



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

Well-Youth!

Verktøykasse for ungdomsarbeidere som jobber med psykisk helse og trivsel blant 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 Kommissjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

Well-Youth!

Innledning



Velkommen til verktøykassen for ungdomsarbeidere om psykisk helse og trivsel! Denne omfattende ressursen er utviklet for å forbedre kvalitetsstandardene til ungdomsarbeidere og lærere som tilbyr ikke-formelle læringsaktiviteter med fokus på psykisk helse. Ved å bruke denne verktøykassen vil du få praktiske strategier, verktøy og ressurser som gjør det mulig å engasjere og støtte ungdom på en effektiv måte på veien mot bedre psykisk velvære.

I dagens utfordrende tider står unge mennesker overfor en rekke belastninger og usikkerhetsmomenter, særlig i kjølvannet av covid-19-pandemien. Arbeidsledigheten blant ungdom har økt kraftig, noe som bidrar til økte nivåer av angst, depresjon og andre psykiske helseproblemer. Som ungdomsarbeidere og lærere er det avgjørende at vi tar tak i disse utfordringene og gir unge mennesker mulighet til å utvikle sine ferdigheter i arbeidslivet, samtidig som vi fremmer deres generelle velvære.

Denne verktøykassen er et verdifullt hjelpemiddel for å skape trygge og utviklende læringsmiljøer der unge mennesker kan trives. Den inneholder et bredt spekter av undervisningsstrategier og aktiviteter som sømløst integrerer psykiske helsekomponenter i verkstedene dine. Ved å prioritere trivsel ved siden av ferdighetsutvikling kan vi skape en helhetlig tilnærming som bidrar til at unge arbeidsledige vokser og trives.

De viktigste funksjonene i verktøykassen:

- 1. Omfattende tilnærming:** Denne verktøykassen gir en helhetlig tilnærming til hvordan man kan ta tak i problemer knyttet til psykisk helse og trivsel blant unge mennesker. Den anerkjenner samspillet mellom utvikling av arbeidslivsferdigheter og fremme av positiv psykisk helse, noe som muliggjør en balansert og integrert tilnærming til ungdomsarbeid.
- 2. Praktiske verktøy og ressurser:** I denne verktøykassen finner du et vell av praktiske verktøy, ressurser og aktiviteter som er spesielt utviklet for å enkelt kunne integreres i undervisningsprosessen din. Disse ressursene er nøye utvalgt for å fjerne angst, lindre depresjon og skape et positivt og støttende læringsmiljø.



- 3. Skreddersydd for ikke-formell læring:** Verktøysettet fokuserer på ikke-formelle læringsaktiviteter, og anerkjenner viktigheten av erfaringsbaserte og praktiske tilnærminger for å engasjere unge mennesker. Den gir veiledning i hvordan man kan tilpasse tradisjonelle og moderne undervisningsmetoder for å skape interaktive, deltakende og engasjerende opplevelser som fremmer personlig vekst og trivsel.
- 4. Fremme psykisk velvære:** Denne verktøykassen legger stor vekt på å fremme psykisk velvære blant unge mennesker. Gjennom integrering av evidensbasert praksis, psykoedukative verktøy og mindfulness-øvelser vil du kunne fremme motstandskraft, selvinnsikt og emosjonell intelligens hos de unge du jobber med.

Ved å bruke ressursene og strategiene som er beskrevet i denne verktøykassen, vil du ikke bare forbedre dine egne ferdigheter og kunnskaper, men også spille en viktig rolle i å påvirke livet til unge arbeidsledige på en positiv måte. Sammen kan vi skape et støttende og myndiggjørende miljø som gjør det mulig for unge mennesker å utvikle viktige ferdigheter i arbeidslivet, samtidig som vi prioriterer deres psykiske helse og velvære.

Takk for at du er med på denne reisen mot å skape en lysere fremtid for våre unge mennesker. La oss jobbe sammen for å fremme mental helse, trivsel og gode ikke-formelle læringsopplevelser for alle!

Merk: Denne verktøykassen fungerer som en veiledning og referanse for ungdomsarbeidere og lærere. Det er viktig å tilpasse aktivitetene og tilnærmingene til de spesifikke behovene og den kulturelle konteksten til ungdommene du jobber med.



Well-Youth!

Emne 1

Advarselstegn på psykisk helse

Utviklet av IREA



Aktivitet 1

Advarselstegn på psykiske helseproblemer hos ungdom

Deltakere:

Ungdom, ungdomsarbeidere, lærere og andre som er interessert i psykisk helse.

Læringsutbytte:

1. Kjenne igjen vanlige faresignaler på psykiske problemer hos unge mennesker.
2. Forstå viktigheten av tidlig identifisering og intervensjon ved psykiske helseproblemer.
3. Utvikle kunnskap og selvtillit når det gjelder å støtte unge mennesker med psykiske helseutfordringer.

Beskrivelse/metodikk:

Den interaktive presentasjonen "Spot the Signs" er utformet for å engasjere deltakerne i en informativ og interaktiv økt der de lærer å identifisere faresignaler på psykiske helseproblemer hos unge mennesker. Gjennom visuelle hjelpemidler, gruppediskusjoner og interaktive aktiviteter vil deltakerne utvikle en dypere forståelse av disse tegnene og få praktisk kunnskap til å reagere effektivt.

1. Innledning (10 minutter):

- Start presentasjonen med å introdusere temaet og dets relevans for deltakernes rolle som ungdomsarbeidere eller lærere.
- Forklar formålet med aktiviteten: å øke bevisstheten om og forståelsen av faresignaler på psykiske helseproblemer hos unge mennesker.



2. Presentasjon: Finn tegnene (20 minutter):

- Vis en visuelt engasjerende presentasjon med lysbilder som viser ulike faresignaler knyttet til vanlige psykiske helseproblemer blant ungdom.
- Presenter hvert lysbilde, beskriv advarselstegnet og gi eksempler eller scenarier som illustrerer hvordan det kommer til uttrykk.
- Oppfordre deltakerne til å engasjere seg aktivt ved å dele sine observasjoner, erfaringer eller tanker knyttet til de presenterte faresignalene.

3. Interaktiv aktivitet: Gruppediskusjon (20 minutter):

- Del deltakerne inn i små grupper.
- Gi hver gruppe et spesifikt advarselstegn å fokusere på.
- Be deltakerne diskutere og brainstorme praktiske eksempler, mulige årsaker og passende tiltak knyttet til det tildelte advarselstegnet.
- Etter diskusjonen presenterer hver gruppe funnene sine for den større gruppen.

4. Casestudier: Anvendelse av kunnskap (20 minutter):

- Gi deltakerne casestudier som skildrer unge mennesker med psykiske helseutfordringer.
- Be deltakerne analysere casestudiene og identifisere faresignalene som er til stede.
- Legg til rette for en gruppediskusjon der deltakerne deler sine analyser og diskuterer egnede tiltak eller intervensjoner basert på de identifiserte faresignalene.

5. Spørsmål og svar og oppsummering (10 minutter):

- Gi deltakerne mulighet til å stille spørsmål eller be om avklaringer om ethvert aspekt ved presentasjonen eller casestudiene.
- Oppsummer de viktigste punktene som ble diskutert i løpet av aktiviteten.
- Understreke viktigheten av tidlig identifisering, støttende tilnærminger og tilgjengelige ressurser for å håndtere psykiske helseproblemer hos unge mennesker.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 1 time og 20 minutter

- Innledning: 10 minutter
- Presentasjon: Finn tegnene: 20 minutter
- Interaktiv aktivitet: Gruppediskusjon: 20 minutter
- Casestudier: Anvendelse av kunnskap: 20 minutter
- Spørsmål og svar og oppsummering: 10 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Siden denne aktiviteten fokuserer på bevisstgjøring og kunnskapsbygging, kan følgende retningslinjer brukes for vurdering:

- Aktiv deltakelse og engasjement under presentasjonen, gruppediskusjonene og casestudiene.
- Demonstrert forståelse av faresignaler gjennom nøyaktig identifisering og relevante eksempler.
- Effektiv kommunikasjon av praktiske tiltak og intervensjoner for hvert varselsignal.
- Villighet til å søke avklaring og delta i spørsmål og svar.
- Refleksjon over personlig vekst og økt bevissthet om psykiske helseproblemer.

Merk: Denne aktiviteten kan justeres ut fra deltakernes forkunnskaper, behov og tiden som er til rådighet. Det er viktig å skape en støttende og inkluderende atmosfære som gir rom for åpen dialog og respektfull deling av perspektiver.



Aktivitet 2

Rollespill-scenarier: Gjenkjenne advarselstegn

Deltakere:

Ungdom, ungdomsarbeidere, lærere og andre som er interessert i psykisk helse. (ingen spesifikk aldersgruppe)

Læringsutbytte:

1. Identifisere vanlige faresignaler på psykiske problemer hos unge mennesker gjennom rollespill.
2. Forbedre observasjons- og kommunikasjonsferdighetene når det gjelder å gjenkjenne og reagere på faresignaler.
3. Utvikle empati og forståelse for unge mennesker som opplever psykiske helseutfordringer.

Beskrivelse/metodikk:

Rollespill-scenariene: Gjenkjenne faresignaler gir deltakerne mulighet til å delta i realistiske rollespill som simulerer situasjoner der unge mennesker kan vise faresignaler på psykiske problemer. Gjennom denne aktiviteten vil deltakerne aktivt observere og analysere disse tegnene, øve på effektive kommunikasjonsteknikker og utforske hensiktsmessige strategier for å tilby støtte.

1. Introduksjon og forklaring (10 minutter):

- Begynn med å introdusere aktiviteten og dens mål, og legg vekt på viktigheten av å gjenkjenne faresignaler når det gjelder unges psykiske helse.
- Forklar at deltakerne skal delta i rollespill der de får mulighet til å øve seg på å identifisere og reagere på faresignaler.



2. Forberedelse av scenariet (10 minutter):

- Gi deltakerne en kort beskrivelse av scenariene de skal rollespille.
- Del deltakerne inn i små grupper, og del ut scenariobeskrivelser i henhold til disse.
- Hver gruppe bør få tid til å lese og gjøre seg kjent med scenariet de har fått tildelt.

3. Rollespilløker (20 minutter):

- Be hver gruppe om å spille ut scenariet de har fått tildelt, og spille både ungdommen som viser faresignaler og ungdomsarbeideren/pedagogen som reagerer på situasjonen.
- Oppfordre deltakerne til å være oppmerksomme på atferd, følelser og verbale signaler som indikerer mulige faresignaler.
- La hver rollespilløkt vare i en bestemt tidsperiode, for eksempel 5 minutter, avhengig av scenarioets kompleksitet.

4. Debriefing og refleksjon (20 minutter):

- Etter hver rollespilløkt legger du til rette for en oppsummerende diskusjon i gruppen.
- Oppfordre deltakerne til å dele sine observasjoner, tanker og følelsesmessige reaksjoner under rollespillet.
- Diskuter faresignalene i hvert scenario og hvor effektive ungdomsarbeiderens/pedagogens reaksjoner var.
- Be deltakerne om å foreslå alternative strategier eller tilnærminger for å gjenkjenne og reagere på faresignalene.

5. Gruppediskusjon og felles innsikt (15 minutter):

- Samle alle gruppene til en større gruppediskusjon.
- Be hver gruppe om å presentere et sammendrag av scenariet, de observerte faresignalene og strategiene som ble brukt for å reagere.
- Legg til rette for en kollektiv utforskning av utfordringene, innsikten og erfaringene fra rollespillene.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 1 time og 15 minutter

- Introduksjon og forklaring: 10 minutter Scenarioforberedelse: 10 minutter
- Rollespilløker: 20 minutter Debriefing og refleksjon: 20 minutter
- Gruppediskusjon og felles innsikt: 15 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Med tanke på rollespillets natur og fokuset på praktisk anvendelse, kan vurderingen av denne aktiviteten gjennomføres ved hjelp av følgende retningslinjer:

- Aktivt engasjement og deltakelse i rollespilløktene.
- Effektiv identifisering og kommunikasjon av faresignaler som vises i scenariene.
- Empatisk og hensiktsmessig respons fra ungdomsarbeideren/pedagogen.
- Refleksjon over personlig læring og innsikt fra debriefingdiskusjonene.
- Samarbeid om å dele alternative strategier og tilnærminger for å gjenkjenne og reagere på faresignaler.

Merk: Det er viktig å skape et trygt og støttende miljø under rollespillet, slik at deltakerne kan utforske utfordrende scenarier med sensitivitet og respekt. Oppmuntre til åpen dialog og understrek viktigheten av konfidensialitet gjennom hele aktiviteten.



Well-Youth!

Emne 2

Psykisk helse og velvære

Utviklet av IREA



Aktivitet 3

Mindfulness og pusteøvelser

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller personer som er interessert i å fremme psykisk helse og velvære.

Læringsutbytte:

1. Forstå konseptet og fordelene med mindfulness og dype pusteteknikker.
2. Utvikle ferdigheter i å praktisere mindfulness og dyp pusting som verktøy for stressreduksjon og avspenning.
3. Bruk mindfulness og pusteøvelser i hverdagen for å forbedre den generelle mentale helsen og velværet.

Beskrivelse/metodikk:

Viderefleksjon: Real-Life Testimonials har som mål å gi deltakerne en mulighet til å høre førstehåndsberetninger fra unge mennesker som har opplevd psykiske helseutfordringer. Ved å se på videoene og delta i veiledet refleksjon vil deltakerne få økt forståelse, empati og selvinnsikt når det gjelder å støtte ungdom med psykiske helseproblemer.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å gi en oversikt over aktiviteten og dens mål.
- Forklar betydningen av mindfulness og dyp pusting for mental helse og velvære.
- Fortell om fordelene ved å innlemme disse metodene i hverdagen.



2. Forklaring av mindfulness og dyp pusting (10 minutter):

- Definer mindfulness som det å være fullt og helt til stede i øyeblikket, uten å dømme.
- Forklar sammenhengen mellom dyp pusting og avspenningsrespons, og fremhev dens rolle i å redusere stress og fremme ro.

3. Veiledet oppmerksomhets- og pusteøvelse (15 minutter):

- Led deltakerne gjennom en guidet mindfulness- og dype pusteøvelse.
- Be dem finne en behagelig sittestilling, lukke øynene (hvis det er behagelig) og fokusere oppmerksomheten på pusten.
- Veiled deltakerne til å trekke pusten sakte og dypt inn gjennom nesene og puste sakte ut gjennom munnen, og fokuser på følelsene i hvert åndedrag.
- Oppfordre deltakerne til å legge merke til eventuelle tanker eller distraksjoner, og før oppmerksomheten forsiktig tilbake til pusten.

4. Grupperefleksjon og diskusjon (15 minutter):

- Legg til rette for en gruppediskusjon for å reflektere over opplevelsen av mindfulness- og pusteøvelsen.
- Be deltakerne om å dele sine observasjoner, tanker og følelser under øvelsen.
- Oppfordre deltakerne til å diskutere eventuelle utfordringer eller fordeler de har opplevd mens de har praktisert mindfulness og dyp pusting.

5. Praktiske tips for daglig praksis (10 minutter):

- Gi praktiske tips for å innlemme mindfulness og dyp pusting i hverdagen.
- Foreslå å legge inn korte mindfulness-pauser i løpet av dagen eller å trene på dype pusteøvelser i perioder med stress.
- Del ressurser, for eksempel mindfulness-apper eller opptak av guidet meditasjon, som deltakerne kan bruke for å fortsette å øve.



5. Avslutning og oppsummering (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble diskutert i løpet av aktiviteten.
- Legg vekt på viktigheten av regelmessig trening og de langsiktige fordelene ved mindfulness og dyp pusting.
- Oppfordre deltakerne til å integrere disse metodene i sine daglige rutiner for å støtte deres mentale helse og velvære.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 60 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forklaring av mindfulness og dyp pusting: 10 minutter Veiledet mindfulness- og
- pusteøvelse: 15 minutter Grupperefleksjon og diskusjon: 15 minutter
- Praktiske tips for daglig praksis: 10 minutter Avslutning og lærdom: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Ettersom denne aktiviteten fokuserer på erfaringsbasert læring, kan vurderingen gjennomføres ved hjelp av følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i den guidede mindfulness- og dype pusteøvelsen.
- Refleksjon og deling av personlige observasjoner og erfaringer under gruppediskusjonen.
- Praktiske tips for å innlemme mindfulness og dyp pusting i hverdagen.
- Villighet til å delta i en åpen dialog, stille spørsmål og søke ytterligere ressurser for kontinuerlig praksis.

Merk: Det er viktig å skape et rolig og støttende miljø under den veiledede øvelsen, slik at deltakerne kan engasjere seg fullt ut i opplevelsen



Aktivitet 4

Rollespill-scenarier: Gjenkjenne advarselstegn

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller personer som er interessert i å fremme psykisk helse og velvære.

Læringsutbytte:

1. Forstå konseptet og fordelene med takknemlighetsjournaler for mental helse og velvære.
2. Gjør det til en vane å praktisere takknemlighet og verdsetting.
3. Forbedre evnen til selvrefleksjon og utvikle et positivt tankesett.

Beskrivelse/metodikk:

Gratitude Journaling-aktiviteten har som mål å introdusere deltakerne for takknemlighetsjournaler som et verktøy for å fremme mental helse, kultivere positivitet og øke det generelle velværet. Deltakerne vil lære om fordelene med takknemlighet og delta i veiledede øvelser for å utvikle sin egen takknemlighetsjournalpraksis.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å forklare hensikten med og viktigheten av å skrive takknemlighetsjournal.
- Fortell om de positive effektene takknemlighet har på mental helse og velvære.
- Diskuter hvordan takknemlighetsjournaler kan bidra til å flytte fokus mot de positive sidene ved livet.

2. Forklaring av takknemlighetsjournaler (10 minutter):

- Definer takknemlighetsjournal som en praksis der man regelmessig skriver ned ting man er takknemlig for.



- Fremhev fordelene, for eksempel økt positivitet, bedre selvtillit og redusert stressnivå.
- Forklar at takknemlighet kan være rettet mot mennesker, opplevelser, prestasjoner eller til og med enkle hverdagslige ting.

3. Veiledet takknemlighetsøvelse (15 minutter):

- Gi hver deltaker en dagbok eller notatbok og skrivemateriell. Veiled deltakerne i å
- skrive takknemlighetsjournaler ved å gi dem tips eller eksempler.
- Be deltakerne om å skrive ned tre ting de er takknemlige for akkurat nå.
- Oppfordre dem til å reflektere over årsakene til takknemligheten og den positive innvirkningen disse tingene har på livet deres.

4. Grupperefleksjon og deling (15 minutter):

- Legg til rette for en gruppediskusjon for å oppmuntre deltakerne til å dele sine takknemlighetsdagboknotater eller erfaringer.
- Skap et støttende miljø der deltakerne kan diskutere følelser, innsikter og positive effekter de har lagt merke til ved å praktisere takknemlighet.
- Oppfordre deltakerne til å lytte aktivt og uttrykke takknemlighet for hverandres bidrag.

5. Personlig takknemlighetsdagbok (10 minutter):

- Be deltakerne om å fortsette å skrive takknemlighetsjournaler på egen hånd.
- Gi forslag til hvordan takknemlighetsjournalen kan integreres i den daglige rutinen, for eksempel ved å sette av noen minutter hver dag eller skrive i dagboken før leggetid.
- Understrek viktigheten av konsekvens og regelmessig refleksjon.

6. Avslutning og lærdom (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble diskutert i løpet av aktiviteten.
- Oppfordre deltakerne til å fortsette å skrive takknemlighetsjournaler også etter økten.
- Fremhev de langsiktige fordelene ved å dyrke takknemlighet og dens positive innvirkning på mental helse og velvære.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 60 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forklaring av takknemlighetsjournalisering: 10 minutter
- Veiledet øvelse i takknemlighetsjournaler: 15 minutter
- Grupperefleksjon og deling: 15 minutter
- Personlig takknemlighetsjournal: 10 minutter
- Avslutning og lærdom: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Ettersom denne aktiviteten fokuserer på personlig refleksjon og selvutvikling, kan evalueringen gjennomføres ved hjelp av følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i den guidede takknemlighetsøvelsen.
- Villighet til å dele refleksjoner og erfaringer under gruppediskusjonen. Forpliktelse til å
- praktisere takknemlighetsjournal regelmessig også etter møtet.
- Demonstrasjon av en forståelse av fordelene og effekten av takknemlighetsjournalføring på mental helse og velvære.

Merk: Oppfordre deltakerne til å skrive takknemlighetsjournaler på en autentisk måte, og til å tilpasse innleggene til sine egne erfaringer og perspektiver.



Aktivitet 5

Velværehjulets aktivitet

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller personer som er interessert i å fremme psykisk helse og velvære.

Læringsutbytte:

1. Forstå de ulike dimensjonene av velvære og deres betydning for den generelle psykiske helsen.
2. Identifiser aktiviteter og praksiser som fremmer trivsel i hver dimensjon av velværehjulet.
3. Utvikle en helhetlig tilnærming til egenomsorg og psykisk velvære.

