1825

Metodmaterial

Äntligen IRL! – viktiga samtal i grupp

1825 – Terapicenter för unga vuxna. Medfinansierat av HM Drottning Silvias Stiftelse – Care About the Children
Framtaget av Inger Ekbom, socionom och leg. psykoterapeut. År 2022.

Innehållsförteckning

Om 1825 – Terapicenter för unga vuxna 03
Om projektet och metoden 04
Att vara samtalsledare 07
Gruppträffarnas struktur 08
Träff 1 *Gruppstart och introduktion av psykisk hälsa* 10
Träff 2 *Fortsättning om psykisk (o)hälsa och känslor* 14
Träff 3 *Förstå och hantera sina känslor* 20
Träff 4 *Självmordstankar och att stötta andra* 24
Träff 5 *Identitet* 28
Träff 6 *Självmedkänsla och en trygg plats* 32
Träff 7 *Familjen* 36
Träff 8 *Kompisar, kärlek och sex* 40
Träff 9 *Framtiden* 44
Träff 10 *Avslutning och utvärdering* 48
Bilagor 50
Referenser 55

Detta metodmaterial är framtaget av Inger Ekbom, socionom och leg. psykoterapeut tillsammans med projektgrupp bestående av Sofia Jagbrant och leg. psykolog Viktor Lindberg år 2022.
Formgivning: Glory days **Fotograf:** Codesign, sida 6
Adress: Fleminggatan 113, 112 45 Stockholm **Organisationsnummer:** 802481-2946 **Bankgiro:** 5388-3146
www.1825.nu

Om 1825 – Terapicenter för unga vuxna

1825 – Terapicenter för unga vuxna är en idéburen organisation som verkar för att främja psykisk hälsa och minska psykisk ohälsa bland unga vuxna på både samhälls- och individnivå. Vi driver en terapi- och samtalsmottagning samt kunskapsutveckling och påverkansarbete för att tillsammans med andra verka för hållbara lösningar på samhällsnivå.

Några av våra långsiktiga mål är att alla unga vuxna som upplever psykisk ohälsa ska få tillgång till samtalsstöd och psykoterapi på sina villkor samt att minska stigmatiseringen och öka kunskapen kring psykisk ohälsa bland unga vuxna.

Vårt arbete står på tre pelare:

Mottagning – vi bedriver samtalsstöd och terapi individuellt och i grupp, vid egen mottagning och i partnerskap med andra.

Kunskapsutveckling – vi utgör en kompetensnod för professionen, vi fortbildar, handleder och samarbetar med partners och akademin.

Påverkansarbete – vi arbetar för förändring och inspirerar andra vad gäller unga vuxnas hälsa och förutsättningar.

> **Det har varit skönt att få prata med folk som har olika perspektiv. Människor som jag har kunnat lita på.**

Om projektet och metoden

Gymnasietiden är en period i livet då många unga brottas med svåra känslor och tankar. Att gå ut gymnasiet innebär en ny fas och för många ett steg ut i en mer osäker tillvaro. Under covid 19-pandemin blev livet och steget ut i vuxenlivet än mer osäkert för unga än tidigare. För att möta ungas behov av ett forum för att reflektera och hitta strategier, möta framtida utmaningar och hantera känslor som oro och stress tog 1825 initiativ till samtalsgrupper för unga. Som en del av projektet ”Äntligen IRL! – viktiga samtal i grupp” har detta metodmaterial tagits fram för att fler samtalsgrupper ska kunna bedrivas även av andra aktörer. Projektet har under åren 2021–2022 varit medfinansierat av H.M. Drottning Silvias stiftelse Care about the Children, med syfte att unga ska få ökad kunskap om psykisk hälsa och ohälsa.

Målet med ”Äntligen IRL! – viktiga samtal i grupp” är att:

- stärka ungas förmåga att uttrycka känslor och forma goda relationer till andra
- minska självkritik och öka självmedkänsla
- öka känslan av sammanhang och upplevelsen av att kunna påverka sin situation, att genom gruppens kraft ge möjlighet att dela tankar och känslor, känna samhörighet samt kunna ge och få stöd.

