

CASE 1: HVORNÅR ER DER TALE OM PSYKISK SYGDOM?

Peter på 16 år er for halvanden måned siden blevet forladt af sin kæreste gennem et år. Han er dybt ulykkelig over bruddet og har lige siden grædt hver dag. Samtidig har han haft svært ved at sove, og er begyndt at ryge hash. Han har slet ikke lyst til nogle af de ting, der ellers plejer at gøre ham i godt humør – at være sammen med vennerne, feste, gå i biografen og spille fodbold. Nogle aftener har han tænkt, at det ville være en lettelse at begå selvmord. Så kunne hans kæreste for alvor se, hvad hun har været skyld i.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i gruppen:

- Hvad er der galt med Peter?
- Er Peter psykisk syg, fordi han har selvmordstanker?
- Tror I, at brugen af hash eller alkohol kan give psykiske problemer?
- Hvad tror I, vil hjælpe Peter?

CASE 2: VORES SYN PÅ OS SELV

Sara er 15 år. Hun har en dejlig familie, som hun for det meste kommer godt ud af det med. Saras venner beskriver hende som sød, køn og rigtig god at snakke med, men sådan ser Sara slet ikke sig selv. Hun synes, at hun er grim og totalt kikset. Hun hader at se sig selv i spejlet, og hun hader at blive fotograferet. Hun synes, at andre altid siger rigtige og kloge ting, mens alt det, der kommer ud af hendes mund, lyder forkert. Sara og hendes omgivelser har altså helt forskellige opfattelser af, hvordan hun er.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i gruppen:

- Hvad er Saras problem?
- Hvorfor kan der være så stor forskel på, hvordan Sara opfatter sig selv i forhold til, hvordan hendes omgivelser opfatter hende?
- Er et menneskes selvforståelse altid den samme, eller kan den variere/ændre sig?
- Hvilken betydning har selvforståelse for et menneskes psykiske sundhed?
- Hvad kan hjælpe Sara til en mere positiv opfattelse af sig selv?

CASE 3: HVORNÅR DRIKKER FORÆLDRE FOR MEGET?

Camilla er 14 år. Hun bor sammen med sine forældre og to mindre søskende. Camillas mor drikker sig engang imellem fuld i hverdagene. Så bliver hun anderledes. Camilla bryder sig ikke om det. Hun prøver at passe godt på sine mindre søskende, så de ikke skal opleve, at deres mor er fuld. Camilla kan være nervøs for at invitere veninder hjem, hun er bange for, at hendes mor er fuld, derfor er de tit hjemme hos veninderne. Camillas veninder ved ikke, at Camillas mor drikker sig fuld i hverdagene. Camilla synes, det er

pinligt, og vil helst holde det skjult for omverdenen.

Det er indtil videre ikke så svært for Camilla, for hun klarer sig godt i skolen, har søde veninder og er for det meste glad. Engang imellem bliver hun rigtig sur og rasende på sin mor, men hun siger det ikke til nogen og holder sine følelser skjult. Andre gange tænker Camilla på, om det måske er hendes skyld, at hendes mor drikker sig fuld.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i gruppen:

- Hvordan tror I, Camilla har det?
- Kan det være Camilla skyld, at hendes mor drikker sig fuld?
- Hvorfor siger Camilla ikke noget til sin mor?
- Har Camilla brug for at tale med nogen?

CASE 4: HVORDAN PÅVIRKER OMSORGSSVIGT BØRN OG UNGE?

Kasper er 12 år. Hans forældre er skilt, og Kasper bor skiftevis hos sin mor og far. Kaspers far kan godt finde på at slå ham bagi eller give ham en lussing, hvis han ikke overholder deres aftale. Andre gange kan han finde på at slå Kasper umotiveret. Kasper finder aldrig rigtig ud af, hvad han har gjort galt. Kasper tør ikke at fortælle, at hans far slår ham, han er nemlig også rigtig glad for sin far og vil ikke gøre ham sur eller skuffe ham. Der er også mange dage, hvor Kasper og hans far hygger sig rigtig meget sammen. De går f.eks. tit i biografen og tager på fisketure. Nogle gange giver Kaspers far udtryk for, at Kasper er en skuffelse. F.eks. hvis han ikke får gode karakterer eller vinder i karate. Nogle gange siger han også helt uden grund, at han ikke kan kende sig selv i Kasper og siger, at han bliver i tvivl om, hvor vidt Kasper overhovedet er hans barn.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i gruppen:

- Hvordan tror I, at Kasper har det?
- Hvordan tror I, det påvirker Kasper psykisk at blive slået?
- Hvordan tror I, det påvirker Kasper psykisk at få at vide, at han er en skuffelse?
- Hvorfor dækker Kasper over sin far?
- Er det Kaspers skyld, at han bliver udsat for fysisk og psykisk vold?
- Hvem kan Kasper tale med?

CASE 5: DET PERFEKTE LIV

Nanna er 15 år. Hun klarer sig godt i skolen og skal snart i gymnasiet. Hun er vellidt blandt lærere og har mange gode venner i og udenfor klassen. Hun er vant til altid at klare sig godt i fagene og er også rigtig god til gymnastik, som hun går til tre gange om ugen. Hun er dygtig til mange ting, og har derfor også mange ambitioner for fremtiden. Nanna gør sig meget umage for at klare sig godt. Hun stræber efter at score de højeste karakterer, være den bedste veninde, gå på elite gymnastikholdet og være en datter, som forældrene kan være stolte over. Nanna bliver sur på sig selv, hvis hun ikke lever op til sine egne forventninger eller de forventninger, som hun tror, andre har til hende. Hvis hun ikke klarer sig godt nok, presser hun sig selv endnu hårdere. Hun får negative tanker om sig selv, hvis hun ikke føler sig god nok, derfor gør hun alt, hvad hun kan, for altid at være god.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i grupper:

- Hvordan tror I, det er at være Nanna?
- Hvorfor tror I, det er vigtigt for Nanna altid at være den bedste?
- Hvordan tror I, Nannas selvværd er?
- Hvordan kan Nanna synes, hun er god nok, selv om hun ikke er perfekt?

CASE 6: HVORNÅR ER MAN GLAD FOR AT VÆRE DEN, MAN ER?

Thomas har tidligere været faglig dygtig i klassen. Han har været en af de drenge, der godt kunne lide at spille computerspil i frikvartererne og har gået meget sammen med en bestemt gruppe drenge. De sidste par måneder er Thomas begyndt på mange nye ting. Han går ikke så meget op i det faglige længere, og han er stoppet med at spille computerspil i

frikvartererne. Thomas er i stedet for begyndt til basket og har skiftet tøjstil. Han er også begyndt at lytte til noget andet musik og går nu sammen med en ny gruppe drenge. Thomas' forældre er bekymrede. De synes, at Thomas er blevet et andet menneske.

Diskuter og besvar nedenstående spørgsmål i gruppen:

- Hvorfor tror I, at Thomas har forandret sig så meget?
- Er det almindeligt at have lyst til at lave om på sig selv?
- Er der grund til, at Thomas' forældre skal bekymre sig?
- Hvordan tror I, Thomas har det?