Beskrivelse/metodikk:

Velværehjulet har som mål å introdusere deltakerne for begrepet helhetlig velvære og utforske ulike dimensjoner av velvære. Deltakerne vil delta i en reflekterende og interaktiv øvelse for å identifisere aktiviteter og praksiser som fremmer velvære i hver dimensjon av velværehjulet.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å forklare formålet med aktiviteten og viktigheten av en helhetlig tilnærming til mental velvære.
- Introduser begrepet velværehjulet, som omfatter ulike dimensjoner av velvære, for eksempel fysisk, emosjonell, sosial, intellektuell og åndelig velvære.

2. Refleksjonsøvelse - Personlig velværehjul (15 minutter):

- Del ut en blank mal for velværehjulet til hver deltaker.



- Be deltakerne reflektere over sine egne liv og identifisere aktiviteter eller praksiser som fremmer trivsel i hver dimensjon av hjulet.
- Oppfordre dem til å skrive ned konkrete eksempler eller ideer som de kommer på.

3. Refleksjonsøvelse - Personlig velværehjul (15 minutter):

- Del ut en blank mal for velværehjulet til hver deltaker.
- Be deltakerne reflektere over sine egne liv og identifisere aktiviteter eller praksiser som fremmer trivsel i hver dimensjon av hjulet.
- Oppfordre dem til å skrive ned konkrete eksempler eller ideer som de kommer på.

4. Grupperefleksjon og deling (15 minutter):

- Legg til rette for en gruppediskusjon for å oppmuntre deltakerne til å dele sine refleksjoner og eksempler fra sine personlige velværehjul.
- Skap et trygt og støttende miljø der deltakerne kan uttrykke sine tanker og lære av hverandres erfaringer.
- Fremme en åpen dialog om utfordringer og suksesser når det gjelder å integrere aktiviteter for trivsel i ulike dimensjoner.

5. Identifisere tiltak (10 minutter):

- Veiled deltakerne til å gå gjennom sine personlige velværehjul og identifisere ett eller to tiltak de kan iverksette innenfor hver dimensjon for å fremme eget velvære.
- Oppfordre dem til å sette seg oppnåelige mål og forplikte seg til å implementere disse aktivitetene i hverdagen.

6. Avslutning og lærdom (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble diskutert i løpet av aktiviteten.
- Understreke viktigheten av å ha en helhetlig tilnærming til egenomsorg og psykisk velvære.
- Oppfordre deltakerne til å se på velværehjulene sine med jevne mellomrom og gjøre justeringer etter behov.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 60 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forklaring av dimensjonene i velværehjulet: 10 minutter
- Refleksjonsøvelse - Personlig velværehjul: 15 minutter
- Gruppediskusjon og deling: 15 minutter
- Identifisering av tiltak: 10 minutter
- Avslutning og oppsummering: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Ettersom denne aktiviteten fokuserer på selvrefleksjon og personlig utvikling, kan vurderingen gjennomføres ved hjelp av følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i refleksjonsøvelsen og gruppediskusjonen.
- Demonstrasjon av en forståelse av de ulike dimensjonene av velvære og deres betydning.
- Identifisering av meningsfulle aktiviteter og praksiser som fremmer trivsel innenfor hver dimensjon.
- Villighet til å sette opp realistiske tiltak og forplikte seg til å gjennomføre dem i hverdagen.

Merk: Oppfordre deltakerne til å være åpne og kreative i sine refleksjoner og ideer for hver dimensjon i velværehjulet. Minn dem på at velværehjulet er et personlig verktøy som kan tilpasses individuelle preferanser og behov.



Aktivitet 6

Workshop om stressmestring

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere og andre som er interessert i å lære effektive stressmestringsteknikker.

Læringsutbytte:

1. Forstå begrepet stress og dets innvirkning på psykisk og fysisk velvære.
2. Lær praktiske strategier og teknikker for å håndtere stress på en effektiv måte.
3. Utvikle personlige stressmestringsplaner for å øke den generelle trivselen.

Beskrivelse/metodikk:

Stressmestringsworkshopen er utviklet for å gi deltakerne den kunnskapen og de ferdighetene som er nødvendige for å håndtere stress i livet på en effektiv måte. Gjennom en kombinasjon av interaktive diskusjoner, erfaringsbaserte øvelser og selvrefleksjon vil deltakerne utforske teknikker for stressmestring og utvikle personlige planer for stressmestring.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å introdusere formålet med workshopen og dens relevans for psykisk helse og velvære.
- Diskuter begrepet stress og dets innvirkning på enkeltmenneskers liv.

2. Forstå stress (10 minutter):

- Legg til rette for en diskusjon om de ulike kildene til og årsakene til stress.
- Forklar de fysiologiske og psykologiske effektene av stress på kropp og sinn.
- Del informasjon om hvor viktig stressmestring er for det generelle velværet.



3. Identifisere personlige stressfaktorer (15 minutter):

- Oppfordre deltakerne til å reflektere over sitt eget liv og identifisere personlige stressfaktorer.
- Gi deltakerne tips eller arbeidsark for å hjelpe dem med å identifisere spesifikke situasjoner eller trigger som bidrar til stressnivået deres.
- Understreke viktigheten av selvinnsikt for å håndtere stress på en effektiv måte.

4. Teknikker for stressmestring (20 minutter):

- Introduser en rekke stressmestringsteknikker, for eksempel dype pusteøvelser, progressiv muskelavspenning, mindfulness, tidsstyring og positivt selvsnakk.
- Diskuter hver teknikk i detalj, forklar fordelene og hvordan den kan brukes i dagliglivet.
- Gjennomfør erfaringsbaserte øvelser for å gi deltakerne mulighet til å praktisere og erfare hvor effektive disse teknikkene er.

5. Personlig tilpassede planer for stressmestring (15 minutter):

- Veilede deltakerne i å lage sine egne personlige stressmestringsplaner.
- Oppfordre dem til å finne spesifikke teknikker som gir gjenklang hos dem, og som er mulige å innlemme i de daglige rutinene.
- Hjelp deltakerne med å sette seg realistiske mål og utvikle tiltak for å gjennomføre stressmestringsplanene sine.

6. Gruppedeling og refleksjon (10 minutter):

- Gi deltakerne mulighet til å dele sine planer for stressmestring med gruppen (hvis de er komfortable med det).
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over erfaringene sine gjennom hele workshopen og dele innsikter eller utfordringer de har støtt på.
- Legg til rette for en støttende diskusjon der deltakerne kan komme med forslag og tilbakemeldinger til hverandre.



3. Identifisere personlige stressfaktorer (15 minutter):

- Oppfordre deltakerne til å reflektere over sitt eget liv og identifisere personlige stressfaktorer.
- Gi deltakerne tips eller arbeidsark for å hjelpe dem med å identifisere spesifikke situasjoner eller trigger som bidrar til stressnivået deres.
- Understreke viktigheten av selvinnsikt for å håndtere stress på en effektiv måte.

4. Teknikker for stressmestring (20 minutter):

- Introduser en rekke stressmestringsteknikker, for eksempel dype pusteøvelser, progressiv muskelavspenning, mindfulness, tidsstyring og positivt selvsnakk.
- Diskuter hver teknikk i detalj, forklar fordelene og hvordan den kan brukes i dagliglivet.
- Gjennomfør erfaringsbaserte øvelser for å gi deltakerne mulighet til å praktisere og erfare hvor effektive disse teknikkene er.

5. Personlig tilpassede planer for stressmestring (15 minutter):

- Veilede deltakerne i å lage sine egne personlige stressmestringsplaner.
- Oppfordre dem til å finne spesifikke teknikker som gir gjenklang hos dem, og som er mulige å innlemme i de daglige rutinene.
- Hjelp deltakerne med å sette seg realistiske mål og utvikle tiltak for å gjennomføre stressmestringsplanene sine.

6. Gruppedeling og refleksjon (10 minutter):

- Gi deltakerne mulighet til å dele sine planer for stressmestring med gruppen (hvis de er komfortable med det).
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over erfaringene sine gjennom hele workshopen og dele innsikter eller utfordringer de har støtt på.
- Legg til rette for en støttende diskusjon der deltakerne kan komme med forslag og tilbakemeldinger til hverandre.



7. Avslutning og lærdom (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble diskutert i løpet av workshopen.
- Fremhev viktigheten av å praktisere stressmestringsteknikker regelmessig for å opprettholde det generelle velværet.
- Gi deltakerne flere ressurser og verktøy som de kan bruke til kontinuerlig stressmestring.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 80 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forståelse av stress: 10 minutter
- Identifisere personlige stressfaktorer: 15 minutter
- Teknikker for stressmestring: 20 minutter
- Personlig tilpassede planer for stressmestring: 15 minutter
- Gruppedeling og refleksjon: 10 minutter
- Avslutning og lærdom: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Ettersom denne workshopen fokuserer på å tilegne seg praktiske ferdigheter og utvikle personlige stressmestringsplaner, kan vurderingen gjennomføres ved hjelp av følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i diskusjoner, øvelser og delingsøker.
- Demonstrasjon av forståelse for stress og dets innvirkning på psykisk og fysisk velvære.
- Utvikling av en omfattende og personlig tilpasset plan for stressmestring. Villighet til å
- implementere de innlærte teknikkene og strategiene i dagliglivet.

Merk: Skap et trygt og ikke-dømmende rom gjennom hele workshopen, slik at deltakerne fritt kan uttrykke sine tanker, erfaringer og utfordringer knyttet til stress.



Aktivitet 7

Kreativt uttrykk

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller andre som er interessert i å bruke kreative uttrykksformer for å uttrykke seg selv og oppnå psykisk velvære.

Læringsutbytte:

1. Utforsk ulike kreative uttrykksformer som et verktøy for å fremme psykisk velvære.
2. Utvikle selvinnsikt og selvuttrykk gjennom kreative aktiviteter.
3. Opplev de terapeutiske fordelene ved å delta i kreative prosesser.

Beskrivelse/metodikk:

Målet med Creative Expression-aktiviteten er å gi deltakerne mulighet til å utforske ulike kreative uttrykksformer som et middel til å fremme psykisk velvære. Gjennom å delta i kreative aktiviteter vil deltakerne oppdage de terapeutiske fordelene ved å uttrykke seg selv og utvikle sin selvinnsikt.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å forklare formålet med aktiviteten og hvordan kreativ utfoldelse kan bidra til psykisk velvære.
- Diskuter konseptet med å bruke kunst, musikk, skriving eller andre former for kreativ utfoldelse som et middel til å uttrykke seg selv og få utløp for følelser.

2. Utforskning av kreative utløp (10 minutter):

- Introduser ulike kreative uttrykksformer, for eksempel billedkunst, musikk, poesi, dans eller historiefortelling.
- Gi eksempler og diskuter de unike fordelene hvert enkelt kreativt utløp har for å fremme psykisk velvære.
- Oppfordre deltakerne til å velge et kreativt medium som gir gjenklang hos dem.



3. Veiledet kreativ aktivitet (20 minutter):

- Legg til rette for en veiledet kreativ aktivitet basert på det valgte kreative mediet.
- Sørg for nødvendig materiell og ressurser slik at deltakerne kan delta i aktiviteten.
- Gi dem tips eller temaer som kan veilede den kreative prosessen, eller la dem utforske fritt.

4. Refleksjon og deling (15 minutter):

- Skap et trygt og støttende miljø der deltakerne kan reflektere over den kreative prosessen og følelsene som aktiviteten vekker.
- Oppfordre deltakerne til å dele sine kreasjoner, tanker og erfaringer med gruppen (hvis de er komfortable med det).
- Fremme en ikke-dømmende atmosfære der deltakerne kan sette pris på og lære av hverandres arbeid.

5. Gruppediskusjon (15 minutter):

- Ta initiativ til en gruppediskusjon for å utforske sammenhengen mellom den kreative prosessen og deltakernes mentale velvære.
- Oppfordre deltakerne til å dele innsikt i hvordan kreative uttrykk har påvirket deres følelsesmessige tilstand, selvinnsett eller generelle mentale velvære.
- Legg til rette for en dialog som åpner for kollektiv læring og forståelse.

6. Avslutning og lærdom (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble diskutert i løpet av aktiviteten.
- Legg vekt på de kontinuerlige fordelene ved å inkorporere kreative uttrykk i hverdagen for å uttrykke seg selv og oppnå mental velvære.
- Oppmuntre deltakerne til å fortsette å utforske og engasjere seg i de kreative aktivitetene de har valgt.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 70 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Utforskning av kreative utløp: 10 minutter Veiledet kreativ aktivitet: 20 minutter
- Refleksjon og deling: 15 minutter
- Gruppediskusjon: 15 minutter Avslutning og lærdom: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Ettersom kreative uttrykk er en svært individuell og subjektiv prosess, kan vurderingen av denne aktiviteten fokusere på engasjement, refleksjon og personlig vekst. Tenk over følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i den kreative aktiviteten og gruppediskusjonen. Vilje til å utforske og eksperimentere med ulike kreative uttrykksformer.
- Refleksjon over personlige erfaringer, følelser og innsikter som er oppnådd gjennom den kreative prosessen.
- Villighet til å bruke kreative uttrykksteknikker som et middel til å uttrykke seg selv og oppnå følelsesmessig velvære.

Merk: Oppfordre deltakerne til å nærme seg den kreative aktiviteten med et åpent sinn og uten fordommer. Understrek at formålet er selvuttrykk og personlig vekst snarere enn å oppnå et spesifikt kunstnerisk resultat.



Aktivitet 8

Utfordring for fysisk aktivitet og velvære

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller andre som er interessert i å innlemme fysisk aktivitet i livet sitt for å oppnå bedre velvære.

Læringsutbytte:

1. Forstå den positive effekten fysisk aktivitet har på psykisk og fysisk velvære.
2. Oppdage og delta i ulike former for fysisk aktivitet for personlig velvære.
3. Gjør det til en vane å være regelmessig fysisk aktiv, og fortell andre hvor viktig det er.

Beskrivelse/metodikk:

Utfordringen Fysisk aktivitet og velvære er utformet for å oppmuntre deltakerne til å innlemme fysisk aktivitet i hverdagen som et middel til å fremme generelt velvære. Gjennom en kombinasjon av informasjonsdeling, målsetting og sporing av fremgang vil deltakerne delta i en utfordring for å øke sitt fysiske aktivitetsnivå og oppleve fordelene det gir.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å forklare formålet med aktiviteten og hvor viktig fysisk aktivitet er for psykisk og fysisk velvære.
- Del informasjon om de positive effektene av regelmessig fysisk aktivitet, blant annet bedre humør, økt energinivå og redusert stress.

2. Diskusjon og utforsking av fysiske aktiviteter (10 minutter):

- Legg til rette for en diskusjon om ulike former for fysisk aktivitet, for eksempel turgåing, jogging, dans, sykling eller lagidrett.
- La deltakerne dele sine preferanser og erfaringer med ulike aktiviteter.
- Gi informasjon om anbefalt mengde og type fysisk aktivitet for ulike aldersgrupper.



3. Målsetting og personlig aktivitetsplan (15 minutter):

- Veilede deltakerne i å sette personlige mål for fysisk aktivitet basert på deres nåværende treningsnivå og interesser.
- Oppfordre dem til å sette seg spesifikke, målbare, oppnåelige, relevante og tidsavgrensede mål (SMART).
- Hjelp deltakerne med å lage en personlig aktivitetsplan som inkluderer en rekke ulike fysiske aktiviteter og som passer deres tidsplan og preferanser.

4. Trivselsutfordring (30 minutter - kan forlenges over en lengre periode):

- Forklar utfordringen til deltakerne: å delta i fysisk aktivitet i en bestemt periode eller et bestemt antall dager per uke.
- Gi deltakerne et sporingsskjema eller et digitalt verktøy for å registrere fremgangen i fysisk aktivitet.
- Oppmuntre deltakerne til å prøve ulike aktiviteter og utforske nye måter å være aktive på.

5. Fremgangssjekker og støtte (10 minutter - gjentas regelmessig gjennom hele utfordringen):

- Planlegg regelmessige møter for å følge med på deltakernes fremgang og gi dem støtte og oppmuntring.
- La deltakerne dele sine erfaringer, utfordringer og suksesser.
- Gi tips og forslag til hvordan du kan overvinne hindringer for fysisk aktivitet og opprettholde motivasjonen.

6. Feiring og refleksjon (10 minutter - på slutten av utfordringen):

- Feire deltakernes prestasjoner og innsats for å fullføre den fysiske aktivitetsutfordringen.
- Legg til rette for en grupperefleksjon om fordelene de opplevde, både fysisk og mentalt, gjennom hele utfordringen.
- Oppmuntre deltakerne til å fortsette å innlemme regelmessig fysisk aktivitet i livet sitt også etter utfordringen.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: Fleksibel (avhenger av utfordringens varighet)

- Innledning: 5 minutter
- Diskusjon og utforsking av fysiske aktiviteter: 10 minutter
- Målsetting og personlig aktivitetsplan: 15 minutter
- Trivselsutfordring: 30 minutter (kan forlenges over flere uker)
- Fremgangssjekk og støtte: 10 minutter (gjentas regelmessig)
- Feiring og refleksjon: 10 minutter (ved slutten av utfordringen)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av utfordringen Fysisk aktivitet og velvære kan baseres på deltakernes engasjement, fremgang og refleksjoner. Ta utgangspunkt i følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i målsetting, oppfølging av fremgang og innsjekkingsøker.
- Konsistens og forpliktelse til å delta i fysisk aktivitet i henhold til målene de har satt seg.
- Refleksjon over fordelene og utfordringene man har opplevd gjennom utfordringen.
- Villighet til å fortsette å innlemme regelmessig fysisk aktivitet i hverdagen.



Aktivitet 9

Mestringsstrategier

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere og andre som er interessert i å lære effektive mestringsstrategier for å håndtere stress og fremme psykisk velvære.

Læringsutbytte:

1. Forstå begrepet mestringsstrategier og deres betydning for å opprettholde psykisk velvære.
2. Utforsk en rekke mestringsstrategier og teknikker for å håndtere stress og utfordrende situasjoner.
3. Utvikle personlige mestringsplaner for å styrke motstandsdyktighet og adaptive mestringsferdigheter.

Beskrivelse/metodikk:

Aktiviteten Mestringsstrategier har som mål å gi deltakerne en verktøykasse med effektive mestringsstrategier for å håndtere stress og fremme psykisk velvære. Gjennom en kombinasjon av interaktive diskusjoner, erfaringsbaserte øvelser og selvrefleksjon vil deltakerne utforske ulike mestringsstrategier og utvikle personlige mestringsplaner.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å introdusere formålet med aktiviteten og betydningen av mestringsstrategier for å håndtere stress og fremme psykisk velvære.
- Diskuter begrepet mestring og dets rolle i å bygge motstandskraft og tilpasse seg utfordringer.

2. Forståelse av mestringsstrategier (10 minutter):

- Legg til rette for en diskusjon om ulike typer mestringsstrategier, for eksempel problemfokuset mestring, emosjonsfokuset mestring og meningsfokuset mestring.
- Forklar viktigheten av å ha et repertoar av mestringsstrategier for å håndtere ulike stressfaktorer og situasjoner.
- Del eksempler på vanlige mestringsstrategier og deres potensielle fordeler.



3. Utforske mestringsteknikker (20 minutter):

- Presenter en rekke mestringsteknikker, for eksempel dype pusteøvelser, dagbokskrivning, mindfulness, fysisk aktivitet, sosial støtte og positivt selvsnakk.
- Diskuter hver teknikk i detalj, og forklar formålet, potensielle fordeler og praktiske bruksområder.
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over hvilke teknikker som gir gjenklang hos dem personlig.

4. Erfaringsbaserte øvelser (25 minutter):

- Gjennomfør erfaringsbaserte øvelser for å gi deltakerne mulighet til å øve på og erfare ulike mestringsteknikker.
- Gi veiledning og støtte når deltakerne deltar i aktiviteter som dype pusteøvelser, guidede bilder, dagbokskrivning eller rollespill med utfordrende scenarier.
- Gi deltakerne tid til å reflektere over erfaringene sine og hvor effektive mestringsteknikkene er for dem.

5. Personlig tilpassede mestringsplaner (15 minutter):

- Veilede deltakerne i å utvikle personlige mestringsplaner.
- Oppfordre dem til å finne konkrete mestringsteknikker som de kjenner seg igjen i og som er praktiske å bruke i hverdagen.
- Hjelp deltakerne med å sette seg realistiske mål og lage tiltak for å innlemme mestringsstrategier i hverdagen.

6. Gruppedeling og refleksjon (10 minutter):

- Gi deltakerne mulighet til å dele sine mestringsplaner med gruppen (hvis de er komfortable med det).
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over hvilke utfordringer de ser for seg når de skal implementere mestringsstrategiene sine, og idémyldre om mulige løsninger.
- Legg til rette for en støttende diskusjon der deltakerne kan komme med forslag og tilbakemeldinger til hverandre.



