

# Well-Youth!

---

## *Metodikk for å utforme blandede opplæringsaktiviteter for arbeidsledig ungdom*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

Ungdomsarbeidere som jobber med unge mennesker som er berørt av pandemien, står overfor unike utfordringer og utdanningsbehov. Her er noen potensielle fokusområder for deres utdanning og opplæring:

## 1. Støtte til psykisk helse

Ungdomsarbeidere kan ha behov for å utvikle ferdigheter i å gi psykisk helsehjelp til unge mennesker som opplever angst, depresjon eller andre psykiske helseutfordringer knyttet til pandemien. Dette kan omfatte å lære om ulike terapeutiske tilnærminger, forstå tegn og symptomer på psykiske helseproblemer og utvikle strategier for å støtte unge menneskers psykiske helse.

## 2. Digitalt engasjement

Mange unge tilbringer mer tid på nettet på grunn av pandemien, og ungdomsarbeidere kan derfor ha behov for å utvikle ferdigheter i digitalt engasjement og programmering på nettet. Det kan for eksempel dreie seg om å lære å bruke videokonferanseverktøy, utvikle aktiviteter og ressurser på nettet og forstå hvordan man skaper et trygt og inkluderende nettmiljø.

## 3. Kriseintervensjon

Ungdomsarbeidere må kanskje være forberedt på å håndtere krisesituasjoner som oppstår som følge av pandemien, for eksempel vold i hjemmet, barnemishandling eller psykiske kriser. Dette kan innebære å utvikle ferdigheter i kriseintervensjon og konfliktløsning, samt kunnskap om lokale ressurser og støttetjenester.

## 4. Traumebevisst praksis

Mange ungdommer kan ha opplevd traumer eller motgang som følge av pandemien, og ungdomsarbeidere kan ha behov for å utvikle en traumebevisst tilnærming til arbeidet sitt. Dette kan innebære å lære om hvordan traumer påvirker unges utvikling og atferd, utvikle strategier for å skape et trygt og støttende miljø og forstå hvordan man skal reagere på utfordrende atferd.



## 5. Påvirkningsarbeid og politikk

Ungdomsarbeidere kan ha behov for å bli informert om relevant politikk og påvirkningsarbeid knyttet til pandemien, for eksempel politikk rundt gjenåpning av skoler eller finansiering av psykisk helsehjelp. Dette kan innebære å utvikle ferdigheter i påvirkningsarbeid og samfunnsorganisering, samt å forstå hvordan man navigerer i lokale og nasjonale politiske systemer.

Alt i alt må ungdomsarbeidere som jobber med ungdom som er berørt av pandemien, være fleksible, tilpasningsdyktige og lydhøre overfor de endrede behovene til ungdommene og lokalsamfunnene deres. Videreutdanning og faglig utvikling kan hjelpe ungdomsarbeidere med å holde seg oppdatert på de nyeste trendene og beste praksis på feltet, og gi dem verktøyene de trenger for å støtte unge mennesker i disse utfordrende tider.

Denne metodikken er utviklet for ungdomsarbeidere som er interessert i å fremme unges psykiske helse og velvære. I dagens verden står unge mennesker overfor en rekke utfordringer som kan påvirke den psykiske helsen deres. Målet med denne metoden er å utstyre ungdomsarbeidere med den nødvendige kunnskapen, ferdighetene og verktøyene som trengs for effektivt å fremme psykisk helse og trivsel blant unge mennesker.



### Sikte

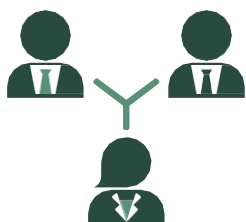
Målet med denne metodikken er utviklet innenfor prosjektet **WELL\_YOUTH! -Mental velvære for unge arbeidsledige som er berørt av koronaviruspandemien, med ref. nr. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447**, er å gi ungdomsarbeidere en omfattende forståelse av faktorene som påvirker psykisk helse, og å utstyre dem med praktiske verktøy og strategier for å fremme psykisk helse og trivsel blant unge mennesker.





## Målsettinger

- Å gi en oversikt over psykisk helse og de ulike faktorene som påvirker den psykiske helsen blant unge mennesker.
- Å identifisere og utforske de ulike faresignalene på psykiske helseproblemer blant unge mennesker.
- Å utstyre ungdomsarbeidere med praktiske verktøy og strategier for å fremme psykisk helse og trivsel blant unge mennesker.
- Å gi konkrete eksempler på god praksis og aktiviteter som fremmer unges psykiske helse.
- Å tilby en blandet læringstilnærming som kombinerer både nettbaserte og frakoblede ressurser for å forbedre læringsutbyttet.



## Målgruppe

Denne metodikken er utviklet for ungdomsarbeidere som jobber med ungdom mellom 12 og 35 år. Den passer for både erfarne og nye ungdomsarbeidere som er interessert i å fremme psykisk helse og trivsel blant unge mennesker.



WELL\_YOUTH! - Psykisk velvære for unge arbeidsledige  
som er berørt av koronaviruspandemien, med ref. nr. 2022-  
1-RO01-KA220-YOU-000089447

# Well-Youth!

---

*Psykisk helse*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

## INNHold

INTRODUKSJON.....	7
TIDLIGE FARESIGNALER.....	10
SPESIFIKKE PSYKISKE HELSEPROBLEMER.....	14
VIKTIGHETEN AV FOREBYGGING.....	18



## INNLEDNING

Psykisk helse refererer til en persons **emosjonelle, psykologiske og sosiale velvære**. Den omfatter tanker, følelser og atferd, og påvirker hvordan vi takler stress, forholder oss til andre og tar valg. Psykisk helse er en viktig del av den generelle helsen og bidrar til at vi kan leve et meningsfylt liv. Det er avgjørende å opprettholde en god psykisk helse fordi den påvirker ulike aspekter av livene våre.

Det er viktig å merke seg at de psykologiske prosessene som følger med vår mentale helse, er satt i gang nettopp for å gjøre det lettere for mennesket å overleve. Følelsene våre, driftene våre, instinktene våre, er satt på plass for å **sikre vår overlevelse**. Selv de som kan virke ubehagelige, ubehagelige eller vanskelige å holde ut, er som regel der for å styrke vår overlevelse, for å advare, for å lære eller for å gi oss informasjon.

Noen ganger blir disse prosessene **maladaptive**. Det betyr at følelsene kan bli for sterke eller svake, eller til og med rettet mot feil mål, og bli overveldende. Noen ganger blir atferden vår uberegnelig eller selvskadende, tankene våre blir forvirrede og kan overvelde oss, og logikken og oppfatningen vår av den naturlige verden kan bli forvrengt. Disse endringene kan skje med alle mennesker, og vi har akseptert dem som en del av hverdagen vår. Men når disse forandringene blir for store, eller hvis de skjer over lengre tid og blir en alvorlig hindring i hverdagen, kan det være en indikasjon på at det foreligger en **psykisk lidelse**. Før vi kommer så langt, er det viktig at vi tar vare på den mentale helsen vår. På samme måte som vi er svært forsiktige med den fysiske helsen vår, bør vi være like forsiktige når vi tar vare på den mentale helsen vår. Å opprettholde en god mental helse er viktig av mange grunner.

### ☺ **Følelsesmessig velvære**

God mental helse gjør oss i stand til å oppleve og håndtere en rekke følelser på en sunn måte. Det fremmer en følelse av tilfredshet, lykke og indre ro.

### ☺ **Fysisk helse**

Psykisk helse og fysisk helse henger sammen. Dårlig psykisk helse kan bidra til fysiske problemer som kroniske smerter, søvnforstyrrelser, svekket immunforsvar og økt risiko for å utvikle visse sykdommer. Psykosomatiske problemer kan oppstå når den mentale helsen ikke er på topp.



## ☺ Produktivitet og funksjon

Når den mentale helsen vår er optimal, er vi bedre i stand til å konsentrere oss, tenke klart og prestere effektivt i våre daglige aktiviteter, enten det er på jobb, skole eller hjemme.

## ☺ Relasjoner

En sterk mental helse gjør oss i stand til å utvikle og opprettholde sunne relasjoner. Det forbedrer vår evne til å kommunisere, føle empati og knytte oss til andre på et dypere nivå. Når mennesker opprettholder en god psykisk helse, kan de bygge flere og mer meningsfulle forbindelser med mennesker i hverdagen. Dette nettverket fungerer som en beskyttelsesmekanisme mot fremtidig motgang, og det styrker motstandskraften og tilpasningsevnen.

## ☺ Håndtering av stress

Livet er fullt av utfordringer, og god mental helse gir oss motstandskraft og mestringsmekanismer som gjør oss i stand til å håndtere stress, motgang og forandringer. Det hjelper oss å komme tilbake etter tilbakeslag og tilpasse oss nye situasjoner.





## ☺ **Generell livskvalitet**

Psykisk helse har stor betydning for vårt generelle velvære og vår livskvalitet. Den påvirker tilfredsheten med livet, selvfølelsen, følelsen av mening og mestring.

## ☺ **Forebygging og tidlig intervensjon**

Prioritering av psykisk helse kan bidra til å forebygge psykiske lidelser eller oppdage dem tidlig. Tidlig intervensjon og behandling kan føre til bedre resultater og bedring.



Det er viktig å merke seg at psykisk helse er et spekter, og at alle har ulike erfaringer og behov. Å ta vare på den psykiske helsen innebærer å ta vare på seg selv, søke støtte fra sine nærmeste og, om nødvendig, oppsøke psykisk helsepersonell for veiledning og behandling.



## TIDLIGE FARESIGNALER

Ved å gjenkjenne tidlige tegn på sviktende psykisk helse kan man ta proaktive skritt for å ta tak i egen helse. Ifølge fagfolk innen psykisk helse må fire temaer evalueres før en psykisk lidelse kan identifiseres og diagnostiseres. Disse temaene er de **fire d-ene: Avvik, nød, dysfunksjon og fare.**

### Avvik

Betegner i hvor stor grad atferden til en person avviker fra det som anses som normen i samfunnet. Hvis for eksempel en person med en vanlig 9-5-jobb oppfører seg som om myndighetene eller en fremmed gjeng forfølger ham eller henne, kan det være en indikasjon på en psykisk lidelse.

### Nød

Refererer til omfanget og intensiteten av negative følelser (for eksempel intens, langvarig tristhet) som en person (eller en person i vedkommendes nærmeste krets) kan føle på grunn av lidelsen.

### Dysfunksjon

Viser til i hvilken grad en psykisk lidelse forstyrrer en persons normale funksjon i samfunnet. Hvis en person for eksempel ikke klarer å gå på jobb eller være sammen med en partner på grunn av negative følelser, er dette en indikasjon på at en psykisk lidelse er til stede.

### Fare

Viser til atferd som kan sette en persons (egen eller andres) sikkerhet, helse eller til og med liv i fare.

