

# 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>.