



# VIP

# Snakk om det

Elevhefte





**føler  
jeg ikke  
får til  
noe**

EGENTLIG  
ENSOM

ingen vet  
at jeg er  
trans

HAR  
SOSIAL  
ANGST

Mamma  
driker  
for mye

VELDIG  
FORELSKA

Jeg  
skal  
klare  
det!

# Innhold

## Alle har en psykisk helse 5

Tanker og tankefeller	6
Følelser og følelsesregulering	8
Selvskading	10
Selvfølelse og selvtillit	11
Kroppen og psyken	12
<b>Tips:</b> Hvordan ta vare på din psykiske helse	13

## Livet går opp og ned 14

Stress og press	15
Å ha det vanskelig	16
Stressende livshendelser	17
Kjærlighetsorg	17
Selvordstanker	18
Rus og psykisk helse	19

## Meg og de andre 22

Vennskap	23
Ingen er som alle andre	24
Mobbing og krenkelser	26
Seksuell ryktespredning og ulovlig bildedeling	27
Sex og psyken	28
Vold og seksuelle overgrep	30
Når noen i familien er syke	31

## Psykiske plager og lidelser 32

Depresjon	33
Angst	35
Spiseforstyrrelser	37
Psykose og bipolar lidelse	38
Avhengighet	39

## Tre på gangen om psykiske helseplager 41

## Hvor kan jeg få hjelp og informasjon? 43



Anna språk / Different language / Eará giella?

Dette heftet finnes både på bokmål, nynorsk, engelsk og nordsamisk. Ta kontakt med læreren din hvis du ønsker heftet på et annet språk.

**Redaktør:** Jorid Bakken Steigum

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

**Tekst:** Arbeidsgruppa samt spiseforstyrrelsesforeningen (Spiseforstyrrelser), Ombudet i Viken (Mobbing og krenkelser) 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)

**Illustrasjoner:** Sille Vangbæk

Takk til Mona Vangsnes Lien og den første arbeidsgruppa for et godt utgangspunkt. Takk til Rosa kompetanse, SANKS, Spillhuset, Mental helse ungdom, Ung Arena og andre eksterne hjelpere for innspill til tidligere utgaver. Vi takker også Lena Skotland (Vestre Viken HF) for tekstgjennomgang, samt elever fra Båtsfjord vgs, Guri Kunna vgs, Mandal vgs og Sandvika vgs, samt Elevorganisasjonen, for innspill til 2022-utgaven. Vi vil spesielt takke elever og ansatte på Jessheim vgs (2022) samt Rud og Rosenvilde vgs (2015) som har stilt opp på bilder.

Utgitt første gang 2015. 3. utgave, Drammen 2022.



– Den psykiske helsa vår påvirkes av relasjonene våre og det som skjer i livet vårt.

# Til deg

## På skolen lærer vi mye om ulike fag. Men det er også viktig å lære noe om det å være menneske – om tanker, følelser og forholdet vårt til andre.

Dette er et hefte knyttet til gjennomføringen av VIP Snakk om det – et program om psykisk helse for videregående skole. Hftet er også nyttig i temaområdet folkehelse og livsmestring i de ulike fagene.

Det er normalt å kjenne litt ekstra på egne følelser etter å ha snakket om psykisk helse i klassen eller leste et hefte som dette. Vi håper heftet bidrar til at du snakker med de rundt deg om disse temaene.

Hvis du har det vanskelig anbefaler vi at du snakker med en fagperson. Se bakerst i heftet for tips til hvem du kan kontakte.

Vi ønsker deg gode samtaler om psykisk helse i klassen!

Hilsen oss i VIP Psykisk helse i skolen

 **Relevant for følgende temaer i folkehelse og livsmestring:** fysisk og psykisk helse, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner samt verdivalg og betydningen av mening i livet.

# Alle har en psykisk helse

## Psykisk helse handler om hvordan vi har det med oss selv, og hvordan vi takler livets opp- og nedture. Vi har alle en psykisk helse, og det er mye som påvirker den på godt og vondt.

Man kan si at psykisk helse er den delen av helsa som handler om tanker og følelser. Psykisk helse sier noe om hvordan vi forholder oss til og håndterer følelsene og tankene våre, også i relasjon til andre. Psykisk helse er altså ikke bare hva vi føler og hvordan vi har det, men også hvordan vi håndterer livet, spesielt når vi møter utfordringer.

### Psykisk og fysisk helse

Psykisk og fysisk helse henger sammen. Ofte kan det være vanskelig å skille dem fra hverandre. Når vi har vondt i kroppen, kan det gå utover psyken. Når vi ikke

har det godt psykisk, kjenner vi det ofte i kroppen. Vi vet ikke alltid om smerter og ubehag har et fysisk eller psykisk utgangspunkt, eller kanskje begge deler.

Den psykiske helsa vår påvirkes av relasjonene våre og det som skjer i livet vårt. Ytre påvirkning som for eksempel skolestress og press, vennskap, hvordan familien vår har det og hva som skjer i verden, legger grunnlaget for hvordan vi har det med oss selv. Dette har vi ikke makt over, men det er likevel ting vi kan gjøre for å styrke og ta vare på den psykiske helsa vår. Du kan lese mer om dette i slutten av kapitlet.

## Tanker

Vi har tusenvis av tanker som går gjennom hodet vårt i løpet av en dag. Veldig forenklet kan vi si at noen er negative, noen er positive og noen er nøytrale, selv om de aller fleste tanker er sammensatte. Tanker kan påvirke hva vi føler, og følelser kan påvirke hvordan vi tenker.

Det er lett å tro at man er alene om å ha rare, slitsomme eller negative tanker, men det er du ikke. Det er for eksempel ganske vanlig å ha seksuelle fantasier vi aldri ville levd ut i virkeligheten, eller å tenke veldig mye på hvordan andre oppfatter deg. Noen ganger kan det føles som om tankene bare strømmer på, uten at man klarer å stoppe dem. Vi kaller gjerne dette for «tankekjør».



### Bekymringstanker og grubling

I noen perioder av livet kan vi oppleve at vi har mange vonde tanker om oss selv, og at vi bruker mye tid på bekymring eller grubling. Bekymring er knyttet til ting som kan skje i fremtiden, mens grubling handler mer om det som har skjedd tidligere. Ofte kommer grubletankene igjen og igjen når man har tid og ro rundt seg.

Hvis man for eksempel har kranglet med en venn, er det ikke uvanlig å gruble over hva man kunne gjort annerledes eller hvorfor ting ble som det ble. Ofte vil grubletanker gå over av seg selv. Andre ganger kan man oppleve at disse tankene stjeler mye energi og fokus over tid uten å hjelpe.

### Tanker er ikke farlige

Det er handlingene våre som bestemmer hvem vi er. Alle mennesker har «forbudte» tanker innimellom. Å akseptere at en tanke er en tanke, og at den ikke kan gjøre oss eller andre vondt, er en god måte å ikke la tankene få styre på.

Hvis man i perioder opplever at det er vanskelig å snu negative tankemønstre på egenhånd eller at tankene ødelegger for deg i hverdagen (f.eks. for søvn eller konsentrasjon på skolen), kan det være lurt å søke hjelp. Det samme gjelder dersom du har hatt tanker om å ta ditt eget liv. Du kan lese mer om selvmordstanker på s. 18.

## Tankefeller

Tankefeller kan beskrives som «mentale snarveier» som vi ofte bruker uten å være klar over det. Når vi står i konflikter eller kjenner på sterke følelser er det ekstra vanlig å havne tankefeller.

Ved f.eks. depresjon eller angst (se s. 33) er slike mentale snarveier svært vanlige. Under følger noen eksempler på vanlige tankefeller<sup>1</sup>:

**Svart-hvitt-tenkning:** Ting er mislykket hvis det ikke er perfekt. «Det er ikke vits å begynne å lese til prøven nå, jeg ligger uansett så dårlig an».

**Spå fremtiden:** Man føler seg sikker på hvordan fremtiden vil bli, ofte i negativ retning. «Jeg kommer aldri til å få meg kjæreste» eller «jeg kommer aldri til å klare å fullføre skolen».

**Tankelesing:** Man tror man vet akkurat hva andre tenker om en. «Hun kan se at jeg er nervøs» eller «alle her synes jeg er kjedelig».

**Negativ forenkling:** Man konkluderer med noe negativt ut fra én enkel hendelse. «Jeg vet etter denne første skoledagen at jeg aldri kommer til å bli venn med noen i klassen».

**Burde-tenkning:** Man pålegger seg selv mange krav om hva man bør, som ofte fører til at man ikke klarer å leve opp til sine egne høye standarder. «Jeg burde alltid være en god venn» eller «jeg burde ikke føle det sånn.»

## Tankefeller - hva kan være til hjelp?

- Øv deg på å la tanker passere: du trenger ikke gå inn i hver og én av dem.
- Sett av grubletid, f.eks. 15 minutter per dag.
- Utfordre dine egne tanker: havnet jeg i en tankefelle nå? Er denne grublingen egentlig til hjelp for meg?
- Skift aktivitet. Gjør noe helt annet hvis du kjenner at du ikke kommer ut av vanskelige tanker på egen hånd.

Du kan lese mer om flere tankefeller og hva som hjelper på [ndla.no](http://ndla.no):



<sup>1</sup>Hentet fra Norsk forening for kognitiv terapi, skrevet av psykolog Torkil Berge. På [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no) kan du lese mer om tanker og tankefeller.

## Følelser



Alle mennesker har følelser, selv om vi uttrykker oss forskjellig. Følelser kan noen ganger oppleves som plagsomme eller for sterke, men har du tenkt over at følelser egentlig hjelper deg å forstå hva som er viktig for deg?

Følelser henger sammen med tanker. Det er lett å tenke at det er noe feil hvis du ikke føler deg glad eller lykkelig, og at «ingen andre» opplever vanskelige følelser. Sannheten er at vi mennesker faktisk har flere negative enn positive følelser, og at vi alle kjenner på sårbare følelser som for eksempel ensomhet og skam.

### Hvilke følelser finnes?

Våre grunnleggende følelser er: glede, tristhet, redsel, sinne og avsky. Mange av følelsene våre er også satt sammen av andre følelser. For eksempel inneholder sjalusi både frykt, sinne og tristhet. Følelser hjelper deg å ta valg og å forstå hva som er viktig for deg, og de merkes i kroppen. Kanskje har du opplevd å få vondt i brystet eller en klump i magen på grunn av det du føler?

## Vi reagerer forskjellig

Vi mennesker kan være ganske ulike når det kommer til hvor **sterkt** vi kjenner en følelse, hvordan vi **uttrykker** følelser og hvordan vi **håndterer** dem. Her er noen eksempler:

**Anna** føler seg stort sett fornøyd i hverdagen. Som alle andre kan hun også bli sint, redd og lei seg, – men hun opplever som regel at følelsene ikke blir så sterke, og at de raskt slipper taket.

**Ali** kan kjenne på både intens lykkefølelse og sterk tristhet på én og samme dag. Foreldrene sier at han har vært sånn fra han var liten, men han merker at svingningene har blitt enda tydeligere etter at han ble ungdom.

**Kim** går rundt og føler på mye usikkerhet og engstelse, men er ukomfortabel både med å vise og snakke om dette til noen. I stedet tar hen på seg en «glad og kul maske» hver dag på skolen, og vennene ser på hen som en som alltid er i godt humør.

Noen av oss har dessverre opplevd at visse følelser ikke har vært «lov» å vise i oppveksten, for eksempel sinne, tristhet og redsel - selv om dette er helt naturlige følelser for oss alle. Det kan føre til at man blir mer ukomfortabel med enkelte følelser.

– Det er lurt å ta følelsene sine på alvor, for de er der av en grunn.





## Følelser henger sammen med psykisk helse

Å øve seg på å bli bevisst på hva man føler er viktig for den psykiske helsa. Hvis du for eksempel opplever at foreldrene dine krangler eller at kjæresten din slår opp med deg, er det helt naturlig å kjenne seg trist, sint og skuffet. Det er lurt å ta følelsene sine på alvor, for de er der av en grunn.

Hvis du skjuler følelsene dine er det ikke så lett for andre å hjelpe og støtte deg.

Det er ikke godt å bli gående med vonde følelser alene over tid, når vi egentlig har behov for støtte og omsorg. Hvis du sjelden eller aldri får dekket dine følelsesmessige behov kan du utvikle psykiske plager.