Om metoden

Materialet har utvecklats för gymnasieungdomar i åldern 16-19 år som huvudsaklig målgrupp. Vi ser samtalsgrupperna som ett psykosocialt arbete och inte som terapigrupper. I grupperna vill vi skapa utrymme för både ny kunskap och erfarenheter. Genom gruppen och det psykoedukativa materialet får man ta del av nya perspektiv och sätt att hantera olika känslomässiga utmaningar och viktiga livsteman. Detta möjliggör ett utforskande av egna erfarenheter, önskningar och känslor.

Vår metod grundar sig på affektteori, teorin om salutogenes samt erfarenhetsbaserad kunskap av arbete med samtals- och stödgrupper i Sverige och Norden sedan slutet av 1980-talet. Under projekttiden har materialet utvecklats och förfinats genom regelbundna metodutvecklingsträffar parallellt med att grupperna pågick.

I projektet har vi samarbetat med flera ideella organisationer, som Mind och studieförbundet Bilda som driver den digitala plattformen Vara Nere. Syftet med Vara Nere är att höja kunskapen om psykisk ohälsa i målgruppen unga och inspirera till mer dialog. Initiativet vill öka förmågan hos unga att stötta sina kompisar och stärka vuxna i att kunna ge medmänskligt stöd till unga de möter i sin vardag.

Vi har även tagit del av andra organisationers material och filmer. Eftersom det kommer komma nytt material och nya filmklipp allt eftersom är ett tips att uppdatera sig i vad som finns på olika lämpliga webbplatser som t ex umo.se och ungarelationer.se.

Hur materialet kan användas

Metodmaterialet är primärt framtaget för och använt i samtalsgrupper men kan även användas i enskilda samtal. Materialet kan användas både i digitalt och på plats. Samtalsgrupperna har oftast haft två ledare – en gruppledare och en stödledare, men det går lika bra att genomföra grupperna med en samtalsledare. Under projekttiden har samtalsgrupperna bedrivits under ledning av legitimerade psykoterapeuter eller psykologer. Metoden förutsätter dock inte att samtalsledaren har en viss utbildning, men utifrån vår erfarenhet är det bra om samtalsledaren har erfarenhet av psykosocialt arbete eller samtalsstöd.

Metoden är utvecklad för samtalsgrupper som träffas vid tio tillfällen en gång per vecka, Om gruppen träffas på plats rekommenderas 1,5 timme. Digitala grupper kan vara något kortare, ca 1 timme. Sex till åtta deltagare fungerar bäst. Alla behöver få känna att det finns utrymme för ”mig”.

Att anpassa materialet till gruppen

Förslagen till upplägg och innehåll för träffarna som presenteras nedan ska ses mer som en guide än som instruktioner för vad man ska göra och prata om. Vi föreslår att du som samtalsledare väljer ut de teman och delar som du bedömer passar deltagarna i den grupp du ska leda, beroende på bl a ålder och erfarenheter. Men självklart även utifrån vad deltagarna föreslår att ni ska ta upp. Inte sällan krävs det mer tid än planerat för att hinna arbeta igenom ett tema. Kanske vill deltagarna stanna upp och prata lite längre om något ämne. Delar av materialet kan då sparas till nästa träff. Det är viktigt att vara lyhörd och anpassa arbetet till gruppens behov under resans gång. När ni lärt känna era deltagare blir planeringen lättare! Övningarna ska också anpassas utifrån gruppens önskemål om hur ni ska arbeta i gruppen, t. ex. teckna, skriva eller rollspela.

Att vara samtalsledare

Att vara samtalsledare är inspirerande, lärorikt och ibland utmanande. Genom materialet har du en stabil grund att utgå från.