7. Avslutning og lærdom (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste mestringsstrategiene som ble diskutert i løpet av øvelsen.
- Legg vekt på viktigheten av regelmessig trening og selvinnsikt for å utvikle effektive mestringsferdigheter.
- Gi deltakerne flere ressurser og verktøy som de kan bruke for å mestre livet og ha det bedre psykisk.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 90 minutter Innledning: 5 minutter

- Forståelse av mestringsstrategier: 10 minutter Utforske mestrings teknikker: 20
- minutter Erfaringsbaserte øvelser: 25 minutter Personlig tilpassede mestringsplaner:
- 15 minutter
- Gruppedeling og refleksjon: 10 minutter Avslutning og oppsummering: 5 minutter
-

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av aktiviteten Mestringsstrategier kan baseres på deltakernes engasjement, forståelse og praktiske anvendelse av mestrings teknikker. Ta hensyn til følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i diskusjoner, erfaringsbaserte øvelser og delingsøkter.
- Demonstrasjon av forståelse.



Well-Youth!

Emne 3

Spesifikke psykiske helseproblemer

Utviklet av IREA



Aktivitet 10

Kognitiv restrukturering

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller personer som opplever negative tankemønstre eller angst.

Læringsutbytte:

1. Utvikle en forståelse av teknikker for kognitiv restrukturering.
2. Identifiser og utfordre negative tanker eller engstelige tankemønstre.
3. Dykk en mer positiv og realistisk tankegang.

Beskrivelse/metodikk:

Kognitiv restrukturering har som mål å gi deltakerne mulighet til å utfordre og omformulere negative tanker eller engstelige tankemønstre. Gjennom en kombinasjon av veiledede diskusjoner og praktiske øvelser vil deltakerne lære teknikker for kognitiv restrukturering for å fremme et mer positivt og realistisk tanke sett.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å forklare hensikten med aktiviteten og betydningen av kognitiv restrukturering for å håndtere negative tankemønstre eller angst.
- Diskuter sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd, og legg vekt på negative tankers innvirkning på trivselen.

3. Kognitive restruktureringsteknikker (15 minutter):

- Introduser teknikker for kognitiv restrukturering, som å identifisere negative tanker, undersøke bevis og omformulere tanker.
- Forklar hvor viktig det er å utfordre og erstatte negative tanker med mer realistiske eller positive alternativer.



- Gi eksempler og praktiske strategier for hvert trinn i den kognitive restrukturingsprosessen.

4. Praktisk øvelse: Identifisere og utfordre negative tanker (20 minutter):

- Del ut arbeidsark eller utdelingsark med en liste over vanlige negative tanker.
- Be deltakerne om å velge én negativ tanke som gir gjenklang hos dem, og skrive den ned.
- Veiled deltakerne gjennom prosessen med å undersøke bevis for og imot den negative tanken, utfordre dens gyldighet og erstatte den med en mer balansert eller positiv tanke.
- Oppfordre deltakerne til å dele sine erfaringer og innsikter med gruppen (hvis de er komfortable med det).

5. Forsterkning og anvendelse (10 minutter):

- Diskuter viktigheten av å øve konsekvent på å bruke teknikker for kognitiv restrukturering.
- Oppfordre deltakerne til å identifisere situasjoner der de kan bruke kognitiv restrukturering i hverdagen.
- Gi tips om hvordan kognitiv restrukturering kan integreres i rutinen og hvordan potensielle utfordringer kan håndteres.

6. Avslutning og refleksjon (5 minutter):

- Oppsummer de viktigste begrepene som ble gjennomgått i løpet av aktiviteten.
- Be deltakerne reflektere over sin forståelse av kognitiv restrukturering og dens potensielle fordeler.
- Tilby ytterligere ressurser eller verktøy for videre utforskning og øving.



Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 65 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forstå negative tankemønstre: 10 minutter
- Kognitive restruktureringsteknikker: 15 minutter
- Praktisk øvelse: Identifisere og utfordre negative tanker: 20 minutter
- Forsterkning og anvendelse: 10 minutter
- Avslutning og refleksjon: 5 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av aktiviteten Kognitiv restrukturering kan baseres på deltakernes engasjement, forståelse og praktiske anvendelse av teknikker for kognitiv restrukturering. Ta utgangspunkt i følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i diskusjoner og praktiske øvelser.
- Demonstrert forståelse av konsepter og teknikker for kognitiv restrukturering.
- Anvendelse av teknikker for kognitiv restrukturering på virkelige situasjoner.
- Refleksjon over effektiviteten av kognitiv restrukturering i arbeidet med å utfordre negative tanker og fremme en mer positiv tankegang.



Aktivitet 11

Opplæring i sosiale ferdigheter

Deltakere:

Ungdom (13-19 år), ungdomsarbeidere, lærere eller personer som opplever sosial angst eller sosial isolasjon

Læringsutbytte:

1. Utvikle en forståelse av sosiale ferdigheter og deres betydning for å bygge relasjoner og redusere sosial angst.
2. Forbedre kommunikasjons- og mellommenneskelige ferdigheter.
3. Øke selvtilliten i sosiale interaksjoner og redusere sosial isolasjon.

Beskrivelse/metodikk:

Aktiviteten Sosial ferdighetstrening har som mål å hjelpe deltakerne med å forbedre sine sosiale ferdigheter, redusere sosial angst og motvirke sosial isolasjon. Gjennom en kombinasjon av interaktive diskusjoner, rollespill og gruppeøvelser vil deltakerne utvikle effektive kommunikasjons- og mellommenneskelige ferdigheter.

1. Innledning (5 minutter):

- Begynn med å introdusere formålet med aktiviteten og hvor viktig sosiale ferdigheter er for å bygge relasjoner og redusere sosial angst.
- Diskuter virkningen av sosial isolasjon og fordelene ved å utvikle sterke sosiale bånd.

2. Forståelse av sosiale ferdigheter (10 minutter):

- Legg til rette for en diskusjon om komponentene i sosiale ferdigheter, som aktiv lytting, selvhevdelse, empati og ikke-verbal kommunikasjon.
- Forklar hvordan disse ferdighetene bidrar til effektiv kommunikasjon og positive sosiale interaksjoner.
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over sine egne sosiale ferdigheter og identifisere områder der de kan bli bedre.



3. Rollespillaktiviteter (25 minutter):

- Del deltakerne inn i par eller små grupper.
- Gi hver gruppe et sosialt scenario som er relevant for deres aldersgruppe (f.eks. å starte en samtale, delta i en gruppeaktivitet).
- Be deltakerne om å rollespille scenariet, med fokus på å anvende spesifikke sosiale ferdigheter som er diskutert tidligere.
- Roter scenariene, slik at deltakerne får øve på ulike situasjoner og roller.

4. Gruppediskusjon og tilbakemelding (15 minutter):

- Etter hvert rollespill legger du til rette for en gruppediskusjon.
- Oppfordre deltakerne til å dele sine erfaringer, utfordringer og suksesser under rollespillet.
- Gi konstruktive tilbakemeldinger og veiledning om hvordan du kan forbedre dine sosiale ferdigheter og overvinne sosial angst.

5. Gruppeøvelser (15 minutter):

- Gjennomfør gruppeøvelser som fremmer teamarbeid, samarbeid og kommunikasjon.
- Du kan for eksempel organisere en problemløsningsaktivitet eller et gruppeprosjekt som krever at deltakerne samarbeider og samhandler effektivt.
- Observer deltakernes kommunikasjons- og mellommenneskelige ferdigheter under øvelsene.

6. Refleksjon og målsetting (10 minutter):

- Led en refleksjonsøkt der deltakerne kan dele sine innsikter og de viktigste erfaringene fra aktiviteten.
- Oppfordre deltakerne til å sette seg personlige mål for å forbedre sine sosiale ferdigheter og redusere sosial angst.
- Diskuter strategier og ressurser som kan støtte deres pågående utvikling av sosiale ferdigheter.



Foreslått tidspunkt:

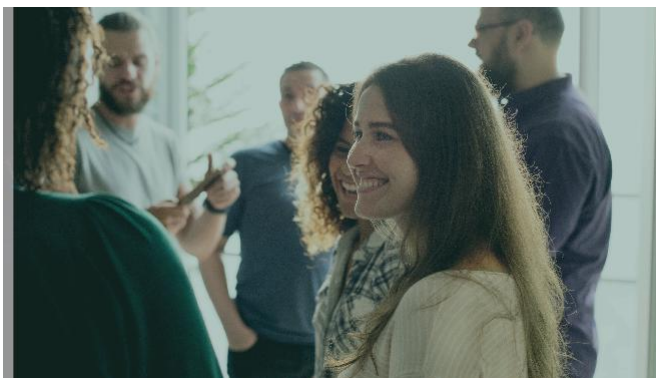
Total varighet: 80 minutter

- Innledning: 5 minutter
- Forståelse av sosiale ferdigheter: 10 minutter
- Rollespillaktiviteter: 25 minutter
- Gruppediskusjon og tilbakemelding: 15 minutter
- Gruppeøvelser: 15 minutter
- Refleksjon og målsetting: 10 minutter

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av aktiviteten Sosial ferdighetstrening kan baseres på deltakernes engasjement, forståelse og anvendelse av sosiale ferdigheter i virkelige situasjoner. Ta utgangspunkt i følgende retningslinjer:

- Aktiv deltakelse i rollespill, gruppediskusjoner og gruppeøvelser.
- Demonstrasjon av forbedrede sosiale ferdigheter, som aktiv lytting, selvhevdelse, empati og ikke-verbal kommunikasjon.
- Refleksjon over personlig vekst og utvikling i sosiale interaksjoner.
- Sette opp og arbeide mot personlige mål for å forbedre sosiale ferdigheter og redusere sosial angst.



Aktivitet 12

Bevisstgjøring om psykisk helse og mestringsstrategier

Deltakere:

10-15 ungdommer, ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse;

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil få en bedre forståelse av psykiske helseproblemer og deres innvirkning på enkeltmenneskers liv.
2. Lær mestringsstrategier for å håndtere stress, angst og andre psykiske helseutfordringer.
3. Utvikle empati og støtteferdigheter for å hjelpe jevnaldrende med psykiske problemer.
4. Erkjenn viktigheten av egenomsorg og oppmerksomt nærvær for å opprettholde god psykisk helse.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å skape et trygt og støttende miljø der ungdomsarbeidere og deltakere kan utforske psykiske helseproblemer og lære effektive mestringsstrategier. Samlingen er delt inn i tre deler:

1. Presentasjon og diskusjon (45 minutter)

- Introduser temaet psykisk helse og hvor utbredt det er blant unge mennesker.
- Legg til rette for en diskusjon om vanlige psykiske helseproblemer som deltakerne står overfor, og hvordan de påvirker hverdagen deres.
- Diskuter stigmaet rundt psykisk helse og konsekvensene av det.

2. Workshop om mindfulness og mestringsteknikker (60 minutter)

- Introduser mindfulness-teknikker, for eksempel dype pusteøvelser, meditasjon og jordingsteknikker.



- Lær bort mestringsstrategier for å håndtere stress, angst og negative følelser.
- Engasjer deltakerne i erfaringsbaserte aktiviteter for å øve på mindfulness og mestringsteknikker.

3. Likemannsstøtte og gruppeaktivitet (45 minutter)

- Dann små grupper og oppfordre deltakerne til å dele sine erfaringer og utfordringer knyttet til psykisk helse.
- Tilrettelegge gruppediskusjoner for å fremme empati, forståelse og støtte blant deltakerne.
- Oppfordre deltakerne til å lage en plan for egenomsorg i fellesskap og forplikte seg til å støtte hverandre.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 2,5 timer

- Presentasjon og diskusjon (45 minutter)
- Workshop om mindfulness og mestringsteknikker (60 minutter) Likemannsstøtte og gruppeaktivitet (45 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres ved hjelp av følgende

metoder: Spørreundersøkelser før og etter økten:

- Gjennomfør en spørreundersøkelse før møtet for å kartlegge deltakernes grunnleggende kunnskaper og holdninger til psykisk helse.
- Etter økten kan du gjennomføre en spørreundersøkelse for å vurdere endringer i kunnskap og holdninger.

Observasjoner:

- Observer deltakerne under gruppeaktiviteter og mindfulness-øvelser for å evaluere deres engasjement og forståelse.



Planer for egenomsorg:

- Be deltakerne om å sende inn planer for egenomsorg som beskriver de mestringsstrategiene de har tenkt å innlemme i hverdagen sin.

Gruppedeltakelse og bidrag:

- Vurder deltakernes aktive deltakelse i gruppediskusjoner og deres evne til å gi konstruktiv støtte til sine medstudenter.

Refleksjoner:

- Oppfordre deltakerne til å skrive refleksjonsdagbøker eller sende inn korte videorefleksjoner om hva de har lært, og hvordan de planlegger å bruke det i livet sitt.

Komponenter for blandet læring:

For å gjøre denne økten til en blandet læringsopplevelse kan du bruke ulike digitale verktøy som nettfora, virtuelle tavler og videokonferanseplattformer for å gjennomføre diskusjoner og opprettholde engasjementet mellom øktene. I tillegg kan du tilby nettressurser og artikler om psykisk helse som deltakerne kan utforske på egen hånd.



Aktivitet 13

Opprettelse av en virtuell støttegruppe mot sosial isolasjon

Deltakere:

8-12 ungdommer, ungdomsarbeidere, frivillige;

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå hvordan sosial isolasjon påvirker psykisk helse og velvære.
2. Lær hvordan du oppretter og vedlikeholder en virtuell støttegruppe på en effektiv måte.
3. Utvikle kommunikasjonsferdigheter og aktiv lytting for å skape et støttende nettsamfunn.
4. Få innsikt i effektive fasiliteringsteknikker for virtuelle gruppesamlinger.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å gi ungdomsarbeidere mulighet til å opprette en virtuell støttegruppe for å motvirke sosial isolasjon blant unge mennesker med psykiske helseproblemer. Økten vil fokusere på den trinnvise prosessen med å opprette og tilrettelegge en virtuell støttegruppe. Metodikken inkluderer følgende:

1. Presentasjon og diskusjon (45 minutter)

- Introduser begrepet sosial isolasjon og dets innvirkning på psykisk helse, spesielt i forbindelse med pandemien og den digitale tidsalderen.
- Diskutere fordelene med virtuelle støttegrupper som et middel til å bekjempe sosial isolasjon. Del beste praksis og retningslinjer for å skape et trygt og inkluderende virtuelt rom.

2. Utforming av virtuell støttegruppe (60 minutter)

- Samarbeid om å utarbeide støttegruppens mål og målsettinger.
- Veiled deltakerne gjennom prosessen med å bestemme målgruppen og definere gruppens formål og struktur.



- Diskutere ulike nettbaserte plattformer og verktøy som egner seg for å arrangere virtuelle støttegruppemøter.

3. Fasilitering og gruppedynamikk (45 minutter)

- Gi deltakerne opplæring i viktige tilretteleggingsferdigheter, som aktiv lytting, empati og konfliktløsning i en virtuell setting.
- Rollespill-scenarier for å håndtere potensielle utfordringer som kan oppstå under virtuelle gruppesamlinger.
- Diskuter teknikker for å oppmuntre til engasjement og aktiv deltakelse blant grupped medlemmene.

4. Virtuell støttegruppe for praksis (60 minutter)

- Lag en virtuell støttegruppesamling med deltakere i ulike roller (fasilitator, grupped medlemmer osv.).
- Gjennomfør en prøveperiode for å simulere dynamikken i et virkelig støttegruppemøte. Samle inn tilbakemeldinger og innsikt fra deltakerne om hvordan de opplevde møtet.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet 3,5 timer

- Presentasjon og diskusjon (45 minutter)
- Utforming av virtuell støttegruppe (60 minutter)
- Tilretteleggingsferdigheter og gruppedynamikk (45 minutter)
- Øvelse i virtuell støttegruppe (60 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres på følgende måter
Gruppediskusjon og deltakelse:

- Vurder deltakernes engasjement i presentasjonen og diskusjonene for å evaluere deres forståelse av materialet.



Design av virtuell støttegruppe:

- Gå gjennom gruppens foreslåtte mål, målgruppe og struktur for å sikre at de er i tråd med beste praksis.

Tilretteleggingsferdigheter:

- Observer deltakerne under rollespill for å vurdere deres evne til å tilrettelegge og håndtere virtuell gruppedynamikk på en effektiv måte.

Refleksjon og tilbakemelding:

- Be deltakerne om å dele sine refleksjoner om den virtuelle støttegruppesesjonen og gi tilbakemelding på de andre deltakernes prestasjoner.

Handlingsplan:

- Be deltakerne om å lage en handlingsplan som beskriver hvordan de skal gå frem for å etablere en virtuell støttegruppe i lokalsamfunnet.

Komponenter for blandet læring:

For å gjøre denne økten til en blandet læringsopplevelse kan du bruke videokonferanseplattformer for de virtuelle øktene og nettbaserte samarbeidsverktøy for idémyldring og deling av ressurser. Sørg for at deltakerne får tilgang til ytterligere ressurser og lesestoff om virtuelle støttegrupper som de kan utforske på egen hånd.



Aktivitet 14

Å nå ut: Rådgivning på nett for ungdom på landsbygda

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, lærere, deltakere og frivillige som er interessert i psykisk velvære, samt 6-10 ungdommer fra landsbygda

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå fordelene og utfordringene ved å gjennomføre nettbaserte rådgivningssamtaler for ungdom i distriktene.
2. Lær deg de nødvendige ferdighetene og teknikkene for effektiv nettrådgivning
3. Kunne skape et trygt og konfidensielt virtuelt miljø for rådgivningssamtaler.
4. Utvikle strategier for å møte de unike behovene for psykisk helse som ungdom i distriktene har.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å gi ungdomsarbeidere kunnskapen og ferdighetene som kreves for å gjennomføre nettbaserte rådgivningssøker for ungdom i distriktene som har psykiske problemer. Økten vil fokusere på bruken av Google Meet som en plattform for å levere rådgivningstjenester. Metodikken inkluderer følgende:

1. Introduksjon og fordeler med nettbasert rådgivning (30 minutter)

- **Introduser** konseptet med nettbasert rådgivning og de potensielle fordelene det kan ha for ungdom i distriktene. Diskuter fordelene og utfordringene ved å gjennomføre rådgivningssamtaler virtuelt. Fremhev viktigheten av konfidensialitet og datasikkerhet i nettbasert rådgivning.

2. Teknikker og ferdigheter i nettbasert rådgivning (60 minutter)

- Gi opplæring i aktiv lytting, empati og ikke-verbal kommunikasjon i en virtuell setting.
- Demonstrer effektive spørreteknikker og hvordan du kan oppmuntre til åpen kommunikasjon på nettet.



- Diskutere strategier for å bygge relasjon og tillit med ungdom på landsbygda under nettrådgivning.

3. Rollespill og scenarier (60 minutter)

- Del deltakerne inn i par og tildel dem roller som rådgivere og ungdomsklienter.
- Gjennomfør rollespill for å simulere ulike rådgivningssituasjoner og utfordringer.
- Legg til rette for gruppediskusjoner for å analysere erfaringene og dele innsikt.

4. Å skape et trygt virtuelt rådgivningsmiljø (30 minutter)

- Del retningslinjer for å sikre personvern og konfidensialitet under rådgivningssamtaler på nett. Diskutere beste praksis for å skape et godt virtuelt rom for rådgivning.
- Ta opp potensielle tekniske problemer som kan oppstå, og hvordan de skal håndteres profesjonelt.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 3 timer

- Introduksjon og fordeler med nettbasert rådgivning (30 minutter)
- Teknikker og ferdigheter i nettbasert rådgivning (60 minutter)
- Rollespill og scenarier (60 minutter)
- Å skape et trygt virtuelt rådgivningsmiljø (30 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres på følgende måter

Rollespill og fremføring:

- Evaluer deltakernes rollespill for å vurdere deres rådgivningsferdigheter og -teknikker i en virtuell kontekst.



Gruppediskusjoner og refleksjoner:

- Måle deltakernes forståelse og innsikt gjennom gruppediskusjoner og refleksjoner om fordelene og utfordringene ved nettbasert rådgivning.

Analyse av casestudie:

- Gi deltakerne en casestudie av en fiktiv ungdom på landsbygda med psykiske helseproblemer, og be dem lage en virtuell rådgivningsplan for personen.

Sjekkliste for nettbaserte rådgivningsmiljøer:

- Be deltakerne om å sende inn en sjekkliste med viktige trinn for å skape et trygt virtuelt rådgivningsmiljø ved hjelp av Google Meet.

Komponenter for blandet læring:

For å gjøre denne økten til en blandet læringsopplevelse kan du gjennomføre økten ved hjelp av Google Meet eller andre videokonferanseplattformer, og dele relevante ressurser, artikler og casestudier på nettet som deltakerne kan lese før og etter økten. Oppfordre deltakerne til å delta i nettdiskusjoner eller fora der de kan dele erfaringer og stille spørsmål knyttet til nettbasert rådgivning for ungdom i distriktene.