## Følelsesregulering

**Når vi snakker om å regulere eller håndtere følelser mener vi ikke at det er feil å ha følelser eller at vi skal få dem vekk. Følelsesregulering handler rett og slett om å finne måter å forholde seg til følelsene sine på.**

Noen ganger regulerer man følelser automatisk, som når du glemmer hodet i puta under en skummel film eller begynne å gå rundt i rommet når du er urolig. Andre ganger ta man et mer aktivt valg om hva man vil gjøre med følelsene dine. For eksempel ved å sette på en glad sang når du kjenner deg trist eller å telle til ti når du er sint.

### Vær nysgjerrig

Det er ikke alltid vi vet hvorfor vi føler som vi gjør. Kanskje har du gått hjem fra skolen og følt deg trist uten at du skjønner hvorfor? Prøv å spol tilbake og gå igjennom dagen som har vært. Kan det ha vært en sårende kommentar fra en venn eller en fremføring du ikke opplevde å få til?

### Vær god mot deg selv

Det er mange ting som virker inn på hvordan vi møter og håndterer følelsene våre. Det kan blant annet handle om personlighet, hjernens modning og våre tidligere erfaringer i barndommen.

Dessverre kjefter mange på seg selv fordi de har det vondt. Kanskje har du tenkt: «Nå burde jeg bare ta meg sammen» en gang du var lei deg eller redd? Å vise selvmedfølelse handler om å **tillate** at en følelse er der, prøve å **forstå** den og finne ut av hva du **trenger**. For eksempel: «*Nå er jeg lei meg fordi jeg har krangla med venninna mi. Det er ikke rart at jeg er trist når hun betyr mye for meg. Kanskje jeg trenger å se en morsom serie med en annen venn*».

### Finnes det gode og dårlige måter å regulere følelsene sine på?

Enkelte måter å håndtere følelser på kan fungere ok på kort sikt, men er mindre gode hvis du gjør det for mye. Det er ikke feil i seg selv å spise godteri når du er lei deg eller game når du er stressa. Men hvis det går utover helsa di og hverdagen din er det viktig å finne andre måter å forholde seg til krevende følelser på.

Det finnes også måter å regulere følelsene sine på som kan være et faresignal på at du har, eller er i ferd med å utvikle, psykiske helseplager. Dette kan blant annet være å ty til rus, selvskading, overdreven trening eller å sulte seg selv for å håndtere vanskelige følelser. Kanskje det virker enklere der og da, men dette opprettholder bare vanskelighetene og skaper enda flere problemer etter hvert. Du kan lese mer om selvskading på neste side.

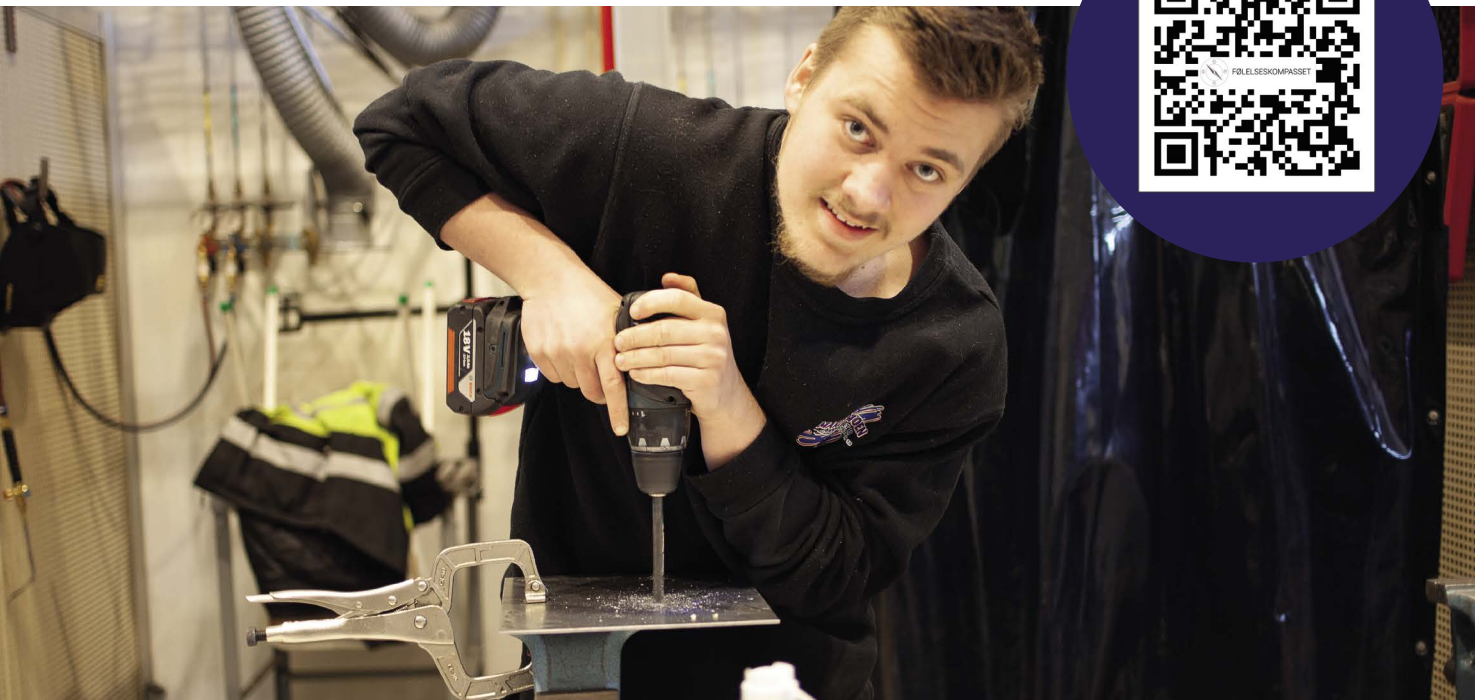


Å lære seg gode måter å møte og håndtere følelsene sine på, har stor betydning for hvordan du har det. Øv på å finne ut hva som fungerer for deg. Kanskje er det godt å ha fokus på pusten når du er nervøs, være ute i naturen når du er stressa, løpe deg en tur når du er sint eller snakke med en god venn når du er trist. Husk at følelser svinger for alle

mennesker. Ingen klarer å regulere følelsene sine hele tiden.

Du kan lese mer om følelser og følelsesregulering på [ndla.no](https://ndla.no). Der finnes det også en film.

Denne QR-koden er til en side som heter Følelseskompasset:



## Selvskading

**Selvskading er en fellesbetegnelse på det å skade seg selv for å få utløp for noe som er vondt eller vanskelig, uten at hensikten er å ta sitt eget liv.**

Selvskading kan være en del av en psykisk lidelse, men trenger ikke å være det. Mange ungdommer har beskrevet selvskading som «å slippe en uutholdelig følelse». Man kan også si at selvskading er en måte å regulere følelser på som ikke er bra for oss på lang sikt.

Selvskading kan i begynnelsen oppleves som en løsning og en måte å få kontroll på. For mange blir det likevel starten på en prosess med økende mangel på kontroll. Det man tror er løsningen blir etter hvert problemet.

Selvskading kan virke skremmende både for den som utfører selvskadingen og for venner og familie.

De av oss som skader oss selv gjør det sjelden for å få oppmerksomhet. Det vanligste er tvert imot at man skammer seg og forsøker å skjule det.

Synlige sår kan likevel være et rop om hjelp og et håp om at noen vil se og forstå.

Mange tror at selvskading handler om at man ønsker å ta livet sitt, men selvskading er sjelden et selvmordsforsøk. Selvskading kan derimot bli livstruende hvis du påfører deg skade du ikke vet hvor farlig er.

Det kan være vanskelig å slutte med selvskading på egen hånd, men det finnes mye god hjelp å få. Sammen med en fagperson kan du finne ut av nye måter å håndtere vonde følelser på.

## Selvfølelse og selvtillit

**Selvfølelse er grunnsteinen i den psykiske helsa vår og er viktig for hvordan vi har det. Den sier noe om hvor trygg og verdifull vi opplever å være. Selvtillit handler om tro på at man kan mestre. De færreste går gjennom livet med veldig god selvfølelse og selvtillit hele tiden.**

Selvfølelse og selvtillit formes i samspill med andre fra vi er små. Når vi blir møtt og forstått, og våre følelser blir tatt på alvor av de vi er glade i, styrker det selvfølelsen vår. Når vi opplever at folk behandler oss dårlig, for eksempel gjennom mobbing og maktmisbruk, påvirker det selvfølelsen vår negativt.

Hva vi tenker om oss selv har betydning for hvordan vi møter krav og forventninger blant venner, på skolen og i samfunnet.

Hva du sier til deg selv når du lykkes eller mislykkes kan si noe om hvordan det står til med din selvfølelse.

Selvfølelse og selvtillit kan henge sammen, men trenger ikke gjøre det. For eksempel kan du ha god selvtillit på fotballbanen, men føle deg mislykket i livet. Motsatt kan du føle deg bra som menneske, men ha dårlig selvtillit på for eksempel skolearbeid.

Selvfølelse er den grunnleggende opplevelsen man har av egen verdi, og hvordan man føler seg i samspill med andre. Selvtillit handler om tro på egne evner, og hva du tror du kan klare. Selvfølelse henger sammen med det å være, mens selvtillit handler om det å gjøre.

### God og dårlig selvfølelse

Hvis vi har god selvfølelse, aksepterer vi oss selv som vi er, og kjenner oss ofte trygge i samspill med andre. Det gjør at vi kan si det vi mener selv om andre mener noe annet. Vi tør å prøve nye ting, og setter grenser for oss selv, men har samtidig øyne for andres behov.

Hvis vi har dårlig selvfølelse, har vi ofte et negativt syn på oss selv. Dette gjør oss mer sårbare for psykiske plager. For eksempel kan dårlig selvfølelse føre til prestasjonsangst fordi

den gjør oss redd for å feile. Den kan være til hinder for gode vennskap fordi vi blir utrygge og usikre på om andre liker oss. Å uttrykke egne behov kan være vanskelig fordi vi blir redde for å bli avvist.

Dårlig selvfølelse fører ofte til at vi kritiserer oss selv og dømmer oss selv hardt. Når selvfølelsen ikke er god, kan vi også bli selvsentret. En som skryter mye av seg selv har ikke nødvendigvis god selvfølelse.

– Når vi blir møtt og forstått, og våre følelser blir tatt på alvor av de vi er glade i, styrker det selvfølelsen vår.



## Selvfølelse kan jobbes med

Å øve på å være god mot deg selv kan styrke selvfølelsen din. Det innebærer å kjenne etter hva du trenger og forsøke å akseptere den du er og de følelsene du har.

Selvfølelsen påvirkes i stor grad av hvordan du behandles av andre. Du har ikke gjort noe galt hvis du sliter med dårlig selvfølelse. Hvis det påvirker hverdagen din negativt, kan det hjelpe å prate med noen om det.

Det er bare én person du kan være helt sikker på at du skal leve resten av livet ditt med, og det er deg. Derfor kan det være greit å ha et godt forhold til seg selv. Tilgi deg selv for det du har gjort som du ikke er så stolt av. I gode relasjoner styrker vi selvfølelsen vår. Prøv derfor å bruke tid med folk som gjør deg godt.

## Ensomhet og mer om selvfølelse

Dårlig selvfølelse kan føre til ensomhet fordi vi kan bli usikre i relasjoner. Ensomhet kan også føre til dårligere selvfølelse. Mange unge kjenner på ensomhet, men vi snakker lite om dette. På [ndla.no](http://ndla.no) kan du lese mer om ensomhet, selvfølelse og selvtillit.

## Kroppen og psyken

**Kroppen og psyken henger sammen. I vår kultur handler fokus på kropp ofte om hvordan den ser ut. Men kroppen vår er mye mer enn det!**

For de fleste av oss gjør kroppen det mulig å for eksempel gå, løpe, danse og trene. Gjennom kroppen kan vi sanse omgivelsene og nyte nærhet og berøring. Vi kan gi omsorg og varme til dem vi er glade i. Å bare måle kroppen vår etter hvordan den ser ut er urettferdig.

Før sydde man klær som passet til kroppen. I dag kan det nesten virke som om vi prøver å «sy» kropp til å passe klærne. Hvordan påvirker dette oss?