Selv om de spesifikke tegnene kan variere avhengig av personen og den aktuelle psykiske helsetilstanden, er det noen vanlige indikatorer man bør være oppmerksom på:

### ☹ **Forandringer i humøret**

Vedvarende følelser av tristhet, irritabilitet, angst, håpløshet eller humørsvingninger som virker uvanlige, kan være et tidlig tegn på svekket psykisk helse. Det er viktig å merke seg at humørsvingninger er normalt for alle mennesker, så det bør bare være grunn til bekymring hvis de forekommer hyppig.

### ☹ **Sosial tilbaketrekning**

Det å trekke seg tilbake fra sosiale aktiviteter, isolere seg eller unngå kontakt med venner, familie eller kolleger kan tyde på at den mentale trivselen er svekket.





## ☺ **Endringer i søvnmønsteret**

Betydelige endringer i søvnen, som søvnløshet eller forsovelse, forstyrrelser i søvnrutinene eller vansker med å sovne eller holde seg våken, kan være et varsel om forverret psykisk helse.

## ☺ **Tap av interesse eller glede**

Hvis man mister interessen for aktiviteter eller hobbyer som tidligere ga glede, eller hvis motivasjonen generelt synker, kan det være tegn på at det mentale velværet er i ferd med å svekkes.

## ☺ **Endringer i appetitt eller vekt**

Merkbare endringer i appetitten, for eksempel betydelig vekttap eller vektøkning, kan være forbundet med psykiske problemer, særlig tilstander som depresjon eller spiseforstyrrelser.

## ☺ **Tretthet eller lite energi**

Vedvarende følelse av tretthet, mangel på energi eller vansker med å fullføre daglige oppgaver eller ansvarsområder kan være et tidlig tegn på svekket psykisk helse.



## ☺ **Vanskeligheter med å konsentrere seg eller ta beslutninger**

Problemer med konsentrasjon, hukommelse, beslutningstaking eller redusert produktivitet kan være tegn på psykiske helseproblemer.

## ☺ **Fysiske symptomer**

Uforklarlige fysiske plager som hodepine, magesmerter, hyppige smerter eller forverring av allerede eksisterende medisinske tilstander kan ha sammenheng med svekket psykisk helse.

## ☺ **Økt irritabilitet eller uro**

Å føle seg lett opphisset, rastløs eller ha kortere lunte enn vanlig kan være tegn på underliggende psykiske problemer.

## ☺ **Tanker om selvskading eller selvmord**

Vedvarende tanker om selvskading, selvmord eller følelser av håpløshet krever umiddelbar oppmerksomhet og støtte. Hvis du eller noen du kjenner har slike tanker, bør du umiddelbart søke hjelp hos helsepersonell eller en hjelpelinje.



Husk at alle har unike erfaringer, og at disse tegnene kanskje ikke gjelder for alle eller i alle situasjoner. Men hvis du merker flere av disse tegnene hos deg selv eller en av dine nærmeste over en lengre periode, og de forstyrrer dagliglivet, er det viktig å søke profesjonell hjelp eller støtte fra en person du stoler på.

Psykologer er utdannet til å evaluere og gi passende veiledning og behandling.



## SPESIFIKKE PSYKISKE HELSEPROBLEMER

Det finnes en rekke psykiske problemer som kan ramme enkeltpersoner, hver med sine spesifikke kjennetegn, symptomer og behandlingsmetoder. Det er vanskelig å identifisere en psykisk lidelse, men her kan vi bruke terminologien som brukes i DSM-5, manualen for behandlere innen psykisk helse:

*"En psykisk lidelse er et syndrom som kjennetegnes av klinisk signifikante forstyrrelser i et individs kognisjon, følelsesregulering eller atferd som gjenspeiler en dysfunksjon i de psykologiske, biologiske eller utviklingsmessige prosessene som ligger til grunn for mental fungering.*

*Psykiske lidelser er vanligvis forbundet med betydelige problemer i sosiale, yrkesmessige eller andre viktige aktiviteter. En forventet eller kulturelt akseptert reaksjon på en vanlig stressfaktor eller et tap, som for eksempel en kjær persons død, er ikke en psykisk lidelse. Sosialt avvikende atferd (f.eks. politisk, religiøs eller seksuell) og konflikter som primært er mellom individet og samfunnet, er ikke psykiske lidelser, med mindre avviket eller konflikten skyldes en dysfunksjon hos individet, slik det er beskrevet ovenfor.*

-  
(American Psychiatric Association, 2013, s. 20).

Definisjonen ovenfor skaper selvfølgelig en viss tvetydighet, for eksempel når det gjelder begrepet "klinisk signifikant forstyrrelse". Hva er for eksempel graden av forstyrrelse som kan anses som signifikant? Denne definisjonen legger imidlertid grunnlaget for å begynne å kategorisere psykiske lidelser, slik at man kan ta tak i dem. Her er noen vanlige psykiske helseproblemer:

### ☹ Depressive lidelser

Depressive lidelser omfatter alvorlig depresjon og dystymi (eller vedvarende depressiv lidelse). Depresjon kjennetegnes hovedsakelig av langvarig tristhet, hyppig selvbebreidelse, en følelse av å være verdiløs og anhedoni (fravær av lystfølelse). Andre vanlige symptomer er redusert eller økt søvn, redusert eller økt appetitt og enten langsomme eller urolige motoriske symptomer. Langsomme motoriske symptomer omfatter langsom tale og langsomme kroppsbevegelser. Agiterte symptomer, som er mindre vanlige, omfatter repeterende, formålsløse bevegelser som håndbevegelser og økt tempo. For å stille diagnosen depressiv lidelse,



Symptomene må enten være svært alvorlige eller svært langvarige og ikke bare knyttet til en negativ livserfaring, selv om de kan utløses eller forverres av en slik opplevelse.

## ☺ **Angstlidelser**

Angstlidelser omfatter en rekke tilstander som generalisert angstlidelse (GAD), panikklidelse, sosial angstlidelse og spesifikke fobier. Disse lidelsene innebærer overdreven og vedvarende bekymring, frykt og angst som kan forstyrre dagliglivet. Som nevnt tidligere er stress og angst funksjoner som vanligvis tjener overlevelse, men når de opptrer i overdreven hyppighet og intensitet, anses de som dysfunksjonelle for en persons daglige liv.

## ☺ **Bipolar lidelse**

Bipolar lidelse innebærer ekstreme humørsvingninger, inkludert episoder med mani (forhøyet stemningsleie, økt energi) og depresjon. Personer med bipolar lidelse kan oppleve perioder med økt kreativitet, impulsiv atferd og sterke følelser i den maniske fasen. Bipolar lidelse I er den klassiske kategorien, som kjennetegnes av minst én manisk episode og minst én depressiv episode i løpet av en periode. Bipolar II ligner på bipolar I, bortsett fra at den høye fasen er mindre ekstrem og karakteriseres som hypomani i stedet for mani.

## ☺ **Schizofreni**

Schizofreni er en kronisk og alvorlig psykisk lidelse som kjennetegnes av forvrengte tanker, hallusinasjoner, vrangforestillinger, desorganisert tale og atferd, og redusert følelsesmessig uttrykk og motivasjon. Schizofreni er en svært alvorlig og invalidiserende lidelse som rammer rundt 0,7 prosent av alle mennesker på et eller annet tidspunkt i livet. Personen som lider av schizofreni, har en alvorlig svekkelse av evnen til å arbeide, til å knytte seg til andre mennesker og til å ta vare på seg selv. Personen må også i minst én måned ha vist to eller flere av følgende fem symptomkategorier: desorganisert tankegang og tale, vrangforestillinger, hallusinasjoner, sterkt desorganisert eller kataton atferd og negative symptomer. Disse symptomene er vanligvis ikke til stede til enhver tid; personen som lider av schizofreni, går vanligvis gjennom episoder med aktivitet av lidelsen, som varer i uker eller måneder, og som er atskilt av perioder med relativ normal atferd.



## ☺ **Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)**

PTSD kan utvikles etter å ha opplevd eller vært vitne til en traumatisk hendelse. Symptomene kan omfatte flashbacks, mareritt, påtrengende tanker, unngåelse av utløsende faktorer, følelsesmessig nummenhet og hyperarousal.

## ☺ **Tvangstanker og tvangslidelser (OCD)**

OCD innebærer gjentatte påtrengende tanker (tvangstanker) og repeterende atferd (tvangshandlinger) som utføres for å dempe angsten. Vanlige tvangstanker omfatter frykt for forurensning, symmetri eller påtrengende tanker, mens tvangshandlinger innebærer ritualer eller gjentatte handlinger.

## ☺ **Spiseforstyrrelser**

Spiseforstyrrelser som anorexia nervosa, bulimia nervosa og overspisingslidelse kjennetegnes av problematisk spiseatferd og et forvrengt kroppsbilde. De kan ha alvorlige fysiske og psykiske konsekvenser.





## ☺ **Oppmerksomhets- og hyperaktivitetsforstyrrelse (ADHD)**

ADHD er en nevrouviklingsforstyrrelse som kjennetegnes av oppmerksomhetsvansker, hyperaktivitet og impulsivitet. Den begynner ofte i barndommen, men kan vedvare inn i voksen alder.

## ☺ **Borderline personlighetsforstyrrelse (BPD)**

BPD er en tilstand som kjennetegnes av intense humørsvingninger, ustabilt selvilde, turbulente relasjoner, impulsiv atferd og frykt for å bli forlatt.

## ☺ **Forstyrrelser knyttet til rusmiddelbruk**

Ruslidelser innebærer overdreven og problematisk bruk av rusmidler, som alkohol, narkotika eller medikamenter, noe som fører til nedsatt funksjonsevne og negative konsekvenser for fysisk og psykisk helse.



## VIKTIGHETEN AV FOREBYGGING

Det er viktig å forebygge psykiske helseproblemer av flere grunner:

### ☺ **Personlig velvære**

Som nevnt tidligere kan psykiske helseproblemer ha betydelig innvirkning på den enkeltes generelle velvære og livskvalitet. Forebyggende arbeid har som mål å fremme positiv psykisk helse og redusere risikoen for å utvikle psykiske lidelser, slik at den enkelte kan leve et lykkeligere og mer tilfredsstillende liv.

### ☺ **Redusert lidelse**

Psykiske helseproblemer kan føre til betydelig stress og lidelse for dem som rammes, og for deres nærmeste. Forebygging av disse tilstandene reduserer lidelsen og fremmer følelsesmessig velvære.

### ☺ **Forbedret fysisk helse**

Psykisk helse og fysisk helse henger sammen. Visse psykiske lidelser kan bidra til fysiske helseproblemer dersom de ikke behandles. Forebygging av psykiske helseproblemer kan bidra til å opprettholde eller forbedre den generelle fysiske helsen.



