

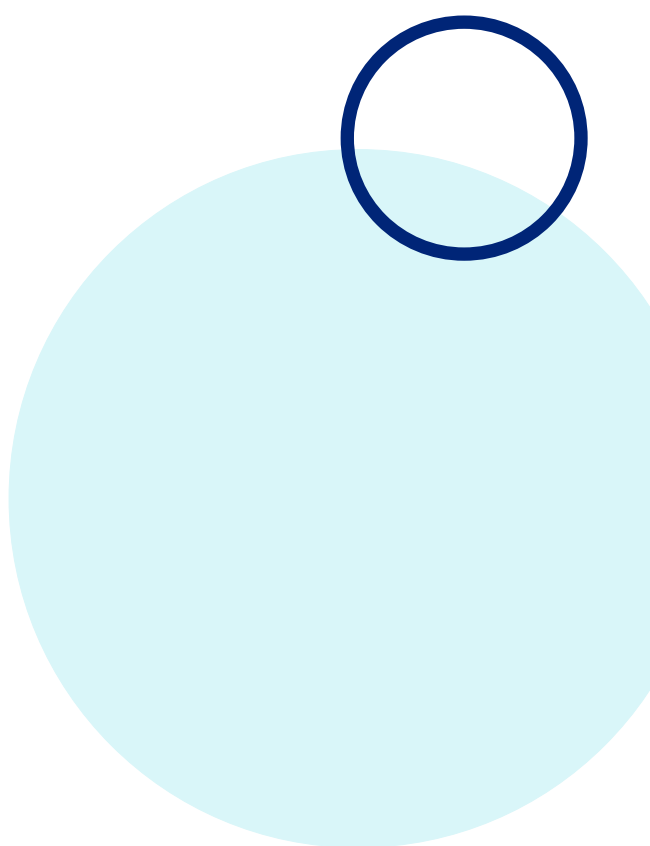

“

Hvordan var dagen din?

Samtalestarter

Så mye som vi bryr oss om våre kjære, kan det noen ganger være vanskelig å vite hvordan du starter gode diskusjoner med tenåringene eller unge voksne i livet ditt.

Gjør det lettere med disse samtalestarterne. Klikk på «Kom i gang» for å finne et spørsmål som kan inspirere til interessante samtaler og hjelpe dere begge lenger enn svar med bare ett ord.



Når du lurer
på hvor du
skal begynne

DU,
støttet

**Få mest mulig ut av dine
Optum EAP-fordeler.**

Besøk **livewell.optum.com**
for å finne ut hva som er
tilgjengelig for deg.



Når var siste gang du følte 🙄 ?

Vi føler oss alle triste noen ganger. Men hvis noen du elsker ofte føler seg trist, håpløs eller irritabel, kan det være et tegn på depresjon. Å finne mindre glede i aktiviteter og oppleve endringer i søvn og spisemønster kan også være tegn.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Hva gjør du når du ikke får sove om natten?




Å få nok søvn om natten er viktig for alle – både tenåringer og voksne. Snakk med dine kjære om sunne vaner som å ikke bruke telefonen på soverommet om kvelden, og legge seg tidlig nok slik at de er uthvilt til skolen.

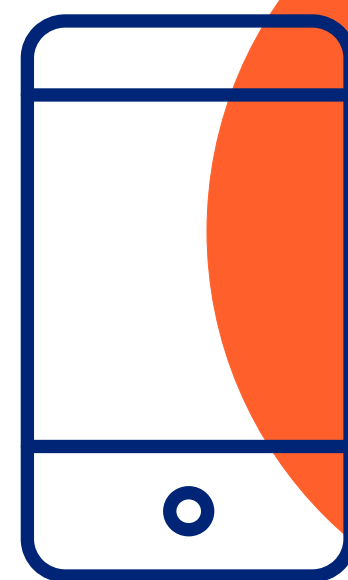
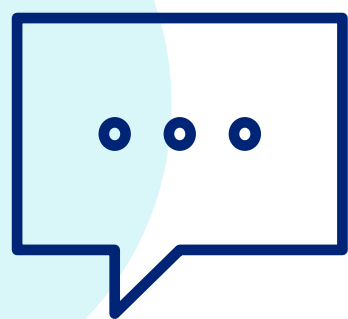


Hva er ditt favorittmåltid? Og hvorfor?