For skjønnhetsindustrien, som er ute etter å tjene penger, lønner det seg at vi ikke er fornøyde med oss selv. Da bruker vi nemlig penger på produkter som skal få oss til å likne samfunnsidealet. Dette er gjerne så vanskelig å oppnå at vi aldri blir fornøyde.

## Øv på å akseptere kroppen din

I et samfunn som er så fokusert på utseende er det vanskelig å ikke la seg påvirke. Kroppen skal være med deg resten av livet, så prøv å fokusere mer på hva den gjør enn hvordan den ser ut.

Vi må jobbe for å skape et forsvar inni oss mot alle de retusjerte bildene vi blir presentert for. Skjønnhetsidealet har endret seg fra tiår til tiår og er ulikt fra kultur til kultur. Skal skjønnhetsindustrien få lov til å bestemme hva du synes er fint?



### Omar (lærer)

*Som lærer snakker jeg med elevene mine om hvordan de har det og hvordan jeg kan tilrettelegge for å gjøre skolen enklere å håndtere. Jeg tar opp psykisk helse som tema både i forbindelse med fag og når klassen trenger å snakke om noe. At elevene mine forteller meg om hva som er vanskelig, ser jeg som en tillitserklæring – det krever at jeg møter dem uten å dømme og med taushetsplikt.*

## TIPS: Hvordan du kan ta vare på din psykiske helse

Det er mye som påvirker hvordan du har det. Mye av dette har du ikke mulighet til å endre på alene. Likevel kan vi påvirke den psykiske helsa vår, akkurat som den fysiske. Nedenfor følger noen tips, som kanskje kan være gode for deg.

- Gi rom for følelsene dine. De hjelper deg til å forstå hva du trenger.
- Ikke gå alene med vonde tanker og følelser. Snakk om det som er vanskelig.
- Sett spørsmålstegn ved negative tanker. Se om du kan finne alternative tanker i stedet.
- Prøv å få nok søvn, spis variert og vær i bevegelse.
- Sett grenser. Det er lov å si ja, men det er også lov å si nei.
- Lytt til kroppens signaler og ta deg selv på alvor.
- Vær god mot deg selv og prøv å akseptere deg selv som du er med alle dine positive og negative sider. Øv på dette.
- Du trenger andre, og andre trenger deg. Knytt nye bånd, og ta vare på venner og familie som gjør deg godt.
- Be om tilgivelse. Det er godt å si unnskyld, og det er godt å bli tilgitt.
- Logg av innimellom. Vær til stede i nået og merk deg verden rundt deg. Da blir det også lettere å få kontakt med deg.
- Gi noe til andre. Mennesker har behov for å gi av seg selv og å være til nytte.
- Gi beskjed når noe ikke fungerer. Skolen, samfunnet og foreldre/foresatte skal ta det største ansvaret.

Les mer om dette i vår artikkel «Hvordan kan jeg ta vare på min psykiske helse» på [ndla.no](https://ndla.no):



### Tenkepause:

- Hvordan påvirker skjønnhetsindustrien den psykiske helsa vår?
- Hva kan klassen gjøre for at det skal være lettere å vise og snakke om følelser?
- Hva tror du samfunnet, skolen og de voksne hjemme kan gjøre for at du og dine medelever tar godt vare på egen psykiske helse?
- Tenk på tre ting som du er takknemlig for akkurat i dag. Gjør gjerne dette til en kveldsvane før du legger deg.





Relevant for følgende temaer i folkehelse og livsmestring: fysisk og psykisk helse, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, levevaner, rusmidler, samt mediebruk.

# Livet går opp og ned



**Det er helt normalt at livet svinger. Noen ganger er vi glade. Noen ganger har vi det vondt. At vi har dårlige dager gjør at vi også kan kjenne på det motsatte: å ha det bra.**

Vi kan se for oss at livet er som grafen på en hjertemonitor. Den går opp og ned når hjertet slår. Hvis streken bare går rett fram, har hjertet stoppet; da lever man faktisk ikke lenger. Det at livet svinger er rett og slett en del av det å være menneske. For noen svinger det flere ganger i løpet av en dag, mens for andre svinger det sjelden.

Hverdagen vår og humøret vårt påvirkes i stor grad av omgivelsene våre. Grunnleggende behov som sult og søvn er viktig. Når vi også er trygge og inkludert i et felleskap, føler vi oss ofte bra.

## Stress og press

**Mange ungdommer kjenner på prestasjonspress fra skolen, foreldre, trenere, venner og seg selv. Det kan føre til stress og følelsen av å aldri helt strekke til. Å leve under sterkt press og stress over tid er ikke bra for oss.**

Stress kan være både positivt og negativt. Passelig mye stress kan gjøre at du er mer fokusert på det du skal gjøre, jobber mer effektivt og presterer bedre.

### Negativt stress

Negativt stress oppstår når kravene til en situasjon er for høye i forhold til hva vi opplever at vi har ressurser til å mestre. Mange elever synes skolen stiller høye krav samtidig som man ikke føler at man selv kan påvirke eller endre kravene. Slike situasjoner opplever vi mennesker som ekstra stressende.

Å oppleve langvarig stress kan være negativt både for psykisk og fysisk helse. Typiske langvarige stresssymptomer er søvnproblemer, kroppslige plager, dårlig humør og problemer med konsentrasjon og hukommelse.



### Den følelsen?

*Det er akkurat som om jeg ikke klarer å roe meg. Når jeg prøver å hvile så raser tankene og hjertet dunker skikkelig hardt. Da blir jeg kvalm og må prøve å gjøre noe annet. Jeg strever med å sovne på kvelden og våkner tidlig om morgenen selv om jeg er trøtt. Mamma sier at jeg må slutte å stresse så mye med skolen, men skolen er jo stress! Lærerne snakker ikke sammen og neste uke har vi tre prøver etter hverandre. Jeg skjønner ikke hvordan jeg skal klare tre år med dette.*

Ingrid

## Press i sosiale medier

For de fleste av oss er det utenkelig å klare oss uten sosiale medier. Det er en måte å være sammen og kommunisere på. Samtidig handler sosiale medier mye om hvordan vi presenterer oss selv. Jo bedre vi ønsker å framstå, jo mer press blir det på å virke perfekt både på oss selv og andre.

Sosiale medier sover ikke og kan gjøre oss redde for å gå glipp av noe. Samtidig er det slitsomt å følge med hele tiden. Det kan være lurt å logge av innimellom, spesielt hvis du kjenner at du blir påvirket negativt. Reflekter over det du ser. Er dette virkelig sannheten? Tenk også over alt det du ikke ser bilder av. Kanskje du kan bli enig med vennene dine om sosiale medier-pauser i løpet av dagen?

## Hvordan håndtere stress og press?

Det er sjelden din skyld at du kjenner på sterkt stress og press. Skolen må ta sin del av ansvaret. Kanskje må du ta en prat med foreldre, foresatte eller læreren din om hvordan det føles for deg hvis de forventer for mye.

Det er flere ting du selv kan gjøre for å minske stress i hverdagen. Vær bevisst dine egne forventninger, sett grenser og lag en oversikt over hva du skal gjøre når. Det kan også hjelpe å trene, koble av, øve på avslapning og hvile eller å være sosial. Nok søvn er også viktig.

På [ndla.no](http://ndla.no) finnes mange ressurser om stress, press og stressmestring, med både fagartikler, filmer, læringsstier og oppgaver.



## Å ha det vanskelig

**Vi slipper ikke unna det som er vanskelig selv om vi gjerne ønsker det. Når ulykker, sorg eller andre stressende livshendelser rammer oss, oppleves det ofte som et sjokk.**

Vi kaller gjerne dette for en livskrise. Kanskje tenker vi at vi aldri vil få det godt igjen, men vi får det som oftest bedre.

## Skolen kan legge til rette

Om du har det vanskelig eller strever psykisk, er det lurt å fortelle dette til noen på skolen. Snakk med kontaktlæreren din, helsesykepleier eller en annen voksen du stoler på. Dette kan gjøre det lettere for deg å være på skolen og komme igjennom det som er vanskelig.

Skolen kan legge til rette for deg slik at du lettere kan mestre hverdagen din. Det betyr at du kanskje får utsatt en stor innlevering eller får egne avtaler om pauser og oppmøte. Du trenger selvfølgelig ikke å fortelle alt til skolen hvis du ikke vil. Enkel og grei informasjon kan være nok til at skolen og lærerne dine tar ekstra hensyn.

Husk at de voksne rundt deg også har opplevd vanskelige perioder. Det er en del av jobben deres å gjøre det lettere for deg å være på skolen når du er syk eller har det tøft. En e-post eller en sms kan være en god start på en samtale.





## Stressende livshendelser

Alle mennesker rammes av negative hendelser i løpet av livet, og dette påvirker oss ulikt. Ofte opplever vi livskriser for første gang i ungdomstida.

Stressende livshendelser kan for eksempel være mobbing, flytting, sykdom, flukt eller dødsfall. Sorg og vanskelige følelser etter en livskrise er ikke psykisk sykdom, men stressende livshendelser kan gjøre det vanskelig å fungere i hverdagen.

### Sorg

Sorg er en tilstand som rammer oss når vi mister noen eller noe som har betydd mye for oss. Vi kan for eksempel sørge over at noen er død, over at et kjærlighetsforhold eller vennskap er over, at foreldre skiller seg eller at man selv eller andre blir alvorlig syke.

Det er helt normalt å kjenne på sterke følelser, og det tar ofte tid å komme seg. Å snakke med andre, gråte, skrive, tenke og søke støtte hos medmennesker og dyr kan være god hjelp. Du kan også finne trøst i for eksempel musikk, film, litteratur, religion, trening og i naturen.

Noen ganger trenger vi hjelp til å komme gjennom sorgen eller krisen. En krise som ikke blir bearbeidet kan utvikle seg til psykiske plager hvis du går lenge med den uten at du blir bedre. Du kan lese mer om sorg på [ung.no](http://ung.no) under «sorg og kriser».



### Marthe (helsesykepleier)

*Som helsesykepleier snakker jeg med mange fine ungdommer hver uke. Ofte handler samtalene om hva ungdom selv kan gjøre for å oppleve en bedre psykisk helse. Dette er også fokus når jeg er på klassebesøk med VIP Snakk om det. Noen ganger er det ikke så mye som skal til før ting kan endre seg, andre ganger kan det ta tid. Det skal være enkelt å komme i kontakt med meg, bank på døra eller send en sms. Ingenting er for lite eller for stort å ta kontakt om. Jeg heier på alle ungdommer!*

## Kjærlighetssorg

De fleste av oss vil oppleve kjærlighetssorg i løpet av livet. Som med annen sorg, kan kjærlighetssorgen være kraftfull og overveldende. Det kan føles som om vi aldri kommer til å bli glade igjen.

Vi kan ha vanskelig for å tenke på noe annet, og kanskje gjør vi ting vi ellers ikke ville ha gjort i desperasjon etter å få kontakt. Vi kan også kjenne på skam og dårligere selvfølelse hvis vi har blitt avvist eller valgt bort.

I NRK-serien Rådebank opplever hovedpersonen GT kjærlighetssorg for første gang i livet når han blir dumpa av kjæresten. Han forteller ikke noen om hvordan han strever med å takle hverdagen. GT begynner endelig å føle seg bedre når han er åpen med venner og sjefen på jobben om hvordan han egentlig har det.

Kjærlighetssorg oppstår ikke bare når vi har blitt dumpa av en kjæreste, men kan også komme hvis vi selv har gjort det slutt, eller vi blir avvist av noen vi er veldig forelska i. Vi sørger over det vi ikke har og det som ikke ble, og savnet kan kjennes i hele kroppen. Mange får problemer med å spise og sove.

*Fortsetter neste side.*

Selv om kjærlighetssorg gjør vondt, er det viktig å vite at det vil gå over, men det kan ta tid. Å snakke med venner og familie, få trøst og gjøre hyggelige ting som ellers ville ha gitt deg glede, kan hjelpe.

I likhet med GT er det særlig mange gutter som ikke forteller om det når de strever med kjærlighetssorg. Nettopp fordi følelsene er så sterke er det noen som tror at de ikke vil gå over og får tanker om at de ikke orker mer. Da er det viktig å søke hjelp.



