

VIP Snakk om det og Verdensdagen for psykisk helse

- veiledning skoleåret 22/23

Flere skoler ønsker å knytte arbeidet med VIP Snakk om det til Verdensdagen for psykisk helse. Det synes vi er positivt, og vi bidrar her med noen tanker til hvordan dette kan gjøres. Vi ønsker alle skoler lykke til med markeringen av årets Verdensdag. Ta gjerne kontakt med oss om dere har spørsmål eller innspill på vip@vestreviken.no.

Kick-off med VIP og Verdensdagen?

Verdensdagen avholdes 10.oktober og markeres hele måneden. Kanskje **VIP Kick-off** og markering av verdensdagen kan skje på samme dag? Å skape blest rundt 10.oktober med ballonger og andre effekter fra Verdensdagen, kanskje kombinert med en event i kantina med mat og underholdning, fungerer godt også som en markering av oppstarten til VIP Snakk om det på skolen.



Årets tema: Vi trenger hverandre. Løft blikket!

Verdensdagen tilbyr undervisningsmateriell som skolene kan bruke. Dette kan anvendes i gjennomføringen av VIP Snakk om det i klassen, og kan lett knyttes til våre temaer og oppgaver. Enklest er det å knytte dette til vårt elevhefte som tar for seg mange områder som er aktuelle for hovedtemaet til Verdensdagen. I år er temaet: «**Vi trenger hverandre. Løft blikket!**». Temaet skal fokusere på utenforskap og ensomhet, å finne gode møteplasser som fremmer tilhørighet, samt løfte det positive med mangfold som også fremmer inkludering.

Å starte en time av VIP Snakk om det med årets film fra Verdensdagen er en god måte å løfte temaet felleskap og relasjoner på. Filmen samt mer info om årets tema finner du på Verdensdagen sine sider: [Forside | Verdensdagen for psykisk helse](#).



Kapitlet «Meg og de andre»

«Meg og de andre», som finnes på s. 21 i elevheftet, tematiserer relasjoner på ulike vis. Kapitlet er knyttet opp til temaområdet **folkehelse og livsmestring** og temaene som trekkes fram i overordnet del: å kunne håndtere tanker følelser og relasjoner, mellommenneskelige relasjoner samt å kunne sette grenser og respektere andres. Kapitlet tar for seg **vennskap (s.23)**, og særlig det å være en god venn når noen har det vanskelig. Andre aktuelle kapitler for Verdensdagen er **Ingen er som alle andre (s.24)** samt **Mobbing og krenkelser (s.26)**. Tenkepausene i slutten av kapitlet er fine refleksjoner rundt klassemiljø og normer og hvordan alle kan bidra til et tryggere felleskap. Disse kan gjerne diskuteres i grupper med oppsummering i klassen.

Tverrfaglige tema > Folkehelse og livsmestring > Skole og sosiale relasjoner > Innenfor/utenfor > Ensomhet



OPPGAVE

Ensomhet

Ensomhet rammer mange, også unge. Likevel snakker vi lite om ensomhet. Hvorfor er det sånn? I denne oppgaven skal du reflektere rundt ensomhet.

LK20 Vis kompetansemål



Ensomhet som tema

I samarbeid med Norsk digital læringsarena (NDLA) har vi utarbeidet en fagressurs om ensomhet. Der har vi refleksjonsoppgaver med utgangspunkt i en episode av Innafor (NRK) der ensomhet er tema. Arbeid med dette er en fin måte å fokusere både på årets tema for Verdensdagen samtidig som man gjennomfører VIP Snakk om det i klasserommet. Temaet ensomhet knyttes til underkapitlet om selvfølelse og selvtillit i elevheftet (s.11). [Fagtekst om ensomhet finner du her.](#) [Oppgave om ensomhet finner du her.](#)

VIP Makerskap – tilhørighet og felleskap som tema hele året

I tillegg til VIP Snakk om det tilbyr vi tiltaket **VIP Makerskap** som handler om en god skolestart, klassemiljø og øving i relasjoner og sosial kompetanse. Dette er en struktur og en praktisk måte å jobbe med årets tema for Verdensdagen på. Gjennom VIP Makerskap skapes gode møteplasser i klasserommet. Øvelsene i lærerveiledningen til VIP Makerskap er derfor ekstra aktuelle i år, og arbeidet med Verdensdagen må gjerne knyttes opp til arbeidet med VIP Makerskap og øvelsene som gjøres ved makkerbyttene.