

Samtaleveileder for forestillingen

GJEMSEL

1: Hva er forskjellen på fysisk og psykisk helse?

2: Henger den fysiske og psykiske helsen sammen?

3: Hva er forskjellen på å ha en dårlig dag (hæstkukdag), en dårlig periode (rævhålldager) og å slite skikkelig (rævkjorte rævhålldager)?

4: Kan man se om noen er psykisk syk? I så fall, hvordan?

5: Om man har det uutholdelig jævlig, hva gjør man da?

“Det er en kamp mellom to ulver i oss alle. Den ene er god og den andre er ond. Hvem er dem er det som vinner kampen? Jo, det er den du gir mat”

6: Når man åpner seg opp om ting som er vanskelig, hvor går grensen mellom å være åpen og privat? Hvordan vet man hvor utleverende man bør være?

7: Hvordan kan man gi mat til den gode ulven i seg?

8: Hvordan kan man fylle dette meningsløse livet med mening? Hva gir livet ditt mening?

9: Hvordan kan man lytte til noen som har det vanskelig? Husker dere noen eksempler fra forestillingen?

Tips

For å forstå mer om psykisk helse, sjekk ut denne geniale nettsiden: vestreviken.no/skoleprogrammet-vip

Lykke til!

Hilsen Kristin og Anna Holand