Gruppledarnas roll är att presentera de psykoedukativa avsnitten utifrån olika teman samt att se till att alla deltagare kommer till tals och får möjlighet att dela så mycket som var och en önskar. Fokus är även att se och lyfta fram styrkor och resurser hos de unga, parallellt med att prata om det som är viktigt och svårt.

Vår rekommendation är att du går igenom de olika träffarna systematiskt och även tittar på de filmer och länkar vi tipsar om. Något att ta med sig är att försöka vara tydlig och hjälpa till att fördela ordet mellan deltagarna. Det är inte ovanligt att ungdomar uttrycker att de önskat att de vågat säga ännu mer eller fått höra mer från de andra deltagarna så var inte rädd för att låta dem berätta.

Vad ska man göra som samtalsledare om någon mår väldigt dåligt?

Vi rekommenderar att det ingår i förberedelserna att ha kartlagt var en gruppdeltagare kan vända sig för att få hjälp med annat stöd än det ni kan erbjuda i gruppen. Det är även viktigt att veta och kunna hjälpa till med att ta kontakt med vården om situationen är akut, tex vid suicidrisk eller annan stark oro. Om en deltagare är under 18 år behövs rutiner för hur man som samtalsledare ska agera.

Att kunna prata med en kollega eller handledare om utmaningar som uppstår i gruppen är även en ”säkerhetsventil” för dig som samtalsledare – särskilt om du arbetar själv.

Praktiska förberedelser

Om ni är två ledare som ska samarbeta i gruppen rekommenderas att ni träffar varandra innan och pratar om era förväntningar och förhoppningar. Det är också bra att ni som ledare träffas en stund innan varje träff för att gå igenom dagens agenda och förbereda träffen. Om du är ledare själv, planera in förberedelsetid och även en reflektionsstund efter varje grupptillfälle.

Oberoende av om gruppen ses fysiskt eller digitalt kan man behöva förbereda samtalsrummet. I ett fysiskt rum är det bra om det finns en whiteboardtavla och att ni som ledare sitter tillsammans vid denna. Undersök lokalens möjlighet att dela upp deltagarna i mindre grupper. Försäkra er om att gruppen kan sitta ostört i lokalen/rummet under träffarna. Vid en digital träff kan ni fundera på om det är bättre att ni ledare träffas och därmed delar digital enhet som ni ansluter er till mötet med eller om ni sitter på varsitt håll. Tänk också på vad ni har i bakgrunden på er bild och se till att ni kan tala ostört. I början av träffen är det bra att presentera dagens upplägg. Vid fysiska träffar kan detta vara uppskrivet på tavlan och under digitala träffar kan en lista visas i början. Vissa ungdomar kan bli stressade eller nervösa över vad som ska hända annars. Det är även ett bra stöd för er som ledare.

Runt mitten av träffarna ska det finnas en paus. Vid fysiska träffar passar det bra med en lättare fika då. Om ni ses digitalt kan ni istället råda deltagarna att stänga sina kameror om de inte självmant pratar med varandra under pausen. Var tydlig med hur lång rasten ska vara och håll denna tid konsekvent genom träffarna för att det ska bli tydligt för alla.

Tekniskt strul är aldrig roligt och alltid tråkigt. Om ni ska använda er av digitala media under en träff kan dessa med fördel laddas innan så att gruppen slipper vänta medan det buffrar. Titta på klippen innan, kanske upplever ni att inte hela filmerna behöver visas. Förbered då en tidpunkt som ni spelar upp från. Det är också smidigt att ha flikarna i webbläsaren uppradade i ordning för att lätt kunna navigera genom träffen. Undersök på förhand möjlighet till projektor eller liknande om ni ses fysiskt och testa samtalsprogrammet ni valt att använda om ni ses digitalt. Se till att ni är bekväma med programmets funktioner såsom att dela skärm, inställningar på era mikrofoner och kameror eller hur man delar in deltagarna i mindre grupper etcetera. Vissa kan vara obekväma med att visa sig själva i kameran men det är generellt rekommenderat att alla ska ha den på, för gruppdynamiken. I särskilda fall kan detta behöva frångås, men lyft då detta med gruppen.