Ernæring er viktig for mennesker i alle aldre, inkludert voksende tenåringer. Hvis det tenåringen din spiser, og når, begynner å ta over tankene deres – kan dette være et potensielt tegn på en spiseforstyrrelse.



Hva ville du gjort hvis du ikke kunne bruke sosiale medier på en uke?



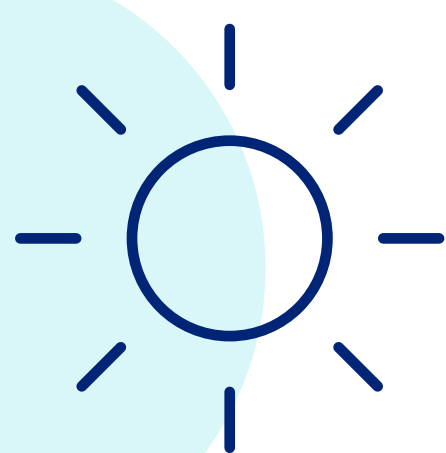
Sosiale medier kan få noen til å føle seg engstelige for om andre godkjenner dem, overveldet av konstante varsler og bekymret for at de går glipp av noe.¹ Hyppig Instagram-bruk for unge kvinner har også sammenheng med kroppsmisnøye, samt angst, depresjon og lav selvtillit.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



Når var siste gang du følte deg virkelig glad?

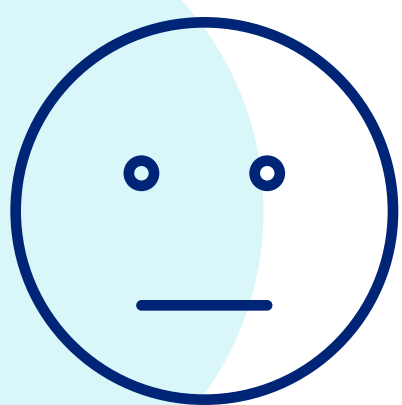


Å føle seg glad hele tiden er ikke realistisk. Vi har alle dårlige dager. Men hvis tenåringen eller den unge voksne i livet ditt har følt seg trist en stund, kan det være et tegn på depresjon. Andre tegn inkluderer å føle seg irritabel, ha problemer med å sove eller sove for mye, og følelse av skyldfølelse eller verdiløshet.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Oppfører du deg annerledes hjemme enn du gjør andre steder?



Det er ofte hensiktsmessig å matche hvordan vi reagerer på en situasjon, som å være mer profesjonell på jobb og mer leken med venner. Likevel er det også viktig å finne vårt autentiske jeg – og være trygge på at det som gjør hver enkelt av oss unike, er det som gjør oss gode.




Beskriv en tid da du følte deg nervøs.