## ☺ Økt produktivitet

Psykiske helseproblemer kan ha betydelig innvirkning på den enkeltes evne til å fungere effektivt på ulike områder, inkludert arbeid, utdanning og relasjoner. Forebyggende arbeid hjelper den enkelte med å opprettholde optimal psykisk helse, noe som fremmer produktivitet, ytelse og engasjement.

## ☺ Sosiale og mellommenneskelige fordeler

Psykiske helseproblemer kan belaste relasjoner og sosiale interaksjoner. Ved å forebygge psykiske lidelser er det mer sannsynlig at enkeltpersoner utvikler og opprettholder sunne relasjoner, har sterkere sosiale støttenettverk og opplever større sosial tilhørighet.

## ☺ Reduserte helsekostnader

Psykiske helseproblemer har betydelige økonomiske konsekvenser på grunn av bruk av helsetjenester, produktivitetstap og andre tilknyttede kostnader. Forebygging av psykiske helseproblemer kan bidra til å redusere belastningen på helsevesenet og minimere helsekostnadene.



## ☺ Tidlig intervensjon

Forebyggende arbeid innebærer også tidlig identifisering og intervensjon overfor personer som står i fare for å utvikle psykiske lidelser. Tidlig intervensjon kan føre til bedre behandlingsresultater, bedre prognose og reduserte langtidseffekter av psykiske helseproblemer.

## ☺ Bryt stigmatiseringen

Ved å fokusere på forebygging kan vi bidra til å bryte ned stigmaet rundt psykisk helse. Ved å fremme bevissthet, utdanning og proaktive tiltak for å opprettholde psykisk velvære kan vi skape en kultur som verdsetter psykisk helse og oppmuntrer til åpen dialog.

*Alle bilder i dokumentet er under Unsplash-lisens for fri bruk. (Unsplash gir deg en ugjenkallelig, ikke-eksklusiv, verdensomspennende opphavsrettstilens til å laste ned, kopiere, endre, distribuere, fremføre og bruke bilder fra Unsplash gratis, inkludert til kommersielle formål, uten tillatelse fra eller henvisning til fotografen eller Unsplash.*

*Denne lisensen omfatter ikke retten til å sammenstille bilder fra Unsplash for å gjenskape en lignende eller konkurrerende tjeneste).*



# Well-Youth!

---

*Unge mennesker som er  
rammet av covid-19*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

## INNHOOLD

INNLEDNING.....	23
METODISK BEGRUNNELSE.....	24
DEN PARALLELLE PANDEMIEN.....	25
UNGDOMSARBEID.....	27
ADVARSELSTEGN PÅ PSYKISKE HELSEPROBLEMER HOS UNGDOM.....	28
PSYKISK HELSE OG VELVÆRE.....	30
SPESIFIKKE PSYKISKE HELSEPROBLEMER.....	32
VIKTIGHETEN AV FOREBYGGING OG VELVÆRE.....	35
HVORDAN KAN EN KURSHOLDER FREMME TRIVSEL BLANT UNGE MENNESKER? .....	36



## INNLEDNING

Psykisk helse refererer til en persons generelle psykologiske velvære, inkludert emosjonell, sosial og kognitiv funksjon. Det omfatter aspekter som hvordan en person tenker, føler og oppfører seg, samt hvordan de takler livets utfordringer og stressfaktorer. God psykisk helse gjør det mulig å leve et tilfredsstillende liv, opprettholde positive relasjoner og bidra til samfunnet. Motsatt kan dårlig psykisk helse føre til en rekke psykiske lidelser, som angst, depresjon og psykose, samt svekket daglig fungering og livskvalitet. Det er viktig å prioritere og ta vare på sin psykiske helse, ettersom den kan ha stor innvirkning på den generelle helsen og velværet.

Pandemien har hatt en betydelig innvirkning på unge mennesker, særlig når det gjelder deres psykiske helse og sysselsettingsmuligheter. Restriksjonene og nedstengningene har ført til lengre perioder med redusert inntekt, tap av jobb eller arbeidsledighet, noe som har påvirket deres økonomiske og emosjonelle velvære negativt. I tillegg kan de unge ha opplevd økt stress og redusert selvtillit på grunn av tapet av den daglige strukturen i arbeidslivet eller stigmaet som er forbundet med arbeidsledighet. I tillegg kan trykkesystemet i seg selv ha en negativ innvirkning på den psykiske helsen gjennom kravprosessen, arbeidsevnevurderingen og vilkårene for jobbsøking. Disse utfordringene kan øke med varigheten, noe som ikke bare påvirker den psykiske helsen og tilfredsheten med livet, men også den fysiske helsen.

Derfor kan initiativer som Well Youth-prosjektet hjelpe unge mennesker med å utvikle de nødvendige ferdighetene og kompetansene for effektivt å håndtere eksistensielle krisesituasjoner på grunn av COVID-19-pandemien, fremme trivsel og hjelpe dem med å tilpasse seg nye lærings- og arbeidsmiljøer, og forberede dem bedre på arbeidsmarkedet med balansert psykisk helse



## METODISK BEGRUNNELSE

Covid-19-pandemiens innvirkning på den psykiske helsen, særlig hos unge mennesker, ble stadig tydeligere. Tiltakene for sosial distansering har ført til forstyrrelser i det normale livet, og mange føler seg isolerte og ensomme. Bekymringen for å bli smittet av viruset og være vitne til hvordan det påvirker andre, kan også være overveldende for mange. Ungdomsarbeidere har havnet i en situasjon der de har måttet håndtere utfordringer knyttet til psykiske helseeffekter som følge av hele pandemien og tiltakene som er iverksatt. Mange mangler opplæring og ferdigheter for å kunne håndtere dette parallelle pandemifenomenet, som er psykiske helseproblemer.

Pandemien har hatt en betydelig negativ innvirkning på unge menneskers trivsel på ulike måter. Her er noen eksempler:

<b>Sosial isolasjon</b> Pandemien har tvunget mange unge til å holde seg hjemme og unngå sosiale interaksjoner. Denne isolasjonen kan føre til en følelse av ensomhet, angst og depresjon.	<b>Forstyrret utdanning</b> Mange unge har fått avbrutt utdanningen sin på grunn av stengte skoler og fjernundervisning. Dette kan føre til økt stress, angst og usikkerhet om fremtiden.	<b>Økonomisk innvirkning</b> Pandemien har ført til omfattende tap av arbeidsplasser og økonomisk usikkerhet, noe som kan påvirke unge mennesker som kanskje er på vei inn i arbeidslivet eller er avhengige av økonomisk støtte fra familien.	<b>Økt skjermtid</b> Med mer tid hjemme har mange unge økt sin skjermtid, noe som kan ha negative effekter på den psykiske helsen, blant annet i form av forstyrret søvnmønster, økt angst og redusert fysisk aktivitet.	<b>Frykt og usikkerhet</b> Pandemien har skapt frykt og usikkerhet om fremtiden for mange unge mennesker, inkludert bekymring for egen helse, helsen til deres nærmeste og deres evne til å nå sine mål og drømmer.
---	--	---	---	--

Alt i alt har pandemien skapt et utfordrende og stressende miljø for unge mennesker, noe som kan ha en negativ innvirkning på trivselen deres.





## DEN PARALLELLE PANDEMIEN

De psykiske konsekvensene av pandemien er vidtrekkende og kan føre til alvorlige psykiske helseproblemer som kan kreve langvarig støtte. Pandemien har hatt vidtrekkende konsekvenser for mennesker i alle aldre, men offisielle europeiske rapporter har fokusert på konsekvensene for personer i alderen 15-29 år. Med utgangspunkt i disse rapportene og andre forskningsartikler har vi sett nærmere på hvordan krisen har truet den psykiske helsen og det psykiske velværet til unge mennesker. I denne innledningen vil vi oppsummere de viktigste funnene om pandemiens innvirkning på unges psykiske velvære, og hvorfor ungdomsarbeid kan utgjøre et pedagogisk rammeverk der unge mennesker kan forbedre sitt psykiske velvære.

Konsekvensene av covid-19-pandemien går utover helsekrisen, ettersom ulike ikke-farmasøytiske intervensjoner - som sosial distansering og nedstengning - har forstyrret det sosiale livet og de personlige relasjonene til alle mennesker. Dette har ført til et parallelt utbrudd av psykiske helseproblemer, særlig blant unge mennesker, med økte emosjonelle og sosiale skader. Faktisk er høye nivåer av posttraumatisk stresslidelse, angst, søvnløshet, depresjon og stress blant effektene som er observert av forskere som har studert Italia, Hellas, Tyskland og andre europeiske land. Mange faktorer bidrar til dette fenomenet: frykt for å bli smittet, økonomisk usikkerhet, familiespenninger under karantenen og en følelse av avmakt. De langsiktige konsekvensene vil sannsynligvis være langt større enn de som skyldes viruset i seg selv. Hvordan ser virkeligheten ut for unge europeere? Hvordan har de hatt det mentalt under pandemien?

### ☺ Symptomer

Covid-19-pandemien har hatt stor innvirkning på den sosiale kapitalen til unge mennesker, forstyrret deres sosiale liv og hindret dem i å delta i samfunnsarrangementer. Som følge av restriksjonene på sammenkomster og stengingen av utdanningsinstitusjoner har unge mennesker fått sterkt reduserte muligheter til å utvikle relasjoner, nettverk og ferdigheter.

Dette har ikke bare betydelige konsekvenser for den nåværende generasjonens produktivitet og balanse mellom arbeid og fritid, men kan også få varige konsekvenser for den økonomiske produksjonen i årene som kommer. I tillegg kan overgangen til nettbasert læring føre til at unge som ikke har tilgang til ressurser som datamaskiner eller Internett, blir dårligere stilt enn de som har det.



For å gjøre vondt verre ble mange møtt med kjedelige rutiner, stress og tvangsbruk av smarttelefoner mens de klarte seg under slike restriktive forhold. De psykologiske konsekvensene denne situasjonen har hatt for dem, er uoversiktlige. En generell følelse av usikkerhet, lavere emosjonelt velvære, depresjon, angst og til og med selvmordstanker har vært resultatet av denne covid-19-krisen (Wise, 2020).

I tillegg uttrykte de unge manglende tro på fremtiden og manglende motivasjon for å begynne å jobbe, de uttrykte bekymring for helsen til slektingene sine og reduserte tiden de brukte på læringsaktiviteter og sosialt samvær. Slike negative konsekvenser var særlig merkbare blant unge som allerede hadde psykiske helseproblemer før pandemien, og blant vanskeligstilte grupper. De som allerede ble ansett som mest sårbare, ble i økende grad koblet fra utdanning, ungdomstjenester og støtte, mens mange ble sittende inne mesteparten av tiden, ofte i overfylte boliger.

