

## **Eqqartoruk – Snak om det – Tegnefilm til børn om psykisk sygdom**

### **Gratis undervisningsmateriale til 1.-7. klasse**

#### **Hvis en elev bliver berørt**

Vær opmærksom på, hvis der er elever, som bliver berørte af temaet!  
Anerkend de elever, der bliver berørte af emnet.

Da gennemsnitligt to til fem elever i hver skoleklasse har en forælder med psykisk sygdom, skal du være opmærksom på, at nogle elever kan blive berørte. Det skader ikke børnene at tale om disse emner, tværtimod. Tavshed er svigt.

Hvis en elev bliver berørt i løbet af undervisningen, er det vigtigt, at du anerkender elevens reaktion, både over for den pågældende og over for resten af klassen. Du kan fx fortælle eleven, at det er helt normalt at blive berørt.

Vær også opmærksom på, at eleven ikke kommer til at fortælle for meget. Fortæl evt. barnet, at du gerne vil snakke mere med ham eller hende efter undervisningen. Hvis du senere taler med eleven, er det vigtigt, at du lytter til hans eller hendes historie. Du kan aldrig skade barnet ved at spørge ind og lytte til hans eller hendes historie – tværtimod! Du kan evt. hente inspiration i lærervejledningen for den gode samtale og i samtalekortene. Det vigtigste er dog, at du lytter til barnet og signalerer, at det ikke er farligt at tale om. Vær nærværende og lyttende og anerkend barnets tanker og følelser.

Det er vigtigt også at være opmærksom på egne grænser. Hvis det bliver nødvendigt, kan du henvise barnet og evt. barnets forældre til anden hjælp.

Nedenfor er en oversigt over, hvor dine elever og deres forældre kan få hjælp, og hvor du som lærer kan få yderligere information:

#### **Skolens netværk:**

Som lærer kan du altid benytte skolens eget netværk, fx kolleger, skolelederen, trin-leder eller sundhedsplejerske.

Børne- og Ungetelefonen 134 / Meqqat Inuusuttullu Oqarasuaataat 134

Her kan børn og unge ringe gratis fra hele landet og modtage rådgivning hos professionelle rådgivere. Telefonen er åben alle ugens dage kl. 19.00-21.00. Ring direkte til 134.

#### **Familierådgivning 314151**

Her kan du henvende dig og få familierådgivning over telefonen. Telefonen er åben alle ugens dage kl. 19.00-21.00. Ring direkte til 314151.

#### **MIO SMS rådgivning – SMS til 1899**

Gratis landsdækkende Børn og Unge SMS linje – skriv sammen med en voksen, der kan rådgive. Åbningstid: Mandag – fredag kl. 16 – 18. [www.mio.gl](http://www.mio.gl)



**Rådgivning i kommunen**

Du er altid velkommen til at kontakte MISI - Meeqqanik Inuusuttunillu Siunnersuisarfik – (tidligere PPR) i din kommune. Rådgiverne kan tilbyde pædagogisk og psykologisk rådgivning, samt råd og vejledning af forældre og børn og unge.

Inussiarnersumik inuulluaqqusillunga  
Med venlig hilsen

Paarisa  
Departementet for Sundhed