når du har det vanskelig.
- Alle takler ting på forskjellige måter, og for noen er det bedre å ikke tenke på det.

6. Det er greit å tulle med psykiske lidelser.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- De som har en psykisk lidelse, opplever blant annet nedsatt livskvalitet og det er vanskelig og urettferdig for dem at noen gjør narr av problemet deres.

7. Det er verre å slite med psykisk helse i Uganda enn i Norge.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Det kan være like vanskelig å slite fordi det oppleves individuelt.
- De som sliter i Uganda, har et mye mindre helsetilbud enn i Norge. Vi kan gå til helsesykepleier eller en lærer om vi har en dårlig dag, og de har forståelse for det. Ungdom i Uganda blir møtt med skam og tabu dersom de åpner seg opp på samme måte.

8. Det er viktig å snakke åpent om psykisk helse og uhelse.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Det er utrolig mange som sliter med psykisk helse. Det er viktig at vi har kunnskap om det, slik at man kan oppsøke hjelp om man sliter. Det er ikke bra at man holder det vanskelige inni seg.
- Det er viktig at man snakker om det på en riktig måte og at man ikke begynner å gi seg selv diagnoser.

9. Det er viktig at vi lærer om psykisk helse på skolen.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Skolen kan hjelpe oss med å få riktig informasjon om psykisk helse og hva vi kan gjøre hvis vi en dag får det vanskelig selv.

10. Det er vanskelig å leve et godt liv uten tilgang på psykologer og et støtteapparat for psykisk helse.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Dersom man sliter veldig med psykisk helse, trenger mange god og profesjonell hjelp for å bli friskere.

11. Det er ofte vanskelig å fullføre skolen og få en utdanning hvis man har dårlig psykisk helse.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Man kan lett bli distraherert hvis man har mange vanskelige tanker i hodet.

12. Psykisk helse er like viktig som fysisk helse.

Du kan hjelpe diskusjonen med standpunkt som dette:

- Alle mennesker har begge deler, og det er viktig at man både har ene god fysisk og psykisk helse for å leve etter godt liv.

Oppsummering og refleksjon

Elevene finner plassene sine igjen. Hvis klassen er aktiv, kan dere ta oppsummeringen i plenum, dersom de er mer stille, kan de ta det i grupper i 2-4 stykk.

Disse spørsmålene kan brukes til en oppsummerende refleksjon:

- Hva skal til for at livet blir lettere for ungdom som har dårlig psykisk helse?
- Hvorfor er åpenhet rundt psykisk helse og uhelse så viktig?
- Hvordan tror du det er å slite med psykisk uhelse for en ungdom på din alder i Uganda?