

U;REDD

- en utstilling om angst

LÆRERVEILEDNING

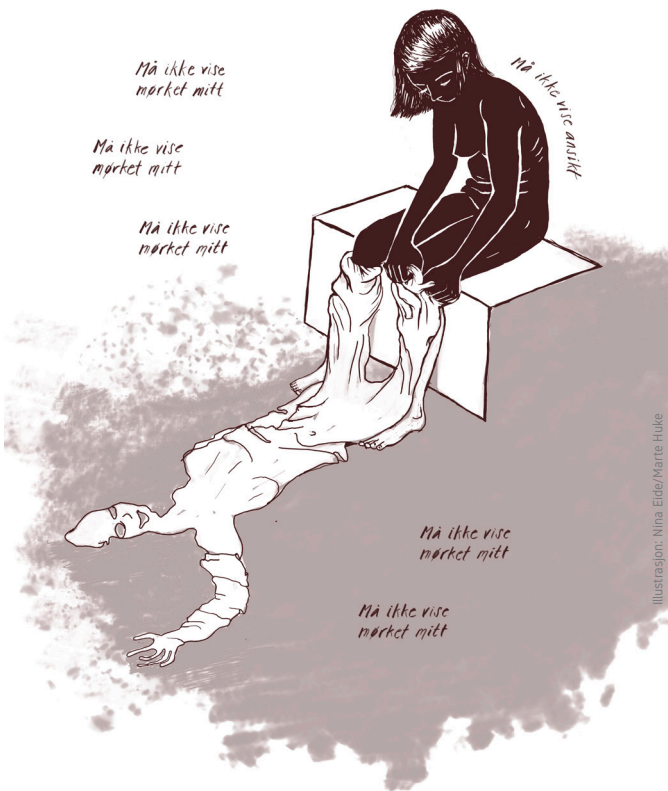
Tema: Psykisk helse/angstlidelser

Trinn: passer for 9./10. trinn og VDG

Tidsbruk: ca 45-60 minutter

Antall: maks antall ca 30

Bestilling: Grupper bes ta kontakt for reservering i kalender: janne.h.wold@ntnu.no



Utstillingen U;REDD er ubemannet og denne veiledningen er ment å være en hjelp for lærere og skoleklasser som besøker utstillingen. Her er det info om Medisinsk museum, samt kort info om noen hovedtema fra utstillingen. Det er også tatt med lenker til nettsteder og noen videoer om psykisk helse og angst. For best utbytte av utstillingen kan det være fint å ha sett noe av dette på forhånd, særlig om tema psykisk helse og angst ikke har vært gjennomgått tidligere.

Vi anbefaler skolen å informere foreldre/foresatte om besøk i utstillinga og at psykisk helse er tema.

Om Medisinsk museum:

Hvor er museet: Medisinsk museum ligger i 3. etasje i Kunnskapssenteret, St. Olavs hospital, på Øya. Adressen er Olav Kyrres gate 10. Gratis inngang

Nærmeste busstopp: St. Olavs hospital/St. Olavs hospital vest, Studentersamfundet

Spise: I 1. etasje i Kunnskapssenteret er det tilgjengelig venteeareal hvor det går an å sette seg ned med matpakken. Om været tillater det, så er det parkområder/benker tilgjengelig på sykehusområdet. Det er også park v/Finalebanen. Det er kantiner i de fleste av byggene på sykehuset. Merk at disse brukes av både ansatte og pasienter/pårørende, og kan være travle.

Mer informasjon om utstillingen og Medisinsk museum: ntnu.no/medisinskmuseum

Kunstnerne, Marte Huke og Nina Eide Holtan, som har laget den grafiske fortellingen i utstillingen kan arrangere kreativt verksted og omvisning i utstillingen. De vil arbeide med hvordan man kan kommunisere vanskelig følelser ved hjelp av bilder og ord. Neste skoleår håper vi å tilby dette via Den kulturelle skolesekken, skoleåret 18/19 må skolen finansiere dette selv.

Ta direkte kontakt med kunstnerne for avtale om dette: martehuke@yahoo.no, mobil: 90885318

Hva er psykisk helse?

Alle har psykisk og fysisk helse. Den psykiske helsa er opplevelsen av hvordan vi har det gjennom følelser og tanker. Mennesker og miljøet rundt oss virker på denne opplevelsen.

God psykisk helse beskrives som opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å bruke talentene sine, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktiviteter og å delta i samfunnet. Enkelte dager eller perioder i livet kan opplevelsene være at man ikke har det så bra – og det er helt vanlig! Livet er som et stigespill med opp- og nedturer.