Effektene viste seg også i form av synkende livstilfredshet og relaterte problemer. Det er sannsynlig at tap av arbeidsplasser og økonomiske belastninger, samt redusert uavhengighet, har påvirket denne trenden negativt, men forskningsfunn tyder på at nedstengningstiltakene var en direkte bidragsyter til disse reduksjonene. Til tross for en liten forbedring i 2020, da restriksjonene ble lettet, falt den mentale trivselen igjen under vårens nedstengning i 2021, og nådde et enda dårligere nivå enn det som ble registrert i starten av pandemien.

En undersøkelse som Sentio Solutions nylig gjennomførte blant unge grekere i oktober og november 2020, viste at mer enn 60 % rapporterte at de hadde fått dårligere mental helse på grunn av pandemien. Stress, monotoni, pessimisme og mangel på motivasjon var noen av de vanligste negative følelsene som ble assosiert med disse funnene. I tillegg oppga 68 % at de hadde færre sosiale aktiviteter, 10 % sa at ingenting hadde endret seg, og 57 % mente at det var vanskelig å få tilgang til psykologiske støttetjenester. Disse resultatene viser at pandemien har en betydelig innvirkning på hverdagen deres, fra sosiale interaksjoner til karrieremuligheter - det ser ut til at ungdom blir fratatt grunnleggende aspekter av livet sitt.

Etter hvert som utdanningsinstitusjoner og arbeidsgivere stengte, sosiale arrangementer ble lagt ned og personlige møter ble begrenset, er det sannsynlig at følelsen av sosial eksklusjon økte. Dette gjaldt spesielt for dem som mistet jobben midlertidig eller permanent, og for dem som måtte flytte fra sitt vanlige miljø. Følelsen av å stå utenfor og sakke akterut kom til syne i Leve-, bo-, arbeids- og covid-19-undersøkelsen, der respondentene ble bedt om å si seg enig i påstanden "Jeg føler meg ekskludert fra samfunnet". Den høyeste andelen i denne gruppen var unge mennesker uten jobb (50 % i 2021, en økning fra 42 % i 2020). Andelen var også 29 % blant studenter (opp fra 20 %) og 27 % blant unge i arbeid (opp fra 16 %).



## UNGDOMSARBEID

Pandemien i 2020 skapte et utfordrende miljø for ungdomsarbeidet ved at den forstyrret mulighetene for sosial interaksjon og hindret ungdommene i å delta. 81 % av ungdomsarbeiderne syntes det var vanskelig å gjennomføre noen form for aktivitet, siden de ikke lenger kunne stole på ansikt-til-ansikt-aktiviteter for å komme i kontakt med jevnaldrende. Dette funnet ble støttet av en undersøkelse som ble gjennomført i 2021; for eksempel illustrerte data samlet inn fra RAY Network de brå effektene av pandemien på ungdomsarbeidet (82 & 83).

Ungdomsarbeid spiller en viktig rolle når det gjelder å ivareta de unges psykiske helse (77). Det gir mange muligheter for sosialisering, erfaringsutveksling og fellesskapsfølelse, og det kan til og med hjelpe dem med å håndtere psykiske problemer (78). Kreative og pedagogiske aktiviteter gir mulighet til å utvikle seg personlig og faglig, og ferdigheter som samarbeid med andre, problemløsning, lederegenskaper og kritisk tenkning er grunnleggende for å styrke selvfølelsen og bevare en god psykisk helse (79). I tillegg gir det et viktig støttesystem som kan være gunstig for den psykiske helsen, fordi det er basert på interaksjon og tillit mellom ungdomsarbeidere og ungdom (80).

Her er fem forklaringer på hvorfor ungdomsorganisasjoner bør legge stor vekt på psykisk velvære:

### 1.

Ungdom føler seg ofte mer komfortable med ungdomsbyråer enn med tradisjonelle helsetjenester.

### 2.

Ungdomsgrupper kan rette seg mot de ungdommene som kan ha en forhøyet risiko for å få psykiske problemer.

### 3.

Å gripe inn tidlig ved psykiske helseproblemer blant unge mennesker gir bedre resultater i voksen alder.

### 4.

Hver eneste interaksjon og utveksling med ungdom gir mulighet til å fremme positivt mentalt velvære.

### 5.

En rekke aktiviteter som gjennomføres av disse etatene, bidrar i seg selv til å øke det mentale velværet.



## ADVARSELSTEGN PÅ PSYKISKE HELSEPROBLEMER HOS UNGDOM

Som foreldre, foresatte, lærere og samfunnsmedlemmer er det viktig å være klar over faresignalene på psykiske helseproblemer hos unge mennesker. Noen av faresignalene du bør se etter, er blant annet

### ☹ **Endringer i humør eller atferd**

En ung person med psykiske problemer kan vise endringer i humør eller atferd som er uvanlige for dem. De kan bli mer tilbaketrukne, irritable eller aggressive. De kan også oppleve plutselige endringer i personligheten eller virke mer engstelige eller triste enn vanlig.

### ☹ **Vanskeligheter med å takle**

Psykiske helseproblemer kan gjøre det vanskelig for unge mennesker å takle hverdagens stressfaktorer. De kan bli overveldet av skolearbeid eller sosiale situasjoner og kan slite med å håndtere følelsene sine.

### ☹ **Endringer i søvnmønsteret**

Endringer i søvnmønsteret, inkludert vansker med å sovne eller holde søvnen, kan være tegn på psykiske problemer. Unge mennesker kan også sove for mye eller ha problemer med å våkne om morgenen.

### ☹ **Endringer i spisevaner**

Endringer i spisevaner, inkludert tap av appetitt eller overspising, kan være et tegn på psykiske problemer. Unge mennesker kan også bli opptatt av vekt eller kroppsform.

### ☹ **Tap av interesse**

Unge mennesker med psykiske helseproblemer kan miste interessen for aktiviteter som de en gang likte. De kan bli mindre interessert i å være sammen med venner eller delta i fritidsaktiviteter.



## ☹ **Selvskading**

Selvskading, inkludert å kutte eller brenne seg selv, kan være et tegn på psykiske problemer hos unge mennesker. Det er viktig å søke hjelp hvis du oppdager tegn på selvskading.

## ☹ **Bruk av rusmidler**

Bruk av rusmidler, inkludert alkohol og narkotika, kan være et tegn på psykiske problemer. Unge mennesker kan ty til narkotika eller alkohol for å takle følelsene sine eller for å medisiner seg selv.

Hvis du legger merke til noen av disse faresignalene hos en ung person, er det viktig å søke hjelp hos en psykisk helsearbeider. Tidlig intervensjon er avgjørende for å forhindre at mer alvorlige psykiske problemer utvikler seg.



## PSYKISK HELSE OG VELVÆRE

Psykisk helse og velvære er viktige aspekter ved den generelle helsen, spesielt for unge mennesker. Ungdomstiden er en tid med store endringer og utfordringer, og det er viktig for unge mennesker å utvikle sunne vaner og mestringsstrategier for å opprettholde sitt mentale og emosjonelle velvære.

Her er noen viktige punkter du bør tenke på når du diskuterer psykisk helse og velvære for unge mennesker:

### ☺ **Forståelse av psykisk helse**

Det er viktig å lære unge mennesker hva psykisk helse er, og hvorfor det er så viktig. Psykisk helse omfatter emosjonelt, psykologisk og sosialt velvære, og det påvirker hvordan vi tenker, føler og handler. Psykiske helseproblemer kan oppstå på grunn av en rekke faktorer, blant annet genetikk, miljø og livserfaringer.

### ☺ **Vanlige psykiske helseutfordringer**

Unge mennesker kan oppleve en rekke psykiske helseutfordringer, blant annet angst, depresjon, bipolar lidelse, spiseforstyrrelser og avhengighet. Det er viktig å gjenkjenne tegnene på psykiske helseutfordringer og søke hjelp når det er nødvendig.

### ☺ **Egenomsorg**

Unge mennesker må prioritere egenomsorg for å opprettholde sitt mentale og emosjonelle velvære. Dette innebærer blant annet å få nok søvn, trene, spise sunt og delta i aktiviteter som gir glede og tilfredsstillelse.

### ☺ **Mestringsstrategier**

Mestringsstrategier er viktige verktøy for å håndtere stress og angst. Unge mennesker kan ha nytte av å lære seg sunne mestringsstrategier, for eksempel mindfulness, dagbokskrivning, dype pusteøvelser og å snakke med en venn eller et familiemedlem de stoler på.



## ☺ Søker støtte

Det er viktig at unge mennesker søker støtte når de sliter med den psykiske helsen sin. Det kan være å snakke med en psykisk helsearbeider, oppsøke en støttegruppe eller betro seg til en venn eller et familiemedlem man stoler på.

## ☺ Bryt stigmatiseringen

Det er fortsatt et stigma knyttet til psykiske helseproblemer, noe som kan hindre unge mennesker i å søke den hjelpen de trenger. Det er viktig å bryte stigmaet og oppmuntre unge mennesker til å snakke åpent om sine psykiske helseutfordringer.

## ☺ Fremme positiv psykisk helse

Som samfunn kan vi samarbeide for å fremme positiv psykisk helse hos unge mennesker. Dette innebærer blant annet å skape støttende miljøer, redusere stressfaktorer og oppmuntre til sunne mestringsstrategier.

Vi kan konkludere med at psykisk helse og velvære er en viktig del av den generelle helsen til unge mennesker. Ved å opplyse unge mennesker om psykisk helse, tilby ressurser og støtte, og fremme sunne vaner og mestringsstrategier, kan vi hjelpe dem med å opprettholde sitt mentale og emosjonelle velvære og leve meningsfulle liv.

## SPEISIFIKKE PSYKISKE HELSEPROBLEMER

Det finnes mange spesifikke psykiske helseproblemer som kan ramme unge mennesker. Her er noen av de vanligste:

### ☹️ **Angstlidelser**

Angstlidelser kjennetegnes av overdreven og vedvarende bekymring, frykt eller panikk som forstyrrer daglige aktiviteter. Vanlige typer angstlidelser inkluderer generalisert angstlidelse, panikklidelse og sosial angstlidelse.

### ☹️ **Depresjon**

Depresjon er en stemningslidelse som fører til vedvarende følelser av tristhet, håpløshet og tap av interesse for aktiviteter som man tidligere likte. Det kan forstyrre daglige aktiviteter og kan til og med føre til selvmordstanker.

### ☹️ **Oppmerksomhets- og hyperaktivitetsforstyrrelse (ADHD)**

ADHD er en nevroutviklingsforstyrrelse som kan føre til hyperaktivitet, impulsivitet og problemer med oppmerksomhet og fokus. Det kan forstyrre akademisk, sosial og emosjonell fungering.

### ☹️ **Spiseforstyrrelser**

Spiseforstyrrelser er alvorlige psykiske lidelser som innebærer forstyrrede spisevaner og -atferd. De vanligste typene er anorexia nervosa, bulimia nervosa og overspisingslidelse.