Grupptträffarnas struktur

Nedan beskrivs återkommande inslag under en gruppträff.

Presentation och pronomenrunda

Vid första träffen är det viktigt att ni ledare presenterar er själva, sammanhanget ni träffas i, tanken med gruppsamtalen samt hur de kommer se ut. Även deltagarna kommer att få presentera sig själva. I presentationen ska även pronomen ingå. Detta kan kännas ovant eller onödigt för en del att berätta, särskilt om deras pronomen överensstämmer med hur de tolkas. En pronomenrunda är dock värdefull för att skapa trygghet och acceptans då vi alla är olika och förtjänar att bli bemötta med värdighet och respekt. Alla har dock rätt att säga ”pass” ifall de inte vill säga sitt pronomen. Förtydliga att pronomen och tilltalsnamn kan vara något som förändras när man känner sig mer bekväm med andra, så det är fritt att meddela gruppen ifall någon deltagare vill bli tilltalad på annat sätt senare. Läs mer om presentationen under rubriken ”Träff 1”.

Incheckning

Som start på varje träff ”checkar” alla i gruppen in. Syftet är att alla ska få möjlighet att landa i rummet och bryta isen. Deltagarna kan förslagsvis berätta lite om hur de haft det eller mår idag. Det kan också vara ett tillfälle för deltagarna att ta upp om något har levt kvar sedan förra träffen. Även ni som ledare kan göra en kortare incheckning. Då alla ”checkat in” till träffen skapas en gemensam grund som går att bygga vidare på.

Psykoedukation

Kort beskrivet betyder psykoedukation i detta sammanhang kunskap om olika känslor, svårigheter och diagnoser och vad det innebär att ha dem. Den ger dig bättre förståelse för hur du fungerar i olika situationer och hur du kan hitta sätt att hantera det som känns svårt.

Mycket av metodmaterialet består av information som kan förmedlas till deltagarna av er som ledare. Materialet är skrivet med ett lättillgängligt språk. Utöver den nedskrivna informationen finns det flera hyperlänkar och referenser till andra organisationer i texten där ni kan lära er mer om det aktuella ämnet. Läs på innan, så att ni kan presentera det som beskrivs med era egna ord.

Media

I materialet finns länkar till externa sidor där ni kan spela upp media för deltagarna. Det kan röra sig om filmer, bilder eller ljud som berör det aktuella ämnet.

Engagera gruppen

En viktig aspekt av stödsamtal i grupp är att engagera deltagarna och skapa ett tryggt gruppklimat. Att dela tankar och erfarenheter i en grupp och få uppleva att man blir respekterad och lyssnad på stärker självkänslan och tilltron till sig själv. I materialet finns olika exempel på hur man kan engagera deltagarna i gruppen, vi beskriver fyra sätt nedan. Ofta presenteras mer än ett alternativ. Det är ni som samtalsledare som får välja vad ni tror passar bäst för era deltagare.

Gå en runda

När det i materialet står ”gå en runda” innebär det att varje deltagare i tur och ordning får prata utan avbrott medan de andra lyssnar. Ordet går sedan vidare till nästa deltagare tills alla har fått prata. Deltagaren som pratar kan hålla i ett symboliskt objekt som ledarna kommit överens om för att markera vem som ”har ordet”. Syftet med rundan är att den som pratar ska få uttrycka sig själv, fritt utan rädsla för att någon annan ska ta över. Nästa person i rundan ska försöka undvika att kommentera vad andra sagt och istället utgå från sig själv. Om en deltagare inte vill säga något är det möjligt att säga ”pass”, varpå det blir nästa deltagares tur. Om det är en större grupp med fler än fem deltagare kan en tidsgräns behövas.

Ibland kan det vara bra att gå en ”runda till” där var och en får dela med sig ifall nya tankar väckts utifrån vad de andra berättade. En fråga som kan hjälpa samtalet på traven är: ”vad har de andras berättelser väckt i mig?”