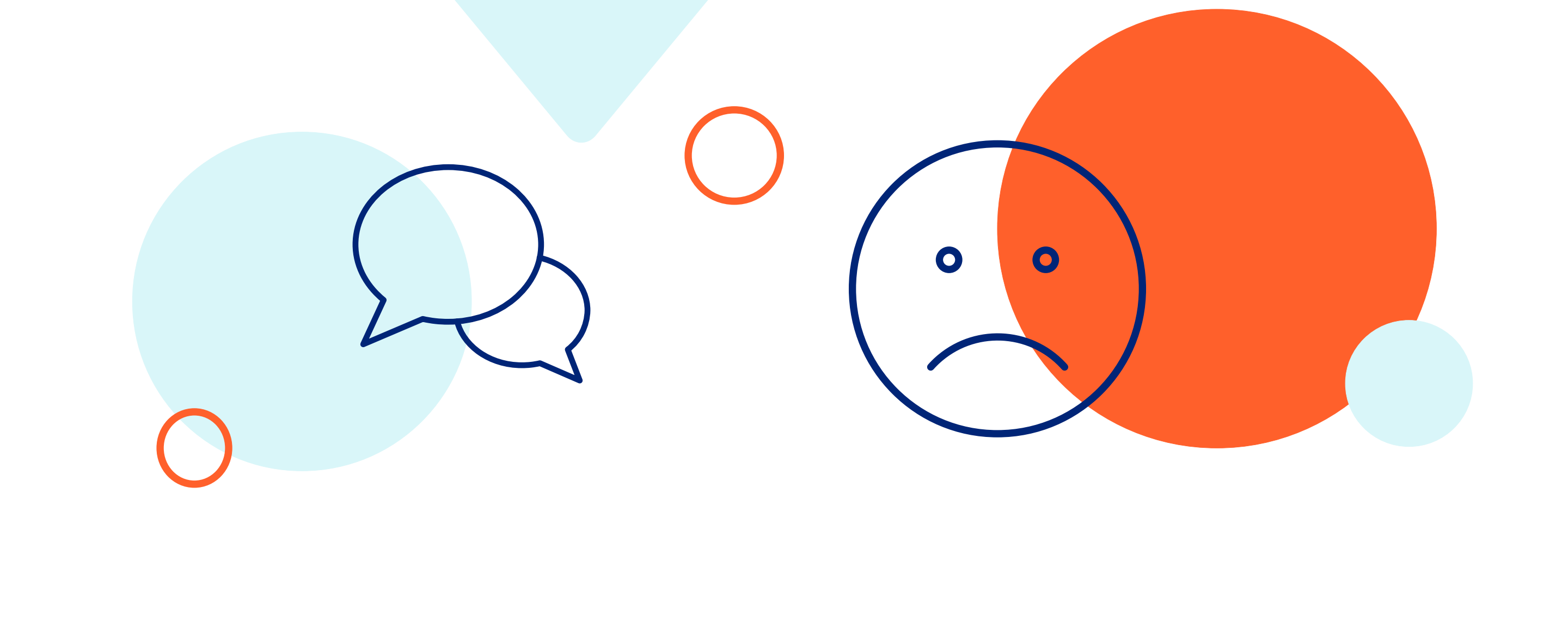


Enten det er å presentere foran klassen eller prøve noe nytt, blir vi alle nervøse noen ganger. Men å være nervøs ofte – generelt eller om spesielle situasjoner – kan være et tegn på angst.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



Hva er du mest bekymret for akkurat nå?



Alle bekymrer seg noen ganger, men konstante bekymringer kan være et tegn på angst.¹ Hvis du tror det kan påvirke noen du er glad i, ta kontakt med noen som kan hjelpe. Sunn mat, trening, søvn og mindfulness kan også bidra til bedre mental helse.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

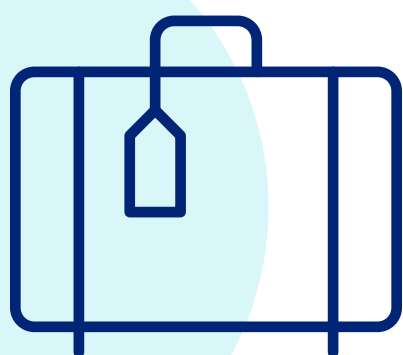


Hva er du takknemlig for i dag?



Å fokusere på det vi er takknemlige for kan få oss alle til å føle oss bedre. Oppmuntre dine kjære til å spørre seg selv hva de er takknemlige for hver morgen, eller før sengetid hver kveld. Etter en uke, se om det har fått dem til å føle seg annerledes.

