



## 21. CASE-OPPGAVE: KJENNETEGN PÅ VANSKER + HVOR ER HJELPEN



30+ MIN

### Kort om oppgaven

I denne oppgaven skal elevene få opplest én eller flere caser med ungdommer som på ulike måter strever, og deretter svare på to spørsmål om kjennetegn og hjelpemuligheter knyttet til caset. Oppgaven skal avsluttes med en klassesdiskusjon om hvordan man kan være en venn for ungdommen i caset.

### Bakgrunn

Når vi har det vanskelig vil det ofte merkes i kroppen, gjennom følelsene og tankene våre, og måten vi oppfører oss på. Det kan være veldig ubehagelig, men det er sånn kroppen sier ifra om at vi ikke har det helt greit og derfor trenger en endring. For å kunne få hjelp er det viktig å vite noe om hvordan man kan merke at problemene blir for mange eller for store – enten hos oss selv eller hos noen rundt oss. I tillegg er det viktig å vite noe om hvor vi kan få hjelp.

### Mål med oppgaven

- Elevene kan lettere kjenne igjen tegn på vansker og behov for hjelp, hos andre og seg selv.
- Elevene skal få bedre kjennskap til hjelpetjenester og –apparatet, samt reflektere rundt hvordan de kan være en god venn for en som strever.
- Lærere blir mer bevisst kjennetegn på at elever har det vanskelig, og hvilket hjelpetilbud som finnes.

### Slik gjøres oppgaven

Ha Hjelpejungelen tilgjengelig under oppgaven.

<https://pofu.no/ressurser-for-elever/hjelpejungelen/#hjelpeapparatet>

1. Del elevene inn i grupper på fire.
2. Introduser temaet og øvelsen ved hjelp av informasjonen over.
3. Skriv det første spørsmålet elevene skal besvare på tavla, før du leser opp casene, så de vet hva de skal «se» etter.
  - A. Hva er kjennetegn på at personen trenger hjelp, og hvilke av disse kjennetegnene tror dere vil være mulig å oppfatte for dem rundt?
4. Introduser elevene til en av de fiktive ungdommene og deres liv, ved å lese caset høyt for dem. Les gjerne to ganger og be elevene ta notater. Det vil være en fordel å gjennomgå flere av casene for å få litt variasjon, men det kan godt gjøres over flere dager. Gi elevene tid til å besvare oppgave A.

---

Oppsummer oppgave A i plenum. Suppler gjerne med våre forslag til kjennetegn (se forslagene under hvert case). Avslutt med å understreke følgende:

**«Det er noe viktig jeg vil legge til når vi nå har sett på disse kjennetegnene på vansker. De aller fleste av disse kjennetegnene er helt vanlig å kjenne på innimellom. Men når det blir mange av disse, og det er en endring fra hvordan du vanligvis har det, og det varer over tid og hindrer deg i å gjøre ting du vanligvis gjør, da er det viktig at man oppsøker hjelp. Og uavhengig av dette kan man alltid oppsøke hjelp når man selv opplever at noe er et problem.»**

5. Instruer elevene til å finne «Hjelpejungelen» ved å gå inn på [pofu.no](http://pofu.no) -> Hvordan få hjelp

**B. Hvor tror du personen i caset kunne henvendt seg for å få hjelp? Bruk hjelpesiden på POFUs nettside og prøv å finne hjelpealternativer for disse ungdommene.**

Oppsummer oppgave B i plenum. **Avslutt med å understreke følgende:**

- **Her er det ikke ett fasitsvar. Det viktigste er ikke hvor man får hjelp, men at man får hjelp.**
- **Hjelpetjenester som app og nettside med informasjon er ikke tilstrekkelig hjelp ved store vansker, men kan fungere som et supplement.**
- **Hvis man skulle være uheldig og oppsøke hjelp, men allikevel ikke få den hjelpen man trenger, er det ikke ens egen feil. Det finnes heldigvis mange steder man kan få god hjelp, og derfor er det fint å vite om flere steder.**
- **For å ta kontakt med disse stedene trenger dere ikke vite akkurat hva dere opplever som vanskelig, det kan de hjelpe dere med. Det er også helt greit å ta kontakt selv om man opplever at problemene ikke er store nok – de er glade for at dere tar kontakt.**

