

Noura er bekymra for en kompis. Hun tror han trenger hjelp, men vil ikke snitche til voksne. Hva kan hun gjøre?

Psykisk helse

Challenge:
Si én ting du er takknemlig for.

Psykisk helse

En venn skriver at de har det skikkelig dritt akkurat nå. Du vil hjelpe, men kan ikke fikse problemet for dem. Hva kan du svare?

Psykisk helse

Tina føler seg ofte ensom, selv når hun er sammen med venner. Hva kan være noen grunner til at hun har det sånn?

Psykisk helse

«Andres mentale helse er ikke ditt ansvar.» Enig eller uenig? Forklar.

Psykisk helse

Gabriel er veldig opptatt av å trene og spise riktig. Han blir stressa hvis han ikke følger reglene han har satt for seg selv. Hvordan kan han finne en god balanse?

Psykisk helse

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Tips! Mange vil helst at alt skal være bra hele tiden, men noen dager kjennes alt feil. Livet svinger. Det er helt normalt. Men hvis problemene blir for store er det lurt å snakke med noen du stoler på.

Psykisk helse

«Jeg synes det er flaut å vise følelser» - gi noen tips og råd til en som har det sånn.

Psykisk helse

Mustafa så en video om angst på TikTok og lurte på om han egentlig har angst selv. Hvordan kan han finne ut av dette?
#psykiskhelse

Psykisk helse

Challenge:
Gi et råd for hvordan man kan roe ned når man er stresset.

Psykisk helse

«Ingen liker meg». «Jeg klarer ingen ting». Hvorfor snakker vi ofte styggere til oss selv enn vi ville snakket til andre?

Psykisk helse

Hvilke råd kan man gi til noen som er nervøs for å fortelle om noe vanskelig?

Psykisk helse



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU



Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Marcus synes det er godt å snakke med helse-
sykepleieren. Allikevel har
han vonde tanker som han
ikke deler. Hva skal til for
at han kan fortelle hvordan
han egentlig har det?

Psykisk helse

Psykisk helse

Psykisk helse

Psykisk helse

Psykisk helse

Psykisk helse

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU

Snakkekort

 Blå Kors

 PFU