Bikupor

Förslagsvis kan ni ibland dela upp deltagarna i mindre grupper om två personer vardera. Detta är förstås beroende på antal deltagare och ifall det är ett ojämnt antal. Se till att det finns utrymme i lokalen för detta, annars kan det vara bäst att ha diskussionen direkt i helgrupp. För att minska social nervositet och osäkerhet kan grupperna i början delas upp av er som ledare.

Öppen fråga

Vissa frågor passar bättre att ställa öppet till alla i gruppen, så att deltagarna fritt kan dela sina tankar och erfarenheter. Att skriva upp svaren på tavlan kan vara bra. Tänk på att vara bekräftande och ge uppmärksamhet till de deltagare som pratar, så att gruppen uppmuntras att delta. Som ledare kan ni behöva hjälpa till att fördela ordet ifall någon person tar över utrymmet.

Kreativa inslag

Deltagarna kan engageras genom kreativa inslag, såsom att besvara frågan genom att först teckna sitt svar. Detta kan ske både individuellt och i mindre grupper.

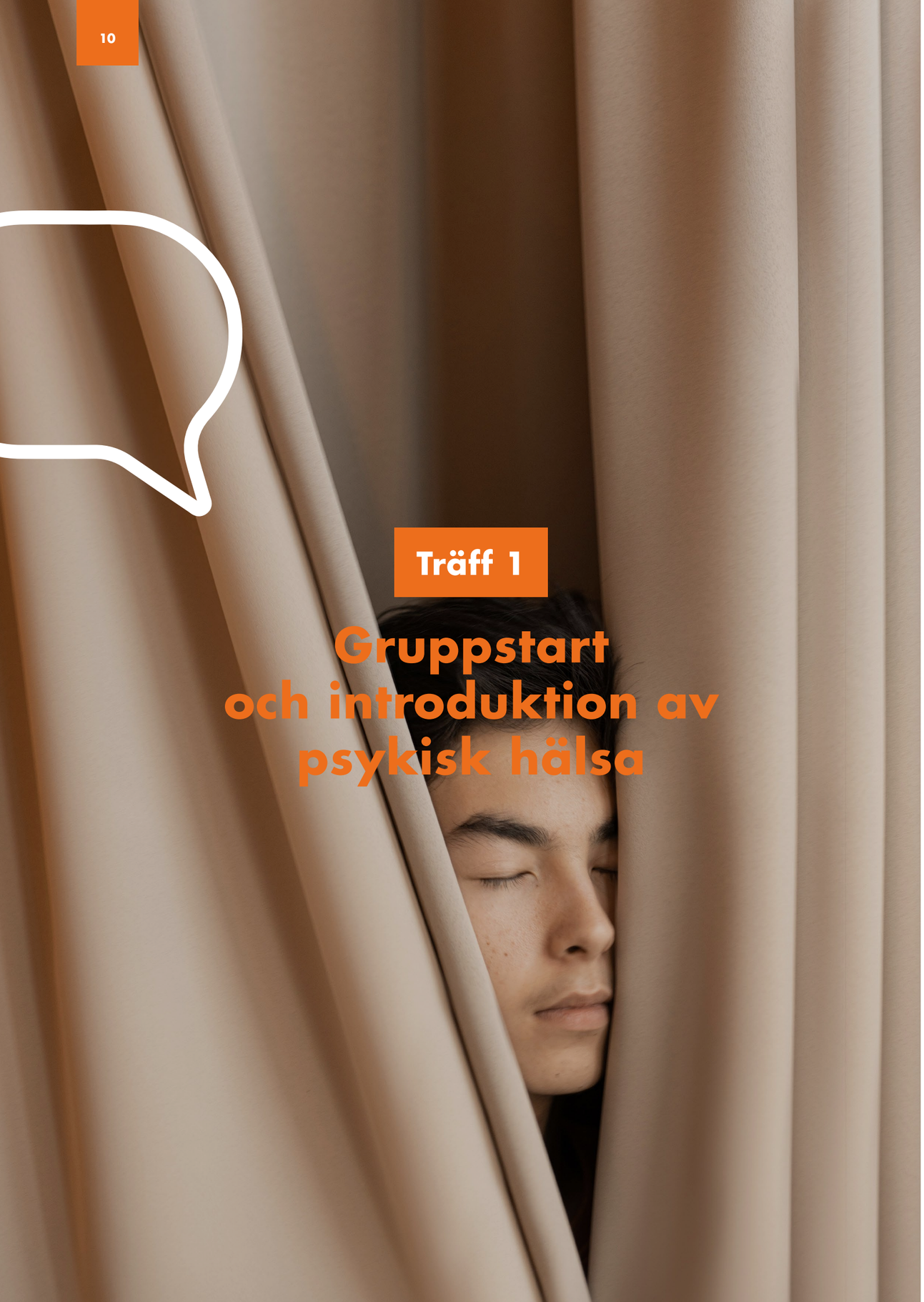
> **”Har blivit lugn av att veta att jag inte är ensam och det har varit skönt och intressant att höra andras berättelser och syn på saker.**

