



1. CASE-OPPGAVE: FINN PÅVIRKNINGSKILDENE!



20+ MIN

Kort om oppgaven

I denne øvelsen skal du lese opp noen caser, og elevene skal deretter gruppevis prøve å finne flest mulige faktorer som kan påvirke hvordan personen i caset har det. Oppgaven skal oppsummeres i plenum.

Bakgrunn

Det er mange faktorer som påvirker hvordan vi har det. Noen ganger står vi i fare for å individualisere psykisk helse, fremfor å se vår psykiske helse i lys av en større kontekst. Mange ungdommer kan tenke at det er deres egen feil når de ikke har det bra. Dette kan medføre skyldfølelse i møte med vansker, og underbygge psykisk strev som noe tabubelagt. Da POFU-underviserne var på besøk jobbet de med dette temaet gjennom å spørre elevene hva de tenker påvirker hvordan de har det, og vise elevene et «påvirkningskart» som tok for seg ulike kilder til påvirkning.

Mål med oppgaven

- Elevene skal bli bevisst omfanget av, og hva slags, faktorer som påvirker vår psykiske helse
- Hjelp elevene å legge fra seg noe av ansvaret og skyldfølelsen som mange kan kjenne på i møte med vansker
- Å åpne opp, og gjøre det litt lettere, for lærere å snakke om psykisk helse med elevene

Slik gjøres oppgaven

1. Del elevene inn i grupper.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over.
3. Introduser elevene til en av de fiktive ungdommene og deres liv, ved å lese caset høyt for dem. Før du leser, be elevene merke seg ting som kan påvirke hvordan ungdommen har det, da gruppene etterpå skal prøve å komme frem til flest mulige påvirkningskilder. Be gjerne elevene ta notater underveis.

Understrek at dere er ute etter alle slags type faktorer og påvirkning. Det kan være små hverdagslige ting eller større ting, det kan være noe som påvirker mye eller i mindre grad, og både ting som kan gjøre at ungdommen får det bedre og ting som gjør at de får det dårligere.
4. La gruppene finne påvirkningskilder sammen. Det kan være lurt å lese opp caset en ekstra gang etter at elevene har fått kommet litt i gang med oppgaven.
5. I plenum: Gjennomgå de ulike påvirkningsfaktorene gruppene fant, og hvordan de tror det påvirker hvordan ungdommen har det (positivt eller negativt). Hjelp dem underveis med å abstrahere enkeltseksempler til mer overordnede påvirkningskilder, for eksempel: «Han driver med teater, noe han trives godt med» kan oppsummeres som interesser/ fritidsaktiviteter. Se våre forslag til påvirkningskilder under hvert case for tips, og supplér gjerne med disse og egne påvirkningskilder.
6. Gjenta gjerne øvelsen med de to neste casene.

Case: Eric

Eric går i niende klasse, i en klasse med godt miljø. Han driver med teater på fritiden, en aktivitet han koser seg med, kjenner på mestring gjennom og som også har blitt en sosial arena for ham. Eric kan tenke seg å gå videre med teater, men har oppfattet gjennom media og i miljøene rundt seg at selv om «man kan bli hva man vil», bør man gjøre gode og fornuftige valg med tanke på fremtiden. Dette er noe han tenker en del på for tiden, og han kan noen ganger bli sittende lenge og gruble på det. Foreldrene til Eric skilte seg da han var liten. Han husker ikke at det skjedde, men nå som han har blitt tenåring har han begynt å tenke mer på hvordan det hadde vært hvis foreldrene var sammen. Eric har tre søsken, og en av dem har Downs syndrom. Det har nok gjort at søsknene er ekstra tette og knyttet til hverandre, men Eric kjenner også på at han kan få mye dårlig samvittighet når han får til noe som søsteren med Downs syndrom ikke får til. Eric har siden han var liten fått migrene med ujevne mellomrom, noe han antageligvis har arvet fra faren som også sliter med det. Det gjør at han kan bekymre seg for om han skal bli dårlig, særlig i forbindelse med teaterforestillinger. Migrenen kan sette ham litt ut i perioder, siden han får veldig vondt. Han har tatt noen grep i det siste for å få nok søvn, og merker at det hjelper på energinivået, og han tror kanskje også at han nå får migrene litt sjeldnere enn tidligere. For ikke så lenge siden meldte Eric og en venn seg som frivillige i Røde Kors, noe han får mye glede ut av og som er meningsfylt for ham.