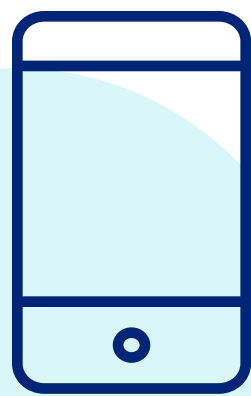
Hva er mest verdifullt for deg?



Vi setter alle pris på forskjellige ting. For noen er det relasjoner – og kanskje minner om dem – er avgjørende. For andre veier det vi kjøper stor vekt. Spør din nære om å ta et øyeblikk til å reflektere over hva de virkelig bryr seg om.



Hva er en vane du skulle ønske du kunne bryte?




Noen vaner, som å praktisere takknemlighet eller trene regelmessig, er gode. Andre, som røyking og vaping, er ikke bra for helsen vår. Hvis tenåringen din eller den unge voksne har en vane de ønsker å bryte, be dem se etter hva som får dem til å gjøre aktiviteten, og prøv å fjerne den påvirkningen.

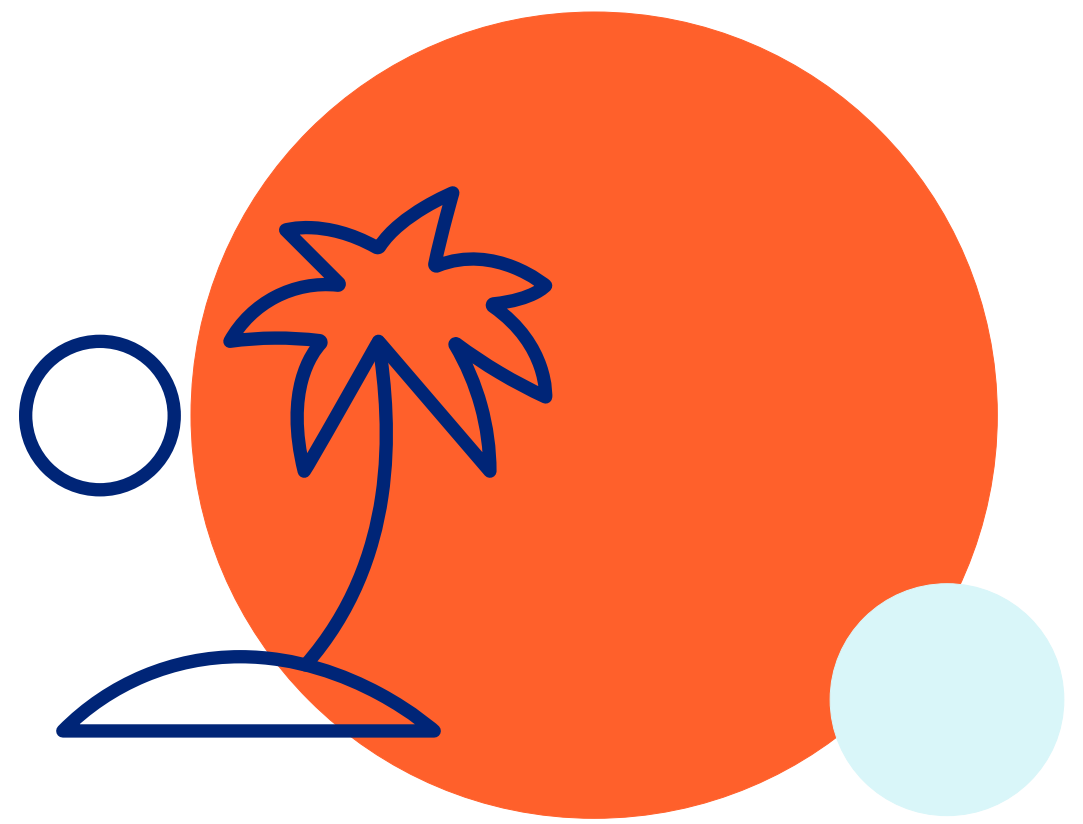
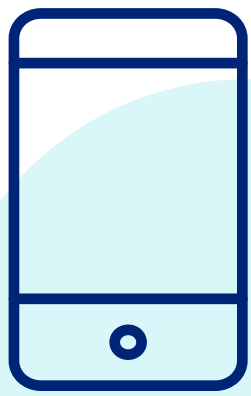


Hva ville du gått viralt for?


