

Livsmestring for ungdom på YouTube



Per Olav Solberg
redaksjonssjef

I høst lager NRK Skole, Mental helse, Blå Kors og Høgskolen Innlandet 50 filmer for ungdom om livsmestring og psykisk helse under vignetten «Kort fortalt».

PLAGSOMME TANKER Illustrasjonen er hentet fra en av filmene i «Kort fortalt»- serien.

Det er produksjonsselskapet TV inter som produserer serien. Formatet er psykoedukative videoer på 1 - 3 minutter med programleder og animasjon.

– Ungdomstiden er en sårbar periode og mange unge sliter psykisk i perioder. Vårt mål er å lage noen konkrete verktøy til å håndtere det vanskelige, skriver Brynjar Sætre, produksjonsleder i TV inter, i en e-post til Psykologtidsskriftet.

I tillegg til distribusjon på NRK Skole sine nettsider, er det også opprettet en youtube-kanal for filmene. Filmene skal være gratis for lærere og elever og er støttet av Utdanningsdirektoratet og Extrastiftelsen.

– Hensikten med prosjektet er å forebygge psykiske lidelser og fremme god psykisk helse.

Vi vil utvikle en informasjonskanal, der ungdom kan få kvalitetssikret kunnskap, nyttige verktøy og praktiske tips for bedre å kunne mestre sin hverdag, skriver Sætre.

Kilde: <https://www.youtube.com/channel/UCXG40ZHsE9owGMjz0ZA-hpgw/featured>.