6. Still siste spørsmål felles i klassen:

**C. Hvordan kan man være en god venn for denne personen?**

Oppsummer oppgave C i plenum. Suppler gjerne med noen av forslagene våre: Spørre hvordan det går, finne på noe sammen (kino, sport, gåtur, annen aktivitet), smile eller gi klem, si ifra til en voksen.

Avslutt med å understreke følgende:

**«Det er viktig å understreke at det kan være vanskelig å vite hva man skal gjøre hvis en venn sliter, og som venn må man også sette grenser for seg selv. Som venn skal man ikke bære alt alene, og det er lov å si ifra til en voksen dersom det blir for mye å bære på egenhånd eller problemet virker for stort til at dere som ungdommer skal håndtere det alene.»**

---

---

## Case: Miriam

Miriam går siste året på ungdomsskolen. Hun har iranske foreldre, men har selv bodd i Norge hele livet. Hun er interessert i mange forskjellige ting og synes de fleste fagene på skolen er spennende. Hun har alltid vært opptatt av å gjøre det bra på skolen, og opplever at foreldrene hennes også er opptatte av dette. I klassen hennes er det mange som jobber mye og har store ambisjoner med tanke på videre utdanning og arbeidsliv. I fjor kom storesøsteren hennes inn på et vanskelig studium, noe som gjør at Miriam kjenner ytterligere på presset om å få gode karakterer. Hun er interessert i musikk, og er vokalist i et band. Hun har alltid vært en sjenert person med begrenset nettverk, men har gode venner i bandet, og på scenen koser hun seg. For en måned siden ble det imidlertid slutt med kjæresten som også spiller i bandet, noe som gjorde henne veldig trist, og som har ført til at hun også er mindre sammen med de andre i bandet. Hun føler seg ensom, og synes ikke hun har noen å være sammen med. De andre bandmedlemmene har riktignok prøvd å få henne med på øvelser, og de gangene hun har vært med har det vært hyggelig. Hun har likevel begynt å ikke møte opp fordi hun ikke orker. Hun sliter med å sovne, og bekymrer seg mye for hvordan det skal gå fremover, både med venner, kjærlighet og skole. Det eneste hun føler at hjelper er å høre på musikk hun liker. Hun kommer seg fortsatt på skolen, men sliter med å følge med på det læreren sier. I det siste har hun også følt seg mye kvalm, og hun har kastet opp ved noen anledninger. Hun kan kjenne seg svimmel og svett uten at hun skjønner hvorfor, og i forrige uke begynte hun å hyperventilere på bussen på vei til skolen. Hun trodde at hun skulle dø og tårene rant. Det var veldig ekkelt, og hun måtte dra hjem istedenfor til skolen. Etter dette har hun blitt redd for at det samme skal skje igjen.

### Forslag til mulige kjennetegn

- Veldig trist
  - Føler seg ensom
  - Orker ikke møte opp (tilbaketrekning)
  - Sliter med å sovne
  - Bekymrer seg for fremtiden
  - Sliter med å følge med på skolen (konsentrasjonsvansker)
  - Kvalm
  - Svimmel
  - Svett
  - Hyperventilering (panikkanfall)
  - Redd for at det skal skje igjen (angst for angst)
  - Dette har utviklet seg og blitt verre over tid (kulminert i et panikkanfall), i tillegg til at det går ut over hennes funksjonsnivå og relasjoner
-