Gruppepress kan være en god ting hvis venner oppmuntret hverandre til å holde karakterene oppe eller øve på aktivitetene de elsker. Men når tenåringer presser andre til risikoatferd som å kjøre fort, drikke eller skulke timene, kan det definitivt være negativt.



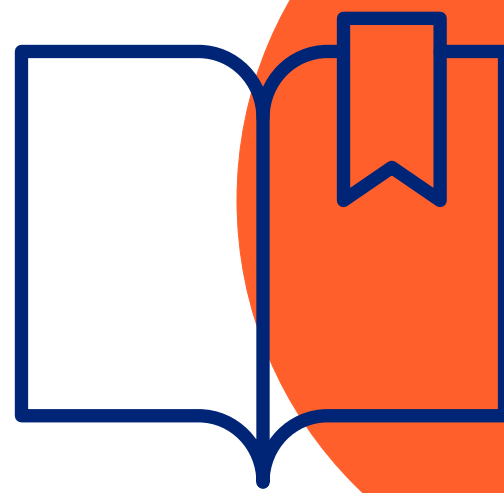
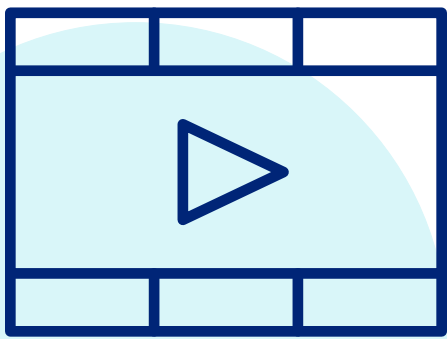
**Du er strandet på
en øy. Hvem sender du
tekstmelding til først?
Hvorfor?**



Enten det er en virkelig nødsituasjon eller hverdagsliv, er det viktig å ha et godt hjelpeapparat. Sørg for at dine nærmeste vet hvem de kan stole på, enten det er venner, familie eller profesjonelle.



Hva var den siste boken, sangen eller filmen som fikk deg til å føle noe?



Vi opplever alle følelser: glad, trist, frustrert, sint og mye mer. Å lære å forstå og håndtere følelsene våre kan ha stor innvirkning på livene våre.¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



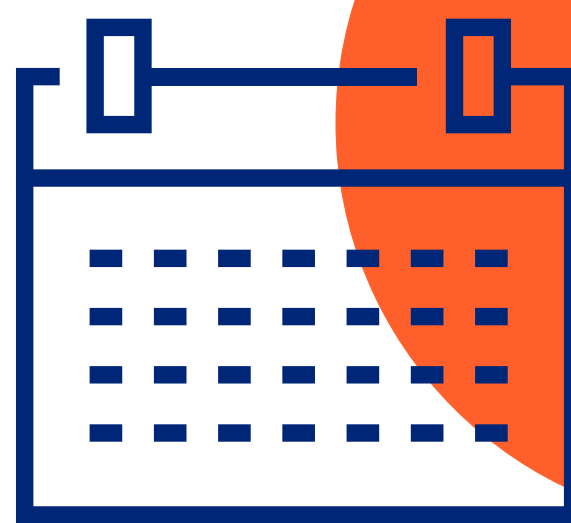
**Hvis du fant 1000 kroner,
hva ville du gjort?**



Å vite hvordan man tar smarte økonomiske beslutninger som voksne starter ofte med økonomisk opplæring i tenårene. Lær tenåringen din om viktigheten av å tjene, budsjettere og spare for kortsiktige og langsiktige mål. Sørg for at de også forstår hvordan lån og kredittkort fungerer.