Aktivitet 15

Ungdom på landsbygda: Online-rådgivning for støtte til psykisk helse

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse, interesserte deltakere og 6-12 ungdommer fra landsbygda

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå viktigheten av psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene og hvilken rolle nettbasert rådgivning kan spille for å møte deres behov.
2. Lær deg viktige kommunikasjonsferdigheter og aktiv lytting som kreves for effektive rådgivningssamtaler på nett.
3. Utvikle strategier for å skape et trygt og støttende virtuelt miljø for rådgivning.
4. Få kapasitet til å identifisere og håndtere spesifikke psykiske helseutfordringer som ungdom i distriktene står overfor.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å gjøre ungdomsarbeidere i stand til å gi nettbasert rådgivningsstøtte til ungdom i distriktene som sliter med psykiske problemer. Økten fokuserer på å bygge opp effektive kommunikasjonsferdigheter og skape et støttende virtuelt miljø. Metodikken inkluderer følgende:

1. Introduksjon til psykisk helse i rurale samfunn (30 minutter)

- Gi en oversikt over psykiske helseutfordringer som ungdom i distriktene står overfor, for eksempel stigmatisering, begrensede ressurser og tilgangsbARRIERER.
- Diskuter viktigheten av støtte til psykisk helse og ungdomsarbeidernes rolle i arbeidet med å håndtere disse utfordringene.

2. Grunnleggende rådgivningsferdigheter for nettbasert støtte (60 minutter)

- Introdusere aktiv lytting, empatisk respons og ikke-dømmende kommunikasjonsteknikker for nettbasert rådgivning.
- Gjennomfør rollespilløvelser for å øve på disse ferdighetene i en virtuell setting



- Diskutere etiske hensyn og grenser i nettbasert rådgivning.

3. Å skape et støttende virtuelt miljø (45 minutter)

- Veilede deltakerne i å bruke egnede nettbaserte plattformer og verktøy for sikre og konfidensielle rådgivningsmøter.
- Diskuter hvordan man kan bygge relasjoner og tillit med ungdom på landsbygda i et virtuelt rom.
- Ta for deg potensielle utfordringer og tekniske problemer i nettbasert rådgivning og hvordan du håndterer dem på en effektiv måte.

4. Identifisere og håndtere psykiske helseutfordringer (60 minutter)

- Gi innsikt i vanlige psykiske helseproblemer som ungdom i distriktene står overfor, for eksempel angst, depresjon og ensomhet.
- Gi deltakerne opplæring i å gjenkjenne faresignaler og risikofaktorer i nettbaserte rådgivningsmøter.
- Diskuter henvisningsalternativer og ressurser for mer spesialisert støtte, hvis det er behov for det.

5. Casestudie og gruppediskusjon (45 minutter)

- Presentere en casestudie som skildrer en psykisk helsesituasjon som er relevant for ungdom i distriktene.
- Del deltakerne inn i små grupper for å analysere casestudien og finne frem til passende rådgivningsmetoder.
- Tilrettelegge for gruppediskusjoner for å dele innsikt og strategier.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet 3,5 timer

- Introduksjon til psykisk helse i rurale samfunn (30 minutter)
- Grunnleggende rådgivningsferdigheter for nettbasert støtte (60 minutter)
- Å skape et støttende virtuelt miljø (45 minutter)
- Identifisering og håndtering av psykiske helseutfordringer (60 minutter)
- Casestudie og gruppediskusjon (45 minutter)



Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres på følgende måter

Rollespill og fremføring:

- Evaluer deltakernes rollespill for å vurdere deres rådgivningsferdigheter, aktive lytting og empatiske respons.

Analyse av casestudie:

- Gå gjennom deltakernes løsninger og tilnærminger til den presenterte casestudien for å evaluere deres evne til å håndtere spesifikke psykiske helseutfordringer.

Deltakelse i gruppediskusjoner:

- Vurder deltakernes aktive engasjement i gruppediskusjonene og kvaliteten på bidragene deres til felles innsikt og strategier.

Selvrefleksjon:

- Oppfordre deltakerne til å skrive en selvrefleksjon om hva de har lært og hva de kan forbedre når det gjelder å tilby nettbasert rådgivning til ungdom i distriktene.

Ytterligere retningslinjer:

- Understreke viktigheten av konfidensialitet og personvern i nettbaserte rådgivningsmøter.
- Oppfordre ungdomsarbeidere til å søke veiledning og støtte fra psykisk helsepersonell når de arbeider med komplekse saker.
- Gi tilgang til nettressurser og opplæringsmaterieill knyttet til psykisk helse og nettbasert rådgivning for kontinuerlig læring og utvikling.

Merk: Ettersom denne økten omhandler psykisk helse, må du sørge for at ungdomsarbeiderne har tilstrekkelig opplæring og utstyr til å håndtere sensitive temaer og gi passende støtte til deltakere som har det vanskelig, eller invitere en profesjonell innen psykisk helse til å bistå i prosjektet.

Komponenter for blandet læring:

For å gjøre denne økten til en blandet læringsopplevelse kan du bruke videokonferanseplattformer for de virtuelle øktene og nettbaserte samarbeidsverktøy for idémyldring og deling av ressurser. Sørg for at deltakerne får tilgang til ytterligere ressurser og lesestoff om virtuelle støttegrupper som de kan utforske på egen hånd.



Aktivitet 16

Å bygge motstandskraft: Nettbasert rådgivningsstøtte for ungdom på landsbygda som er rammet av isolasjon på grunn av covid-19-pandemien

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, lærere, frivillige og 6-10 ungdommer fra landsbygda som har psykiske problemer på grunn av covid-19-isolasjon

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå hvordan covid-19-isolasjon påvirker den psykiske helsen, og kjenne igjen vanlige utfordringer som ungdom på landsbygda møter i denne perioden.
2. Lær deg viktige kommunikasjonsferdigheter for å kunne gi effektiv nettbasert rådgivningsstøtte til jevnaldrende.
3. Utvikle strategier for å fremme motstandskraft og mestringsmekanismer for å navigere gjennom isolasjonsperioden
4. De er i stand til å søke og tilby støtte i lokalsamfunnet for å øke den psykiske helsen.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å gi ungdom i distriktene som står overfor psykiske helseutfordringer under isolasjonsperioden i forbindelse med covid-19, rådgivningsstøtte og mestringsstrategier på nett. Metoden inkluderer følgende:

1. Isbryter og introduksjon (15 minutter)

- Legg til rette for en isbryteraktivitet for å skape en positiv og inkluderende atmosfære.
- Introduser øktens mål, og forklar viktigheten av psykisk helsehjelp i isolasjonsperioden.

2. Deling av erfaringer og utfordringer (30 minutter)

- Oppfordre deltakerne til å dele sine erfaringer og utfordringer knyttet til psykisk helse under covid-19-isolasjonen.
- Tilrettelegg for åpne diskusjoner og aktiv lytting for å fremme empati og forståelse blant deltakerne.



3. Kommunikasjonsferdigheter for nettbasert support (45 minutter)

- Gi opplæring i aktiv lytting, empatisk respons og ikke-dømmende kommunikasjon i nettbasert rådgivning.
- Gjennomfør rollespilløvelser for å øve på disse ferdighetene i en virtuell setting, der noen deltakere opptrer som rådgivere og andre som medmennesker som søker støtte.

4. Mestringsstrategier og oppbygging av motstandskraft (60 minutter)

- Presentere mestringsmekanismer for å håndtere stress, angst og ensomhet under isolasjon.
- Tilrettelegge for gruppeaktiviteter for å utforske og dele mestringsstrategier som har fungert for den enkelte deltaker.
- Diskuter begrepet motstandsdyktighet og hvordan man kan fremme motstandsdyktighet i utfordrende tider.

5. Online rådgivningspraksis (60 minutter)

- Sett deltakerne sammen i par for å delta i simulerte rådgivningssamtaler på nett, der de bytter på å være rådgivere og klienter.
- Gi støttende tilbakemeldinger og veiledning for å forbedre rådgivningsferdighetene deres.
- Understreke viktigheten av konfidensialitet og etiske hensyn under nettbasert rådgivning.

6. Støtte fra likemenn og ressurser i lokalsamfunnet (30 minutter)

- Oppfordre deltakerne til å tilby støtte og være tilgjengelige for å lytte til andre i lokalsamfunnet.
- Gi informasjon om lokale psykiske helseressurser og hotlines for ytterligere støtte.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet 3,5 timer

- Isbryter og introduksjon (15 minutter)
- Deling av erfaringer og utfordringer (30 minutter)
- Kommunikasjonsferdigheter for nettbasert støtte (45 minutter)
- Mestringsstrategier og oppbygging av motstandsdyktighet (60 minutter)



- Online rådgivningspraksis (60 minutter)
- Støtte fra likemenn og ressurser i lokalsamfunnet (30 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres på følgende måter Rollespill

og fremføring:

- Evaluer deltakernes rollespill for å vurdere deres rådgivningsferdigheter, aktive lytting og empatiske respons.

Deling av mestringsstrategier:

- Observer deltakernes engasjement under mestringsstrategi-aktiviteten, og vurder deres evne til å tilby og motta støtte.

Gruppedeltakelse og diskusjoner:

- Vurder deltakernes aktive engasjement og bidrag til diskusjonene gjennom hele økten.

Selvrefleksjon:

- Oppfordre deltakerne til å skrive en selvrefleksjon om hva de har lært, personlig vekst og strategier de planlegger å ta i bruk for å styrke sitt mentale velvære.

Rollespillforestilling:

- Skap et trygt og ikke-dømmende miljø gjennom hele økten.
- Minn deltakerne på at det ikke forventes at de skal være profesjonelle rådgivere, men at de kan gi verdifull støtte til sine medmennesker ved å lytte og vise empati.
- Tilby oppfølgingsressurser og oppfordre deltakerne til å søke ytterligere støtte fra psykisk helsepersonell ved behov.

Komponenter for blandet læring:

For å gjøre denne økten til en blandet læringsopplevelse kan du bruke ulike digitale verktøy og nettressurser for å forbedre rådgivningsopplevelsen og gi kontinuerlig støtte til deltakerne. Her er noen av komponentene i blandet læring: nettbaserte videokonferanseplattformer, virtuelle tavler, nettressurser og lesestoff, nettbaserte støttefora og interaksjon med medstudenter, asynkrone veiledningsøkter, mobilapper og mindfulness for selvrefleksjon, oppfølgingsundersøkelser og evalueringer, samt fjernovervåking og fremdriftssporing.



Aktivitet 17

Tankespill: Gamification for mental helse

Deltakere:

6-16 deltakere, ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse og interesserte deltakere.

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå konseptet gamification og hvordan det kan brukes i arbeidet med psykiske helseproblemer
2. Lær gamification teknikker for å fremme mental velvære og øke engasjementet i aktiviteter knyttet til psykisk helse.
3. Utvikle ferdigheter i å utforme og implementere spillbaserte intervensjoner for å støtte psykisk helse.
4. Anerkjenn viktigheten av empati og inkludering når du skaper spillopplevelser for ulike befolkningsgrupper.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å introdusere ungdomsarbeidere til konseptet gamification og hvordan det kan brukes som et verktøy for å håndtere psykiske problemer blant unge. Metodikken inkluderer følgende:

1. Introduksjon til psykisk helse i rurale samfunn (30 minutter)

- Definer gamification og dens potensielle innvirkning på å fremme mental velvære.
- Del eksempler på vellykkede spillbaserte tiltak for psykisk helse for å inspirere til kreativitet.

2. Gamification-teknikker og beste praksis (60 minutter)

- Utforsk ulike gamification-teknikker, for eksempel belønninger, utfordringer, poengsystemer og narrativer.
- Diskuter beste praksis innen spilldesign, inkludert klare mål, tilbakemeldingsmekanismer og brukerengasjement.



- Del deltakerne inn i små grupper, og gi hver gruppe et psykisk helseproblem (f.eks. stress, angst, selvtillit).
- Utfordre deltakerne til å samarbeide om å utforme en spillbasert intervensjon som tar for seg det psykiske helseproblemet de har fått tildelt.

3. Interaktiv, spillbasert aktivitet (45 minutter)

- Gjennomfør en spillbasert aktivitet knyttet til psykisk helse for å vise frem prinsippene som er diskutert.
- La deltakerne delta i aktiviteten for å oppleve fordelene med gamification på nært hold.

4. Empati og inkludering i gamification (30 minutter)

- Diskuter viktigheten av å ta hensyn til ulike perspektiver og kulturell sensitivitet når man utformer spillbaserte intervensjoner.
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over hvordan man kan skape inkluderende og støttende opplevelser for alle brukere.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 2,5 timer

- Introduksjon til gamification og psykisk helse (30 minutter) Gamification-teknikker og
- beste praksis (60 minutter) Interaktiv gamified-aktivitet (45 minutter)
- Empati og inkludering i gamification (30 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres ved hjelp av følgende

metoder: Spillbasert intervensjonsdesign:

- Evaluer kvaliteten og kreativiteten til de spillbaserte intervensjonene som hver gruppe har utviklet.

Aktiv deltakelse:

- Observer deltakernes engasjement og involvering under den interaktive spillaktiviteten.



Gruppepresentasjoner:

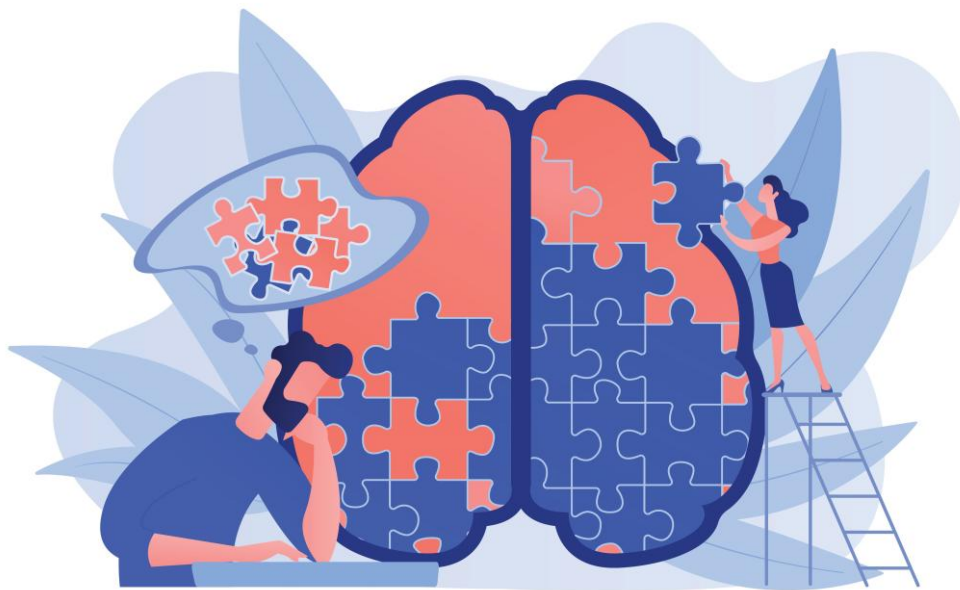
- Vurder gruppens evne til å formulere sine spillbaserte intervensjonsdesign og forklare hvorfor de har valgt ut spesifikke elementer.

Refleksjoner:

- Be deltakerne om å dele sine refleksjoner om hva de har lært av økten, og hvordan de planlegger å innlemme gamification i sitt arbeid med ungdom.

Ytterligere retningslinjer:

- Legge vekt på etiske overveielser og potensielle risikoer ved bruk av gamification i psykiske helsetiltak.
- Tilby ressurser og referanser for videre utforskning av gamification og hvordan det kan brukes i psykisk helsearbeid.
- Oppfordre deltakerne til å samarbeide og dele sine spillbaserte intervensjoner med andre ungdomsarbeidere og psykisk helsepersonell.



Aktivitet 18

Utforskning av virtuell virkelighet (VR) og utvidet virkelighet (AR) for psykisk helse

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse, lærere, frivillige og 8-12 ungdommer med psykiske helseproblemer

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå hvordan Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) kan brukes og hvilke fordeler de har innen psykisk helse.
2. Lær hvordan VR og AR kan brukes til avspenning, stressreduksjon og mindfulness-øvelser.
3. Opplev virtuelle miljøer og aktiviteter som fremmer mental velvære og emosjonell regulering.
4. Deltakerne vil utforske kreative måter å integrere VR- og AR-teknologier i psykiske helsetiltak for seg selv og andre.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å introdusere ungdomsarbeidere og andre deltakere til potensialet som ligger i Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) som verktøy for å fremme psykisk helse og velvære. Økten vil involvere både erfaringsbasert læring og gruppediskusjoner. Metoden inkluderer følgende:

1. Introduksjon til VR og AR innen psykisk helse (30 minutter)

- Gi en oversikt over VR- og AR-teknologier og deres bruksområder innen psykisk helse.
- Diskuter de potensielle fordelene ved immersive opplevelser når det gjelder avspenning, stressreduksjon og følelsesregulering.



2. Demonstrasjon av VR og AR (60 minutter)

- Ordne VR-hodesett og AR-aktiverte enheter for å gi deltakerne praktiske opplevelser.
- Tilby guidede opplevelser i virtuelle miljøer som fremmer avslapping, mindfulness og emosjonelt velvære.
- Demonstrer AR-applikasjoner som integrerer støtte til psykisk helse i den virkelige verden.

3. Virtuelle opplevelser og grupperefleksjon (60 minutter)

- Deltakerne vil oppleve ulike VR- og AR-scenarier individuelt.
- Etter opplevelsene kan du legge til rette for en grupperefleksjon for å diskutere hvordan de virtuelle opplevelsene har påvirket følelsene og den mentale tilstanden deres.

4. Idédugnad og idégenerering (45 minutter)

- Del deltakerne inn i små grupper, og gi dem spesifikke utfordringer eller situasjoner knyttet til psykisk helse.
- Oppfordre gruppene til å brainstorme og foreslå innovative måter å bruke VR- og AR-teknologi på for å løse disse utfordringene.

5. Utforming av en personlig VR/AR-opplevelse av velvære (45 minutter)

- Deltakerne får muligheten til å utforme en virtuell velværeopplevelse som er skreddersydd til deres individuelle psykiske helsebehov.
- De kan bruke VR/AR-verktøy til å skape et avslappende virtuelt rom, meditasjonsaktiviteter eller veiledet mindfulness-øvelse.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 4 timer

- Introduksjon til VR og AR innen psykisk helse (30 minutter)
- Demonstrasjon av VR og AR (60 minutter)



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

- Virtuelle opplevelser og grupperefleksjon (60 minutter) Brainstorming og idégenerering (45 minutter)
- Utforming av en personlig VR/AR-opplevelse av velvære (45 minutter)

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne blandede læringsøkten kan gjennomføres på følgende måter

Gruppediskusjon og deltakelse:

- Vurder deltakernes engasjement under gruppediskusjoner og refleksjoner om potensialet i VR- og AR-teknologier for støtte til psykisk helse.

Innvirkning av virtuelle opplevelser:

- Samle inn tilbakemeldinger fra deltakerne om deres emosjonelle og mentale tilstand før og etter VR- og AR-opplevelsene for å evaluere effekten av dem.

Idégenerering og personlig VR/AR-opplevelse:

- Evaluer kreativiteten og relevansen av ideene som deltakerne genererte under idédugnaden.
- Gjennomgå deltakernes personlige VR/AR-opplevelser for å vurdere deres evne til å bruke teknologien som støtte for psykisk helse.

Ytterligere retningslinjer:

- Sørg for at deltakerne er komfortable med å bruke VR- og AR-teknologi, og tilby støtte ved behov.
- Gi advarsler om innhold og vær oppmerksom på potensielle triggere i VR-opplevelser, spesielt for deltakere med psykiske helseutfordringer.
- Oppfordre deltakerne til å utforske VR- og AR-opplevelser videre, hvis de er interessert, for å oppdage flere ressurser og støtte for psykisk helse som er tilgjengelig i disse formatene.



Aktivitet 19

Eksponering gjennom virtuell virkelighet (VR) og utvidet virkelighet (AR)

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse og 4-6 ungdommer som har spesifikke psykiske problemer som kan behandles med eksponeringsterapi

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå fordelene ved å bruke Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) i eksponeringsterapi for å overvinne spesifikk frykt og angst.
2. Opplev kontrollerte virtuelle miljøer som gjenskaper virkelige utløsende situasjoner for å bygge motstandskraft og redusere unngåelsesatferd.
3. Lær mestringsstrategier og avspenningsteknikker for å håndtere angst under eksponeringsterapitimer.
4. Deltakerne vil bli tryggere på å bruke VR- og AR-teknologier for å forbedre psykiske helsetiltak for seg selv og andre.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å introdusere ungdomsarbeidere og deltakere til bruken av Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) i eksponeringsterapi for spesifikke fobier og angsttilstander. Økten vil omfatte både erfaringsbasert læring og veiledede eksponeringsterapiøvelser. Metodikken inkluderer følgende:

1. Introduksjon til VR og AR i eksponeringsterapi (30 minutter)

- Gi en oversikt over VR- og AR-teknologier og deres potensielle anvendelse i eksponeringsterapi.
- Diskuter fordelene ved å bruke virtuelle miljøer til å gjenskape virkelige utløsende situasjoner på en kontrollert og trygg måte.