## Selvordstanker

**Vi ønsker oss alle vekk noen ganger. Hvis hverdagen er tung, kan vi ønske å rømme eller bare bli borte. Det kan til og med være at vi har tanker om å dø.**

Mange av oss opplever slike tanker i løpet av livet. Det kan føles skremmende, og det er viktig at vi snakker med andre om det. Å ønske å dø over lengre tid og planlegge hvordan, er et faresignal. Slike tanker og ønsker sier mye om hvor vondt du har det.

Når man er ungdom har man ikke erfaring med at vonde ting kan bli bedre slik som voksne. Kanskje du føler deg udugelig, kjenner på stor skam, har gjeld, kjærlighetssorg, mørke tanker eller hemmeligheter som kjennes for tunge å bære på? Da kan det føles umulig å leve videre.

Noen ganger trenger vi tid til å se at alt ikke er så håpløst som vi føler, selv om det er så vondt at det oppleves som

om ting aldri blir bedre. Du må gi deg selv den tiden og søke hjelp til å se at det finnes andre muligheter. Vær også forsiktig med rus hvis du har selvmordstanker.

Vi kan ikke få sagt nok hvor viktig det er at du søker hjelp hvis du ønsker å dø. Det er flere som er glade i deg, selv om du ikke ser det. Kanskje du tenker at det vil være en lettelse for de rundt deg at du blir borte. Men sånn er det ikke. Du betyr mye mer enn du tror, og vi trenger deg.

**Ingen skal gå alene med selvmordstanker. Prat med noen du stoler på eller ring Kors på halsen på tlf: 800 333 21. Ved akutte situasjoner, kontakt legevakten på 116 117 eller nødnummer 113.**

– Oppsøk alltid hjelp hvis du har selvmordstanker.



## Rus og psykisk helse

**Rus er en del av kulturen vår og påvirker oss på mange ulike måter. Likevel er det ofte sånn at vi først snakker om rus og psykisk helse når noen utvikler et alvorlig rusproblem. Men hva har rus å si for hverdagspsyken vår?**

Rus<sup>2</sup> brukes noen ganger som en måte å håndtere følelsene våre på, som du kan lese om på side 9. Ofte brukes rus for å ha det gøy, slappe av, tørre mer, skape samhold eller for å få en pause fra hverdagen.

I noen miljøer er rus viktig i relasjoner, for eksempel ved at man i en vennegjeng møtes først og fremst for å drikke eller ruse seg sammen. Det er ikke uvanlig å kjenne på et press om å drikke eller ruse seg for å passe inn. Mange ungdommer kan derfor ende opp med å drikke mer

enn de planla eller prøve rusmidler de ikke hadde lyst til å prøve. Andre tar et aktivt valg om å ikke bruke noen former for rusmidler, og kan for eksempel kjenne på at de må forklare hvorfor de ikke drikker alkohol.

Det finnes mange meninger om rus, og mye ulik informasjon. Kanskje er de voksne rundt deg mest opptatt av alt som er farlig med rus, mens vennene dine har mest fokus på det som er gøy og spennende? Det kan være vanskelig å vite hva du skal stole på og hva som er rett for deg.



### Rus flytter grenser

Selv om det kan føles bra å bruke rusmidler, så har de til felles at de påvirker hjernen vår på en eller annen måte. Rus øker sannsynligheten for å havne i ulykker, å ha sex man angreer på, i tillegg til at det gir økt risiko både for å bli utsatt for, og selv utøve vold.

Det er ikke uvanlig å våkne opp dagen derpå og angre på noe du har gjort eller sagt. Det kan være helt uskyldige ting som å bli flau av å tenke på at du danset foran mange mennesker eller var mer ærlig enn du pleier. Andre ganger kan det ha skjedd større ting som gir deg vonde følelser i ettertid.

Har du opplevd å bli utsatt for vold, overgrep eller andre skremmende hendelser mens du var full eller ruset? Husk at det aldri er din skyld - uansett. Du kan lese mer om vold og overgrep på side 30 og hvor du kan søke hjelp på s. 43.

*Fortsetter neste side.*

<sup>2</sup>Når vi skriver om rus i denne teksten regner vi også med alkohol.

## Rus og sårbarhet

Uavhengig av hvilke valg du tar knyttet til rus, er det viktig å være klar over at vi mennesker har med oss ulike sårbarheter i møte med rus. Det betyr for eksempel at du kan tåle å drikke mye, mens vennen din kan bli full og dårlig selv om hen drikker det samme som deg. Det kan også bety at kameraten din merker lite av å røyke hasj, mens akkurat du kan være sårbar for å utvikle en psykose (se s. 38).

Hvis du strever psykisk er det aldri en god idé å bruke alkohol eller andre rusmidler for å få det bedre.

## Hvor kan jeg søke informasjon og få hjelp?

Både helsesykepleier og fastlegen kan hjelpe deg med spørsmål og problemer du har knyttet til rus. På rusinfo.no kan du finne mye informasjon om rus. Her er det også en chattetjeneste hvor du helt anonymt kan få svar på det du lurer på fra fagpersoner:



– Hvis du strever psykisk er det aldri en god idé å bruke alkohol eller andre rusmidler for å få det bedre.

## Tenkepause:

- Unge i dag sier de kjenner på mer stress og press enn ungdomsgenerasjonene før. Hvorfor er det sånn, tror du?
- Hvorfor synes noen det er vanskelig å be om hjelp når de har det vondt?
- Hva kan voksne rundt dere gjøre for å ta ungdoms kjærlighetssorg mer på alvor?
- I samfunnet vårt forventes det at vi drikker alkohol. Mange gir vin i gave og man får gjerne tilbud om øl på fest, selv om vi vet at ikke alle drikker. Hva tenker du om det?



# Meg og de andre



**Relevant for følgende temaer i folkehelse og livsmestring:** fysisk og psykisk helse, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner, seksualitet og kjønn, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, mediebruk samt verdivalg og betydning av mening i livet.

## Vi mennesker er grunnleggende sosiale vesener. Det betyr at vi er avhengige av hverandre for å overleve. Relasjoner til andre spiller inn på vår psykiske helse, både på godt og vondt.

Gode relasjoner kjennetegnes av at vi føler oss trygge. Grensene våre og hvem vi er blir respektert. Vi opplever at tankene og følelsene våre blir tatt hensyn til. Relasjonene vi har til andre er med på å forme hvem vi er og hva vi tenker om oss selv.

Det er naturlig å være oppmerksom på andres blick på oss selv. Vi kan lure på hva andre synes om meningene våre, klærne våre og det vi gjør. Dersom du blir plagsomt opptatt av hva andre synes om deg, husk at de fleste er mest opptatt av det som skjer i sine egne liv.

### Å tolke andre

Vi tror gjerne at vår tolkning av hva andre sier og gjør er det som er sant, men det stemmer ofte ikke. En negativ tolkning kan føre til at du tenker at andre ikke liker deg eller at du dømmer andre uten egentlig å vite hva de mente. Å øve på å tolke andre positivt kan gjøre mye for selvbildet og den psykiske helsa, og ikke minst for forholdet ditt til andre mennesker.



## Vennskap

### Hva er en venn? Det kommer kanskje an på hvem du spør.

Ordet «venn» brukes på mange måter, uavhengig av om man kjenner hverandre litt eller veldig godt, er mye sammen på skolen eller kun på nett. Mange ungdommer synes det er lettere å prate med en venn enn en voksen når de har det vanskelig.

#### Ikke alle vennskap varer evig

Mange savner en nær og god venn man virkelig kan være seg selv sammen med. En del av oss får nære venner først når vi blir voksne og for eksempel begynner å studere eller jobbe. Noen vennskap varer hele livet, men de fleste går over etter en stund, fordi man for eksempel byttet skole eller endret interesser.

Vennskap kan gi mye glede, men kan også være krevende fordi de betyr så mye for oss. Hvis en venn ofte får deg til å føle deg dum eller feil og gjør hverdagen din vanskelig, kan det være du må vurdere om vennskapet er bra for deg.

Å miste en venn kan være like vondt som å miste en kjæreste, men likevel snakker vi ikke så mye om dette. Hvorfor er det sånn?

#### Å være en god venn når noen har det vanskelig

Vi vet ikke alltid hva vi skal si eller gjøre når en venn har det vondt. Å vise medfølelse, forståelse og respekt er aller viktigst. Ofte får vi lyst til å fikse eller gi råd, men det beste



vi kan gjøre er gjerne å bare være der. Lytt hvis vennen din vil prate, men kanskje vil hen bare ha en klem, gjøre noe sammen eller at dere bare er i samme rom.

Når man ikke har det bra, blir man ofte mindre sosial. Fortsett å invitere selv om du får avslag. Det er fint at du representerer den vanlige ungdomshverdagen.

Ikke ta det personlig hvis din venn trenger å sette grenser og trekke seg unna innimellom. Spør gjerne hva hen ønsker eller trenger fra deg. Det er ikke sikkert hen vet svaret, men det kan føles godt å bli spurt.

– Du skal ikke bære på store og farlige hemmeligheter for andre.



#### Venner har ikke taushetsplikt

Hvis vennen din strever på en sånn måte at du tenker det kan handle om psykiske plager eller lidelser, er det viktig at hen får hjelp.

Du skal ikke bære på store og farlige hemmeligheter for andre. Hvis du får vite om for eksempel selvmordstanker eller vold og overgrep, skal du gi beskjed til en voksen.

Gå gjerne sammen med vennen din og oppsøk hjelp. Dersom du går alene, informer vennen din om at du søker hjelp. Hos helsesykepleier kan du være anonym på vegne av andre.

På [ndla.no](http://ndla.no) finnes en film om det å være en god venn når noen har det vanskelig.

## Ingen er som alle andre

Av ulike årsaker kan man føle at man er annerledes fordi man bryter med normen for hva som er mest vanlig, eller fordi man tilhører en minoritet i klasserommet og på skolen.

Kanskje er du den stilleste gutten i klassen eller en av få muslimer eller samer på trinnet? Kanskje kjenner du ingen andre på skolen med en funksjonsnedsettelse? Du tror kanskje at du er den eneste som forelsker deg i noen av samme kjønn eller er usikker på din kjønnsidentitet?

Eksempelene er mange fordi det er flere enn du tror som skiller seg ut. Ja, faktisk er det ingen som er som alle andre. Menneskerettighetsforkjemperen Kim Friele sa at «å være menneske er å være forskjellig».

– Å være menneske er å være forskjellig

Kim Friele



Å bryte med en norm, altså det som er mest vanlig, kan føles godt og gjøre oss stolte hvis vi er trygge på den vi er og får støtte av andre. Det kan også være ubehagelig, og du kan føle deg alene. Da er det fint å huske på at det er et stort mangfold i ditt klasserom med mange forskjellige mennesker som har ulike følelser, språk, kulturer, og drømmer. I et godt klassemiljø er det aksept for at folk er forskjellige. Der kan du være den du er, uansett hvem det måtte være.

### Du er ikke alene

Dessverre er det sånn at ikke alle skolemiljøer er like inkluderende. Hvis du føler deg annerledes og alene, er det ofte vondt. Prøv å snakke med noen du stoler på om hvordan du har det. Det kan være godt å oppsøke miljøer der du vet at andre er mer lik deg.

Hvis du synes det er vanskelig å snakke med noen på skolen eller i familien, prøv å ta kontakt med noen på en telefon- eller chattetjeneste (se bakerst i heftet). Kanskje kan dette være starten på å være mer fortrolig med deg selv. Husk: verden trenger akkurat deg sånn som du er.



## 100 prosent menneske

Fra vi blir født deles vi inn i to kategorier; jente og gutt. Basert på dette stilles det forventninger til hva vi skal like og hvordan vi skal være. Men det er ikke kjønnnet vårt som bestemmer om vi liker fotball, dans eller noe helt annet. Forsøk å ikke begrense deg selv eller andre basert på kjønn.

Noen av oss opplever å ikke være det kjønnnet vi ble registrert som da vi ble født, for eksempel de av oss som er transpersoner. Det er viktig for vår psykiske helse at både du og de du bryr deg om ser deg som 100 prosent menneske uavhengig av kjønn.



## Minoritetsstress

Å være minoritet betyr at du tilhører en eller flere grupper som er i mindretall eller blir sett på som mindre viktig eller underordnet andre. De fleste er enige i at mangfold er bra. Likevel opplever dessverre mange minoritetsgrupper å bli diskriminert.

Som minoriteter blir vi ofte «usynlige». Vi finnes ikke i de store fortellingene i samfunnet. Hvor mange serier har du for eksempel sett med en samisk person i hovedrollen? Som minoritet kan vi også føle oss «selvlysende». Som jente med hijab eller gutt med sminke kan vi for eksempel få blikk og kommentarer.