### ☹️ **Forstyrrelser knyttet til rusmiddelbruk**

Ruslidelser innebærer overdreven og tvangsmessig bruk av narkotika eller alkohol, til tross for negative konsekvenser. Det kan føre til avhengighet, fysiske helseproblemer og psykiske problemer.

### ☹️ **Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)**

PTSD er en psykisk lidelse som kan utvikle seg etter å ha opplevd eller vært vitne til en traumatisk hendelse. Det kan føre til flashbacks, mareritt, unngåelse og hypervigilans.





## ☺ Bipolar lidelse

Bipolar lidelse er en stemningslidelse som innebærer sykluser av mani og depresjon. Det kan føre til endringer i energi, aktivitet, søvn og atferd.

## ☺ Tvangstanker og tvangslidelser (OCD)

OCD er en psykisk lidelse som fører til uønskede og påtrengende tanker, samt repeterende og tvangspregget atferd som forstyrrer daglige aktiviteter.

Det er viktig å søke profesjonell hjelp ved mistanke om noen av disse psykiske helseproblemene, ettersom tidlig intervensjon kan føre til bedre resultater.

Konkrete eksempler på disse psykiske helseproblemene ovenfor:

<h3>Angst</h3> <p>Overdreven bekymring, frykt og uro for dagligdagse situasjoner, noe som kan føre til fysiske symptomer som svetting, skjelving og hjertebank. En ung person kan for eksempel oppleve angst før en prøve eller eksamen, eller i sosiale situasjoner.</p>	<h3>Depresjon</h3> <p>Vedvarende følelser av tristhet, håpløshet og manglende interesse for aktiviteter som en gang var morsomme. Depresjon kan også gi fysiske symptomer som tretthet og endret appetitt. En ung person kan for eksempel oppleve depresjon etter å ha mistet en av sine nærmeste eller på grunn av en vanskelig livshendelse.</p>	<h3>Bipolar lidelse</h3> <p>Ekstreme skift i humør, energi og aktivitetsnivå, fra perioder med oppstemthet (mani) til perioder med nedstemthet (depresjon). En ung person kan for eksempel oppleve en manisk episode med økt energi og eufori, etterfulgt av en depressiv episode der han eller hun føler seg håpløs og tilbaketrukket.</p>
<h3>Spiseforstyrrelser</h3> <p>Unormale spisevaner og holdninger til mat og vekt som kan føre til alvorlige fysiske og psykiske helseproblemer. Eksempler på dette er anorexia nervosa, bulimia nervosa og overspisingslidelse.</p>	<h3>Oppmerksomhetsunderskudd/hyperaktivitetsforstyrrelse</h3> <p>Vanskeligheter med å fokusere, impulsivitet og hyperaktivitet, noe som kan påvirke akademisk og sosial fungering. En ung person med ADHD kan for eksempel ha problemer med å følge med i timene og fullføre oppgaver, eller kan avbryte andre i sosiale situasjoner.</p>	<h3>Forstyrrelser knyttet til rusmiddelbruk</h3> <p>Problematisk bruk av narkotika eller alkohol som kan føre til fysiske og psykiske helseproblemer, samt sosiale og juridiske konsekvenser. En ung person kan for eksempel begynne å drikke seg full eller bruke narkotika for å takle stress eller vanskelige følelser.</p>



Det er viktig å merke seg at dette bare er noen få eksempler på psykiske helseproblemer, og at det finnes mange andre tilstander som kan påvirke unge menneskers trivsel. Det er også viktig å huske at alle har unike erfaringer med psykisk helse, og at de kan variere i alvorlighetsgrad og varighet.



## VIKTIGHETEN AV FOREBYGGING OG VELVÆRE

Forebygging og velvære er viktig for å opprettholde god psykisk helse og generell trivsel. Det innebærer å ta skritt for å fremme positiv psykisk helse, forebygge at psykiske problemer oppstår eller forverres, og redusere virkningen av eksisterende psykiske lidelser.

En av de viktigste fordelene med forebygging og velvære er at det kan hjelpe enkeltpersoner med å bygge motstandskraft og takle livets utfordringer på en bedre måte. Ved å fokusere på egenomsorg og utvikle sunne mestringsstrategier kan man redusere risikoen for å utvikle psykiske problemer, eller redusere virkningen av eksisterende tilstander. Forebygging og velvære kan ta mange former, for eksempel

### ☺ **Opplæring og bevisstgjøring**

Gi informasjon om psykisk helse og velvære, og oppmuntre enkeltpersoner til å søke hjelp ved behov.

### ☺ **Tidlig intervensjon**

Identifisere og håndtere psykiske helseproblemer tidlig, før de blir mer alvorlige.

### ☺ **Stresshåndtering**

Utvikle strategier for å håndtere stress, for eksempel trening, mindfulness eller avspenningsteknikker.

### ☺ **Sunn livsstil**

Å oppmuntre til sunne vaner, som regelmessig mosjon, et balansert kosthold og tilstrekkelig søvn, kan bidra til å fremme god psykisk helse.

### ☺ **Sosial støtte**

Å bygge opp og opprettholde støttende relasjoner til venner, familie eller helsepersonell kan hjelpe den enkelte med å takle livets utfordringer.

Ved å prioritere forebygging og velvære kan den enkelte ta en aktiv rolle i å opprettholde sin egen psykiske helse og velvære. Dette kan føre til bedre livskvalitet, økt produktivitet og bedre generelle helseresultater.



## HVORDAN KAN EN KURSHOLDER FREMME TRIVSEL BLANT UNGE MENNESKER?

En kursholder kan fremme trivsel blant unge mennesker på flere måter:

### 1. Skape et trygt og støttende læringsmiljø

Treneren kan skape et trygt og støttende læringsmiljø der ungdommene føler seg komfortable med å dele sine tanker og følelser. Dette kan blant annet innebære å sette grunnregler for respektfull kommunikasjon og skape en ikke-dømmende atmosfære.

### 2. Oppmuntre til egenomsorg

Treneren kan oppmuntre ungdommene til å prioritere egenomsorg, for eksempel å få nok søvn, spise sunt, trene regelmessig og ta pauser når det er nødvendig. Treneren kan også tilby ressurser om egenomsorg og stressmestring.

### 3. Fremme positive relasjoner

Treneren kan fremme positive relasjoner mellom ungdommene ved å oppmuntre til samarbeid og samarbeid i gruppeaktiviteter. De kan også modellere positive kommunikasjons- og konfliktløsningsferdigheter.

### 4. Gi tilgang til ressurser

Kurslederen kan gi informasjon om lokale ressurser for psykisk helsehjelp, for eksempel rådgivningstjenester, krisetelefoner og støttegrupper. De kan også opprette et henvisningssystem for studenter som kan trenge ekstra støtte.



## 5. Inkorporere opplæring i psykisk helse

Kurslederen kan innlemme opplæring i psykisk helse i kursplanen, for eksempel ved å undervise om vanlige psykiske helseproblemer, mestringsstrategier og ressurser for å søke hjelp. Dette kan bidra til å redusere stigmaet rundt psykiske helseproblemer og øke bevisstheten om hvor viktig det er å søke hjelp.

Det konkrete eksempelet kan være:

### Øvelser i oppmerksomt nærvær

Trenere kan lede unge mennesker gjennom guidede meditasjoner eller pustøvelser for å hjelpe dem å lære å være til stede i øyeblikket og håndtere tanker og følelser.

### Fysiske aktiviteter

Å oppmuntre unge mennesker til å delta i fysiske aktiviteter, for eksempel idrett, dans eller yoga, kan hjelpe dem med å utvikle fysisk form, øke energinivået og forbedre humøret.

### Skapende kunst

Å engasjere seg i kreative aktiviteter, som å tegne, male eller skrive, kan gi et sunt utløp for selvpress og hjelpe unge mennesker med å utvikle mestringsferdigheter.

### Gruppediskusjoner

Trenere kan legge til rette for gruppediskusjoner om temaer knyttet til psykisk helse og velvære, for eksempel egenomsorg, stressmestring og mestringsstrategier.

### Målsettingsøvelser

Å hjelpe unge mennesker med å sette seg realistiske og oppnåelige mål, for eksempel akademiske eller personlige mål, kan hjelpe dem med å bygge selvtillit og en følelse av mestring.

### Sosiale aktiviteter

Å oppmuntre unge mennesker til å delta i sosiale aktiviteter, for eksempel frivillig arbeid eller arrangementer i lokalsamfunnet, kan hjelpe dem med å bygge positive relasjoner og en følelse av tilhørighet til andre.

### Kropp og sinn-øvelser

Aktiviteter som yoga, tai chi eller pilates kan hjelpe unge mennesker med å komme i kontakt med kropp og sinn, redusere stress og angst og forbedre det generelle velværet.



Dette er bare noen få eksempler på aktiviteter som trenere kan bruke for å fremme trivsel blant unge mennesker. Det er viktig å huske at hver ungdom er unik og kan reagere ulikt på ulike aktiviteter, så det er viktig å tilby en rekke alternativer og tilpasse aktivitetene etter deres behov.

***Når ungdomsarbeidere skal lage et kursopplegg for unge mennesker som er berørt av pandemien, bør de ha følgende kunnskap i bakhodet***

## ☺ **Forstå pandemiens innvirkning**

Ungdomsarbeidere bør ha en god forståelse av hvordan pandemien har påvirket unge mennesker på ulike måter. Dette innebærer blant annet å forstå de økonomiske, sosiale og psykologiske konsekvensene pandemien har hatt for unge mennesker.

## ☺ **Kunnskap om psykiske helseproblemer**

Pandemien har ført til en økning i psykiske helseproblemer blant unge mennesker. Ungdomsarbeidere bør ha kunnskap om vanlige psykiske helseproblemer og hvordan de kan identifisere faresignaler.

## ☺ **Traumebevisst praksis**

Pandemien har vært en traumatisk opplevelse for mange unge mennesker. Ungdomsarbeidere bør ha kunnskap om traumebevisst praksis for å kunne støtte unge mennesker på en sensitiv og hensiktsmessig måte.

## ☺ **Kunnskap om digitale verktøy**

Pandemien har ført til økt bruk av digitale verktøy i undervisning og kommunikasjon. Ungdomsarbeidere bør ha kunnskap om digitale verktøy og hvordan de kan brukes effektivt i undervisningen.

## ☺ **Betydningen av egenomsorg**

Pandemien har satt søkelyset på hvor viktig egenomsorg er for psykisk helse og velvære. Ungdomsarbeidere bør fremme egenomsorgsrutiner og tilby ressurser for å støtte unge mennesker i deres egenomsorgsrutiner.

## ☺ **Fleksibilitet og tilpasningsevne**

Pandemien har skapt et miljø i stadig endring, og ungdomsarbeidere bør være fleksible og tilpasningsdyktige i kursplanene sine for å møte de endrede behovene til unge mennesker.