2. Demonstrasjon av VR og AR (60 minutter)

- Sett opp VR-hodesett og AR-aktiverte enheter for å gi deltakerne praktiske opplevelser.
- Tilby veiledede eksponeringsøvelser i virtuelle miljøer som gjensker den spesifikke frykten eller angsten deltakerne ønsker å ta tak i.

3. Mestringsstrategier og avspenningsteknikker (45 minutter)

- Gjennomfør en gruppediskusjon om mestringsstrategier og avspenningsteknikker for å håndtere angst under eksponeringsterapi.
- Lær deltakerne jordingsøvelser, dyp pusting og andre avspenningsteknikker som de kan bruke under VR/AR-opplevelsene.

4. Veiledet eksponeringsterapi (90 minutter)

- Deltakerne vil få individuelle, veiledede eksponeringsterapitimer i de virtuelle miljøene, ledet av psykisk helsepersonell eller erfarne ungdomsarbeidere.
- Oppfordre deltakerne til å bruke mestringsstrategiene de har lært i løpet av eksponeringsøktene.

5. Refleksjon og oppsummering (45 minutter)

- Tilrettelegge for en grupprefleksjon om opplevelsen og effekten av eksponeringsterapitimene i de virtuelle miljøene.
- Diskuter hvordan VR- og AR-teknologier kan brukes til å utvide tradisjonelle eksponeringsterapitilnærminger.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet 4,5 timer

- Introduksjon til VR og AR i eksponeringsterapi (30 minutter)
- Demonstrasjon av VR og AR (60 minutter)
- Mestringsstrategier og avspenningsteknikker (45 minutter)
- Veiledet eksponeringsterapi (90 minutter)
- Refleksjon og debriefing (45 minutter)



Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne praktiske økten kan gjennomføres på følgende måter Individuell tilbakemelding:

- Samle inn tilbakemeldinger fra hver enkelt deltaker etter eksponeringsterapitimene for å evaluere opplevelsene deres og effekten av VR- og AR-teknologiene.

Bruk av mestringsstrategier:

- Observer deltakernes bruk av mestringsstrategier og avspenningsteknikker under eksponeringsterapiøvelsene.

Grupperefleksjon og debriefing:

- Vurder deltakernes engasjement og innsikt under grupperefleksjonen og debriefingen.

Ytterligere retningslinjer:

- Sørg for at deltakerne er komfortable med å bruke VR- og AR-teknologi, og gi støtte ved behov.
- Prioriter deltakernes emosjonelle velvære under eksponeringsterapitimene, og tilby debriefing og støtte etter behov.
- Oppfordre deltakerne til å søke ytterligere profesjonell støtte eller oppfølging etter økten hvis det er nødvendig.
- Fremhev potensialet i VR- og AR-teknologier som verdifulle verktøy for å utfylle eksponeringsterapi, men ikke som en erstatning for standard evidensbaserte intervensjoner.



Aktivitet 20

Mindfulness og avslapping gjennom Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR)

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, lærere og 6-10 ungdommer som har psykiske problemer og ønsker mindfulness- og avspenningsterapi

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå hvilken rolle Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) spiller når det gjelder å forbedre mindfulness- og avslapningspraksis.
2. Opplev oppslukende og beroligende virtuelle miljøer for å redusere stress og fremme følelsesmessig velvære.
3. Lær deg mindfulness-teknikker og avspenningsøvelser som er skreddersydd for bruk i VR- og AR-miljøer.
4. Føler seg bemyndiget til å innlemme VR- og AR-teknologi i sine rutiner for mindfulness og avslapning.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske økten har som mål å introdusere ungdomsarbeidere og deltakere til potensialet som ligger i Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) i mindfulness- og avspenningsterapi. Økten vil omfatte erfaringsbasert læring, guidede avslapningsøvelser og mindfulness-øvelser i virtuelle omgivelser.

1. Introduksjon til VR og AR i mindfulness og avspenning (30 minutter)

- Gi en oversikt over VR- og AR-teknologier og hvordan de kan brukes til å fremme emosjonelt velvære og redusere stress.
- Diskuter hvordan oppslukende virtuelle miljøer kan legge til rette for mindfulness og avspenning.



2. Demonstrasjon av VR og AR (60 minutter)

- Sett opp VR-hodesett og AR-aktiverede enheter for å gi deltakerne praktiske opplevelser.
- Tilby guidede avslapningsøvelser og mindfulness-øvelser i beroligende virtuelle omgivelser.

3. Mindfulness-teknikker for VR og AR (45 minutter)

- Gjennomfør en gruppesamling om mindfulness-teknikker som kan tilpasses til bruk i VR- og AR-sammenhenger.
- Utforsk begrepet oppmerksomt nærvær og selvmedfølelse i virtuelle miljøer.

4. Veiledet mindfulness og avslapningsøker (90 minutter)

- Deltakerne vil ha individuelle eller små gruppeveiledede mindfulness- og avslapningsøker i de virtuelle omgivelsene.
- Oppfordre deltakerne til å fordype seg i det virtuelle rommet og bruke mindfulness-teknikkene de har lært.

5. Refleksjon og oppsummering (45 minutter)

- Tilrettelegg for en grupperefleksjon om opplevelsen og effekten av mindfulness og avspenning i de virtuelle omgivelsene.
- Diskuter hvordan VR- og AR-teknologier kan integreres i vanlig mindfulness-praksis.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet 4,5 timer

- Introduksjon til VR og AR i mindfulness og avspenning (30 minutter)
- VR- og AR-demonstrasjon (60 minutter)
- Mindfulness-teknikker for VR og AR (45 minutter)
- Veiledede mindfulness- og avslapningsøker (90 minutter)
- Refleksjon og debriefing (45 minutter)



Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne praktiske økten kan gjennomføres på følgende måter Individuell tilbakemelding:

- Samle inn tilbakemeldinger fra hver enkelt deltaker etter mindfulness- og avslapningsøktene i de virtuelle omgivelsene for å evaluere opplevelsene deres og effektiviteten av VR- og AR-teknologiene.

Bruk av mindfulness-teknikker:

- Observer deltakernes bruk av mindfulness-teknikker og selvmedfølelse under de guidede øktene i VR- og AR-omgivelser.

Grupperefleksjon og debriefing:

- Vurder deltakernes engasjement og innsikt under grupperefleksjonen og debriefingen.

Ytterligere retningslinjer:

- Sørg for at deltakerne er komfortable med å bruke VR- og AR-teknologi, og gi støtte ved behov.
- Prioriter deltakernes emosjonelle velvære under mindfulness- og avspenningsøktene, og tilby debriefing og støtte etter behov.
- Oppfordre deltakerne til å innlemme bruk av VR- og AR-teknologier i sin vanlige mindfulness- og avslapningspraksis, men minn dem på at disse teknologiene er verktøy og ikke en erstatning for profesjonell psykisk helsehjelp hvis det er nødvendig.

Aktivitet 21

Blanding av virtuell virkelighet (VR) og utvidet virkelighet (AR) for angstmestring

Deltakere:

6-16 deltakere, ungdomsarbeidere, fagfolk innen psykisk helse og interesserte deltakere.



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

Læringsutbytte:

1. Deltakerne vil forstå potensialet som ligger i Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) når det gjelder angstmestring og avslapning.
2. Opplev oppslukende virtuelle miljøer som fremmer avslapning og reduserer angstsymptomer.
3. Lær deg mindfulness-teknikker som er skreddersydd for bruk i VR- og AR-omgivelser for å forbedre angsthåndtering.
4. Føler seg bemyndiget til å innlemme VR- og AR-teknologier i sine angsthåndteringsrutiner.

Beskrivelse/metodikk:

Denne praktiske, blandede læringsøkten har som mål å introdusere ungdomsarbeidere og deltakere til integrering av Virtual Reality (VR)- og Augmented Reality (AR)-teknologi i mindfulness- og avslapningsterapi for angstmestring. Økten vil inneholde erfaringsbasert læring, gruppediskusjoner og virtuelle opplevelser. Metoden inkluderer følgende:

Online-komponent:

1. Spørreundersøkelse før møtet (15 minutter, online):

- Gjennomfør en spørreundersøkelse før økten for å kartlegge deltakernes angstnivå og forventninger til økten.

2. Introduksjon til VR og AR for angstmestring (45 minutter, online):

- Gi en oversikt over VR- og AR-teknologier og deres potensielle bruksområder innen angstmestring.
- Diskuter fordelene ved immersive virtuelle miljøer når det gjelder å fremme avslapning og redusere angstsymptomer.

3. Veiledede teknikker for oppmerksomt nærvær (45 minutter, online):

- Gjennomfør en virtuell gruppesamling om mindfulness-teknikker og mestringsstrategier for angstmestring.



- Del ressurser og retningslinjer for hvordan du kan praktisere mindfulness i hverdagen.

Personlig komponent:

4. VR- og AR-demonstrasjon (90 minutter, personlig):

- Sett opp VR-hodesett og AR-aktiverede enheter for praktiske opplevelser.
- Tilby guidede avslapnings- og angstmestringsøvelser i beroligende virtuelle omgivelser.

5. Mindfulness i virtuelle miljøer (60 minutter, personlig):

- Tilrettelegge for en gruppediskusjon om å innlemme mindfulness-teknikker i VR- og AR-opplevelser for angstmestring.
- Oppfordre deltakerne til å reflektere over effekten av oppmerksomt nærvær i virtuelle omgivelser.

6. Virtuelle angstmestringsøkter (90 minutter, personlig):

- Deltakerne vil ha individuelle eller små gruppesamtaler om virtuell angsthåndtering i de oppslukende miljøene.
- Guide deltakerne gjennom avspenningsøvelser, øvelser og mindfulness-teknikker i VR- og AR-innstillinger.

Online-komponent:

7. Refleksjon og debriefing (30 minutter, online):

- Gjennomfør en virtuell grupperefleksjon om den generelle opplevelsen og effektiviteten av VR og AR i angsthåndtering.
- Oppfordre deltakerne til å dele sine innsikter og diskutere hvordan de kan fortsette å bruke disse teknologiene i hverdagen.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: Ca. 6 timer (inkludert både nettbasert og personlig undervisning)



- Spørreundersøkelse før møtet (15 minutter, online):
- Introduksjon til VR og AR for angstmestring (45 minutter, online):
- Veiledet mindfulness-teknikker (45 minutter, online):
- VR- og AR-demonstrasjon (90 minutter, personlig):
- Mindfulness i virtuelle omgivelser (60 minutter, personlig):
- Virtuelle økter med angsthåndtering (90 minutter, personlig):
- Refleksjon og debriefing (30 minutter, online):

Retningslinjer for vurdering:

Evalueringen i denne praktiske økten kan gjennomføres på følgende måter

Spørreundersøkelser før og etter økten (på nett):

- Bruk spørreundersøkelsen før økten til å vurdere deltakernes angstnivå før økten.
- Administrer en spørreundersøkelse etter økten for å evaluere endringer i deltakernes angstnivå og deres oppfatning av å bruke VR og AR for å håndtere angst.

Individuelle tilbakemeldinger:

- Samle inn tilbakemeldinger fra hver enkelt deltaker etter de virtuelle angstmestringsøktene for å vurdere opplevelsene deres og effekten av VR- og AR-teknologien.

Grupprefleksjon og debriefing (online):

- Vurder deltakernes engasjement og innsikt som ble delt under den virtuelle grupprefleksjonen.

Ytterligere retningslinjer:

- Prioriter deltakernes emosjonelle velvære under angstmestringsøktene, og tilby debriefing og støtte etter behov.
- Minn deltakerne på at VR- og AR-teknologier er verktøy som utfyller angstmestringsmetoder, og ikke en erstatning for profesjonell psykisk helsehjelp.
- Gi tilgang til ytterligere ressurser og veiledning om mindfulness, avspenning og angsthåndteringsteknikker for kontinuerlig støtte.



Well-Youth!

Emne 4

Øvelser for mental helse

Utviklet av Action



Følgende forslag skisserer et omfattende treningsprogram for psykisk helse som er utformet for å fremme velvære og kultivere mindfulness. Programmet tar sikte på å møte de økende bekymringene rundt psykisk helse og tilby enkeltpersoner et effektivt verktøy for å håndtere stress, forbedre humøret og styrke den generelle mentale motstandskraften. Ved å innlemme oppmerksom bevegelse og tenkning vil deltakerne bli oppmuntret til å etablere en dypere forbindelse mellom kropp og sinn, noe som fremmer en balansert og sunn livsstil. Tidsestimatene er fleksible og kan justeres ut fra de spesifikke kravene i programmet ditt og deltakernes preferanser. Det er viktig å sette av nok tid til at deltakerne kan delta fullt ut i hver øvelse uten å føle seg stresset. I tillegg bør du vurdere å gi deltakerne noen minutters overgangstid mellom øvelsene, slik at de kan skifte fokus og forberede seg på neste aktivitet.

Veiledet visualisering (5-10 minutter):

Veiledede visualiseringsøvelser engasjerer fantasien og utnytter sinnets evne til å skape levende mentale bilder. Denne øvelsen kan hjelpe den enkelte til å slappe av, redusere stress og fremkalle positive følelser ved å skape en mental flukt fra hverdagens press. Visualiseringsøvelser er forankret i kognitive atferdsteknikker, ettersom de hjelper mennesker med å omformulere sine tanker og oppfatninger, noe som fremmer en mer positiv og beroligende tankegang. Ved å engasjere sansene og skape et mentalt fristed kan veiledet visualisering styrke evnen til å berolige seg selv og gi en følelse av indre ro og motstandskraft.

Trinnene:

- Be deltakerne om å finne en behagelig sittestilling og lukke øynene.
- Veiled dem til å forestille seg at de befinner seg i et fredelig og rolig miljø, for eksempel en strand, en skog eller en fjelltopp, og bidra til et inkluderende og støttende miljø.
- Oppfordre deltakerne til å bruke alle sansene sine og beskrive synet, lydene, luktene og følelsene de opplever på dette beroligende stedet.
- La dem få noen stille øyeblikk til å fordype seg helt i visualiseringen.
- Etter øvelsen kan du be deltakerne om å dele eventuelle innsikter eller følelser som dukket opp under visualiseringen. Hvordan var opplevelsen? Hvor vandret tankene deres? Opplevde de en følelse av ro, eller andre følelser?

Takknemlighetsøvelse - tre gode ting (5 minutter):

Takknemlighet er basert på positiv psykologi og fokuserer på å rette oppmerksomheten mot å sette pris på øyeblikket og de positive sidene ved livet.



Forskning tyder på at regelmessig praktisering av takknemlighet kan forbedre det generelle velværet, øke motstandskraften og fremme et positivt syn på livet.

Ved bevisst å erkjenne og reflektere over ting man kan være takknemlig for, kan man trene opp sinnet til å legge merke til og sette pris på de positive sidene ved opplevelsene sine, noe som fremmer en følelse av tilfredshet og glede.

Trinnene:

- Be deltakerne om å bruke noen minutter hver dag til å skrive ned tre ting de er takknemlige for. Det kan være noe lite som har skjedd i løpet av dagen, eller det kan være viktige øyeblikk i livet deres.
- Oppfordre dem til å være konkrete og fokusere på både små og store øyeblikk av takknemlighet.
- Minn deltakerne på å reflektere over hvorfor de er takknemlige for hver enkelt ting på listen sin.
- Foreslå å føre en takknemlighetsjournal for å holde styr på de daglige oppføringene, og gå gjennom dem med jevne mellomrom for å få mer positivitet.

Skriv dagbok (10-15 minutter):

Å skrive dagbok er et terapeutisk verktøy for selvrefleksjon og introspeksjon. Det gir mulighet til å uttrykke seg selv, bearbeide følelser og få innsikt i egne tanker og følelser. Gjennom å skrive kan den enkelte utforske egne erfaringer, identifisere mønstre, klargjøre følelser og få en dypere forståelse av seg selv.

Dagbokskrivning kan integreres i ulike terapeutiske tilnærminger, inkludert kognitiv atferdsterapi (CBT) og mindfulness-baserte intervensjoner, ettersom det hjelper den enkelte med å utfordre negative tanker, spore fremgang og utvikle selvinnsikt.

Trinnene:

- Gi deltakerne en oppfordring til å skrive dagbok, for eksempel "Beskriv et øyeblikk av glede du opplevde i dag" eller "Skriv om en utfordring du møtte, og hvordan du overvant den".
- Oppfordre deltakerne til å skrive fritt uten å dømme eller stille krav til perfekt grammatikk eller struktur.
- Minn dem på at det ikke finnes noen riktige eller gale svar når de skriver dagbok, og at tankene og følelsene deres er gyldige.
- Gi deltakerne mulighet til å diskutere dagbokopplevelsen sin hvis de føler seg komfortable med det.



Bevisst spising (5-10 minutter):

Mindful spising bygger på mindfulness-baserte tilnærminger og oppmuntrer mennesker til å rette full oppmerksomhet mot det å spise. Ved å spise oppmerksomt kan man utvikle en dypere kontakt med kroppens signaler om sult og metthet, øke takknemligheten for mat og utvikle et sunnere forhold til det å spise. Å spise oppmerksomt innebærer å sette ned tempoet, nyte hver bit og legge merke til de fysiske og sensoriske opplevelsene i forbindelse med spising. Denne tilnærmingen kan hjelpe den enkelte til å utvikle en mer balansert og intuitiv tilnærming til det å gi kroppen næring.

Trinnene:

- Be deltakerne om å velge en liten bit mat, for eksempel en rosin eller en sjokoladebit.
- Veiled dem til å observere maten med nysgjerrighet, og legg merke til farge, tekstur, form og eventuelle unike egenskaper.
- Oppfordre deltakerne til å holde maten nær nesen og ta et øyeblikk til å inhalere duften.
- Be dem ta en liten bit og nyte smaken, og vær oppmerksom på smaker, følelser og endringer som oppstår mens de tygger.
- Oppfordre deltakerne til å spise langsomt, bruke alle sanser og være til stede i opplevelsen.

Pusteøvelser (5 minutter):

Pusteøvelser er en grunnleggende del av mindfulness og stressreduksjonsteknikker. Oppmerksom pusting engasjerer det parasympatiske nervesystemet, fremmer avspenning, reduserer angst og regulerer følelser.

Ved å fokusere på pusten kan man forankre seg i nuet, kultivere en følelse av ro og utvikle motstandskraft i møte med stressfaktorer.

Trinnene:

- Veiled deltakerne til å finne en behagelig sittende eller liggende stilling.
- Be dem trekke pusten dypt inn gjennom nesen og fyller magen med luft, og deretter puste sakte ut gjennom munnen og slippe pusten helt ut.
- Oppfordre dem til å fortsette å puste dypt og fokusere på følelsen av pusten som går inn og ut av kroppen.
- Introduser ulike teknikker, for eksempel 4-7-8-pusten (pust inn i 4 sekunder),



hold pusten i 7 sekunder og pust ut i 8 sekunder), og led deltakerne gjennom flere runder.

Progressiv muskelavspenning (10-15 minutter):

Progressiv muskelavspenning er en teknikk som har som mål å redusere fysiske spenninger og fremme en tilstand av dyp avspenning. Øvelsen går ut på å spenne og slippe ulike muskelgrupper systematisk, noe som øker kroppsbevisstheten og reduserer muskulære og mentale spenninger. Ved å bevisst slippe spenninger i kroppen kan man oppleve en følelse av fysisk og mental avspenning, noe som bidrar til generelt velvære og stressreduksjon.

Trinnene:

- Be deltakerne finne en behagelig sittende eller liggende stilling og lukke øynene.
- Veiled dem til å spenne en bestemt muskelgruppe, for eksempel hendene, i noen sekunder, og instruer dem deretter til å slippe spenningen og kjenne at musklene slapper av.
- Beveg deg gradvis gjennom ulike muskelgrupper, inkludert ansikt, nakke, skuldre, armer, bryst, mage, hofter, ben og føtter.
- Oppfordre deltakerne til å fokusere på følelsen av spenning og avspenning i hver muskelgruppe, slik at de kan gi slipp på fysisk og psykisk stress.

Oppmerksom lytting (5-10 minutter):

Øvelser i oppmerksom lytting fremmer oppmerksomheten i nuet og styrker evnen til å fokusere og konsentrere seg. Ved å lytte aktivt til lyder og praktisere oppmerksomt nærvær kan man forbedre evnen til å være til stede, redusere distraksjoner og kultivere en følelse av ro og oppmerksomhet i hverdagen.

Trinnene:

- Spill beroligende instrumentalmusikk eller naturlyder, og sørg for et rolig og behagelig miljø for deltakerne.
- Be deltakerne om å lukke øynene og fokusere oppmerksomheten utelukkende på å lytte.
- Oppmuntre dem til å legge merke til de ulike tonene, rytmene og de subtile lydene i musikken eller naturlydene, uten å dømme eller analysere.



- Etter øvelsen kan deltakerne bruke noen minutter på å reflektere over erfaringene sine og dele dem med hverandre hvis de ønsker det.

Øvelse i selvmedfølelse (5 minutter):

Selvmedfølelse innebærer å behandle seg selv med vennlighet, forståelse og aksept, særlig i vanskelige øyeblikk eller når man dømmer seg selv.