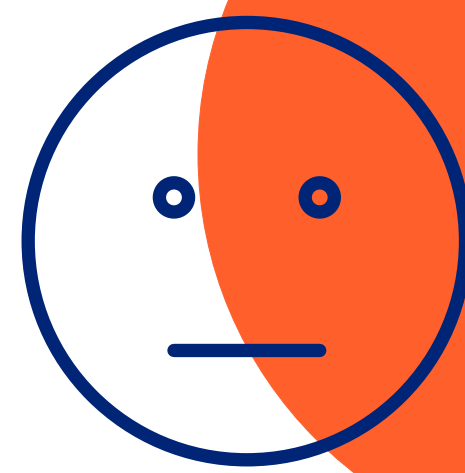
Hva er én ting du håper å oppnå om et par år?



De fleste tenåringer har hørt spørsmålet «Hva vil du bli når du blir stor?» Det kan være skremmende og stressende hvis de, som de fleste tenåringer, ikke er sikre. Selv om det er flott å sette seg mål og finne ut hvordan du kan nå dem, pass på at du ikke legger for mye press på de unge menneskene i livet ditt.



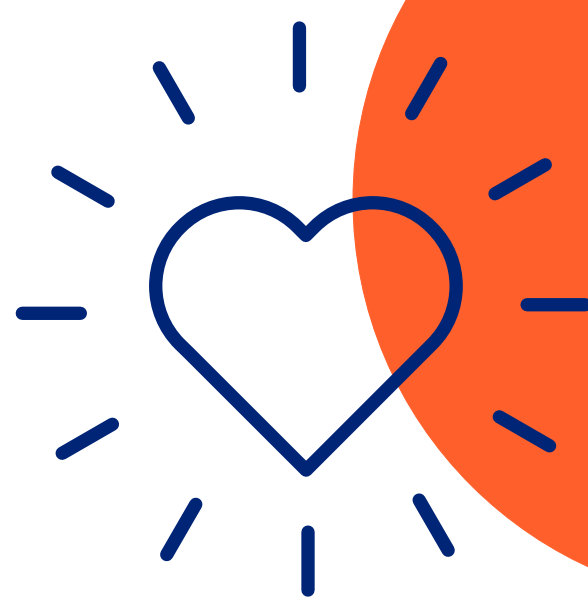
Hvilken emoji beskriver humøret ditt i dag?



Tenk på forrige gang noen spurte: «Hvordan har du det?» Det er en god sjanse for at du sa: «Jeg har det bra.» Men sannheten er at vi ikke har det bra hele tiden. Noen ganger er vi glade, sinte, triste, nervøse, frustrerte og mye mer. Sørg for at tenåringen din eller den unge voksne forstår at det er OK å innrømme hvordan de egentlig har det – og søk hjelp når de trenger det.



Hva kan jeg gjøre for å støtte deg bedre?



Å være forelder er tøft. Det samme er å være tenåring. Vær åpne med hverandre og del det du ærlig talt trenger for å føle deg støttet. Det kan være vanskelig til å begynne med, men det kan skape en sterk relasjon – noe som vil være viktig i årene som kommer.



Hvorfor tror du at du er en god venn?




Tillit, ærlighet, gjensidig respekt, god kommunikasjon ... Hva utgjør en god venn – og en god person til å date? Sørg for at dine kjære forstår hvordan du velger relasjoner basert på respekt og sunne egenskaper.



Hva er det pinligste jeg gjør?



Å bygge en positiv og åpen relasjon til tenåringen din er viktig. Det inkluderer å være åpen for meningsforskjeller og virkelig lytte til og vise bekymring for følelsene deres.