---

## Case: David

David går i niendeklasse. Han er ikke så interessert i skolen og får ikke så veldig gode karakterer, men er veldig glad i fotball. Siden han var liten har han ønsket å bli fotballproff. Etter en skade han fikk på kamp for omtrent to måneder siden, som gjorde at han måtte ta en pause fra fotballen, har han imidlertid begynt å fokusere mer på å bygge muskler. Han har lest seg opp på hvilken mat og treningsform som fremmer muskelvekst, og følger nå et strengt trenings- og spiseregime for å oppnå det han anser som idealkroppen. Dette bruker han mye tid og krefter på å tenke på og opprettholde. Han kan bruke flere timer om dagen på dette. Etter at en venn kommenterte at David hadde med seg annerledes lunsj enn tidligere, synes han nå at det er mer og mer ubehagelig å spise sammen med andre. De fleste dagene sitter han nå helt for seg selv i lunsjen. Vennens kommentarer har også gjort ham usikker på om de reagerer på flere ting enn matvanene, og han bruker nå mye tid på å tenke på hva andre synes om ham og å vurdere alt han selv gjør i ulike sosiale situasjoner. Dette gjør ham nervøs og usikker, og han har episoder hvor hjertet banker veldig hardt og fort. Han har begynt å takke nei til invitasjoner, både fordi mye sosialt samvær innebærer matsituasjoner og fordi han synes det er slitsomt å hele tiden være på vakt overfor andres vurderinger av ham. Venner både fra fotballen og skolen har sagt til ham at de synes de mister ham litt, både fordi de ser ham mindre og fordi han er virker mindre interessert i dem og det de har pleid å snakke om tidligere.

### Forslag til mulige kjennetegn

- Følger strengt trenings- og spiseregime
  - Bruker mye krefter og flere timer om dagen på regimet
  - Ubekvemt å spise med andre
  - Sitter for seg selv i lunsjen og takker nei til invitasjoner (tilbaketrekning)
  - Tenker mye på hva andre synes om ham
  - Vurderer seg selv overdrevent mye
  - Nervøs
  - Usikker
  - Hjertebank
  - Mer ensrettet
  - Mister kontakt med venner
  - Dette har utviklet seg over tid
  - Er annerledes enn tidligere og har gått ut over hans funksjonsnivå og relasjoner
-

---

## Case: Lene

Lene går første året på videregående. Hun har vokst opp med en far som i perioder har vært sykmeldt på grunn av rusproblemer, og derfor har moren alltid måttet ordne opp. Hun har to eldre søstre og en yngre bror, og disse har hun hatt et tett og nært forhold til hele livet. For ikke så veldig lenge siden mistet faren jobben, og Lene kan merke på foreldrene at de nå sliter med å få økonomien til å gå rundt. Hun har også merket at hun har hatt mye mindre energi enn før, og synes at «alt» er et tiltak å få gjennomført. Hun sliter med å sove, og kan bli liggende våken i mange timer. Hun føler seg ofte trist og nedfor. Noen dager føler hun seg helt flat, og andre dager blir hun veldig fort irritert, også på søsknene sine, noe som ikke har vært vanlig etter at de alle ble ungdommer. Dette gjør at hun føler seg som en slem og dårlig person. På skolen merker hun at hun har vanskelig for å konsentrere seg, og hun bruker lenger tid på leksene enn tidligere. Hun tar mindre initiativ til, og har mindre lyst til, å være med venninnene sine, og har i det siste fått høre at hun kan fremstå arrogant og sur. Den eneste hun føler hun kan snakke ordentlig med nå for tiden er kjæresten, som bor i en annen by. De ser hverandre bare i helgene, og Lene kvier seg derfor for å snakke for mye om hvordan hun har det, i frykt for å lage dårlig stemning når de først er sammen. Hun merker at det er lite som gjør henne glad for tiden, men det å være med kjæresten kan få henne til å føle seg bedre.

### Forslag til mulige kjennetegn

- Tap av energi
  - Søvnvansker
  - Lyst og initiativ
  - Nedstemt
  - Følelsesflat og irritert (endringer i stemningsleie)
  - Oppfatter seg selv som dårlig (dårlig selvilde)
  - Konsentrasjonsvansker
  - Tap av glede og interesse
  - Dette er en endring fra tidligere og går utover funksjonsnivå og relasjoner
-