Forslag til mulige påvirkningskilder

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">○ Godt klassemiljø○ Interesser/fritidsaktiviteter○ Mestring○ Venner○ Utdanningspress/forventninger i samfunnet○ Foreldrenes skilsmisse | <ul style="list-style-type: none">○ Sykdom hos andre i familien○ Tette familiebånd○ Samvittighet overfor andre som ikke har samme muligheter○ Fysisk sykdom○ Søvn○ Meningsfylte aktiviteter |
|---|--|

Case: Linnea

Linnea går i første klasse på videregående. I klassen hennes blir det sett positivt på å gjøre det bra på skolen, og mange er opptatte av det. Linnea får gode karakterer, og er glad for at det er et slikt type miljø i klassen, men synes noen ganger det kan være stressende. Hun har snakket litt med læreren sin om karakterpresset, og synes at det har hjulpet litt. Linnea trives med mange rundt seg, og har mange venner hun kan snakke med. Linnea bruker sosiale medier mye, og får på den måten holdt kontakten med de vennene fra ungdomsskolen som ikke går på samme skole som henne. Hun kjenner samtidig at all tiden på sosiale medier bidrar til å skape et stort fokus på å gjøre det bra på mange arenaer, og at det er slitsomt å hele tiden få innblikk i andres fine liv. Forholdet Linnea har til moren sin har alltid vært godt. De to ble ekstra tette etter at faren til Linnea døde for fem år siden. Etter at faren døde kan hun bekymre seg litt for moren, blant annet for at hun tror moren ikke har så god råd. På fritiden spiller Linnea fotball og piano, og liker dette veldig godt, men hverdagene blir ganske hektiske. Hun prøver å ha gode rutiner, i tillegg til å minne seg selv på at hun prøver å gjøre så godt hun kan, og at det er godt nok. De gangene hun får det til merker hun at dette hjelper henne å bli litt roligere og ha det bra med seg selv. Hun har en katt som hun er veldig glad i, og å kose med den kan også hjelpe henne med å stresse ned. I helgene liker Linnea særlig å gå på tur i skogen eller klatre, og hun forsøker å få det til så ofte hun kan.

Forslag til mulige påvirkningskilder

- | | |
|---|----------------------------|
| ○ Prestasjonskultur i klassen | ○ Forelders død |
| ○ Egne indre krav | ○ Økonomi |
| ○ Å ha pratet om det som har tynget (karakterpress) | ○ Interesser |
| ○ Usunne idealer i ulike medier | ○ Travle dager/lite pauser |
| ○ Kontakt med venner via sosiale medier | ○ Gode rutiner |
| ○ Gode venner | ○ Vennlig selvsnakk |
| ○ Gode familierelasjoner | ○ Kjæledyr |
| | ○ Frisk luft/aktivitet |

Case: Jamal

Jamal går i tiende klasse. Han har somaliske foreldre, men har selv bodd i Norge hele livet. Han har to yngre søsken, og har et godt forhold til alle i familien. Siden foreldrene ikke er så gode i norsk, opplever Jamal at han må ta litt mer ansvar for å finne ut av ting og hjelpe foreldrene, enn det vennene hans må. Han synes det går greit, men kan noen ganger føle seg litt annerledes. Jamal er veldig glad i å spille fotball, og er også flink til det. Han vurderer å søke seg til idrettslinje på videregående. Det er veldig mange gode spillere på laget hans, og Jamal kjenner på at han må trene mye for å være sikret en plass på førstelaget. Selv om de konkurrerer om de samme plassene på laget, har Jamal det veldig gøy med fotballkompisene sine, og de er gode venner av ham. Han har også en kjæreste som han er veldig glad i, og som han bruker mye tid sammen med. Jamal følger mange treningskontoer på sosiale medier, og merker at han har blitt mer og mer opptatt av å ha en veltrent og muskuløs kropp. Han synes det har vært slitsomt å kjenne på dette presset, og ønsker egentlig at fotball og trening skal handle om å utvikle ferdighetene sine heller enn å trene mot et spesifikt utseende. Han har derfor prøvd å være litt bevisst på å legge bort mobilen i det siste. Det kan være vanskelig, fordi veldig mye av det sosiale foregår på sosiale medier og han ikke ønsker å falle utenfor.

Forslag til mulige påvirkningskilder

- | | |
|---|--|
| ○ Utenforskap/følelse av annerledeshet pga. annen etnisitet | ○ Krav om å være med på det andre er med på for å ikke falle utenfor |
| ○ Grad av ansvar | ○ Usunne idealer på sosiale medier |
| ○ Interesser/fritidsaktiviteter og ferdigheter | ○ Kroppspress |
| ○ Konkurransen med venner | ○ (Begrense) bruk av sosiale medier |
| ○ Å stå ovenfor (store) valg | |
| ○ Gode relasjoner (familie, venner, kjæreste) | |