Minoritetsstress er den tilleggsbelastningen man blir utsatt for som minoritet. Det kan handle om å oppleve negative reaksjoner eller frykte at de skal oppstå. Det kan også handle om skam og vonde følelser knyttet til hvordan man ser på seg selv.

Alle har ansvar for å skape et samfunn der vi kan ha det bra som oss selv. Du kan lese mer om dette og se en film om minoritetsstress på [ndla.no](http://ndla.no).

Husk: verden trenger deg akkurat som du er.



## Mobbing og krenkelser

**Mobbing og krenkelser er dessverre en del av mange elevers hverdag. Du har rett til å ha det bra på skolen og du skal ikke måtte tåle at andre gjør hverdagen din vond å være i.**

Det er skolen som har ansvar for at skolemiljøet er trygt og godt. De fleste skoler gjør mye bra arbeid for at elever skal ha det godt sammen. Likevel lykkes de ikke alltid med å skape et trygt miljø for alle.

Vi er ikke alltid klar over selv hvordan vi virker på andre. Hva sier du med ord, kroppsspråk, likes og kommentarer på sosiale medier? Å overse eller ignorere er også med på å skape utenforskap.

Mobbing og krenkelser kan komme til uttrykk på mange forskjellige måter, og både voksne og unge kan utsette andre for mobbing. Noen ganger kan det være vanskelig å få øye på.

Mobbing gjør at man ikke opplever å være en betydningsfull person i fellesskapet. Det er alvorlig, for vi trenger alle å oppleve at vi hører til. Du er med på å skape et godt felleskap ved å inkludere alle, både i skolehverdagen og på nett.

### Hvorfor oppstår mobbing?

Når mobbing skjer er det et resultat av negative sosiale relasjoner og miljøer. På skolen handler dette mye om hvilke rammer de voksne setter for hvordan dere skal ha det sammen. Dersom det er lite rom for ulikhet, vil elever som på en eller annen måte er annerledes enn flertallet for eksempel på grunn av hudfarge, religion, kjønn, seksualitet og funksjonsevne, være utsatt for å oppleve **identitetsbasert** mobbing. Dette kan være ekstra skadelig fordi det handler om hvem man er.

– Hvis du blir utsatt for mobbing betyr ikke det at det er noe galt med deg. Det er det sosiale miljøet som må gjøres noe med.



Hvis du blir utsatt for mobbing betyr ikke det at det er noe galt med deg. Det er det sosiale miljøet som må gjøres noe med. Ansvaret for dette ligger hos de voksne på skolen. I tillegg har vi alle et ansvar for å oppføre oss bra og inkluderende mot andre.

Gi beskjed hvis noen blir utsatt for mobbing og krenkelser. Dette gjelder ikke bare på skolen, men alle steder dere er sammen – også digitalt.

### Er du en som utsetter andre for mobbing?

Det kan være vondt å innse at man utsetter andre for mobbing. De færreste av oss ønsker å gjøre andre personer vondt med vilje. Likevel kan man gjøre og si ting man vet er galt. Noen ganger gjør man det i frykt for å havne utenfor selv.

De aller fleste har sagt og gjort ting for å bli likt av andre. Det gir en god følelse der og da, men på sikt er det ikke bra for noen. Du har muligheten til å gjøre andre valg. Det er viktig både for deg og for den eller de som blir utsatt for mobbing.

### Mobbing kan føre til psykiske plager og lidelser

Hvis skolen din ikke tar tak i situasjoner som handler om skolemiljøet, kan du eller noen du er trygg på kontakte elev-, lærling- eller mobbeombudet i ditt fylke. Du kan også ta kontakt med Statsforvalteren.

Les mer om mobbing på:

[Nullmobbing.no](http://Nullmobbing.no)

[Elevombudene.no](http://Elevombudene.no)

[Snakkommobbing.no](http://Snakkommobbing.no)

## Seksuell ryktespredning og ulovlig bildedeling

**Mange ungdommer opplever dessverre å bli utsatt for seksuell ryktespredning, eller at det blir delt ulovlige bilder av dem. Det kan være en påkjenning for den psykiske helsa og kan oppleves som mobbing. Vi har alle et ansvar for hva vi deler om og av andre, bevisst eller ubevisst.**

For å unngå å bidra til å spre rykter om andre, la være å baksnakke eller å prate for mye om andres liv og handlinger. Si ifra at du ikke synes det er greit hvis du oppdager at det går rykter om noen andre. Noe som virker morsomt eller lite viktig for deg, kan påvirke andre mer enn du tror.

Mange opplever også å få et bilde eller video av seg selv spredd til andre uten å ville det. Det kan føles vondt å vite at et privat eller sårbart bilde, der du kanskje er helt eller delvis avkledd, plutselig er tilgjengelig for alle. Da er det lett å kjenne på skam, men det er ikke du som har gjort noe galt. Ingen har rett til å spre bilder av deg hvis du ikke selv vil. Det er ulovlig og kan bli straffet.

En voksen du stoler på kan hjelpe deg å håndtere opplevelsen og få bildet fjernet. [Ung.no](http://Ung.no) har flere artikler om bildedeling. Du kan også lese mer på [dubestemmer.no](http://dubestemmer.no) eller [politet.no/delbart](http://politet.no/delbart).



## Sex og psyken

**Seksualiteten er en del av livet og helsa vår. Sex kan gi oss glede, nærhet, selvtillit og nytelse. Likevel kan mange ha bekymringer knyttet til sex.**

Mange er redde for å ikke møte noen det klaffer med eller for å ikke være «bra nok». Fokuset på sex i medier kan gjøre at man tror at det er vanlig å ha mer eller bedre sex enn man selv har.

Det kan ta tid å bli kjent med et annet menneske seksuelt, og god sex krever ofte kommunikasjon om hva man liker og ikke liker. Å ha sex med seg selv er en fin måte å bli kjent med seg selv og hva man liker på.

Vi mennesker er forskjellige når det kommer til hva og hvem vi tenner på. Noen tenner på få, andre på mange. Noen tiltrekkes folk av ulike kjønn, andre kun av ett kjønn. Noen debuterer tidlig, mens andre venter. Noen har mye sex, andre har lite sex og noen har ikke sex, enten fordi man ikke ønsker det eller fordi man ikke har noen å ha sex med.

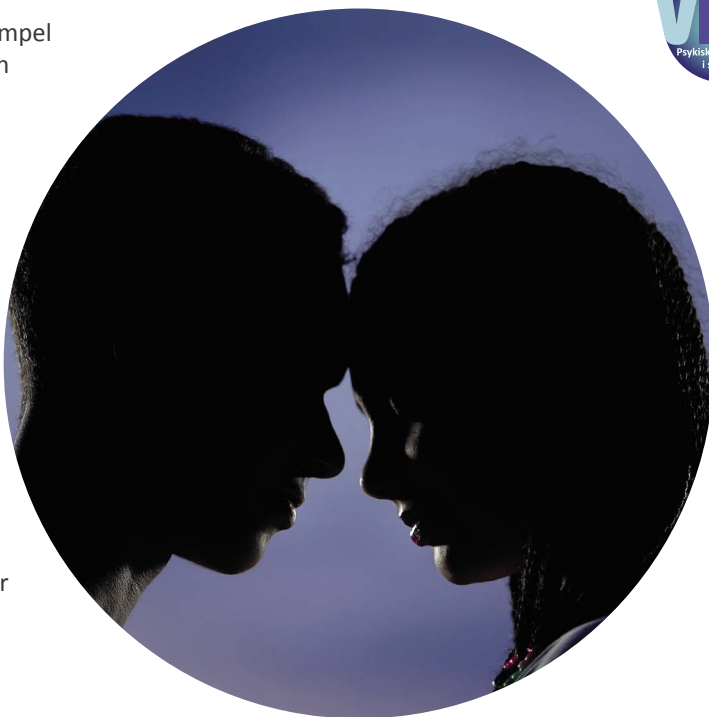
Det er bare du som kan vite hva som er riktig for deg, både når det gjelder om, når, hvordan og med hvem du vil ha sex.

Husk at sex er mye mer enn samleie. Det er for eksempel vanligere å få orgasme av at klitoris blir stimulert enn av samleie. På nettsidene til Sex og samfunn kan du lese mer om ulike former for sex.

### Sex skal være samtykkende

Det kan kjennes vondt å bli avvist av noen man vil ha sex med, eller å avvise andre. Men sex skal være lystbetont. Før du har sex med noen er det derfor viktig at du er helt sikker på at den eller de du vil ha sex med også vil ha sex med deg. Det holder ikke å tro!

Alle har rett til å si ja og nei til det de selv ønsker. Det betyr ikke ja selv om noen ikke har sagt nei. At noen har sagt ja til én ting, betyr heller ikke at de har sagt ja til noe annet. Det er aldri din feil hvis du blir presset til noe du ikke har sagt ja til. Ingen har rett til deg og din kropp, den er det du som eier.



Det er bare du som kan vite hva som er riktig for deg, både når det gjelder om, når, hvordan og med hvem du vil ha sex.

### Porno

Porno er mer tilgjengelig enn tidligere, og ofte mer voldelig. Mange unge ser porno lenge før de selv har sex. Porno gjør at belønningssystemet i hjernen vår aktiveres, og mange får derfor lyst til å se porno ofte. Hvis man f.eks. blir vant med å bruke porno hver gang man onanerer, kan det til slutt bli vanskelig å bli tent eller å onanere uten.

Det er viktig å vite at porno som regel ikke fremstiller kropp eller sex på en realistisk måte – det meste er skuespill. I det virkelige livet er sex gjerne klønete og utforskende, og det er ikke gitt at man får orgasme.

***Hvordan påvirker porno hva vi føler og tenker rundt sex og kropp?***

***Hva kan være fint med porno?***



## Vold og seksuelle overgrep

Mange mennesker opplever dessverre vold og seksuelle overgrep. Det er mer vanlig enn vi tror og kan ramme oss uavhengig av kjønn, alder og bakgrunn. De som utfører overgrep og vold er ofte noen vi kjenner.

Det finnes mange ulike former for vold. Man kan si at vold er handlinger rettet mot en annen person som skader, skremmer, krenker, får personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe hen vil.<sup>3</sup> Vold kan være *fysisk*, for eksempel slag, spark, kvelertak, klyping og dytting.

Vold kan også være *psykisk*, for eksempel trusler, latterliggjøring, utagerende sjalusi eller å kontrollere hva en annen får lov til å gjøre. Å bli utsatt for psykisk vold skader selvfølelsen vår. Hvis man for eksempel blir fortalt hver dag at man er verdiløs og dum, er det ikke rart hvis

man får negative tanker om seg selv eller blir nervøs i møte med andre.

Det kan også være veldig skremmende å oppleve at noen slår i stykker vegger, møbler eller ting. Dette kaller vi *materiell* vold.

Når man har opplevd vold kan man bli redd for at ny vold skal skje, og livet begynner å handle mest om å unngå dette, noe som kalles *latent* vold. Å være vitne til vold mot eller mellom foreldre regnes ofte som vold mot barn.



### Elin (barnevernspedagog)

*Som barnevernspedagog snakker jeg med mange ungdommer og familiene deres og gir støtte og hjelp i vanskelige situasjoner. Jeg ønsker å være en trygg voksen for ungdom, og å bidra til å gjøre hverdagen bedre, blant annet gjennom samtaler, veiledning og det å være en støtte. Veiledning til familier kan handle om hvordan man har det sammen hjemme, og også om praktiske ting. Ofte kan hverdagen bli bedre med hjelp og støtte i hjemmet. I noen tilfeller kan ungdommer behøve å få bo et annet sted i en kortere eller lengre periode.*

### Seksuelle overgrep

Vold kan også være seksualisert. Seksuelle overgrep er blant annet å bli tvunget, truet eller lurt til å se på eller gjøre seksuelle handlinger mot eget ønske. Det er også et overgrep hvis noen ikke kan samtykke, for eksempel fordi man sover eller er så full eller ruset at man ikke er i stand til å vise at man ikke vil. Omtrent halvparten av seksuelle overgrep mot ungdom er gjort av jevnaldrende, og mange seksuelle overgrep skjer digitalt.

Vold og seksuelle overgrep er straffbart i Norge. Det er heller ikke lov å ha sex med barn og unge under 16 år.