Hva skulle du ønske du var mer motivert til å gjøre?



Selv om vi har store mål, er det ikke alltid lett å bli motivert. Spør dine nærmeste hva som motiverer dem. Indre motivasjon er når vi gjør noe fordi vi synes det er personlig givende. Ytre motivasjon er når vi gjør noe for å få en belønning eller unngå straff. Begge typer kan hjelpe oss å nå våre mål. Bare pass på å fokusere på positive grunner.



Hva er det du liker best med deg selv? Liker minst?



Selvfølelse handler om å verdsette og respektere seg selv. Oppmuntre dine nærmeste til å tenke på alle sine gode egenskaper. Det kan hjelpe dem å ha sunn selvtillit, og det kan hjelpe dem til å føle seg trygge på skolen, jobben og i andre områder av livet.



Hva er noe du er stolt av?



Det er viktig å være stolt av det vi gjør og hvem vi er. Oppmuntre de unge i livet ditt til å ta seg tid til å feire seg selv og sine prestasjoner. Det trenger ikke å være store bragder som å løpe et maraton eller komme inn på universitetet. Daglige handlinger som å være en god venn og hjelpe andre fortjener også stolthet.



Hva er det vanskeligste du noen gang har gjort?



Enten det er å nå et atletisk mål, få mot til å synge foran et publikum eller håndtere tapet av en nær person, står vi alle overfor store utfordringer – noen velger vi og andre er vi tvunget til å håndtere. Oppmuntre dine nærmeste til å feire alt de har overvunnet og alt de er i stand til å gjøre i fremtiden.



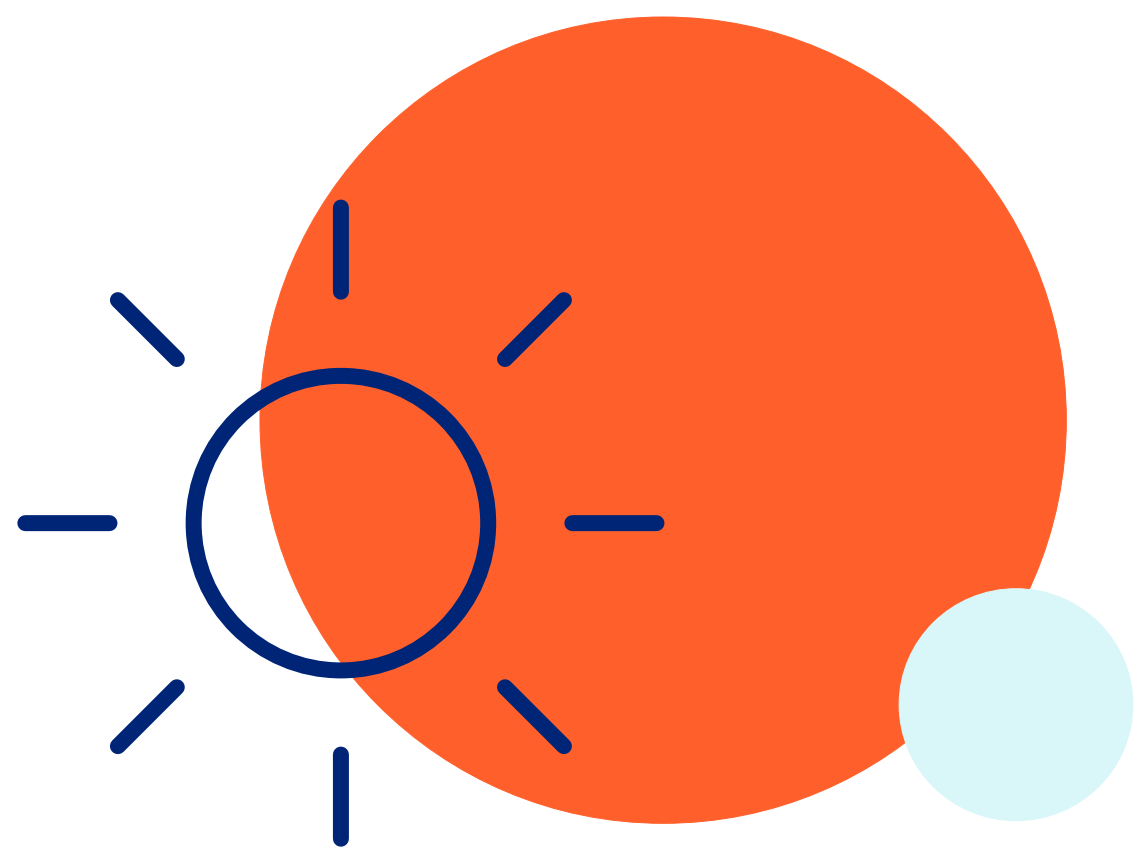
Hva er du mest redd for?