Ved å innlemme disse kunnskapsområdene i pensum, kan ungdomsarbeidere bidra til å støtte opp om trivsel og suksess for unge mennesker som er berørt av pandemien.



# Well-Youth!

---

## *Blended Learning*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

## INNHold

HVA ER EN BLANDET LÆRINGSMETODE? .....	41
VIKTIGSTE KJENNETEGNENE VED EN BLANDET LÆRINGSMETODE .....	41
NOEN METODER SOM OFTE BRUKES I BLANDET LÆRING.....	44
TYPER RESSURSER FOR BLANDET LÆRING FORESLÅTT FOR WELL-YOUTH- PROSJEKTET T .....	46
STRUKTURERE A ET UNDERVISNINGSSOPPLEGG .....	48
TOOLKIT .....	TOOLKIT50
NOEN PRAKTISKE ØVELSER SOM UNGDOMSARBEIDERE KAN BRUKE I EN BLANDET LÆRINGSTILNÆRMING .....	52
MULIGE OPPLÆRINGSØKTER SOM UNGDOMSARBEIDERE KAN INNLEMME I EN BLANDET LÆRINGSTILNÆRMING.....	54



## HVA ER EN BLANDET LÆRINGSMETODE?

Blandet læring kombinerer bruk av nettbaserte læringsplattformer, digitale ressurser og virtuelle interaksjoner med tradisjonell klasseromsbasert eller personlig undervisning. Blandet læring er en effektiv tilnærming for ungdomsarbeidere som jobber med unge mennesker som er berørt av covid-19-pandemien. Den kombinerer læringsmetoder for å gi en omfattende og fleksibel læringsopplevelse. Flexibilitet og tilpasningsevne er nøkkelen når man implementerer en blandet læringstilnærming, samtidig som det gjør det mulig for oss å kontinuerlig vurdere behov, endrede omstendigheter og kulturelt relevante strategier i arbeidet med ungdommene.

### VIKTIGSTE KJENNETEGNENE VED EN BLANDET LÆRINGSMETODE:

- ☉ Blandet læring kombinerer nettbaserte og fysiske læringsaktiviteter for å skape en sammenhengende læringsopplevelse. Det innebærer at digital teknologi og digitale ressurser brukes sammen med tradisjonell ansikt-til-ansikt-undervisning.
- ☉ Det gir elevene kontroll over læringsopplevelsen, og gir fleksibilitet når det gjelder tid, tempo og sted. Den kan tilpasses individuelle læringsstiler, preferanser og behov.
- ☉ Tilbyr et variert utvalg av læringsaktiviteter for å engasjere elevene. Det kan omfatte nettbaserte moduler, virtuelle diskusjoner, interaktive simuleringer, samarbeidsprosjekter, personlige workshoper, gruppeaktiviteter og individuell veiledning.
- ☉ Setter elevene i sentrum av læringsprosessen. Det oppmuntrer til aktiv deltakelse, selvstyrt læring og samarbeid, og fremmer en følelse av eierskap og ansvar for læringsutbyttet.
- ☉ Det omfatter både synkrone og asynkrone læringsaktiviteter. Synkrone aktiviteter innebærer interaksjon i sanntid, for eksempel virtuelle klasser eller webinarer, mens asynkrone aktiviteter gir elevene tilgang til og mulighet til å engasjere seg i læringsmaterieill i sitt eget tempo, for eksempel nettbaserte moduler eller diskusjonsforum.
- ☉ Blandet læring er i stor grad avhengig av teknologi for å levere og forbedre læringsopplevelser. Den utnytter ulike digitale verktøy, læringsplattformer (LMS), multimedieressurser og kommunikasjonsplattformer for å legge til rette for læring, samarbeid og vurdering.



- ☺ Det gir muligheter for kontinuerlig overvåking og vurdering av elevenes fremgang. Det gir mulighet for formative vurderinger, tilbakemeldingsmekanismer og dataanalyse for å spore læringsutbytte og ta datainformerte undervisningsavgjørelser.
- ☺ Fremmer aktive læringsstrategier som oppmuntrer elevene til å engasjere seg aktivt i innholdet, anvende kunnskap og ferdigheter og samarbeide med jevnaldrende, noe som fremmer en dypere forståelse og oppbevaring av informasjon.
- ☺ Det muliggjør kontinuerlig faglig utvikling for ungdomsarbeidere. Blandet læring krever at ungdomsarbeidere har de nødvendige ferdighetene og kunnskapene for å kunne utforme, tilrettelegge og vurdere læring i blandede miljøer på en effektiv måte. Den legger vekt på kontinuerlig faglig utvikling og opplæring for ungdomsarbeidere, slik at de kan tilpasse seg utviklingen av blandedt læring.

Når ungdomsarbeidere jobber med unge voksne som har psykiske problemer, kan en blandedt læringstilnærming kjennetegnes av følgende

<b>Helhetlig tilnærming</b> Tar for seg både de pedagogiske og psykiske behovene til unge voksne. Programmet kombinerer elementer av psykisk helsehjelp, ferdighetsutvikling og personlig vekst i læringsprosessen.	<b>Individualisert støtte</b> I erkjennelsen av at unge voksne med psykiske helseutfordringer kan ha varierende behov og læringspreferanser, gir det muligheter for personlig veiledning, mentorordninger og skreddersydde ressurser.	<b>Trygt og støttende miljø</b> I blandede læringsmiljøer skapt av ungdomsarbeidere prioriteres det å skape et trygt og støttende rom for unge voksne. Det fremmer en ikke-dømmende og empatisk atmosfære som oppmuntrer til åpen kommunikasjon, aktiv lytting og respekt for taushetsplikten.
<b>Samarbeid og kollegastøtte</b> Skaper muligheter for gruppeaktiviteter, kollegaveiledning og virtuelle støttefelleskap der enkeltpersoner kan dele erfaringer, gi hverandre gjensidig støtte og lære av hverandre.	<b>Fleksibilitet og læring i eget tempo</b> Gjør det mulig for enkeltpersoner å ta i bruk læringsmaterieell og ressurser i sitt eget tempo, og ta hensyn til deres unike omstendigheter og behov for velvære.	<b>Integrering av rådgivning og coaching</b> Innebærer virtuelle rådgivningsmøter, målsettingsøvelser og løpende innsjekkinger for å gi veiledning, motivasjon og ansvarlighet.



## Integrering av ressurser innen psykisk helse

Den kan innlemme ressurser og strategier for psykisk helse i læringsopplevelsen. Det kan innebære å introdusere mindfulness-øvelser, stressreduksjonsteknikker, egenomsorgsøvelser og aktiviteter som bygger opp motstandsdyktighet som en integrert del av den blandede læringstilnærmingen.

## Integrering av teknologi for Tilgjengelighet

Innebærer bruk av digitale plattformer, mobilapplikasjoner og nettbaserte verktøy som er brukervennlige og tilgjengelige for unge voksne med psykiske helseutfordringer.

## Kontinuerlig evaluering & Overvåking av fremdrift

Sikrer at de unge voksne får utbytte av læringsopplevelsen og den psykiske helsestøtten. Det kan innebære regelmessige vurderinger, tilbakemeldingssløyer og justeringer av læringsplanen basert på individuelle behov og fremgang.

## Samarbeid med fagfolk innen psykisk helse

Involverer samarbeid med fagpersoner innen psykisk helse eller partnerskap med organisasjoner innen psykisk helse. Dette samarbeidet sikrer at læringstilnærmingen er i tråd med beste praksis innen psykisk helsehjelp og tilbyr et omfattende støttesystem for unge voksne.

Det er viktig at ungdomsarbeidere tilpasser kjennetegnene ved blandet læring til de spesifikke behovene og omstendighetene til de unge voksne de jobber med, og at de opprettholder en personsentrert og traumebevisst tilnærming gjennom hele prosessen.



## NOEN METODER SOM OFTE BRUKES I BLANDET LÆRING

### 🕒 **Flipped Classroom**

I denne metoden arbeider studentene med undervisningsmateriell, for eksempel forhåndsinnspilte forelesninger eller nettbaserte moduler, før undervisningen. Undervisningen i klasserommet brukes deretter til diskusjoner, aktiviteter og samarbeid, noe som gir mulighet for dypere forståelse og anvendelse av konsepter.

### 🕒 **Diskusjoner og fora på nett**

Diskusjonsplattformer eller -fora på nettet gir studentene mulighet til å delta i asynkrone diskusjoner. De kan stille spørsmål, dele ideer og samarbeide med medstudenter, noe som fremmer kritisk tenkning og sosial læring.

### 🕒 **Interaktive nettbaserte moduler**

Nettbaserte moduler eller kurs kan inneholde interaktive elementer som multimedia, spørrekonkurranser og simuleringer. Studentene kan gå gjennom modulene i sitt eget tempo, få tilgang til tilleggsressurser og få umiddelbar tilbakemelding.

### 🕒 **Samarbeidsprosjekter**

Studentene jobber sammen om prosjekter eller oppgaver som krever samarbeid og kommunikasjon. De kan bruke nettbaserte samarbeidsverktøy, for eksempel delte dokumenter eller videokonferanser, for å jobbe med oppgaver i fellesskap, selv om de ikke er fysisk til stede på samme sted.

### 🕒 **Blandede vurderinger**

Vurderinger kan gjennomføres både på og utenfor nettet for å måle studentenes forståelse og fremgang. Dette kan omfatte nettbaserte spørrekonkurranser, skriftlige oppgaver, gruppepresentasjoner eller personlige eksamener.

### 🕒 **Mobil læring**

Bruk av mobile enheter og applikasjoner for å levere læringsinnhold, gi tilgang til ressurser og legge til rette for kommunikasjon og samarbeid. Dette gjør det mulig for elevene å delta i læringsaktiviteter når som helst og hvor som helst.



## ☺ Virtuelle laboratorier og simuleringer

Nettbaserte simuleringer og virtuelle laboratorier gir studentene en trygg og kostnadseffektiv måte å delta i praktiske eksperimenter og øve på ferdigheter i fag som naturvitenskap, ingeniørfag eller helsefag.

## ☺ Persontilpassede læringsløp

Bruk av adaptive læringsteknologier og -plattformer som skreddersyr læringsopplevelsen til den enkelte elevs behov og læringstempo. Dette kan innebære å tilby ekstra ressurser eller målrettede tiltak basert på individuell fremgang og prestasjoner.

## ☺ Stasjoner for blandet læring

Opprette fysiske læringsstasjoner i klasserommet der elevene kan delta i ulike aktiviteter, for eksempel nettbaserte undersøkelser, samarbeidsprosjekter, praktiske eksperimenter eller diskusjoner.