Denne praksisen bygger på forskning innen selvmedfølelse, som understreker betydningen av egenomsorg og selvmedfølelse for psykisk velvære.

Ved å kultivere selvmedfølelse kan man utvikle en mer medfølende og støttende indre stemme, styrke selvfølelsen og redusere selvkritikk.

Trinnene:

- Be deltakerne om å finne en behagelig sittestilling og ta noen dype åndedrag for å sentrere seg.
- Veiled dem til å tenke på en situasjon eller et aspekt ved seg selv som skaper uro eller selvkritikk.
- Oppfordre deltakerne til å gi seg selv vennlige og forståelsesfulle ord, for eksempel "Måtte jeg være snill mot meg selv" eller "Måtte jeg tilgi meg selv".
- Minn dem på å fokusere på selvmedfølelse, anerkjenne det de sliter med og behandle seg selv med samme varme og støtte som de ville gitt til en de er glad i.

Positive bekreftelser (5 minutter):

Positive affirmasjoner innebærer at man med vilje gjentar positive og styrkende utsagn til seg selv. Affirmasjoner er forankret i kognitive atferdsprinsipper og har som mål å utfordre negativt selvsnakk og fremme et positivt selvbilde. Ved å jevnlig bekrefte positive egenskaper og overbevisninger kan man omformulere tankene sine, øke selvtilliten og forbedre det generelle mentale velværet.

Trinnene:

- Be deltakerne om å lage positive affirmasjoner som gir gjenklang hos dem. Eksempler på dette kan være "Jeg er verdig kjærlighet og lykke" eller "Jeg omfavner min indre styrke og motstandskraft".
- Oppfordre dem til å gjenta disse affirmasjonene hver dag, enten stille eller høyt, gjerne foran et speil.
- Minn deltakerne på at affirmasjoner kan bidra til å endre tankesettet deres og forsterke en positiv selvoppfatning.



Bevisst selvrefleksjon (10-15 minutter):

Mindful selvrefleksjon inviterer den enkelte til bevisst å observere tanker, følelser og opplevelser uten å dømme eller knytte seg til dem. Denne praksisen bygger på mindfulness-baserte intervensjoner og hjelper enkeltpersoner med å utvikle selvinnsett, utvikle en dypere forståelse av seg selv og få innsikt i egne mønstre og atferd. Mindful selvrefleksjon oppmuntrer den enkelte til å nærme seg sine indre opplevelser med nysgjerrighet og medfølelse, noe som fremmer personlig vekst og legger til rette for positive endringer.

Trinnene:

- Sett av tid til selvrefleksjon for deltakerne.
- Gi spørsmål som "Hva føler jeg i dette øyeblikket?" eller "Hva har jeg lært av utfordrende situasjoner?"
- Oppfordre deltakerne til å skrive ned svarene sine eller engasjere seg i en stille, introspektiv øvelse.
- Understrek viktigheten av ikke-dømmende observasjon og selvmedfølelse gjennom hele prosessen.

Husk å gi deltakerne den plassen og tiden de trenger til hver øvelse, og skap en atmosfære av aksept og støtte i løpet av øktene. Tilpass øvelsene etter behov, slik at de passer til deltakernes preferanser og komfortnivå.

Aktivitet 21

Å dyrke frem emosjonelt velvære: Utforske positive bekreftelser

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, lærere og 6-10 ungdommer som har psykiske problemer og ønsker mindfulness- og avspenningsterapi

Læringsutbytte:

1. Forstå begrepet emosjonell velvære og dets betydning for unge mennesker.
2. Utforsk fordelene ved å bruke positive affirmasjoner for å fremme følelsesmessig velvære.



3. Lær praktiske teknikker for å implementere positive affirmasjoner i hverdagen.
4. Få innsikt i hvordan du kan støtte unge mennesker i å utvikle et positivt tankesett.

Beskrivelse/metodikk:

I denne praktiske økten vil vi fokusere på å skape emosjonell velvære blant unge mennesker gjennom bruk av positive affirmasjoner. Positive affirmasjoner er et kraftfullt verktøy som kan endre tankesettet og fremme et positivt syn på livet. Kurset vil være interaktivt og erfaringsbasert, slik at deltakerne kan delta i praktiske aktiviteter.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 1 time

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen i denne økten vil være formativ, og fokuset vil være på aktiv deltakelse og engasjement. Ungdomsarbeidernes vilje til å utforske og praktisere positive affirmasjoner vil bli observert. I tillegg vil det bli samlet inn tilbakemeldinger gjennom diskusjoner i etterkant av økten for å måle forståelsen og entusiasmen for å innlemme bekreftelser i arbeidet med ungdommene.

Eksempler på aktiviteter:

1. Skapelse av bekreftelser (15 minutter)

- Deltakerne skal jobbe i små grupper for å lage positive affirmasjoner som tar for seg vanlige emosjonelle utfordringer som unge mennesker står overfor (f.eks. "Jeg er robust i møte med utfordringer"). Hver gruppe presenterer affirmasjonene sine og diskuterer hvordan de kan brukes til å støtte følelsesmessig velvære.

2. Bevisst bekreftelsespraksis (20 minutter)

- Deltakerne vil bli veiledet gjennom en oppmerksom bekreftelsesøvelse med fokus på dyp pusting og positivt selvsnakk.
- Tilretteleggeren vil lede gruppen i å gjenta affirmasjoner som øker selvtilliten, selvmedfølelsen og det generelle emosjonelle velværet.



3. Affirmasjonsdagbok (15 minutter)

- Deltakerne vil få utdelt dagbøker eller papir til å lage sine egne personlige affirmasjonslister.
- De vil bli oppfordret til å reflektere over erfaringene sine i løpet av økten og vurdere hvordan de kan innlemme bekreftelser i hverdagen sin og i samspillet med unge mennesker.

4. Deling av bekreftelser og diskusjon (10 minutter)

- Deltakerne får mulighet til å dele sine tanker og erfaringer om effekten av positive affirmasjoner.
- Tilretteleggeren vil lede en diskusjon om potensielle utfordringer og strategier for å overvinne motstanden mot affirmasjoner.

På slutten av denne praktiske økten vil ungdomsarbeidere være utstyrt med praktiske verktøy og teknikker for å fremme emosjonell velvære ved hjelp av positive affirmasjoner, slik at de kan støtte den emosjonelle utviklingen til ungdommene de har ansvar for.

Aktivitet 22

Oppmerksomme øyeblikk: Å pleie mental helse og velvære

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, psykisk helsepersonell, lærere, frivillige.

Læringsutbytte:

1. Forstå betydningen av psykisk helse og dens innvirkning på den generelle trivselen.
2. Lær praktiske mindfulness-teknikker for å støtte mental helse.
3. Utforsk hvordan du kan implementere mindfulness-aktiviteter med unge mennesker.
4. Utvikle ferdigheter for å skape et oppmerksomt og støttende miljø for ungdom.



Beskrivelse/metodikk:

I denne praktiske økten vil vi dykke ned i mindfulness-verdenen og dens betydning for å fremme psykisk helse og velvære. Det er bevist at mindfulness-øvelser reduserer stress, forbedrer fokus og fremmer emosjonell motstandskraft. Gjennom erfaringsbasert læring og diskusjoner vil deltakerne utforske en rekke mindfulness-øvelser og aktiviteter som kan brukes med unge mennesker.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 1 time

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av denne økten vil fokusere på aktiv deltakelse og engasjement. Vi vil observere deltakernes vilje til å utforske mindfulness-teknikker og deres evne til å anvende dem i arbeidet med ungdom. Tilbakemeldinger vil bli samlet inn gjennom diskusjoner i etterkant av økten for å måle forståelsen og entusiasmen for å innlemme mindfulness-praksiser i arbeidet med ungdom.

Eksempler på aktiviteter:

1. Oppmerksom pusting (15 minutter)

- Deltakerne vil bli guidet gjennom en oppmerksom pusteøvelse med fokus på pusten som en måte å sentrere seg på og redusere stress.
- Veilederen vil lede gruppen i dype pusteøvelser for å oppmuntre til avspenning og bevissthet i nuet.

2. Mindful naturvandring (20 minutter)

- Deltakerne skal gå en kort tur i naturen (enten utendørs eller ved hjelp av visuelle hjelpemidler) og øve seg på oppmerksom observasjon av omgivelsene.
- De vil bli oppmuntret til å engasjere sansene sine og sette pris på naturens skjønnhet som en måte å komme i kontakt med øyeblikket på.



1. Takknemlighetsdagbok (15 minutter)

- Deltakerne får utdelt dagbøker eller papir til å reflektere over ting de er takknemlige for i livet sitt.
- Tilretteleggeren veileder gruppen i å uttrykke takknemlighet og fremme en positiv og anerkjennende tankegang.

2. Oppmerksom lytting (10 minutter)

- Deltakerne vil delta i en oppmerksom lytteøvelse, der de fokuserer på lyder i omgivelsene uten å dømme eller tolke dem.
- De vil dele sine observasjoner og erfaringer under øvelsen.

På slutten av denne praktiske økten vil ungdomsarbeidere være utstyrt med mindfulness-teknikker og -aktiviteter som kan bidra til å fremme unges psykiske helse og velvære. Disse metodene kan integreres i arbeidet for å skape et oppmerksomt og støttende miljø for ungdom med ulike psykiske helseutfordringer.

Aktivitet 23

Angststoppere: Strategier for å håndtere angst

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, lærere og 6-10 ungdommer med psykiske helseproblemer

Læringsutbytte:

1. Forstå hvordan angst påvirker unge menneskers psykiske helse.
2. Lær effektive strategier for å håndtere og mestre angst.
3. Få innsikt i hvordan du kan støtte unge mennesker med angstutfordringer.
4. Utvikle ferdigheter for å skape et støttende og empatisk miljø for ungdom.

Eksempler på aktiviteter:

1. Dyp pusteøvelse (15 minutter)

- Deltakerne vil bli guidet gjennom en dyp pusteøvelse med vekt på langsom og kontrollert pusting for å redusere angst og fremme avspenning.



- Tilretteleggeren oppfordrer gruppen til å fokusere på pusten og legge merke til den beroligende effekten.

2. Bekymringskrukke-aktivitet (20 minutter)

- Deltakerne får delta i en kreativ aktivitet der de skriver ned bekymringene sine på papirlapper og legger dem i en krukke.
- Tilretteleggeren vil lede en diskusjon om sunne måter å takle bekymringer på og strategier for å lindre angst.

3. Mindfulness for angst (15 minutter)

- Deltakerne får øve på en mindfulness-øvelse som er spesielt utviklet for å håndtere angst.
- Veilederen vil veilede gruppen i jordingsteknikker og bevissthet i nuet for å redusere engstelige tanker.

4. Støttende rollespill (10 minutter)

- Deltakerne får delta i rollespill der de opptrer som støttefigurer for unge mennesker som opplever angst.
- Gruppen vil utforske effektive kommunikasjons- og empatiferdigheter for å gi trøst og forståelse.

Etter denne praktiske økten vil deltakerne ha en verktøykasse med angstmestringsøvelser og aktiviteter som kan brukes til å støtte unge mennesker som opplever angst. Disse strategiene kan brukes i arbeidet for å skape et omsorgsfullt og medfølende miljø for ungdom som opplever angst, og for å fremme deres mentale velvære.

Aktivitet 24

Stigende Ovenfor: Å bygge Motstandsdyktighet og håndtering av depresjon

Deltakere:

Ungdomsarbeidere, pedagoger.



Læringsutbytte:

1. Forstå depresjonens innvirkning på unge menneskers psykiske helse.
2. Lær effektive strategier for å håndtere og mestre depresjon.
3. Få innsikt i hvordan du kan støtte unge mennesker med depresjonsutfordringer.
4. Utvikle ferdigheter for å skape et støttende og myndiggjørende miljø for ungdom.

Beskrivelse/metodikk:

I denne praktiske økten vil vi fokusere på å gi ungdomsarbeidere strategier for å hjelpe unge mennesker med å håndtere depresjon og bygge motstandskraft. Depresjon kan påvirke unge mennesker i betydelig grad, og gjennom interaktiv læring og diskusjoner vil deltakerne utforske praktiske øvelser og aktiviteter som kan hjelpe dem med å overvinne depresjon.

Foreslått tidspunkt:

Total varighet: 1 time

Retningslinjer for vurdering:

Vurderingen av denne økten vil være basert på aktivt engasjement og deltakelse. Deltakernes vilje til å utforske teknikker for depresjonsmestring og deres evne til å anvende dem i arbeidet med ungdom vil bli observert. Tilbakemeldinger vil bli samlet inn gjennom diskusjoner i etterkant av økten for å måle forståelsen og entusiasmen for å innlemme strategier for depresjonsmestring i arbeidet med ungdom.

Eksempler på aktiviteter:

1. Takknemlighetsøvelse (15 minutter)

- Deltakerne får delta i en takknemlighetsøvelse der de reflekterer over ting de er takknemlige for i livet sitt.
- Tilretteleggeren vil lede en diskusjon om de positive effektene takknemlighet har på håndteringen av depresjon.



2. Brev om selvmedfølelse (20 minutter)

- Deltakerne skal skrive et selvmedfølelsesbrev der de viser godhet og forståelse for seg selv, som om de skrev til en venn som er deprimert.
- Gruppen vil diskutere betydningen av selvmedfølelse for å overvinne depressive tanker.

2. Mood Journaling (15 minutter)

- Deltakerne vil få utdelt dagbøker eller papir som de kan bruke til å notere humøret og følelsene sine regelmessig.
- Tilretteleggeren vil veilede gruppen i å bruke stemningsdagbok som et verktøy for selvinnsett og identifisering av triggere.

2. Utforskning av styrker (10 minutter)

- Deltakerne vil utforske sine personlige styrker og egenskaper som kan hjelpe dem med å bygge motstandskraft i møte med depresjon.
- Gruppen vil dele sine sterke sider og diskutere hvordan de kan utnytte dem i arbeidet med å støtte unge mennesker.

Etter denne praktiske økten vil deltakerne ha et sett med depresjonshåndteringsøvelser og aktiviteter for å støtte unge mennesker med depresjonsutfordringer. Disse strategiene kan brukes i arbeidet med å skape et miljø som gir næring og mestring for ungdom som opplever depresjon, og som fremmer deres psykiske velvære.



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

Well-Youth!

Emne 5

Verktøy og struktur for aktivitetene i Blended Learning-tilnærmingen

Utviklet av LoPe



Når man implementerer en blandet læringstilnærming for ungdomsarbeidere som jobber med personer som har opplevd psykiske helseproblemer, kan flere verktøy og strukturer være nyttige. Her er noen eksempler:

1. Læringsadministrasjonssystemer (LMS):

Plattformer som Moodle, Canvas eller Google Classroom kan brukes til å levere nettkurs, dele ressurser og legge til rette for interaktive diskusjoner.

Moodle er et populært LMS med åpen kildekode som gjør det mulig å lage nettkurs, dele ressurser og legge til rette for diskusjoner. Det tilbyr ulike funksjoner som oppgaver, spørrekonkurranser, fora og meldinger, noe som gjør det egnet til å gi opplæring i psykisk helse og engasjere unge mennesker.

Canvas er et mye brukt LMS som tilbyr et brukervennlig grensesnitt og en rekke verktøy for å støtte blandet læring. Med Canvas kan ungdomsarbeidere opprette nettkurs, levere innhold, legge til rette for diskusjoner og vurdere elevenes fremgang. Canvas tilbyr også funksjoner som integrering av videokonferanser, deling av innhold og vurderingsalternativer.

Blackboard er et annet mye brukt LMS som tilbyr et omfattende sett med verktøy for kursadministrasjon og -levering. Med Blackboard kan ungdomsarbeidere opprette og organisere kursinnhold, kommunisere med elevene, gjennomføre evalueringer og følge med på fremdriften. Blackboard inneholder også funksjoner som diskusjonstavler, multimedieintegrasjon og muligheter for samarbeidslæring.

Google Classroom: Google Classroom er et gratis LMS som integreres med Googles verktøypakke, noe som gjør det praktisk for ungdomsarbeidere som allerede bruker G Suite for Education. Det gjør det mulig å opprette nettkurs, distribuere oppgaver, sette karakterer og kommunisere med elevene. Google Classroom gir også muligheter for å dele ressurser og legge til rette for diskusjoner.

Schoology: Schoology er et LMS som er utviklet for K-12-utdanning, og kan være egnet for ungdomsarbeidere som jobber med psykisk helse blant unge. Det tilbyr funksjoner som oppretting av kurs, deling av innhold, oppgavehåndtering, diskusjoner og vurdering. Schoology kan også integreres med eksterne verktøy og apper, noe som utvider funksjonaliteten.



Edmodo: Edmodo er et LMS som er spesielt utviklet for K-12-utdanning, noe som gjør det egnet for ungdomsarbeidere som jobber med ungdom. Det gir mulighet for kursopprettelse, ressursdeling, kommunikasjon og vurdering. Edmodo inneholder også funksjoner som interaktive spørrekonkurranser, gruppesamarbeid og muligheter for foreldreengasjement.

Disse LMS-plattformene har en rekke funksjoner og egenskaper som kan støtte blandede læringsmetoder, slik at ungdomsarbeidere kan tilby opplæring i psykisk helse, dele ressurser, engasjere elevene og følge med på fremgangen deres på en effektiv måte.

2. Verktøy for videokonferanser:

Plattformer som Zoom, Microsoft Teams eller Google Meet gjør det mulig å gjennomføre direktesendte videomøter for gruppediskusjoner, webinarer, workshoper eller en-til-en-rådgivning.

Zoom er en populær videokonferanseplattform som tilbyr funksjoner som video- og lydsamtaler, skjermdeling, chat og grupperom. Ungdomsarbeidere kan bruke Zoom til å gjennomføre live gruppediskusjoner, webinarer, workshoper eller en-til-en-rådgivning med ungdom. Det er også mulig å ta opp økter for fremtidig bruk.

Microsoft Teams er en omfattende samarbeidsplattform som inkluderer videokonferansefunksjoner. Ungdomsarbeidere kan bruke Teams til å gjennomføre videosamtaler, planlegge møter, dele dokumenter og samarbeide i sanntid. Den integreres sømløst med andre Microsoft-verktøy, noe som gjør den egnet for blandet læring.

Google Meet er et videokonferanseverktøy som er integrert med Google Workspace. Ungdomsarbeidere kan bruke Google Meet til å gjennomføre virtuelle møter, webinarer eller rådgivningsmøter. Verktøyet støtter funksjoner som skjermdeling, chat og redigering av samarbeidsdokumenter. Det er også integrert med Google Kalender, noe som gjør det enkelt å planlegge og delta i møter.

Cisco Webex er en robust videokonferanseløsning som tilbyr lyd- og videosamtaler av høy kvalitet, skjermdeling, chat og virtuell tavleføring. Ungdomsarbeidere kan bruke Webex til å gjennomføre interaktive økter, holde presentasjoner og kommunisere med ungdom gjennom videokonferanser. Det finnes også muligheter for å ta opp økter og dele innspilt innhold.

GoToMeeting er et pålitelig videokonferanseverktøy som gjør det enkelt å planlegge og delta i virtuelle møter. Ungdomsarbeidere kan bruke GoToMeeting til å gjennomføre



rådgivningsmøter, workshops eller gruppediskusjoner. Det tilbyr funksjoner som skjermdeling, chat og opptak av økter for senere bruk.

Her er et forslag til struktur med praktiske eksempler på videokonferanseverktøy som kan brukes i blandet læring for ungdomsarbeidere, samtidig som man tar opp psykiske problemer:

I. Introduksjon til videokonferanser i blandet læring for psykisk helse:

Forklar konseptet blandet læring og dets relevans for å håndtere psykiske helseproblemer.

Fremhev betydningen av videokonferanser som et verktøy for ekstern kommunikasjon og engasjement.

II. Oversikt over verktøy for videokonferanser:

A. Zoom:

- Diskuter funksjonene i Zoom, for eksempel video- og lydsamtaler, skjermdeling og grupperom.
- Gi praktiske eksempler på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke Zoom til å gjennomføre live gruppediskusjoner om psykisk helse, legge til rette for webinarer eller workshops om stressmestringsteknikker og organisere en-til-en-rådgivning med ungdom.

B. Microsoft Teams:

- Forklar funksjonene i Microsoft Teams, inkludert videosamtaler, planlegging av møter og deling av dokumenter.
- Gi praktiske eksempler på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke Microsoft Teams til å arrangere virtuelle støttegrupper for unge som opplever angst eller depresjon, til å gjennomføre teammøter med andre ungdomsarbeidere for å diskutere tiltak for psykisk helse og til å samarbeide med eksterne fagpersoner gjennom sikre videokonferanser.

C. Google Meet:

- Beskriv funksjonene i Google Meet, for eksempel videosamtaler, chat og integrering med Google Workspace.
- Gi praktiske eksempler på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke Google Meet til å gjennomføre virtuelle rådgivningsmøter med ungdom som foretrekker Google-verktøy, til å arrangere nettbaserte kollegastøttesamtaler der ungdom kan dele sine erfaringer, og til å



samarbeide med andre ungdomsarbeidere eller psykisk helsepersonell gjennom videokonferanser.

