

Marker verdensdagen for psykisk helse i norskklassen

I år er det 25 år siden World Federation for Mental Health (WFMH) bestemte at 10. oktober hvert år skal brukes til å fremme økt bevissthet om psykisk helse over hele verden. Årets tema er Så hva med å bruke ei norskøkt på dette viktige emnet?

Årets tema er «noe å glede seg over» hvor vi oppfordres til å finne de små og store tingene rundt oss som gir glede for oss selv og andre. Dette undervisningsopplegget kretser rundt spørsmål om hva som gir god helse og livskvalitet.



Bildekilde: www.verdensdagen.no

DEL 1 HVA MENES MED (PSYKISK) HELSE?

Det er mange som har laget definisjoner av hva helse er. Her er noen eksempler:

Verdens helseorganisasjon (WHO) uttaler:

“Helse er ikke bare fravær av sykdom eller lyte, men en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære.”

Lege og psykoanalytiker Sigmund Freud har sagt:

“Helse har den som er i stand til å arbeide og elske.”

Den norske medisinprofessoren og folkehelseopplyseren Peter F. Hjort definerte helse som: «God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav».

Lag din egen definisjon av helse

Les definisjonene av hva helse er og prøv å forstå dem ved å gi eksempler. Du kan gjerne diskutere med sidepartnere. Er dere enige i definisjonene? Er det mulig å oppnå god helse ut fra disse kriteriene?

Tenk gjennom hva du mener. Skriv deretter din egen definisjon av helse.

Hva menes med psykisk helse?

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer *psykisk helse* på følgende måte:

”En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.”

Diskuter denne definisjonen i klassen. Hva menes for eksempel med å «kunne realisere sine muligheter»? Hva er normale stressituasjoner? Synes dere dette er en god og dekkende definisjon, hvorfor/hvorfor ikke? Hva mener dere er sårbarhetsfaktorer for å utvikle en dårlig psykisk helse? Hvilke faktorer er med på å bidra til en god psykisk helse? Gi eksempler.

DEL 2 HVA MENES MED LIVSKVALITET?

Livskvalitet er vanskelig å definere og regnes som en subjektiv opplevelse.

Refleksjonsspørsmål: Hva legger du i begrepet *livskvalitet* og hva mener du er sammenhengen mellom livskvalitet, helse og lykke? Gi gjerne konkrete eksempler.

Helsedirektoratets liste over livskvalitetens grunnleggende komponenter:

- 1 Hvordan livet oppleves – den subjektive livskvaliteten
- 2 Fysisk og psykisk helse
- 3 Kunnskaper og ferdigheter
- 4 Økonomisk og materiell trygghet
- 5 Fysisk trygghet, sikkerhet for liv og eiendom
- 6 Demokratisk medvirkning og like rettigheter
- 7 Sosialt fellesskap og omsorg
- 8 Arbeid og utdanning
- 9 Fritid, kultur og lek
- 10 Natur og nærmiljø

Kilde: Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet (utgitt av Helsedirektoratet 06/2016)

Snakk om/diskuter: Gi eksempler på hva som menes med hver av disse komponentene. Hvilke av disse lykkes vi godt med i Norge? Kan dette være medvirkende årsak til at Norge skårer høyt på internasjonale levestandardundersøkelser?

Ta utgangspunkt i det du har skrevet og hørt om hva helse og livskvalitet er. Lag en collage eller photo-story av 5-10 bilder som uttrykker hva lykke, helse og livskvalitet er for deg. Vis til slutt collagen du har laget til medelever, og diskuter eventuelle likheter og forskjeller på bildene dere har valgt.

DEL 3 LIVSGLEDE I ULIKE SJANGERE

Skriveoppgave: Du skal utforme én tekst på mellom en halv og en side. Temaet for teksten skal være «Noe å glede seg over», og du kan selv velge hvilken sjanger du vil uttrykke deg i. Det kan for eksempel være et dikt, et debattinnlegg, en tale eller starten på en novelle. Du kan også velge å utforme oppgaven som en sammensatt tekst, slik som en tegneserie eller en reklameannonse.