## ☺ Synkron nettbaserte økter

Gjennomføre direkte nettbaserte økter, for eksempel virtuelle forelesninger eller webinarer, der studentene kan samhandle med læreren og medstudenter i sanntid, stille spørsmål og delta i diskusjoner.

Det er viktig å merke seg at de spesifikke metodene som brukes i blandet læring, kan variere avhengig av kontekst, fagstoff og tilgjengelige ressurser. Målet er å skape en balansert og effektiv læringsopplevelse som kombinerer nettbaserte og frakoblede elementer for å øke engasjementet, samarbeidet og forståelsen.



## TYPER RESSURSER FOR BLANDET LÆRING SOM ER FORESLÅTT FOR WELL-YOUTH-PROSJEKTET

### 🕒 Ressurser for psykisk helse på nett

#### Kuraterte artikler og blogger

Ungdomsarbeidere kuraterer nettartikler og blogginnlegg som tar for seg temaer knyttet til psykisk helse, for eksempel stressmestring, angst, depresjon, egenomsorg og oppbygging av motstandskraft.

#### Videoer og podcaster

Ungdomsarbeidere deler eller lager videoinnhold og podcaster med fagfolk innen psykisk helse, enkeltpersoner som deler sine erfaringer, eller guidede mindfulness-øvelser.

#### E-læringsmoduler

Nettbaserte moduler eller kurs som er spesielt utviklet for opplæring i psykisk helse og selvhjelp, gjøres tilgjengelig for unge voksne. Disse modulene gir interaktive læringsopplevelser og kan inneholde spørrekonkurranser eller vurderinger.

**MERK:** Hvert land som er involvert i prosjektet, vil identifisere og bruke landbaserte og landspesifikke nettbaserte helseressurser som er egnet for gjennomføringen av prosjektet. I LoPe møter vi mennesker med ulik nasjonal, etnisk, religiøs, rasemessig, kulturell og utdanningsmessig bakgrunn. Vi vil bruke norsk språk som fellesnevner, men vi vil også bruke noen engelskspråklige ressurser.

### 🕒 Psykoedukativt materiale

#### Faktaark og brosjyrer

Ungdomsarbeiderne gir ut informative faktaark eller brosjyrer som forklarer psykiske lidelser, symptomer, behandlingsalternativer og selvhjelpsstrategier.

#### Arbeidsbøker og regneark

Unge voksne får utdelt arbeidsbøker eller utskrivbare arbeidsark som veileder dem gjennom øvelser knyttet til psykisk helse, målsetting, selvrefleksjon eller mestringsstrategier.

#### Interaktive nettverktøy

Nettbaserte verktøy og interaktive ressurser, som humørmålere, apper for stressmestring eller spørreskjemaer for egenevaluering, kan anbefales til unge voksne for selvrefleksjon og selvovervåking.



## ☺ Ressurser for personlig utvikling

<b>Bøker om personlig vekst</b> Ungdomsarbeiderne foreslår og anbefaler bøker med fokus på personlig utvikling, mindfulness, positiv psykologi eller selvforbedring.	<b>Veiledede refleksjonsaktiviteter</b> Ungdomsarbeiderne tilbyr veiledede dagboknotater, refleksjonsøvelser eller arbeidsark som får unge voksne til å utforske følelsene sine, identifisere styrker, sette seg mål og utøve egenomsorg.	<b>Inspirerende sitater og bekreftelser</b> Ungdomsarbeiderne deler motiverende sitater, affirmasjoner eller visuelle påminnelser som inspirerer unge voksne og fremmer en positiv tankegang.
---	--	--

## ☺ Personlige aktivitetetøgg materialer

<b>Workshop-materialer</b> Ungdomsarbeiderne utvikler eller bruker workshopmateriell, inkludert presentasjoner, utdelinger og interaktive aktiviteter, til personlige gruppesamlinger eller workshops med fokus på psykisk helse og personlig utvikling.	<b>Utstyr for kunstterapi</b> Kunstmateriell som fargeleggingsbøker, tegnmateriell eller håndarbeidsmateriell kan utleveres for å oppmuntre til kreativ utfoldelse og stressavlastning under personlige samtaler.	<b>Interaktive spill og aktiviteter</b> Ungdomsarbeiderne bruker interaktive spill, rollespill eller isbryterøvelser for å fremme sosial interaksjon, følelsesmessige uttrykk og ferdighetsbygging under gruppesamtalene.
---	--	--

## ☺ Støtte fra likemenn og samfunnsengasjement

<b>Diskusjonsfora på nett</b> Ungdomsarbeiderne oppretter virtuelle plattformer eller nettfora der unge voksne kan komme i kontakt med hverandre, dele erfaringer, stille spørsmål og tilby støtte til jevnaldrende.	<b>Ressurser for kollegialt mentorskap</b> Ungdomsarbeiderne legger til rette for mentorprogrammer for jevnaldrende eller tilbyr ressurser for å veilede unge voksne i å bli mentorer som kan støtte hverandre på veien mot psykisk helse.	<b>Støttegruppemateriell</b> Det utarbeides brosjyrer, diskusjonsopplegg eller strukturerte aktiviteter for å veilede støttegruppemøter, både på nett og ansikt til ansikt.
---	---	--

*De spesifikke ressursene som brukes, kan variere avhengig av ungdomsarbeiderens ekspertise, tilgjengelig materiale og de unge voksnes landsspesifikke behov. Målet er å tilby omfattende støtte, opplæringsmateriell og muligheter for selvrefleksjon, ferdighetsbygging og engasjement fra jevnaldrende for å fremme psykisk helse og personlig vekst.*



## STRUKTURERE EN LEKSJONSPLAN

Når man bruker en blandet læringstilnærming med unge voksne som har psykiske problemer, kan ungdomsarbeidere strukturere leksjonsplanene sine for å skape en omfattende og engasjerende læringsopplevelse. Her er et forslag til en struktur for en leksjonsplan:

### ☺ Innledning

- Start timen med å etablere et trygt og støttende læringsmiljø.
- Oppgi læringsmålene og læringsutbyttet for økten.
- Gjennomfør en isbryteraktivitet eller en mindfulness-øvelse for å sette en positiv tone.

### ☺ Nettbaserte aktiviteter før læring

- Gi tilgang til nettbaserte pre-læringsaktiviteter som å lese artikler, se på videoer eller fullføre nettbaserte moduler knyttet til temaet psykisk helse.
- Gi de unge voksne noen refleksjonsøvelser eller dagboksoppgaver som de kan jobbe med før møtet.
- Oppfordre deltakerne til å sende inn eventuelle spørsmål eller tanker de har på forhånd.

### ☺ Personlig eller virtuell økt

- Gjennomfør en interaktiv personlig eller virtuell økt med fokus på temaet psykisk helse.
- Legg til rette for diskusjoner der de unge voksne kan dele sine refleksjoner, innsikter og spørsmål fra pre-læringsaktivitetene.
- Hold en presentasjon eller en interaktiv workshop der du utforsker temaet nærmere ved hjelp av multimedieressurser, casestudier og eksempler fra virkeligheten.
- Engasjer deltakerne i erfaringsbaserte læringsaktiviteter, rollespill eller gruppeøvelser for å anvende konseptene på deres egne liv og erfaringer.
- Tilrettelegg for åpen dialog, aktiv lytting og skap et trygt rom der deltakerne kan uttrykke sine tanker og følelser.





## ☺ Praktiske aktiviteter og ferdighetstrening

- Introduser praktiske aktiviteter eller ferdighetsbyggende øvelser som fremmer mental helse og velvære.
- Gi trinnvise instruksjoner eller demonstrasjoner av teknikker som mindfulness-øvelser, stressmestringsstrategier, egenomsorg eller problemløsningsferdigheter.
- La deltakerne øve på ferdighetene individuelt eller i små grupper, og gi tilbakemeldinger og veiledning etter behov.

## ☺ Nettbaserte aktiviteter etter læring

- Tildel aktiviteter etter læringen for å forsterke og utvide læringsopplevelsen.
- Tilby ressurser for videre utforskning, for eksempel ytterligere lesestoff, videoer eller nettbaserte verktøy relatert til temaet psykisk helse.
- Gi deltakerne refleksjonsøvelser eller dagbokoppgaver for å oppmuntre dem til å integrere de nye kunnskapene og ferdighetene i hverdagen.
- Oppmuntre til diskusjonsfora på nettet eller virtuelle kollegastøttegrupper der deltakerne kan fortsette samtalen og dele sine refleksjoner.

## ☺ Vurdering og evaluering

- Bruk formative vurderingsstrategier for å evaluere deltakernes forståelse og anvendelse av konseptene og ferdighetene innen psykisk helse.
- Bruk spørrekonkurranser, avstemninger eller selvevalueringsverktøy for å måle kunnskapen du har tilegnet deg og identifisere områder der du trenger mer støtte.
- Samle inn tilbakemeldinger fra deltakerne om læringsopplevelsen deres, inkludert effektiviteten av den blandede læringsmetoden, og foreta eventuelle nødvendige justeringer for fremtidige økter.

## ☺ Oppfølging og støtte

- Gi oppfølgingsressurser og støtte, for eksempel anbefalt lesestoff, apper eller ressurser i lokalsamfunnet for videre håndtering av psykisk helse.
- Tilby en-til-en-støtte eller virtuelle rådgivningsmøter for deltakere som kan trenge ekstra hjelp.
- Oppmuntre deltakerne til å sette seg personlige mål knyttet til psykisk helse og velvære, og gi dem veiledning i hvordan de kan følge med på fremgangen og søke støtte ved behov.

*Husk å tilpasse strukturen og aktivitetene til de spesifikke behovene, preferansene og komfortnivået til de unge voksne du jobber med. Flexibilitet, empati og individuell støtte er avgjørende for å fremme en positiv og effektiv blandet læringsopplevelse for unge voksne med psykiske helseproblemer.*



## TOOLKIT

### ☺ Ressurser på nett

#### Kuraterte artikler og blogger

Samle pålitelige nettartikler og blogginnlegg om psykisk helse og mestringsstrategier, egenomsorg og personlig utvikling.

#### Anbefalinger av videoer og podcaster

Lag en liste over engasjerende og informative videoer og podcaster med fagfolk innen psykisk helse, personlige historier og diskusjoner om ulike temaer innen psykisk helse.

#### E-læringsmoduler

Finn nettbaserte moduler eller kurs som girpsykoedukasjon om psykisk helse, stressmestring, motstandsdyktighet og andre relevante emner.

### ☺ Reflekerende aktiviteter

#### Oppfordringer til dagbokskrivning

Forbered et sett med dagboksoppfordringer for å oppmuntre til selvrefleksjon, utforskning av følelser og personlig vekst.

#### Verktøy for egenvurdering

Inkluder spørreskjemaer eller spørrekonkurranser for å hjelpe unge voksne med å få innsikt i sin egen mentale trivsel og identifisere fokusområder.