III. Beste praksis for bruk av videokonferanseverktøy:

Ungdomsarbeidere bør diskutere og lese om de viktigste retningslinjene for bruk av videokonferanseverktøy i blandet læring, inkludert

- Sikre personvern og konfidensialitet under samtalene.
- Sette klare forventninger til deltakernes atferd og engasjement.
- Fremme et inkluderende og støttende miljø.
- Tilpasse aktiviteter og ressurser til en nettbasert setting.
- Feilsøking av vanlige tekniske problemer.

IV. Casestudier og suksesshistorier:

Del casestudier eller suksesshistorier fra virkeligheten som fremhever den positive effekten av videokonferanseverktøy på ungdoms psykiske helse:

Eksempel 1: Hvordan en virtuell støttegruppe ved hjelp av Zoom eller andre ressurser hjalp unge mennesker med å overvinne sosial isolasjon og bygge relasjoner.

Eksempel 2: Hvordan Google Meet eller andre ressurser muliggjorde effektive rådgivningsmøter på nett og forbedret tilgangen til psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene.

Eksempel 3: Hvordan Microsoft Teams eller andre ressurser la til rette for samarbeid mellom ungdomsarbeidere og skoler, noe som bidro til å styrke opplæringstiltak innen psykisk helse.

V. Konklusjon og fremtidige muligheter:

Gjør rede for fordelene ved å bruke videokonferanseverktøy i blandet læring for å håndtere psykiske helseproblemer.

Diskutere den potensielle fremtidige utviklingen innen videokonferanseteknologi og dens innvirkning på psykisk helsehjelp for unge mennesker.

Oppmuntre deltakerne til å utforske og bruke videokonferanseverktøy på en kreativ måte for å styrke den blandede sosiale isolasjonen og bygge relasjoner.

Her er et eksempel på hvordan en virtuell støttegruppe ved hjelp av videokonferanseverktøy hjalp unge mennesker med å overvinne sosial isolasjon og bygge relasjoner.



Casestudie: Virtuell støttegruppe mot sosial isolasjon

Bakgrunn:

I et lokalsamfunn la ungdomsarbeiderne merke til at stadig flere unge mennesker opplevde sosial isolasjon og ensomhet, særlig på grunn av covid-19-pandemien. For å løse dette problemet bestemte de seg for å opprette en virtuell støttegruppe ved hjelp av videokonferanser.

Implementering:

Opprettelse av gruppen:

Ungdomsarbeiderne opprettet et privat møterom for videokonferanser spesielt for støttegruppen. De annonserte gruppen gjennom sosiale medier, skolenettverk og lokale organisasjoner. Ungdommer som var interessert i å bli med, ble bedt om å fylle ut et enkelt registreringsskjema for å sikre et trygt og inkluderende miljø.

Gruppestruktur og temaer:

Støttegruppen var strukturert som en serie ukentlige samlinger, hver med fokus på et spesifikt tema knyttet til sosial isolasjon, psykisk helse og det å bygge relasjoner.

Temaene var blant annet mestringsstrategier, kommunikasjonsferdigheter, egenomsorg og det å skape meningsfulle relasjoner.

Gruppen ble ledet av utdannede ungdomsarbeidere som veiledet, oppmuntret og la til rette for diskusjoner.

Virtuelle møter:

Støttegruppen møttes en gang i uken i en times tid ved hjelp av Zooms videokonferansefunksjoner.

Ungdomsarbeiderne startet hver økt med en kort innsjekking og en isbryteraktivitet for å hjelpe deltakerne til å føle seg mer komfortable og knyttet til hverandre.

Deretter diskuterte de det valgte temaet, delte ressurser og oppfordret til åpne samtaler mellom deltakerne.

Zooms funksjon for grupperom ble brukt til aktiviteter og diskusjoner i mindre grupper for å legge til rette for dypere engasjement og samhandling.



Bygge forbindelser:

I tillegg til de planlagte møtene opprettet ungdomsarbeiderne et privat område på nettet, for eksempel en egen chattegruppe eller et eget forum, der deltakerne kunne fortsette samtalene, stille spørsmål og støtte hverandre mellom møtene.

De oppfordret også deltakerne til å ta kontakt utenfor den virtuelle støttegruppen, noe som bidro til å skape relasjoner og ansvarliggjøring.

Resultater og innvirkning:

I løpet av flere uker bidro den virtuelle støttegruppen ved hjelp av Zoom til at ungdommene kom seg ut av sosial isolasjon og knyttet bånd på følgende måter

- Økt følelse av tilhørighet: Deltakerne følte tilhørighet og støtte da de fikk kontakt med andre som sto overfor lignende utfordringer.
- Delte erfaringer og perspektiver: Ungdommene delte personlige erfaringer, noe som ga bekreftelse og forståelse.
- Læring og vekst: Deltakerne fikk kunnskap og ferdigheter knyttet til sosial interaksjon, egenomsorg og psykisk velvære.
- Opprettelse av varige forbindelser: Noen deltakere utviklet vennskap og fortsatte å støtte hverandre etter at støttegruppen var avsluttet.

Denne casestudien belyser den positive effekten av en virtuell støttegruppe som bruker Zoom til å redusere sosial isolasjon og knytte bånd mellom unge mennesker. For mer informasjon og en detaljert gjennomgang av studien, se referansen som er oppgitt.

Referanse:

Johnson, K. M., Nelson, K. M., Padek, M., & Wells, M. T. (2021). Støtte sosial tilknytning for unge voksne under COVID-19 gjennom virtuelle jevnaldrende støttegrupper. *Journal of Adolescent Health*, 68 (5), 1091-1093. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.01.002

Her er et eksempel på hvordan Google Meet kan bidra til effektive rådgivningssamtaler på nett og bedre tilgang til psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene:



Casestudie: Rådgivningssamtaler på nett for ungdom på landsbygda ved hjelp av Google Meet

Bakgrunn:

I et distriktssamfunn der tilgangen til psykisk helsehjelp er begrenset, har et team av psykisk helsepersonell som mål å tette dette gapet ved å implementere nettbaserte rådgivningsmøter ved hjelp av Google Meet. Målet er å forbedre tilgjengeligheten og gi nødvendig psykisk helsehjelp til ungdom som bor i avsidesliggende områder.

Implementering:

Sette opp nettbaserte rådgivningsmøter:

Ungdomsarbeidere oppretter egne Google Meet-rom for nettbaserte rådgivningssamtaler.

De etablerer en sikker og konfidensiell prosess for å planlegge avtaler og dele møtelink med ungdom i distriktene.

De gir klare retningslinjer for å sikre personvern, konfidensialitet og passende oppførsel under samtalene.

Fleksibel planlegging og tilgjengelighet:

For å imøtekomme behovene til ungdom i distriktene tilbyr ungdomsarbeiderne, sammen med fagfolk innen psykisk helse, fleksible timeplaner, også på kveldstid og i helgene.

Tilgjengelighet kan kommuniseres gjennom et sentralisert bestillingssystem eller direkte kommunikasjonskanaler (f.eks. e-post eller telefon).

Bruk av Google Meet-funksjoner:

Google Meet har video- og lydfunksjoner som brukes til å gjennomføre live-rådgivningssamtaler.

Ungdomsarbeidere/psykologer bruker skjermdeling til å presentere ressurser, arbeidsark eller psykoedukativt materiale.

Chat-funksjonen brukes til å dele lenker, ressurser eller tilleggsinformasjon i løpet av øktene.



Engasjerende og interaktive økter:

For å sikre aktiv deltakelse og engasjement legger ungdomsarbeiderne inn interaktive aktiviteter og øvelser i veiledningssamtalene.

De brukte funksjoner som virtuelle tavler, avstemninger og grupperom for å oppmuntre til refleksjon, diskusjon og samarbeid.

Tilgjengelige ressurser og støtte:

Ungdomsarbeiderne deler relevante ressurser, arbeidsark og selvhjelpsmaterielt digitalt med ungdommene ved hjelp av Google Disk eller andre skybaserte plattformer.

Oppfølgingskanaler, for eksempel e-post eller sikre meldingsplattformer, er etablert for å gi løpende støtte, svare på spørsmål og dele ytterligere ressurser.

Resultater og innvirkning:

Implementeringen av nettbaserte rådgivningssamtaler ved hjelp av Google Meet bør gi følgende positive resultater for ungdom i distriktene:

Ungdom som bor i avsidesliggende områder, får økt tilgang til psykisk helsepersonell uten å måtte reise langt.

Nettbaserte samtaler gir en følelse av anonymitet, noe som gjør at ungdommene føler seg mer komfortable med å diskutere sensitive temaer og søke hjelp, og dermed reduserer stigma og øker tryggheten.

Bruken av interaktive funksjoner og fleksible planleggingsalternativer øker engasjementet og deltakelsen blant ungdom i distriktene.

Nettbaserte økter legger til rette for regelmessig rådgivning og oppfølging, noe som sikrer en konsekvent terapeutisk relasjon og adresserer psykiske helsebehov på en effektiv måte, og dermed muliggjør kontinuitet i behandlingen.

Konklusjon

Ved å bruke videokonferanser som Google Meet til nettbaserte rådgivningsmøter kan ungdomsarbeidere forbedre tilgangen til psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene. Bruken av teknologi reduserer ikke bare geografiske barrierer, men gjør det også enkelt og praktisk for ungdom å søke hjelp, noe som resulterer i positive resultater og kontinuitet i behandlingen.



3. Ressurser for psykisk helse på nett:

Nettsteder og apper som ReachOut, MindShift eller Headspace tilbyr opplæringsmateriell, selvhjelpsressurser og guidede meditasjons- eller avslapningsøvelser.

Noen nettbaserte ressurser om psykisk helse som kan brukes i blandet læring for ungdomsarbeidere, samtidig som de tar opp psykiske problemer:

ReachOut er en nettbasert organisasjon for psykisk helse som tilbyr et bredt spekter av ressurser for unge mennesker. På nettsiden deres finner du artikler, faktaark, historier fra virkeligheten og selvhjelpsverktøy om ulike temaer innen psykisk helse. Ungdomsarbeidere kan dele relevante ressurser fra ReachOut med ungdom for å øke deres forståelse av psykiske helseproblemer.

MindShift er en app utviklet av Anxiety Canada, spesielt designet for å hjelpe unge mennesker med å håndtere angst. Den tilbyr strategier, interaktive verktøy og selvhjelpsressurser for å hjelpe ungdom med å mestre angst. Ungdomsarbeidere kan anbefale MindShift-appen til ungdom og innlemme dens teknikker i sine blandede læringsmetoder.

Headspace er en populær meditasjons- og mindfulness-app som tilbyr guidede øvelser, meditasjonskurs og søvnlyder. Den har innhold som er spesielt utviklet for unge mennesker, og tar for seg stress, angst og søvnrelaterte problemer. Ungdomsarbeidere kan foreslå Headspace for ungdom som et verktøy for avspenning og stressmestring.

Teen Mental Health er et nettsted som tilbyr evidensbasert informasjon, ressurser og verktøy knyttet til ungdoms psykiske helse. Her finner du undervisningsmateriell, videoer og interaktive ressurser om ulike temaer knyttet til psykisk helse. Ungdomsarbeidere kan bruke Teen Mental Health-nettstedet for å få tilgang til relevante ressurser og innlemme dem i sine blandede læringsprogrammer.

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) i Canada tilbyr et bredt spekter av nettressurser knyttet til psykisk helse og avhengighet. På nettstedet deres finner du opplæringsmateriell, faktaark, verktøykasser og screeningverktøy. Ungdomsarbeidere kan utforske CAMHs ressurser for å få tilgang til evidensbasert informasjon og innlemme den i sine blandede læringsinitiativer.

TED Talks er en plattform som er vertskap for en stor samling inspirerende og informative foredrag om ulike emner, inkludert psykisk helse. Ungdomsarbeidere kan kuratere og dele relevante TED Talks med unge mennesker, ettersom disse foredragene ofte gir personlige historier, innsikt og



strategier knyttet til psykisk helse og velvære.

Plattformer som Talkspace, BetterHelp eller 7 Cups tilbyr rådgivningstjenester på nett, og setter enkeltpersoner i kontakt med lisensierte terapeuter. Ungdomsarbeidere kan henvise ungdom til disse plattformene når det er behov for profesjonell rådgivning. Det er viktig å merke seg at slike plattformer bør brukes sammen med passende profesjonell veiledning og støtte.

Rådgivningstjenester på nett i Norge:

Helsenorge.no er et norsk helsenettsted som tilbyr omfattende informasjon om ulike helsetemaer, inkludert psykisk helse. Her finner du artikler, guider og ressurser om psykiske lidelser, forebygging, behandling og mestring. Ungdomsarbeidere kan bruke nettstedet som en kilde til relevant informasjon som de kan dele med ungdommene.

Psykiskhelse.no er en nasjonal nettportal for psykisk helse i Norge. Her finner du informasjon om ulike psykiske helseutfordringer, behandlingstilbud og muligheter for hjelp og støtte. Ungdomsarbeidere kan henvise ungdom til nettstedet for informasjon og ressurser om psykisk helse.

ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser er en norsk organisasjon som tilbyr hjelp og støtte til personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende. På nettsiden finnes informasjon om spiseforstyrrelser, veiledning og muligheter for hjelp. Ungdomsarbeidere kan henvise ungdom til ROS for spesifikk støtte på dette området.

Psykologisk.no er et norsk nettsted som tilbyr artikler, informasjon og ressurser om psykisk helse. Den dekker et bredt spekter av temaer som angst, depresjon, stress, selvfølelse og mer. Ungdomsarbeidere kan bruke *Psykologisk.no* til å finne relevant informasjon og ressurser som de kan dele med ungdommene.

Ung.no er en norsk nettportal for ungdom som dekker ulike temaer, deriblant psykisk helse. Nettstedet tilbyr artikler, veiledning, tips og informasjon om ulike psykiske helseutfordringer som unge kan møte. Ungdomsarbeidere kan henvise til *Ung.no* som en pålitelig kilde til informasjon og støtte.

Kors På Halsen er en nettside og hjelpetelefon som drives av Røde Kors. Her kan barn og unge som ønsker å snakke om sine utfordringer få anonyme råd og støtte. Ungdomsarbeidere kan informere ungdom om tjenesten og oppfordre dem til å ta kontakt når de trenger noen å snakke med.



Nasjonale hjelpelinjer som Mental Health Helpline, Kirkens SOS og Alarmphone for barn og unge tilbyr støtte og veiledning gjennom telefonsamtaler. Ungdomsarbeidere kan gi kontaktinformasjon til disse hjelpetelefonene og oppmuntre ungdommene til å bruke tjenestene når de trenger det.

Snakkesalig er en nettbasert tjeneste som drives av Blå Kors, der ungdom kan chatte anonymt med frivillige voksne om ulike utfordringer de står overfor. Ungdomsarbeidere kan anbefale Snakkesalig som en tilgjengelig ressurs der unge kan få støtte og veiledning.

4. Sosiale medier og nettfora:

Plattformer som Facebook-grupper, Reddit-felleskap eller nettfora skaper rom for diskusjoner, kollegastøtte og deling av ressurser innen psykisk helse.

Mobilapper: Apper for psykisk helse som Calm, Talkspace eller Sanvello tilbyr veiledede øvelser, verktøy for egenomsorg, humørmålere og tilgang til profesjonelle rådgivningstjenester. Disse appene er på engelsk, og det er ikke sikkert de er nyttige i land der engelsk ikke forstås godt. Derfor er det viktig at alle parter i prosjektet bruker apper som er tilgjengelige på det lokale språket.

Eksempler på populære mobilapper for nettrådgivning i Norge:

Kors på halsen: Kors på halsen er en mobilapp utviklet av Norges Røde Kors. Appen tilbyr chatbasert rådgivning for barn og unge opp til 18 år. Kors på halsen gir mulighet til å få støtte, veiledning og samtaler med kvalifiserte frivillige voksne.

Mend: Mend er en norskutviklet mobilapp for psykisk helse og nettbasert rådgivning. Appen tilbyr chat og videosamtaler med sertifiserte terapeuter. Mend fokuserer på ulike psykiske helseutfordringer som angst, depresjon, stress og samlivsproblemer.

Hjelpetelefonen: Hjelpetelefonen er en mobilapp utviklet av Mental Helse i Norge. Appen gir brukerne mulighet til å chatte anonymt med frivillige som har erfaring med psykiske helseutfordringer. Hjelpetelefonen tilbyr støtte, veiledning og samtaler for de som trenger noen å snakke med.



Onlinepsykologene: Onlinepsykologene er en mobilapp som tilbyr nettbasert rådgivning og terapi med autoriserte psykologer i Norge. Appen gir mulighet for chat- og videosamtaler med psykologer, og dekker et bredt spekter av psykiske helseutfordringer.

Det finnes en del dokumentasjon som tyder på at psykiske helsetiltak som leveres via smarttelefoner, kan bidra til å forbedre visse psykiske lidelser, som angst og depresjon (Dubad et al., 2018; Firth et al., 2017a og 2017b; Karyotaki et al., 2021; Lecomte et al., 2020; Linardon et al., 2019; Weisel et al., 2019) og i noen tilfeller av tobakksavhengighet (Regmi et al., 2017; Weisel et al., 2019; Whittaker et al., 2019).

Her er et eksempel på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke mobilapper til å gjennomføre effektive rådgivningssamtaler på nett og forbedre tilgangen til psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene:

Casestudie: Mobilapp for nettbasert rådgivning og psykisk helsehjelp for ungdom i distriktene

Bakgrunn:

I et landlig samfunn der tilgangen til psykisk helsehjelp er begrenset, har et team av ungdomsarbeidere som mål å bygge bro over gapet ved å bruke mobilapper for å tilby nettbaserte rådgivningssamtaler og bedre tilgangen til psykisk helsehjelp for ungdom på landsbygda.

Implementering:

Identifisere og anbefale mobilapper:

Et team av ungdomsarbeidere undersøker og identifiserer mobilapper som tilbyr nettbasert rådgivning og psykiske helsetjenester. De velger en brukervennlig og anerkjent app med lisensierte fagfolk eller sertifiserte rådgivere som tilbyr tjenester.

Vi presenterer mobilappen:

Ungdomsarbeiderne gjennomfører oppsøkende aktiviteter, inkludert workshops, skolebesøk og arrangementer i lokalsamfunnet, for å introdusere den valgte mobilappen for ungdom på landsbygda. De fremhever appens funksjoner, konfidensialitet og fordelene med nettbasert rådgivning, og legger vekt på at den kan brukes når som helst og hvor som helst.

Oppsett av app og oppretting av konto:

Ungdomsarbeiderne hjelper ungdom på landsbygda med å laste ned og konfigurere mobilappen på smarttelefonene sine. De veileder ungdommene gjennom prosessen med å opprette en konto og forklarer hvor viktig det er å opprettholde personvern og konfidensialitet når man bruker appen.



Rådgivningssamtaler på nett:

Lisensierte fagpersoner eller sertifiserte rådgivere som er tilgjengelige i appen, gjennomfører nettbaserte rådgivningssamtaler med ungdom i distriktene gjennom sikre video- eller lydsamtaler i appen. Ungdomsarbeiderne legger til rette for planlegging av samtaler og hjelper ungdom i distriktene med å navigere i appens funksjoner.

Bruk av appfunksjoner:

Mobilappen tilbyr funksjoner som sikre meldinger, videosamtaler og tilgang til opplæringsressurser eller selvhjelpsmateriell. Ungdomsarbeiderne oppfordrer ungdom i distriktene til å bruke appen mellom rådgivningsmøtene, slik at de kan kommunisere med hverandre og få støtte.

Oppfølging og støtte:

Ungdomsarbeiderne holder jevnlig kontakt med ungdommene, tilbyr støtte og sørger for at de er komfortable med å bruke appen. De gir veiledning i hvordan de kan bruke tilleggsfunksjoner i appen, for eksempel humørmåling, verktøy for egenomsorg eller guidede meditasjonsøvelser.

Forventede resultater og innvirkning:

- Bruk av en mobilapp for nettbasert rådgivning og psykisk helsehjelp gir positive resultater for ungdom i distriktene:
- Bedre tilgang til psykisk helsehjelp: Ungdom i distriktene har enkel tilgang til lisensierte fagpersoner eller sertifiserte rådgivere gjennom appen, noe som eliminerer behovet for å reise langt.
- Økt engasjement og trygghet: Rådgivningssamtaler på nett i et velkjent mobilappmiljø reduserer stigma og gjør det enklere for ungdom i distriktene å søke hjelp.
- Kontinuitet i behandlingen: Appens meldingsfunksjon gjør det mulig å kommunisere fortløpende, noe som sikrer kontinuerlig støtte mellom rådgivningsmøtene.
- Myndiggjøring og egenomsorg: Opplæringsressurser og selvhjelpsverktøy i appen gir ungdom på landsbygda mulighet til å ta vare på seg selv og utvikle mestringsstrategier.