Å bli utsatt for vold og overgrep er ødeleggende for selvfølelsen og helsa vår, og gjør noe med tilliten vår til andre mennesker. Det kan også gi oss traumer som vi trenger hjelp til å bearbeide (les mer om PTSD på s. 36).

Forsøk å dele det du har opplevd med en du stoler på. Får du ikke den støtten og hjelpen du trenger, så gå til en annen, helt til du blir tatt på alvor.



<sup>3</sup>Vår definisjon tar utgangspunkt i definisjonen til Per Isdal fra «Meningen med volden», 2000.

## Det er ikke din skyld

De av oss som blir utsatt for vold og overgrep er ikke alltid klar over dette selv. Det kan være vanskelig å fortelle det til noen. Vi kan være redde for å ikke bli trodd eller frykte at andre får vite om det.

Noen ganger truer den som utfører vold og overgrep den utsatte til å ikke si noe, for eksempel med trusler om å skade et menneske eller dyr vi er glad i. Det er også vanlig å kjenne på skam og skyldfølelse for det som har skjedd.

Husk at det alltid er den som utfører vold og overgrep som har ansvaret. Det er aldri din skyld!

Forsøk å dele det du har opplevd med en du stoler på. Får du ikke den støtten og hjelpen du trenger, så gå til en annen, helt til du blir tatt på alvor. Les mer om vold og seksuelle overgrep på [atv-stiftelsen.no](http://atv-stiftelsen.no) og [dinutvei.no](http://dinutvei.no). Her kan du også få hjelp dersom du har utsatt andre for vold og overgrep.

## Når noen i familien er syke

**Når noen blir syke, påvirker det hele familien. Å ha en syk forelder eller foresatt kan være vanskelig. Mange blir usikre, redde og føler seg alene. Dette gjelder flere barn og unge, og du kan få hjelp.**

Man blir ofte sliten av å være bekymret for en forelder eller foresatt. Mange får problemer med søvn, konsentrasjon, strever med skyldfølelse og mangler overskudd til venner og fritid. Dette er helt vanlige reaksjoner.

Hvis du har det sånn, er det viktig at du ikke går alene med tanker og bekymringer. Snakk med foreldrene dine, fastlege eller helsesykepleier. De kan gi informasjon om sykdommen, men først og fremst kan de snakke med deg og høre hvordan du opplever situasjonen.

### Du har krav på informasjon

Hvis en av dine foresatte er syk og går til behandling, har du krav på informasjon og du har rett til å ta kontakt med helsevesenet.

Noen foreldre ønsker ikke å snakke så mye om sykdommen. Men manglende informasjon kan føre til misforståelser som øker bekymringen, kanskje uten grunn. De fleste foresatte vil etter hvert forstå hvorfor dette også påvirker deg.

Venner er også viktige, så snakk med noen du stoler på. Det å slippe å holde noe hemmelig oppleves ofte som en lettelse. Det er slitsomt å late som alt er greit når det ikke føles sånn.

Voksne for barn ([vfb.no](http://vfb.no)) driver Ungt nettverk, en møteplass for ungdom som lever med belastninger hjemme eller strever selv. På [ung.no/psykisk](http://ung.no/psykisk) kan du lese artikkelen «Har du foreldre som sliter psykisk?». Sjekk også ut [ungeparorende.no](http://ungeparorende.no).

## Tenkepause:

- Hva er samtykke?
- Hvordan bidrar du til å skape et godt miljø i klassen og på skolen? Bidrar du bare for noen eller for alle?
- Hva kan skolen, kontaktlærer og dere elever gjøre for å skape et godt sosialt miljø i klassen?
- Hvordan påvirker normer (for eksempel knyttet til kjønn) den psykiske helsa vår? Hvordan kan vi skape et klassemiljø som gjør at alle tør å være seg selv?

# Psykiske plager og lidelser

**Alle kan rammes av psykiske plager og lidelser i løpet av livet. Det er normalt å kjenne på at livet er tøft i blant, eller at negative tanker og følelser tar stor plass. Men når blir dette en plage eller lidelse?**

Det kan være snakk om **psykiske vansker eller plager** når vonde tanker og følelser blir så sterke at de går utover livet og hverdagen vår over tid. Et eksempel kan være at du er så trist at du strever med søvn eller konsentrasjon. Dette kan utvikle seg til en psykisk lidelse, men gjør det som oftest ikke. Det er viktig å huske på at det å ha det vanskelig ikke er det samme som å være syk.

En **psykisk lidelse** er diagnoser en psykolog eller lege kan sette etter å ha gjort en grundig vurdering, og da trenger du behandling. De aller fleste av oss vil oppleve psykiske plager i løpet av livet, og noen vil også oppleve å utvikle en psykisk lidelse. Omtrent åtte prosent av barn og unge får diagnostisert en psykisk lidelse hvert år, men det virkelige tallet er sannsynligvis høyere.

– For de fleste psykiske lidelser vet vi at jo tidligere vi får hjelp, jo større er sjansen for å bli helt bra.





## Hvorfor får vi psykiske lidelser?

Vi har sagt noe tidligere om hva som kan være årsaken til psykiske plager. Det er mange av oss som føler at vi ikke strekker til når det forventes at vi hele tiden skal mestre på så mange ulike områder. Å stå i stress og press over tid kan virke negativt inn på den psykiske helsa vår. Vi har allerede sagt noe om minoritetsstress (s.25).

Vi vet ikke alltid hvorfor noen blir psykisk syke og hvorfor noen ikke blir det. Noen av oss kan ha lettere for å få en psykisk lidelse, akkurat som noen har lettere for å utvikle enkelte fysiske plager. Det betyr derimot ikke at du må bli syk selv om foreldre eller noen andre i familien er det. Det kommer til psykiske lidelser vet vi at jo tidligere vi får hjelp, jo større er sjansen for å bli helt bra.

Hvis vi opplever en krise eller går lenge med ulike psykiske belastninger (for eksempel mobbing, overgrep eller liknende) uten å få hjelp, kan dette utvikle seg til psykiske lidelser. Samfunnet vi vokser opp i er også avgjørende, og forventninger og press fra samfunnet og familien kan bidra til å gjøre oss syke.

Det er stor forskjell på ulike psykiske lidelser, og den samme lidelsen kan oppleves forskjellig fra person til person. Hvis du lurer på om du kan være i ferd med å utvikle en psykisk lidelse, snakk med helsesykepleier på skolen eller fastlegen din. Uansett hva slags psykisk lidelse du strever med finnes det god hjelp å få. Skolen kan også legge til rette hvis du har det vanskelig. Les mer om dette på s. 16.

## Depresjon

**Mange sier at de er deprimerte når de har en dårlig dag. Å være deprimert er derimot noe langt mer enn å føle seg trist. Depresjon er en av de vanligste psykiske lidelsene i Norge.**

At vi ser mørkt på tilværelsen innimellom, er helt normalt. Går du derimot med triste og tunge tanker over lang tid, slik at det går utover søvn, konsentrasjon og livskvalitet, kan det være snakk om en depresjon. Årsakene kan være mange. Det kan ha skjedd noe i livet som du ikke har fått bearbeidet ordentlig, eller kanskje du har vært utsatt for stress og press over lengre tid.

En depresjon kan også ha biologiske årsaker, som problemer med stoffskiftet eller hormonubalanse. Det er viktig å vite at de fleste ungdommer med depresjon sover alt for lite, og at søvnunderskudd gir mange av de samme symptomene som en depresjon.

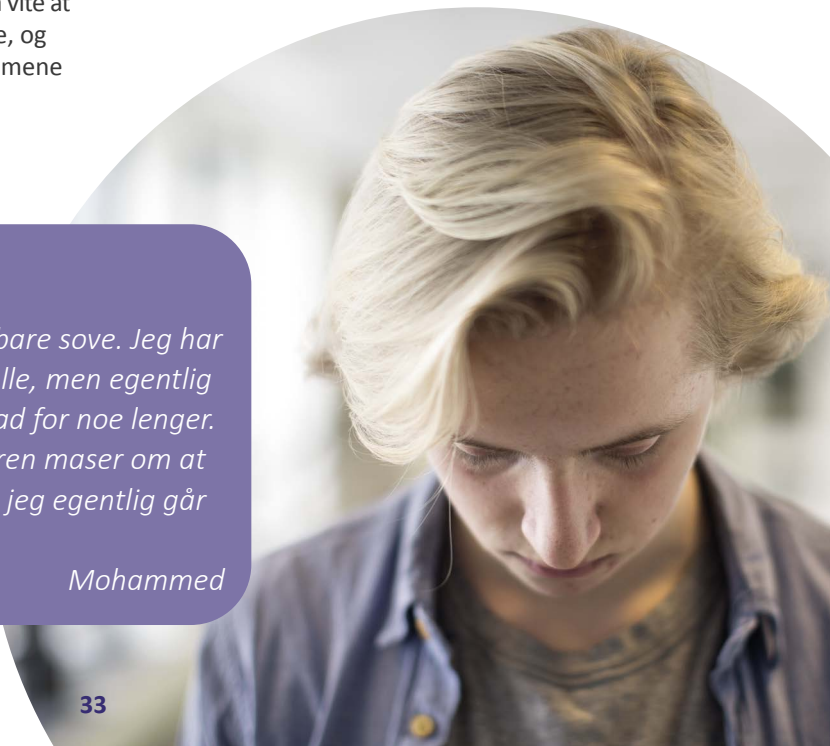
### Depresjonens stemme

De fleste med depresjon vil bruke mye tid på grubling og selvkritikk. Det er vanlig med grubletanker rundt alt man ikke har fått til eller hvor dum, stygg og utilstrekkelig man er. Mange kjenner seg også irritable og sinte, mens andre kan kjenne seg helt følelsesmessig flate. Ved en depresjon er du ikke alltid klar over din egen tilstand, fordi du har blitt så vant til at depresjonen farger hvordan du tenker og føler.

### Den følelsen?

*Alt føles så tungt. Er sliten hele tiden og vil bare sove. Jeg har ikke lyst til noen ting. Driter liksom i alt og alle, men egentlig gjør jeg jo ikke det. Klarer bare ikke være glad for noe lenger. Får ikke gjort noe som helst på skolen, læreren maser om at jeg må følge med. Det er ingen som vet hva jeg egentlig går og tenker på.*

Mohammed



## Det hjelper å dele følelser

Mange med depresjon trekker seg unna andre, noe som kan forsterke følelsen av å være alene. Ved en depresjon er det ofte sånn at det hjelper å gjøre det motsatte av det du har lyst til. Å være sammen med mennesker du er

glad i eller å være i fysisk aktivitet, er eksempler på ting som kan hjelpe. Det er viktig å forstå at alt det vonde man bærer på er en del av en depresjon. Du kan ikke noe for at du er deprimentert, men du kan gjøre noe med det. Ikke gå alene med de tunge tankene, snakk med noen!

<b>Symptomer:</b>	Sliten, trøtt og tung. Orker lite. Trist, irritert og «følelsesløs». Dårlig matlyst (eller overspiser), søvnproblemer og dårlig hukommelse. Lav selvfølelse og mye skyldfølelse. Mørke, negative tanker og eventuelt selvmordstanker.
<b>Hyppighet:</b>	Rundt 10 prosent av befolkningen i Norge rammes av en depresjon i løpet av et år.
<b>Behandling:</b>	Samtaleterapi, alene eller med familien. Nok søvn, fysisk aktivitet, et sunt kosthold. Medisiner fungerer for noen, sammen med samtaleterapi. Det skal alltid være forsøkt andre tiltak før legen skriver ut antidepressiv medisin til ungdom.

– Det er viktig å forstå at alt det tunge man bærer på er en del av en depresjon, og at det går an å gjøre noe med det.



### Camilla (psykolog)

*Som psykolog kan jeg hjelpe til med behandling av ulike psykiske plager og lidelser. I samtale med ungdom prøver vi sammen å finne ut av hva som er vanskelig, og videre lager vi en plan for hvordan man kan få det bedre. Å sortere litt i tanker og følelser kan være en god start. Når unge strever psykisk er det også viktig at omgivelsene møter den som har det vanskelig på en god måte. Her kan jeg hjelpe til ved å gi veiledning til skolen og de voksne hjemme hvis det trengs.*

## Angst

**Frykt og redsel er naturlige og nødvendige reaksjoner hos alle mennesker. De skjerper oss og gjør at vi kan handle under press. Angst som psykisk lidelse oppstår når redselen er sterkere enn det situasjonen skulle tilsa, når den varer over tid og når man i stor grad begynner å unngå det man er redd for.**

Det er mange årsaker til at vi kan få angst. Kanskje handler det om forholdet til omsorgspersoner i oppveksten, eller at angsten er en reaksjon på vonde tanker og følelser du har gått med over tid. Angst kan føre til at du trekker deg unna venner og familie og at du presterer dårligere enn før.