Slanger. Å fly. Å tale offentlig. Høyder. Mange av oss er redde for noe. Frykt er vanligvis ikke skadelig, men hvis du ser at tenåringer eller den unge voksne virkelig gjør alt de kan for å unngå noe, kan det være en fobi – en veldig sterk, vedvarende frykt. De fleste fobier kan behandles, så oppfordre din nærmeste til å søke hjelp.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.




Hva var den siste snille handlingen du gjorde eller så?

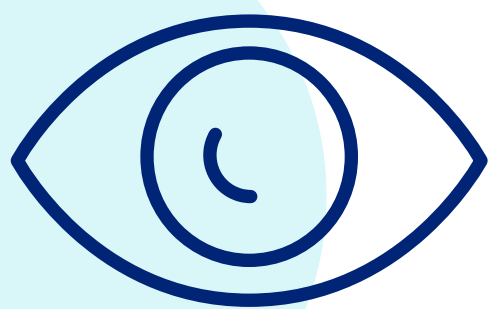


Å være snill mot andre er ikke bare bra for dem. Det kan også øke vår lykke, forbedre vårt velvære og være fordelaktig for vår fysiske helse.¹ Så oppmuntre barnet ditt til å se etter måter å være snill på hver dag. Små handlinger som å holde døren eller dele et måltid med noen – handlinger som inkluderer sosial kontakt – kan ha enda flere fordeler enn anonyme eller online handlinger.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



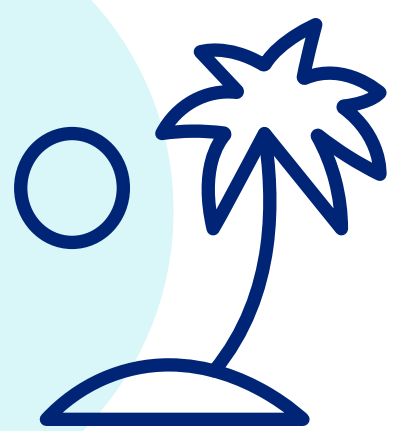
**Hvis du kunne hatt
hvilken som helst superkraft,
hva ville det vært? Og hvordan
ville du brukt den i hverdagen?**



Selv om vi ikke kan fly, bli usynlige eller gjøre noen av de andre fantastiske tingene i tegneserier og superheltefilmer, har vi alle ferdigheter og egenskaper som gjør oss gode på våre egne måter. Ta deg tid til å lære dine kjære å sette pris på sine styrker – og de styrkene de ser hos andre.



Hvordan ville en perfekt dag vært, fra du våkner til du sovner?



En perfekt dag kan være vanskelig å oppnå, men å ta oss tid til det vi liker – og det som er viktig for helsen vår hver dag – er viktig. Be familien din om å begynne med å sørge for at de får nok søvn. Sørg så for at de tar litt «meg-tid» til å lese, henge med en venn, spille musikk eller gjøre noe annet de liker.