

Venn1.no

Program for elever i videregående opplæring VG2 og VG3

Venn1.no er et undervisningsopplegg for ungdom i alderen 15 – 20 år.

På en positiv måte settes søkelyset på hvordan ungdom kan ivareta egen psykisk helse, hvordan være venn med en som har det vanskelig.

Med Venn1.no ønsker vi å gi kunnskap om psykiske problemer og plager blant yngre mennesker, samt orientere hvor og hvordan en kan få hjelp. Programmet gjennomføres av en utdannet prosessleder og en ungdomskontakt fra Mental Helse. Skolen bestiller programmet ved å ta kontakt for hvilken dato de ønsker gjennomføring av programmet for sin skole.

Tidsbruk: 3 sammenhengende skoletimer. Det kan være med maksimalt 60 elever per gjennomføring. Gjennomføringen er kostnadsfri for skolen.

Første time

Ungdomskontakten fra Mental Helse og prosessleder presenterer seg selv og opplegget. Ungdomskontakten fra Mental Helse holder et innlegg med tema: Hva er psykisk helse? Elevene skal så gjøre øvelser hvor de må tenke over hva de selv mener om en sak og vise de andre hva de mener og står for.

Første time avsluttes med at elevene samtaler og reflekterer i smågrupper over tema som: Hva bør myndighetene gjøre med at mange unge sliter? Hva kan du som elev gjøre med situasjonen, dersom venner eller medelever sliter?

Andre time

Hvordan håndtere psykiske vansker? Ungdomskontakten forteller om personlige erfaringer fra det å være psykisk syk: Hva gjorde jeg - og hva gjorde jeg ikke da jeg sto i min krise?

Etter foredraget skal elevene i grupper samtale om hva vi gjør når vi selv eller andre sliter - og hva gjør vi ikke? Elevene kommer sammen fram til konklusjoner om hva som er det aller viktigste man kan gjøre for en venn som sliter.

Tredje time

Rolleavklaring den siste timen markeres og synliggjøres grenseskillet mellom vennskap og profesjonelle tilbud. De viktigste tilbudene samt nettverk som finnes og som elevene kan benytte seg av tydeliggjøres.

Programmet eies av Mental Helse Norge.