### Angst sitter i kroppen

Redsel er en sterk kroppslig reaksjon som setter nervesystemet i sving. Det er derfor mange som blir redde for at noe er

galt med kroppen når de får en angstreaksjon. Hvis vi får hjertebank og det kjennes som om vi ikke får puste, er det ikke så rart at vi tror dette.

Hvis du vet at du sliter med angst, kan du øve på å håndtere slike opplevelser fordi du forstår at dette er kroppens reaksjon på angsten, og at det går over. Angst er ikke farlig, men veldig ubehagelig.

### Den følelsen?

*Angsten kan komme plutselig. Jeg kan sitte i klasserommet og bli veldig kvalm. Får bare lyst til å komme meg fortrest mulig hjem. Da skjønner jeg at det er angsten, og så må jeg prøve å finne ut hvorfor jeg ble redd akkurat nå. Ofte har det en eller annen forklaring, som at jeg for eksempel gruer meg til noe eller skal treffe noen jeg har kranvla med eller noe sånt. Når jeg kan snakke med noen om hvorfor jeg får angst, hjelper det ofte.*

Ånte

### Ulike former for angst

Angstlidelser er en samlebetegnelse på ulike former for angst. Mange har **spesifikke fobier** for insekter, ting eller situasjoner. Den vanligste angstlidelser blant ungdom er **sosial angst/sosial fobi**. Den kjennetegnes ved frykt for situasjoner med andre mennesker hvor du må prestere eller hvor det er en risiko for å dumme deg ut. Det kan være uoverkommelig å snakke høyt i klassen eller å gå på fest.

**Panikkangst** er en type angst som ofte oppleves som «lyn fra klar himmel». Du kan for eksempel få sterk hjertebank, begynne å skjelve og det kan føles som du ikke får puste. Fordi du er så redd for å oppleve det igjen, setter det i gang mer angst. Dette kan føre til at du ønsker å holde deg unna steder eller situasjoner du forbinder med angst. Mange med panikkangst utvikler angst for angsten.



**Generalisert angstlidelse (GAD)** kan beskrives som bekymringsangst. Generalisert angstlidelse kjennetegnes ofte av bekymringer knyttet til helse, økonomi eller de du er glad i. I tillegg er det vanlig med sterke kroppslige plager som hodepine og kvalme. Mange kjenner også på uro og rastløshet.

Fortsetter neste side.

**Ved en tvangslidelse (OCD)** preges man av tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Vanlig innhold i tvangstanker er frykt for smitte eller for at man har glemt noe viktig som kan forårsake en ulykke. Noen ganger fører disse tankene til tvangshandlinger som må gjentas igjen og igjen, for eksempel overdreven vasking.

**Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)** er en diagnose man kan få etter å ha opplevd noe traumatisk, for eksempel at en selv eller andre har blitt truet på livet, krigshandlinger,

seksuelle overgrep, tortur, alvorlige ulykker, katastrofer, eller langvarig og alvorlig mobbing. Et kjennetegn ved PTSD er at den som har vært utsatt for hendelsen ikke har vært i stand til å kunne flykte eller løse situasjonen. Ved PTSD gjenopplever du gjerne hendelsen i drømmer gjennom mareritt eller i våken tilstand gjennom «flashbacks». Det er vanlig å være skvetten og veldig på vakt, samt å unngå situasjoner som minner om det du har opplevd. PTSD kan oppstå kort tid etter eller lenge etter hendelsen. Ikke alle som opplever traumer får PTSD.

– Redsel er en sterk kroppslig reaksjon som setter nervesystemet i sving. Det er derfor mange som blir redde for at noe er galt med kroppen når de får en angstreaksjon.



**Symptomer:** Kvalme, hjertebank, frykt, redsel, uro, følelsen av å bli «stiv av skrekk» uten en spesiell grunn eller i møte med enkelte situasjoner, mennesker, dyr eller ting.

**Hypighet:** Rundt 15 prosent av befolkningen i Norge rammes av en angstlidelse i løpet av et år.

**Behandling:** Ulike former for terapi, selvhjelp og i enkelte tilfeller medisiner. For at angsten skal slippe taket må man øve på å utsette seg for det man er redd for. Ved alvorlig angst bør man gjøre dette sammen med en fagperson, og det er viktig å gå gradvis fram.

Mer informasjon: [ung.no/psykisk](http://ung.no/psykisk) og [angstringen.no](http://angstringen.no).

## Spiseforstyrrelser

**Man tenker ofte at spiseforstyrrelser handler om mat, kropp og vekt. En spiseforstyrrelse handler derimot først og fremst om følelser.**

Vi lever i et samfunn hvor kropp, kosthold og trening får mye fokus. Dessverre fører dette til at mange av oss ikke føler at kroppen vår er bra nok. Som ved andre psykiske lidelser finnes det ikke én bestemt årsak til at noen utvikler en spiseforstyrrelse, men starten kan ofte være mobbing eller negative kommentarer fra andre om egen kropp.

**Tips!** Det kan være lurt å la være å kommentere andres kropper, selv de gangene du mener å gi et kompliment. Du vet aldri hva som ligger bak en endring i vekt eller kroppsfasong hos andre.

Slanking kan være, men er ikke alltid, starten på en spiseforstyrrelse. Noen opplever etter en stund at tankene rundt mat, kropp og vekt ikke kan velges bort, men at de styrer flere og flere områder i livet.

Ved en spiseforstyrrelse har du gjerne et forvridt bilde av egen kropp. Spiseforstyrrelser kan ramme alle, uavhengig av kjønn og alder.

### Kaotiske følelser

Spiseforstyrrelser kan være en måte å håndtere et følelseskaos på. Mange som utvikler en spiseforstyrrelse kjenner på sterk selvforakt. Å fokusere på mat eller kropp kan gi en kortvarig opplevelse av å ha kontroll og fungerer kanskje som et verktøy mot følelsen av aldri å strekke til.

Spiseforstyrrelser fører ofte med seg mye skam. Man prøver å holde sitt forhold til mat hemmelig og føler seg dermed ofte alene.

### Den følelsen?

*Klokka er 03:45 og jeg får ikke sove. Ingen andre er våkne, og jeg ligger alene på sofaen. Føler meg feit og ekkel. Har spist hele natta og er mett, sprengt og kvalm. Jeg orker ikke mer, men jeg vil ha mer likevel. Hvis jeg spiser nok blir jeg til slutt så mett at jeg nesten bli nummen. Det er liksom ikke plass til noe annet. Da kjenner man ingenting.*

Maria

### Ulike spiseforstyrrelser

**Overspisingslidelse** kjennetegnes ved episoder med overspising uten at du forsøker å kvitte deg med det du har spist. Du spiser ofte selv om du ikke er sulten. Ved overspising kan du være både normalvektig og overvektig eller ha store vektsvingninger.

**Bulimi** kjennetegnes av episoder med overspising, etterfulgt av at man forsøker å kvitte seg med maten for å unngå økt vekt.

**Anoreksi** er den mest kjente, men minst vanlige formen for spiseforstyrrelse. Den kjennetegnes ved at du begrenser hva og hvor mye du spiser på en slik måte at det i stor

grad går utover hverdagen. Ved anoreksi vil nesten alle tanker, følelser og handlinger handle om mat og kropp. Hvis du blir gående med anoreksi uten å få hjelp kan dette føre til alvorlig undervekt, noe som kan være livstruende.

**Ortoreksi** betyr å være ekstremt opphengt i det å spise sunt og riktig. Dette tar så mye tid og energi at «sunnheten» går utover hverdagen og relasjonen til andre. **Megareksi** handler om en ekstrem opptatthet av å bygge muskler og bli større. På tross av økning i vekt og muskelstyrke føler man seg aldri god nok eller sterk nok. Ortoreksi og megareksi er ikke formelle diagnoser, men betegnes likevel som spiseforstyrrelser.

Fortsetter neste side.

En alvorlig spiseforstyrrelse kan få store konsekvenser. Det er derfor viktig å få hjelp tidlig.

- Symptomer:** Unormale spisevaner og skyldfølelse etter å ha spist. Overopptatthet av vekt, kropp og mat. Forakt for egen kropp, humørsvingninger, konsentrasjonsvansker, depressive symptomer og endret væremåte. Skam og tilbaketrekning. Vekttap, vekttoppgang eller store vektsvingninger.
- Hyppighet:** Det er langt mer vanlig å ha et spiseproblem enn en spiseforstyrrelse. Av spiseforstyrrelsene er overspising mest vanlig og rammer omtrent to-tre prosent av befolkningen.
- Behandling:** De fleste blir helt friske av spiseforstyrrelser gjennom samtaleterapi og måltidstrening. Hos unge mennesker er det viktig at hele familien er involvert i behandlingen.
- Mer informasjon:** Hos ROS (Rådgivning for spiseforstyrrelser) kan du både chatte og få gratis samtaler med rådgiver, uten henvisning fra lege:



## Psykose og bipolar lidelse

Psykose kan beskrives som vanskeligheter med å skille mellom hva som er virkelig og ikke. Ved en bipolar lidelse har du i perioder unormalt store svingninger i humøret.

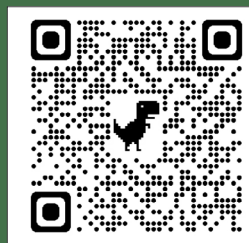
Vanligvis utvikles en psykose gradvis gjennom flere år, men psykoser som kommer av rus kan inntreffe plutselig. Ved en psykose er det vanlig å oppleve hallusinasjoner, som betyr at du ser ting som ikke er der, eller hører ting andre ikke kan høre. Vrangforestillinger er et annet vanlig symptom, og kan for eksempel handle om at du føler deg overvåket eller forfulgt.

Psykose er en del av psykoselidelser, som schizofreni, men kan også være tilstede ved flere andre lidelser som for eksempel bipolar lidelse eller alvorlig depresjon.

Bipolar lidelse er det man tidligere kalte manisk depressiv lidelse. Bipolar betyr to poler. På den ene siden har man maniske eller hypomane perioder, som blant annet kjennetegnes av høy selvtillit, lavt søvnbehov og tankekjør. Hypomani er en mildere form for mani. Motpolen er

depressive perioder som kjennetegnes av de samme symptomene som ved en vanlig depresjon (se s. 33). Mange med bipolar lidelse er symptomfrie store deler av livet.

Det er viktig å få rask hjelp hvis du er i ferd med å utvikle en psykose eller bipolar lidelse. På [psykose-bipolar.no](https://psykose-bipolar.no) kan du finne god informasjon om begge lidelser:



## Avhengighet

**Avhengighet handler om problematisk, overdreven og tvangspregnet bruk av et stoff, alkohol eller handlinger. Det kan føles som om man ikke klarer seg uten. Avhengighet kan utvikle seg til ulike psykiske lidelser.**

Avhengighetsskapende stoffer er for eksempel nikotin, alkohol, anabole steroider og ulovlige rusmidler. Sosiale medier, spill, mobilbruk, porno og overdreven trening er noe av det som også kan føre til avhengighet.

Det finnes ikke én bestemt grense for når noe går fra å være bruk til misbruk, eller når du egentlig er avhengig av noe. Det er ikke uvanlig at venner og familie mener at en person har et avhengighetsproblem, mens den det gjelder for eksempel mener hen bare er ekstra glad i alkohol eller elsker å game.

Som du har lest flere steder i dette heftet blir noe en plage eller en lidelse når det påvirker livet og hverdagsfunderingen din. Hvis rusbruk eller spillvaner går utover skoleprestasjoner, det sosiale livet og økonomien din, er det problematisk.

Problematisk bruk eller avhengighet kan føre til stadige krangler med de du er glad i. Kanskje skammer du deg eller kjenner på skyldfølelse. Avhengigheten tar mye tid, og du blir gjerne irritert eller føler ubehag ved å la være. Andre symptomer kan være rastløshet, søvnforstyrrelser og abstinenser.