Om opplevelsen av å ikke ha det bra tar over og hindrer deg i å fungere kan det gå ut over helsa. Det kan da være behov for å be om hjelp fra noen du stoler på (familie, venner, helsesøster og/eller fastlege).

Redsel og angst

Det er normalt og helt nødvendig å være redd. Redsel, frykt og bekymring er en del av kroppens forsvar. Det er om frykten blir irrasjonell og altoverskyggende at livet kan bli vanskelig.

Angstlidelser

Angstlidelse er en samlebetegnelse for tilstander hvor symptomer er irrasjonell frykt. Frykten eller angsten knyttes til bestemte objekter eller situasjoner, eller den kan være mer ubestemt og gi en tilstand av uro og bekymring, som vedvarer. Det skilles mellom fem angstlidelser: generaliserte angstlidelser, panikklidelse, fobier, tvangslidelser og posttraumatisk stresslidelse. Angst inngår også i andre psykiske lidelser, som depresjon, psykoser og personlighetsforstyrrelser.

Kilder og les mer:

helsenorge.no Psykisk helse (Helsedirektoratet)

psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)

mentalhelse.no (Mental helse Norge)

Tips til videoer/serier om tema:

[Angsten for et alminnelig liv \(lang versjon, 52 min\)](#)

[Angstbehandling på Modum bad - Helene sjekker inn, NRK](#)

[Slik er det å ha angst – Newton, NRK](#)

[Jeg mot meg – dokumentar, NRK](#)

Ressurspersoner:

Helsesøster eller rådgivningstjeneste på skolen (om tilgjengelig) og foreldre/foresatte.

Vi anbefaler skolen å informere foreldre/foresatte om besøk i utstillinga og at psykisk helse er tema. Det har kommet tilbakemeldinger fra foreldre om at utstillinga har vært til hjelp i samtale med ungdom som har det vanskelig. Utstillingen vil kunne oppleves som sterk for en del.



*“En dag i angsten”, illustrasjon av Nina Eide Holtan og tekst av Marte Huke.
Foto Geir Otto Johansen.*

Visuell historiefortelling /«Graphic medicine»

I utstillingen er det brukt illustrasjon og tekst for å vise hva angst kan være og at denne angsten kan oppleves på mange ulike måter av samme person.

«[Graphic Medicine](#)» er bruken av tegneserie/visuell historiefortelling for å fortelle om en sykdom eller hvordan kroppen fungerer.

Den grafiske fortellingen «En dag med angsten» fyller det ene av to rom i utstillingen. Fortellingen beskriver hvordan angsten føles for en ung jente. Tegningene er åpne og kan leses for seg selv eller i en sammenheng. Gjennom bilder og tekst blir man kjent med en rekke sinnstilstander og ulike nivåer/typer av angst. Følelsene er manifestert i form av eksterne karakterer - den ene representerer angst/frykt og den andre destruktive tanker/selv mordstanker.

Tekst og bilde spiller sammen på flere måter. Ordene er replikker og tankebobler, men skaper også egne poetiske rom. Publikum kan leve seg inn i hvordan det oppleves å ha angst. Fortellingen har en åpen slutt, som munner ut i håp om bedring. «Slipp alt du har, og hold fast»

Forslag til oppgaver som utføres enten i utstillingen eller i etterkant

A. Angstlidelse

1. Erfaringer om angst fra det visuelle i utstillingen: Se på de kunstneriske innslagene i utstillingen og noter gjennom ord og/eller skisse hva du ser, hva du tenker og føler. Om det dukker opp spørsmål, noter også disse. Reflekter videre rundt hvordan dette henger sammen med årsaker, symptomer, opplevelse av, og behandling av angst.
2. Skriv og tegn noe som skjedde i dag/ i denne uka (logg). Reflekter over om dette kan være en måte å bearbeide utfordringer i hverdagen.

B. Visuell historiefortelling/ «Graphic medicine»

1. Sinnstemninger og følelser
 - a) tegn ulike sinnsstemninger, eks. 16 ansikter (brett A4 ark til 16 ruter).
 - b) lag tankebobler til ansiktene der du skriver en setning som uttrykker en motsatt følelse.
2. Sinnstemninger og følelser
 - a) Tegn noe du ser i rommet.
 - b) Pek på tre tilfeldige ord i en bok.
 - c) Skriv dem på tegningen.
 - d) Legg til et ord som beskriver en følelse.



*Kroppsplansje;
om påvirkning av angst på hjerne og tarm.
Illustrasjon Nina Eide Holtan.
Foto Geir Otto Johansen.*