Konklusjon

Ved å bruke mobilapper for nettbasert rådgivning og psykisk helsehjelp kan ungdomsarbeidere forbedre tilgangen til psykiske helsetjenester for ungdom i distriktene. Det praktiske og velkjente miljøet i mobilappene gjør det lettere for ungdom i distriktene å søke hjelp og engasjere seg i kontinuerlig støtte, noe som fører til positive resultater for deres psykiske helse.



Anbefalt lesning:

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/res/mhr/if-res-mhr-kt-mobile-app-directory.pdf>

5. Gamification:

Ved å bruke spill elementer og plattformer som Kahoot, Quizlet eller Classcraft kan man gjøre læring om psykisk helse engasjerende og interaktiv for unge mennesker.

Oppslutning om effektive nettbaserte tiltak for vanlige psykiske lidelser og velvære er fortsatt et kritisk tema, med et klart potensial for å øke effektiviteten. Det er behov for å fortsette å identifisere og undersøke "aktive" teknologiske komponenter i nettbaserte intervensjoner. Gamification er bruken av spilldesignelementer og -funksjoner i andre sammenhenger enn i spill (<https://mental.jmir.org/2016/3/e39/>).

Her er noen eksempler på bruk av gamification i arbeidet med å forbedre psykisk helse i Norge:

Mindfit App: Mindfit er en norskutviklet app for mental helse som benytter seg av gamification-teknikker. Appen tilbyr ulike interaktive funksjoner og utfordringer som er utformet for å fremme mentalt velvære og motstandskraft. Brukerne kan følge med på humøret, sette seg mål, gjennomføre mindfulness-øvelser og få belønninger eller merker for fremgangen sin. Mindfit oppmuntrer brukerne til å utvikle positive vaner og mestringsstrategier gjennom en engasjerende og spillbasert opplevelse.

Depresjonshjelpen App: Depresjonshjelpen er en mobilapp som er utviklet for å støtte personer som opplever depresjon. Den inneholder spillelementer for å motivere og veilede brukerne gjennom evidensbaserte kognitive atferdsterapiøvelser (CBT). Appen tilbyr interaktive aktiviteter, egenevalueringer og fremdriftssporing, noe som gir et spill basert tilnærming til å håndtere og lindre depressive symptomer.

Styrkeprøven: Styrkeprøven er et seriøst spill utviklet i Norge for barn og unge med angstlidelser. Det benytter et spill basert tilnærming til eksponeringsterapi, der brukerne navigerer i virtuelle miljøer og løser utfordringer for å konfrontere angstfremkallende situasjoner. Spillet gir en trygg og engasjerende måte å gradvis overvinne frykt og utvikle mestringsferdigheter på.



Appen "Get Moving": Helsedirektoratet har utviklet appen "Get Moving", som bruker gamification-elementer for å fremme fysisk aktivitet. Appen oppfordrer brukerne til å sette seg treningsmål, spore fremgangen sin og oppnå belønninger og prestasjoner etter hvert som de når milepæler. Den inneholder utfordringer, ledertavler og funksjoner for sosial deling for å øke engasjementet og motivasjonen.

SuperBetter: SuperBetter er et globalt spill basert selvhjelpsplattform som har blitt brukt av enkeltpersoner i Norge som støtte for psykisk helse. Appen lar brukerne lage sine egne "episke oppdrag" og utfordringer, spore fremgangen og delta i sosiale støttenettverk. SuperBetter bruker spillprinsipper for å hjelpe enkeltpersoner med å bygge motstandskraft, forbedre velvære og overvinne personlige utfordringer.

Her følger et eksempel på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke gamification for å få til effektive rådgivningssamtaler på nett og bedre tilgangen til psykisk helsehjelp, samt referanser til videre lesning:

Foreslått casestudie: Gamification i nettbasert rådgivning for psykisk helsehjelp

Bakgrunn:

I en studie utført av Lee et al. (2021) brukte ungdomsarbeidere gamification-teknikker for å forbedre nettbaserte rådgivningsmøter og forbedre tilgangen til psykisk helsehjelp blant unge mennesker. Målet var å øke engasjementet, motivasjonen og effektiviteten av rådgivningstiltakene.

Implementering:

Utforming av spill elementer:

Ungdomsarbeidere samarbeider med spilldesignere og fagfolk innen psykisk helse for å utvikle spill elementer som er i tråd med terapeutiske mål og rådgivningsmål. Spill elementer kan omfatte interaktive aktiviteter, utfordringer, fremdriftssporing, belønninger og virtuelle avatarer.

Vi presenterer Gamified-plattformen:

Ungdomsarbeiderne introduserer et spill basert nettbasert plattform, som er tilgjengelig via nettet eller mobile enheter, for unge mennesker som søker psykisk helsehjelp. De gir klare instruksjoner om hvordan de skal navigere på plattformen, få tilgang til rådgivningstimer og delta i spill elementer.



Gamifiserte rådgivningsmøter:

I løpet av veiledningssamtalene inkorporerer ungdomsarbeiderne spill baserte aktiviteter og intervensjoner som er skreddersydd til den enkeltes behov og mål. Spill elementer inkluderer interaktive spørrekonkurranser, virtuelle scenarier, målsettingsøvelser og fremdriftsovervåking.

Virtuell støtte og interaksjon med likemenn:

Den spill baserte plattformen legger til rette for virtuell støtte og samhandling mellom unge mennesker. Funksjoner som diskusjonstavler, chatterom eller flerspillerspill oppmuntrer til støtte og samarbeid mellom jevnaldrende.

Fremdriftsoppfølging og belønning:

Ungdomsarbeiderne bruker spillplattformens system for fremdriftssporing til å overvåke ungdommenes prestasjoner og fremgang på den terapeutiske reisen. Belønninger, som merker, virtuell valuta eller opplåsing av nye nivåer eller nytt innhold, gis for å motivere og anerkjenne prestasjonene deres.

Resultater og innvirkning:

- Økt engasjement og motivasjon: Spill elementer øker ungdommenes engasjement, motivasjon og aktive deltakelse i rådgivningssamtalene.
- Bedre terapeutiske resultater: Gamification legger til rette for en morsommere og mer interaktiv rådgivningsopplevelse, noe som fører til bedre resultater innen psykisk helse.
- Forbedret tilgang og rekkevidde: Den nettbaserte spillplattformen utvider tilgangen til psykisk helsehjelp, særlig for unge mennesker som står overfor barrierer som geografisk avstand eller begrensede ressurser.
- Støtte fra jevnaldrende og tilknytning: Den spill baserte plattformen fremmer virtuell støtte og interaksjon med jevnaldrende, noe som bidrar til en følelse av tilhørighet og fellesskap blant unge mennesker.

Referanser:

Lee, S., Chang, L. og Chen, Y. (2021). Gamified online rådgivningssystem for å fremme mental helse. *Computers in Human Behavior*, 115, 106611. doi: 10.1016/j.chb.2020.106611

Denne casestudien viser hvordan ungdomsarbeidere har brukt gamification-teknikker i nettbaserte rådgivningsøkter for å forbedre tilgangen til psykisk helsehjelp og øke engasjementet blant unge mennesker. For mer informasjon og en mer detaljert utforskning av studien, se den refererte artikkelen.



2. Virtuell virkelighet (VR) og utvidet virkelighet (AR):

Immersive teknologier kan brukes til å skape simulerte miljøer som hjelper ungdomsarbeidere med å håndtere psykiske helseutfordringer gjennom eksponeringsterapi eller stressmestringssimuleringer.

Noen konkrete eksempler på hvordan ungdomsarbeidere kan bruke Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) til å håndtere psykiske problemer:

Eksponeringsterapi: VR og AR kan brukes til å skape simulerte miljøer som gjør det mulig for ungdom å konfrontere og overvinne frykten eller angsten sin på en trygg måte. En ungdomsarbeider kan for eksempel bruke VR til å skape virtuelle miljøer som etterligner situasjoner som utløser sosial angst, som å snakke i offentligheten eller samhandle med ukjente mennesker. Ved å gradvis eksponere ungdommene for disse situasjonene i en kontrollert og støttende setting, kan VR hjelpe dem med å bygge selvtillit og utvikle mestringsstrategier.

I situasjoner som utløser sosial angst, for eksempel når man skal snakke i forsamlinger eller samhandle med ukjente mennesker, kan Virtual Reality (VR) og Augmented Reality (AR) brukes til å skape simulerte miljøer som gir et trygt og kontrollert rom der man kan øve seg og bygge opp selvtillit. Her er noen eksempler på terapiteknikker med VR og AR:

Virtual Public Speaking: VR kan brukes til å skape realistiske simuleringer av scenarier der man skal holde en tale. Personer med sosial angst kan øve seg på å holde taler eller presentasjoner for et virtuelt publikum, og gradvis øke størrelsen og kompleksiteten på publikum etter hvert som de blir tryggere. Tilbakemeldinger og veiledning i sanntid kan gis i det virtuelle miljøet for å hjelpe den enkelte med å forbedre sine taleferdigheter.

Trening av sosiale ferdigheter i virtuelle miljøer: VR kan skape simulerte sosiale situasjoner, slik at enkeltpersoner kan øve seg på å samhandle med virtuelle figurer som representerer ukjente mennesker. Disse simuleringene kan skreddersys til spesifikke scenarier, for eksempel jobbintervjuer eller sosiale sammenkomster. I et trygt og kontrollert miljø kan personer lære og øve på sosiale ferdigheter, som å innlede samtaler, opprettholde øyekontakt og håndtere angstreaksjoner.

Virtuelle rollespill: VR og AR kan brukes til rollespilløvelser, der enkeltpersoner tar på seg virtuelle avatarer og deltar i sosiale interaksjoner. Disse simuleringene kan gjenskape vanlige sosiale scenarier, for eksempel å gå på date eller delta på en fest. Personen kan øve seg på å navigere i sosiale situasjoner, håndtere angst og eksperimentere med ulike kommunikasjonsstrategier i det virtuelle miljøet.



Eksposeringsterapi med AR: AR kan legge virtuelle elementer over virkelige omgivelser for å skape eksponeringsscenarioer. Ved hjelp av AR-apper kan personer for eksempel øve seg på å innlede samtaler med virtuelle figurer som er lagt over virkelige mennesker i en kontrollert setting. På denne måten kan personen gradvis eksponere seg for sosiale interaksjoner samtidig som han eller hun får tilbakemeldinger og veiledning i sanntid.

Disse VR- og AR-behandlingsteknikkene gir personer med sosial angst et trygt og støttende rom der de kan øve på og utvikle ferdigheter for å håndtere angsten i virkelige sosiale situasjoner. Disse oppslukende teknologiene gir mulighet for gjentatt eksponering, tilbakemelding og skreddersydde intervensjoner, noe som øker effektiviteten av terapeutiske intervensjoner mot sosial angst.

Det er viktig å merke seg at disse eksemplene er generelle forslag, og at den spesifikke anvendelsen av VR- og AR-terapi bør skreddersys til individuelle behov og utføres under veiledning av kvalifisert helsepersonell.

Mindfulness og avslapping: VR og AR kan brukes til å skape oppslukende og beroligende opplevelser for unge mennesker. For eksempel kan ungdomsarbeidere veilede ungdom gjennom virtuelle miljøer som fremmer avslapping, som rolige naturscener eller beroligende meditative rom. Ved å kombinere VR eller AR med guidede mindfulness-øvelser kan ungdomsarbeidere hjelpe ungdom med å lære og praktisere avslappingsteknikker for å håndtere stress, angst eller andre psykiske helseutfordringer.

Struktur for mindfulness og avspenningspraksis:

a. Introduksjon og utdanning:

- Start med å gi en introduksjon til mindfulness og avspenning, og forklar fordelene og hensikten med disse metodene for psykisk helse.
- Lær deltakerne om prinsippene for mindfulness, med fokus på bevissthet i nuet, ikke-dømming og selvmedfølelse.
- Diskutere de fysiologiske og psykologiske effektene av avspenningsteknikker, og fremheve deres potensial til å redusere stress, angst og fremme generelt velvære.

b. Veiledet mindfulness-meditasjon:

Veiled deltakerne gjennom en mindfulness-meditasjonsøvelse. Dette kan inkludere fokus på pusten, kropps skanning, kjærlighetsmeditasjon eller andre mindfulness-øvelser-teknikker.



- Oppfordre deltakerne til å observere tanker, følelser og kroppslige fornemmelser uten å dømme, og veilede dem forsiktig til å vende tilbake til øyeblikket når tankene vandrer.
- c. Progressiv muskelavslapping:
- Introduser progressiv muskelavspenning, en teknikk som går ut på å systematisk spenne og slappe av i ulike muskelgrupper i kroppen.
 - Veiled deltakerne gjennom prosessen, fra føttene og opp til hodet, og hjelpe dem med å løse opp spenninger og fremme fysisk og mental avspenning.
- d. Mindful Movement eller yoga:
- Legg inn øvelser med oppmerksom bevegelse eller skånsomme yogastillinger for å hjelpe deltakerne med å komme i kontakt med kroppen og fremme avspenning.
 - Veiled deltakerne gjennom enkle bevegelser eller yogasekvenser, og legg vekt på viktigheten av oppmerksomt nærvær og sammenhengen mellom kropp og sinn.
- e. Avslutning og refleksjon:
- Gi deltakerne tid til å gradvis gå ut av øvelsen og bringe bevisstheten tilbake til øyeblikket.
 - Oppfordre deltakerne til å reflektere over opplevelsene sine og dele eventuelle innsikter eller observasjoner de har gjort seg i løpet av mindfulness- og avspenningsøvelsen.
 - Gi ressurser og forslag til hvordan man kan integrere mindfulness og avspenningsteknikker i hverdagen for å sikre fortsatt psykisk velvære.

Referanser:

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-baserte intervensjoner i kontekst: Fortid, nåtid og fremtid. *Klinisk psykologi: Vitenskap og praksis*, 10(2), 144-156.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). Hva er fordelene med mindfulness? En praksisgjennomgang av psykoterapirelatert forskning. *Psykoterapi*, 48(2), 198-208.

Her er et konkret eksempel på hvordan man kan bruke mindfulness og avspenning i forbindelse med psykiske problemer, i kombinasjon med nettbaserte ressurser:



Casestudie: Mindfulness og avspenning for angstmestring

Kundebakgrunn:

Sarah er en 25 år gammel student som opplever høy grad av angst. Hun sliter med konstant bekymring, tankemylder og problemer med å slappe av. Sarah er interessert i å lære seg teknikker for å håndtere angsten og forbedre sitt generelle velvære.

Tilnærming:

Vurdering: Gjennomfør en innledende vurdering for å forstå klientens spesifikke angstsymptomer, utløsende faktorer og behov. Diskuter Sarahs komfortnivå og kjennskap til mindfulness- og avspenningsteknikker. Vurder tilgangen hennes til nettressurser, for eksempel smarttelefon, datamaskin eller nettbrett.

Introduksjon til mindfulness og avspenning:

Lær Sarah om fordelene med mindfulness og avspenning for å håndtere angst. Gi en oversikt over hvordan disse metodene kan bidra til å redusere stress, forbedre selvinnsikt og fremme en følelse av ro og velvære. Del informasjon om nettressurser som tilbyr veiledede øvelser, og sørg for at de er tilgjengelige og passer for Sarahs preferanser.

Online guidet mindfulness-meditasjon:

Anbefal nettressurser (for eksempel Headspace-appen) til Sarah, som tilbyr en rekke guidede meditasjoner for angst- og stressreduksjon. Veilede Sarah gjennom prosessen med å laste ned og sette opp appen på smarttelefonen eller andre enheter. Foreslå spesifikke guidede meditasjoner i appen, for eksempel "Managing Anxiety" eller "Coping with Stress".

Progressiv muskelavslapping (PMR):

Introduser Sarah for nettressurser for veiledede PMR-øvelser, for eksempel ADAAs nettside eller YouTube-kanaler som tilbyr avslapningsøvelser. Gi lenker til spesifikke videoer eller lydfiler som veileder i PMR, og sørg for at de er nybegynnervennlige og tilpasset Sarahs behov. Oppfordre Sarah til å finne et rolig sted, bruke hodetelefoner hvis det er mulig, og følge med på den guidede PMR-øvelsen.

Integrasjon og praksis:

Diskuter viktigheten av å integrere mindfulness og avspenning i hverdagen. Hjelp Sarah med å lage en tidsplan eller påminnelser om å delta i mindfulness-meditasjon eller PMR regelmessig. Oppmuntre henne til å praktisere mindfulness i hverdagen, for eksempel ved å puste oppmerksomt i lesepausene eller spise oppmerksomt under måltidene.



Løpende støtte og gjennomgang:

Planlegg regelmessige møter for å følge med på Sarahs fremgang og ta opp eventuelle spørsmål eller bekymringer. Gjennomgå Sarahs erfaring med nettbaserte ressurser, og foreta justeringer eller gi alternative anbefalinger om nødvendig. Evaluer effektiviteten av mindfulness- og avslapningsøvelser for å håndtere angstsymptomene hennes.

Nettressurser:

Headspace-appen: Tilbyr guidede meditasjonsøvelser for stressreduksjon og angsthåndtering: <https://www.headspace.com/>

ADAA (Anxiety and Depression Association of America): Tilbyr ressurser, inkludert guidede avslapningsøvelser og PMR-lydfiler: <https://adaa.org/>

YouTube-kanaler: Anbefaler spesifikke kanaler som tilbyr guidede avslapningsøvelser, for eksempel "The Honest Guys" eller "Relax for a While": <https://www.youtube.com/user/TheHonestGuys>

Noen nettressurser i Norge som tilbyr guidede meditasjonsøvelser for stressreduksjon og angstmestring på norsk:

Mindfulness godelivsvaner er en norskutviklet mindfulness-app som tilbyr guidet meditasjon på norsk. Appen inneholder ulike meditasjonsøker, pustøvelser og avspenningsteknikker som kan bidra til stressreduksjon og angstmestring: <https://www.godelivsvaner.no/mindfulness-appen>

Mindfulness-appen NOR: Denne appen inneholder mange guidede meditasjoner som skal gjøre det lettere å fokusere, slappe av og takle stressende situasjoner. Du kan velge mellom guidede meditasjoner på norsk eller engelsk. Når du laster ned appen, kan du prøve alt innholdet gratis i en uke, men hvis du vil fortsette, må du betale for et årsabonnement. Denne appen er tilgjengelig på Google Play.

Meditasjonsguiden er en norsk nettressurs som tilbyr veiledet meditasjon og avspenning. Her finner du ulike meditasjonsøvelser, avspenningsøvelser og mindfulness-øvelser som kan være nyttige for stressreduksjon og angstbehandling: <https://meditasjonsguiden.podbean.com/>



Psykoedukasjon og ferdighetsbygging: VR og AR kan brukes som interaktive verktøy for psykoedukasjon og ferdighetsbygging. Ungdomsarbeidere kan utvikle virtuelle scenarier som skildrer vanlige psykiske helseutfordringer, som å identifisere og håndtere følelser, konfliktløsning eller øve på sosiale ferdigheter. Ved å engasjere seg i disse virtuelle scenariene kan ungdommene lære og øve på viktige ferdigheter i et trygt og kontrollert miljø, noe som øker deres forståelse og evne til å navigere i virkelige situasjoner.

Empati og perspektivtaking: VR og AR kan brukes til å fremme empati og perspektivtaking blant unge mennesker. For eksempel kan ungdomsarbeidere skape virtuelle opplevelser som simulerer de hverdagslige utfordringene som personer med psykiske lidelser står overfor. Ved å sette seg inn i andres situasjon gjennom VR eller AR kan unge mennesker få en dypere forståelse av psykiske helseproblemer, redusere stigmatisering og utvikle empati og medfølelse med andre.

Selvutfoldelse og kreativitet: VR og AR kan brukes som verktøy for selvutfoldelse og kreativitet, noe som kan ha terapeutiske fordeler for unge mennesker. For eksempel kan ungdomsarbeidere legge til rette for kunstterapi timer ved hjelp av AR-applikasjoner som lar ungdommene skape og samhandle med virtuelle kunstverk. Dette kan gi dem mulighet til å uttrykke følelser, reflektere over seg selv og utforske personlige erfaringer.

3. Podcaster og webinarer

Å lage eller kuratere lyd- eller videoinnhold om psykisk helse og gjøre det tilgjengelig via plattformer som Spotify, Apple Podcasts eller YouTube kan gi verdifull informasjon og støtte.

4. Online-vurderinger og spørreundersøkelser

Verktøy som Google Forms eller SurveyMonkey kan brukes til å gjennomføre kartlegginger av psykisk helse, samle inn data og få innsikt i behovene til unge mennesker.

5. Samarbeidsverktøy på nett

Plattformer som Google Docs, Trello eller Slack gjør det mulig for ungdomsarbeidere å samarbeide med kolleger, skape ressurser sammen og legge til rette for teamarbeid på avstand.

Selv om disse verktøyene kan forbedre blandede læringsmetoder, er det avgjørende for ungdomsarbeidere





Well-Youth!



virtualcampus



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