#### Arbeidsark for målsetting

Gi unge voksne arbeidsark eller maler for å hjelpe dem med å sette seg meningsfulle mål knyttet til psykisk helse og personlig utvikling.

### ☺ Materialer for kreativ utfoldelse

#### Kunstrevi sitta

Ta med grunnleggende kunstartikler som fargeleggingsmaterieill, skissebøker eller håndarbeidsmaterieill for å oppmuntre til kreativ utfoldelse og fremme avslapping.

#### Forslag til musikk og spillelister

Del anbefalinger om beroligende musikk eller spillelister som fremmer avslapping, mindfulness og emosjonelt velvære.

#### Skript for guidede bilder

Gi unge voksne manus eller lydfiler til guidede bildeøvelser som hjelper dem med å slappe av, visualisere positive resultater eller håndtere stress.



## ☺ Verktøy for kommunikasjon og engasjement

### Meldingsapper eller nettfora

Bruk sikre meldingsapper eller nettbaserte plattformer for å legge til rette for løpende kommunikasjon, svare på spørsmål og gi støtte utenfor en-til-en-øtter.

### Oppfordringer til diskusjon

Forbered et sett med diskusjonsinnlegg for å stimulere til samtale og interaksjon mellom medstudenter under virtuelle eller fysiske gruppesamlinger.

### Katalog over samfunnsressurser

Sett opp en liste over lokale ressurser, støttegrupper, hjelpetelefoner og psykiske helsetjenester som er tilgjengelige lokalt og på nettet.

## ☺ Trivsel og egenomsorgsaktiviteter

### Verktøykasse for egenomsorg

Lag en verktøykasse som inneholder ressurser for egenomsorg, for eksempel maler for egenomsorgsplaner, avslapningsteknikker, mindfulness-øvelser og strategier for stressmestring.

### Arbeidsark for trivsel

Utform arbeidsark som fokuserer på ulike dimensjoner av velvære, inkludert fysisk helse, emosjonell regulering, sosiale relasjoner og åndelig velvære.

### Pusteøvelser og guidede meditasjoner

Tilby lyd- eller videoopptak av pusteøvelser og guidede meditasjoner for å støtte avspenning og mindfulness-øvelser.

## ☺ Evaluering og fremdriftsoppfølging

### Evalueringsundersøkelser

Utvikle spørreundersøkelser eller spørreskjemaer for å samle inn tilbakemeldinger fra unge voksne om deres læringsopplevelse, tilfredshet med programmet og opplevd innvirkning på deres psykiske helse.

### Verktøy for fremdriftsovervåking

Lag verktøy for å spore deltakernes fremgang, for eksempel sjekklister for mål, humørmålere eller trivselsdagbøker.

*Husk å tilpasse og tilpasse verktøykassen basert på de spesifikke behovene og preferansene til de unge voksne du jobber med. Oppdater og utvid verktøykassen jevnlig for å innlemme nye ressurser og aktiviteter som er i tråd med målene for den blandede læringstilnærmingen og deltakernes skiftende behov.*



## NOEN PRAKTISKE ØVELSER SOM UNGDOMSARBEIDERE KAN INNLEMME I EN BLANDET LÆRINGSTILNÆRMING

### ☺ Selvrefleksjon og målsetting

#### Egenvurdering

Veilede unge arbeidstakere gjennom egenevalueringsovelser for å hjelpe  
få innsikt i egne styrker,  
utviklingsområder og personlige  
egenskaper.  
velvære.

#### Målsetting

Hjelpe unge arbeidstakere med å  
sette seg realistiske og oppnåelige  
mål knyttet til psykisk helse, personlig  
utvikling og karriereønsker.  
Oppfordre dem til å lage  
handlingsplaner med konkrete tiltak for  
å nå målene sine.

### ☺ Stressmestring og mestringsstrategier

#### Bevissthet om stress

Hjelpe unge arbeidstakere med å  
identifisere kilder til stress i arbeids-  
og privatlivet. Diskutere vanlige  
stressfaktorer og deres innvirkning på  
den psykiske helsen.

#### Teknikker for stressreduksjon

Lær bort stressmestringsteknikker  
som dype pustøvelser, mindfulness-  
øvelser, tidsstyringsstrategier og  
grensesetting.

### ☺ Motstandsdyktighet og positivt tankesett

#### Aktiviteter for å bygge motstandsdyktighet

Tilrettelegge for aktiviteter som  
fremmer motstandsdyktighet,  
som historiefortelling, rollespill og  
problemløsning  
øvelser. Oppfordre unge  
arbeidstakere til å reflektere over sine

#### Positivt selvsnakk

Veilede unge arbeidstakere i å  
gjenkjenne negative  
selvsnakkemønstre og erstatte dem  
med positive bekreftelser og



## 😊 Emosjonell intelligens og kommunikasjonsferdigheter

### Emosjonell bevissthet

Hjelp unge arbeidstakere med å utvikle emosjonell intelligens ved å identifisere og forstå sine egne og andres følelser.

### Aktiv lytting

Gjennomfør øvelser som styrker evnen til aktiv lytting, for eksempel diskusjoner i par eller rollespill. Oppmuntre unge arbeidstakere til å utøve empati og anerkjenne andres følelser.

## 😊 Tidsstyring og balanse mellom jobb og fritid

### Tidsrevisjon

Veilede unge arbeidstakere i å gjennomføre en tidsrevisjon for å vurdere hvordan de bruker tiden sin i dag, og identifisere områder som kan forbedres.

### Teknikker for prioritering

Lær bort strategier for å prioritere, lage oppgavelister og håndtere arbeidsmengden effektivt. Diskutere viktigheten av balanse mellom arbeid og fritid og egenomsorg.

## 😊 Støttenettverk og ressurser

### Kartlegging av samfunnet

Hjelp unge arbeidstakere med å identifisere støttenettverk og tilgjengelige ressurser i lokalsamfunnet. Oppmuntre dem til å bygge kontakter og søke hjelp når det trengs.

### Støttegrupper for likemenn

Tilrettelegg for virtuelle eller fysiske kollegastøttegrupper der unge arbeidstakere kan dele erfaringer, gi støtte og utveksle mestringsstrategier.

## 😊 Karriereutvikling og profesjonell vekst

### Vurdering av ferdigheter

Hjelp unge arbeidstakere med å vurdere sine nåværende ferdigheter, interesser og karrieremål. Diskutere potensielle karriereveier og utviklingsmuligheter.

### Planlegging av faglig utvikling

Veilede unge arbeidstakere i å lage faglige utviklingsplaner som er i tråd med deres karriereambisjoner. Tilby ressurser til nettkurs, webinarer og workshops.

## MULIGE OPPLÆRINGSØKTER SOM UNGDOMSARBEIDERE KAN INNLEMME I EN BLANDET LÆRINGSTILNÆRMING

### ☺ Bevissthet om psykisk helse

#### Introduksjon til psykisk helse

Gi en oversikt over vanlige psykiske lidelser, symptomer og utbredelse blant unge arbeidstakere.

#### Redusere stigmatisering

Diskuter stigmaets innvirkning på psykisk helse og strategier for å redusere stigma på arbeidsplassen.

#### Gjenkjenne advarselstegn

Gi ungdomsarbeidere opplæring i å identifisere faresignaler på psykiske helseproblemer hos seg selv og sine jevnaldrende.

### ☺ Bygge motstandskraft og mestringsferdigheter

#### Utvikling av motstandsdyktighet

Lær bort strategier for å styrke motstandskraften, for eksempel stressmestring, problemløsning og det å søke sosial støtte.

#### Emosjonell regulering

Utforske teknikker for å håndtere og regulere følelser på en effektiv måte på arbeidsplassen.

#### Egenomsorgspraksis

Lær unge arbeidstakere hvor viktig det er å ta vare på seg selv, og gi dem praktiske egenomsorgsstrategier som de kan innlemme i sine daglige rutiner.

### ☺ Kommunikasjon og støtte

#### Ferdigheter i aktiv lytting

Gi ungdomsarbeidere opplæring i teknikker for aktiv lytting, slik at de effektivt kan støtte jevnaldrende og skape et trygt rom for åpen kommunikasjon.

#### Opplæring i kollegastøtte

Lær ungdomsarbeidere hvordan de kan gi støtte til jevnaldrende, inkludert aktiv lytting, empati og henvisningsteknikker.

#### Kriseintervensjon

Gi opplæring i å gjenkjenne og reagere på psykiske kriser, inkludert selvmordsforebygging og hensiktsmessige henvisninger.



## 😊 Stressmestring og balanse mellom jobb og fritid

### Teknikker for stressmestring

Introduser ulike stressmestringsteknikker, for eksempel mindfulness, dyp pusting og strategier for tidsstyring.

### Balanse mellom arbeid og fritid

Diskuter viktigheten av balanse mellom jobb og fritid, og hjelp ungdomsarbeidere med å utvikle strategier for å opprettholde en sunn balanse.

## 😊 Førstehjelp til psykisk helse

### Førstehjelpsopplæring i psykisk helse

Tilrettelegge et sertifisert førstehjelpskurs i psykisk helse som gir ungdomsarbeidere ferdigheter til å gi førstehjelp til personer som opplever psykiske problemer eller

### Krise Deeskalering

Lær bort teknikker for å deeskalere krisesituasjoner og gi støtte inntil profesjonell hjelp ankommer.

## 😊 Skape et støttende arbeidsmiljø:

### Fremme psykisk velvære

Diskutere strategier for å skape et støttende og inkluderende arbeidsmiljø som fremmer positiv psykisk helse.

### Peer Support-nettverk

Tilrettelegge for diskusjoner om viktigheten av kollegastøttenettverk og gi veiledning i hvordan man etablerer og vedlikeholder slike nettverk.

## 😊 Selvhjelp og tilgang til ressurser

### Ferdigheter i selvrepresentasjon

Gi unge arbeidstakere mulighet til å forsvare sine psykiske helsebehov og navigere effektivt i støttesystemer.

### Ressursnavigasjon

Gi informasjon om tilgjengelige psykiske helseressurser, både i organisasjonen og i lokalsamfunnet, og veilede unge arbeidstakere om hvordan de kan få tilgang til dem.

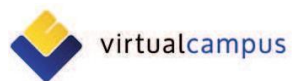
*Husk å bruke ulike læringsmetoder, for eksempel nettbaserte moduler, virtuelle diskusjoner, casestudier, rollespill og interaktive øvelser, for å engasjere deltakerne i den blandede læringstilnærmingen. Oppmuntre til aktiv deltakelse, refleksjon og løpende støtte til unge arbeidstakere gjennom hele opplæringsøkten.*



# Well-Youth!

WELL\_YOUTH! - Psykisk velvære for unge arbeidsledige  
som er berørt av koronaviruspandemien, med ref. nr.  
2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

# Well-Youth!



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.