### Den følelsen?

*Jeg hater skolen. Føler ikke at jeg har noe der å gjøre. De andre merker jo ikke at jeg er borte uansett, og vennene mine er på nett. Jeg og pappa krangler hele tida. Han sier han ikke kjenner meg igjen. Kanskje jeg spiller mye, men hvorfor er det så nøye, egentlig? Det er mitt liv. Hvis jeg har lyst til å bruke hele natta på spilling så har jeg rett til det!*

Kim

### Spillavhengighet

Det er helt normalt å synes spilling er spennende og bli gira på nye spill. Men når spillingen får store negative konsekvenser, kan vi snakke om avhengighet. Man kan for eksempel bli avhengig av pengespill, dataspill/nettspill eller mobilspill. Det kan blant annet handle om å flykte fra en vanskelig hverdag eller vonde følelser.

For å endre problematisk bruk av noe eller behandle en avhengighet, må du først og fremst innrømme at du har et problem. Spør deg selv hvorfor, og se på alternative valg og handlinger.

Mange kommuner har ulike tilbud som retter seg mot problematisk rusbruk. Eksempler er ulike hasjavvenningsprogrammer og ruskontrakter gjennom helsetjenesten eller forebyggende enhet hos politiet. Noen ganger kan det være nødvendig med mer langvarig behandling eller innleggelse. Det er viktig å involvere nettverk som venner og familie for å lykkes med endring.

Mer informasjon: [ung.no/rusmidler](http://ung.no/rusmidler), [rustelefonen.no](http://rustelefonen.no) eller [hjelpelinjen.no](http://hjelpelinjen.no).



## Nevroutviklingsforstyrrelser

**ADHD, ADD og Autismespekterforstyrrelser (ASD/ASF) er ikke psykiske lidelser, men påvirker psyken vår og hverdagen vår.**

- **ADHD** står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Denne tilstanden har tre kjernesymptomer: vansker med *konsentrasjon*, *uro* og *impulsivitet*. Det finnes også en variant som heter ADD, hvor uro/hyperaktivitet ikke er tilstede. For å få ADHD eller ADD som diagnose skal symptomene ha dukket opp før du var 5 år gammel, og være tilstede på flere arenaer i livet ditt. Mange ungdommer strever i perioder med konsentrasjon på skolen, og kan tro at de har ADHD, selv om dette ikke stemmer.
- **Autismespekterforstyrrelser (ASF)** er en samlebetegnelse på en rekke ulike tilstander som alle handler om vansker i kommunikasjon og sosialt samspill med andre. Det kan også være vanlig med repeterende atferd og sterke interesser for spesifikke tema. Også her skal symptomene ha vært tilstede fra tidlig barndom hvis du skal få diagnosen. Noen personer med autisme fungerer veldig godt i hverdagen, mens andre trenger mye hjelp.

Du kan lese mer på [ung.no](http://ung.no) sine helsesider.

## Tenkepause:

- Mange ungdommer bruker diagnoser når de beskriver følelser. Hvorfor er det sånn, tror du? Er det lettere å si at man for eksempel er deprimert enn at man er lei seg eller har angst når man er nervøs?
- Hvorfor tror du noen av oss ikke oppsøker hjelp når vi blir psykisk syke?
- Depresjon omtales som en folkesykdom. Mange mener at samfunnet vi lever i har mye av skylden for det. Hva er det i samfunnet vårt som gjør at så mange blir deprimerte, tror du?





# Tre på gangen om psykiske helseplager

Vi har bedt tre unge folk om å fortelle litt om da de strevde psykisk, og hva som hjalp dem til å føle seg bedre.

## Torgrim

**Hva fikk du hjelp med:** Vanskelige tanker og følelser, panikkanfall.

**Hvor:** Ung Arena (lavterskeltilbud for barn og unge mellom 12-25 år, krever ikke henvisning)

### **Hva gikk behandlingen ut på?**

Jeg snakket med en psykolog hver uke i omtrent et halvt år. Jeg hadde kjent lenge at noe ikke var bra, men hadde bare vent meg til at det var normalen. Kjæresten min foreslo at jeg burde snakke med noen, og vi fant frem til et gratis tilbud. Under samtalene med psykologen snakket vi om problemene mine, men også for eksempel om hva jeg trivdes med og ikke, og om musikk. Jeg fikk bekreftet at mye av det jeg strevde med var normalt. Jeg fant også ut at noe av det som er vanskelig i dag er knyttet til vanskelige ting jeg har opplevd tidligere. Jeg har lært meg å kjenne igjen ulike signaler hos meg selv, og bli mer bevisst min rolle i sosiale settinger.

### **Hvor er du i dag?**

I dag har jeg flyttet til en annen by, har en jobb jeg trives i og bor med kjæresten min. Hjelpen jeg fikk har gjort at jeg har blitt bedre kjent med meg selv, og at jeg forstår mine egne følelser og reaksjoner

bedre. Jeg vet hvor problemene mine kommer fra, og forstår hvorfor det har vært vanskelig. For meg var det til stor hjelp å luften tankene hos en profesjonell.

**Råd til andre:** Uansett hva det gjelder er det viktig å vite at du ikke er alene om å ha det sånn. Selv om du ikke vet hva det er, hvis du opplever at noe er et problem for deg, så er det god nok grunn til å søke hjelp. Det er viktig å skaffe seg hjelp. Hvis du synes det er skummelt å oppsøke noen alene, dra sammen med en du er trygg på. Det kan også hjelpe å se på psykologen/den profesjonelle som en hyggelig venn som vil hjelpe deg.

**Les mer om panikkangst på s. 35.**



## Emilie

**Fikk hjelp med:** depresjon og regulering av følelser

**Hvor:** Barn og unges psykiske helsevern (BUP) og Distriktpsikiatrisk senter (DPS). Begge krever henvisning fra psykolog eller lege.

### **Hva gikk behandlingen ut på?**

Jeg har gått til ulike psykologer i løpet av ungdomstiden. Ellers var et kurs på DPS for et par år siden veldig lærerikt. Kurset var for folk mellom 18 og 30 år og varte i ni uker. Her lærte vi å få mer kontroll over følelser. I tillegg øvede vi på å møte oss selv og andre med en nysgjerrig og ikke-dømmende holdning. Det skaper ofte mindre misforståelser i relasjoner med andre. Det jeg lærte på kurset har hjulpet meg til å føle meg mer reflektert og gjort at jeg klarer å forholde meg bedre til mine egne følelser i dag. Da jeg var deprimerert var noe av det viktigste for meg at jeg ble pushet til å søke jobber og at jeg etter hvert kom meg ut i jobb. Det er viktig å ikke isolere seg når man er deprimerert.

### **Hvor er du i dag?**

I dag jobber jeg i barnehage og tar opp fag fra videregående ved siden av. Jeg kan fortsatt ha tunge perioder, men da er jeg veldig bevisst på hva jeg selv trenger. Nå vet jeg at det vil bli bedre igjen. For meg er det viktig å holde på rutiner, være sammen med venner og familie og være fysisk aktiv. For å få til å trene må jeg lage avtaler med andre.

### **Råd til andre:**

Noen ganger er det ikke så mye annet å gjøre enn å stå i den vanskelige situasjonen og huske på at man vil få det bedre med tiden.

**Les mer om depresjon på s. 33.**



## Erlend

**Hva fikk du hjelp med:** angst og psykotiske symptomer.

**Hvor:** Psykiater som er avtalespesialist (her betaler man samme pris som hos det offentlige når man er over 18 år) og hos DPS. Begge deler krever henvisning fra psykolog eller lege.

### **Hva gikk behandlingen ut på?**

Først og fremst var det medisiner som hjalp mest for meg. Jeg har fått jevnlig oppfølging av psykiater i flere år. Personlig har jeg ikke hatt så stort behov for samtalerterapi. Det har hjulpet mye å snakke med familien min, men jeg har også hatt noen samtaler på DPS. Jeg var veldig syk det siste halvåret på vgs, og da hadde vi et møte med alle lærerne mine, mamma og psykiateren min. Det gjorde at jeg fikk kjempegod tilrettelegging på skolen, og at jeg gikk ut av videregående med fullstendig vitnemål.

### **Hvor er du i dag?**

Jeg har prøvd ulike jobber og studier, men jobber nå som frilansfotograf og studerer kunstformidling. Trives godt med begge deler. Lever et ganske normalt liv, men prøver å ikke stresse så mye. Prøver å være nøye med søvn. Jeg har hatt fokus på å ha folk i livet mitt som gjør meg godt, og har kutta ut de vennene som gjorde meg stressa. I dag blir jeg heller ikke redd på samme måte hvis jeg opplever en hallusinasjon.

### **Råd til andre:**

Det skader aldri med en tur til legen, og det skader aldri å spørre en fagperson om hjelp. Vi er heldige i Norge som har et gratis helsetilbud.

**Les mer om psykose på s. 38.**



# Hvor kan jeg få hjelp og informasjon?

I forbindelse med gjennomføring av VIP Snakk om det, deler skolen gjerne ut en lokal hjelpeliste. Be om denne hvis du ikke har fått den.

**Husk at det alltid finnes hjelp å få når livet blir vanskelig. Ved akutt sykdom, fysisk eller psykisk; ring 113 eller kontakt legevakten på 116 117. Nedenfor finner du en liste over steder man ellers kan få hjelp eller mer informasjon.**

## Mer informasjon:

**Ung.no** – Statens informasjonsside til ungdom:  
ung.no/psykisk

**Helsenorge.no** – Helsedirektoratets informasjonsside:  
helsenorge.no/psykisk-helse

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

## Hjelpetjenester:

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

**Ung.no** – Still spørsmål om det å være ung eller søk i andres spørsmål: ung.no/oss

**Kors på halsen (Røde kors)** – Snakk om det du har på hjertet – chat eller tlf 800 33 321

**Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse** – rødekorstelefonen.no – tlf 815 55 201

**Mental helses hjelpetelefon** – For alle som trenger noen å snakke med – Tlf: 116 123

**Nasjonal veiviser ved vold og overgrep** – dinutvei.no

**Nok.-sentrene** – Lavterskeltilbud for deg som er utsatt for overgrep – noknorge.no – Tlf: 948 14 385

**Unge relasjoner** - Informasjon og chat for deg som lurer på om du er i en 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 Rådgivning om spiseforstyrrelser** – nettros.no – Tlf: 948 17 818

**Unge pårørende** – Informasjon og chat for deg som er pårørende - ungepårørende.no

**Slett meg** – Veiledningstjeneste for deg som opplever å bli krenket på nett - slettmeget.no – Tlf 911 29 392

**SANKS** – Samisk nasjonal kompetansetjeneste – psykisk helsevern og rus – sanks.no

## Organisasjoner og foreninger:

**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

## Hvem ville du gått til?

Flere steder i heftet anbefaler vi at du tar kontakt med en voksen du har tillit til hvis du trenger å prate. Dette kan være en forelder/foresatt, slektning, helsesykepleier, lærer eller fastlege. Det kan også være en nabo, foreldre til en venn, en trener eller andre. Ikke gi opp hvis samtalen ikke blir som du hadde håpet. Prøv igjen, eller finn noen andre å prate med.

## VIP Snakk om det

Dette er et hefte knyttet til gjennomføringen av **VIP Snakk om det** – et program om psykisk helse for videregående skole. VIP Snakk om det brukes i hele Norge og ble startet i år 2000 på initiativ fra unge med psykiske lidelser.

Hovedmålet med VIP Snakk om det er at dere elever skal lære mer om psykisk helse og følelser, samt hvor dere kan søke hjelp når livet er vanskelig. For deg som elev betyr dette at psykisk helse blir tema i klasserommet. Programmet knyttes gjerne til læreplanens temaområde folkehelse og livsmestring (FoL).

VIP Snakk om det starter gjerne med en felles kick-off på skolen. Så gjennomføres flere timer om psykisk helse i klassen med lærer. Til slutt får klassen besøk av ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

VIP Snakk om det er ett av flere tiltak fra VIP Psykisk helse i skolen. **VIP Makerskap** brukes også av mange skoler.

Følelsen av boblende glede  
Følelsen av å ikke strekke til  
Følelsen av å være helt alene  
Følelsen av å kunne klare alt  
Følelsen av å være forbanna  
på alt og alle  
Følelsen av å miste seg selv  
Følelsen av å være en del av noe

Den følelsen?