Paus

Under fysiska träffar föreslås 15 minuters paus efter halva tiden. Ni ledare kan då förslagsvis bjuda på en lättare fika. Undersök eventuella allergier och om någon i gruppen exempelvis är vegan. Om gruppen träffas digitalt kan en paus behövas läggas in.

Utcheckning

Varje träff avslutas med att alla i gruppen berättar något för att ”checka ut”. Det kan röra sig om en tanke eller något som de tar med sig från sessionen. Utcheckningen kan vara öppen där varje deltagare fritt berättar eller att alla svarar på en bestämd fråga från samtalsledarna. Detta är också ett tillfälle för er som ledare att bekräfta det som sagts under träffen och berömma deltagarnas mod att öppna sig.



Träff 1

Gruppstart och introduktion av psykisk hälsa

Träffens tema

Vid första mötet är det viktigaste att deltagarna känner sig välkomna och att gruppledarna kort beskriver syftet med gruppen och hur ”vi ska arbeta i gruppen”. Förmedla gärna att ni alla gemensamt påverkar hur gruppträffarna blir och att förslag och önskemål på hur arbetet ska läggas upp gärna får lyftas.

Välkomna!

Presentera kort er själva som ledare med namn och pronomen samt något om er bakgrund eller era tankar och erfarenheter av att vara med i en samtalsgrupp. Låt också deltagarna presentera sig med sitt namn. Många av oss är nervösa inför att träffa nya människor och att berätta om sig själva. Förbered er innan träffen så att presentationen känns bekväm och inte för utlämnande. Presentera även sammanhanget ni befinner er i, exempelvis organisationen ni kommer ifrån eller varför denna grupp startats.

Regler och hur vi tillsammans skapar en bra samtalsgrupp

Beskriv vilka förhållningssätt och regler som behöver finnas i gruppen. Detta samtal kan starta med att deltagarna i mindre grupper funderar över regler och förhållningssätt som de vill ska finnas i gruppen.

Punkter som behöver komma upp är:

- *Tystnadsplikt.* Denna förutsättning gås igenom, vilket innebär att inte heller deltagare ska sprida vad som sägs utanför gruppen.
- *Att lyssna på varandra och ha ett respektfullt klimat.* Det kan exempelvis ske att en deltagare blir nyfiken och ställer följdfrågor till en annan, men alla har alltid rätt att säga att de inte vill ha eller besvara fler frågor.
- *Definiera skillnaden mellan stödsamtal och terapi.* Vissa ämnen eller frågor kan vara för svåra för att hantera i en samtalsgrupp. Om något sådant framkommer, exempelvis att någon mår mycket dåligt och är suicidal eller upplever våld hemma behöver samtalsledarna hjälpa deltagaren att få den vård eller skydd hen behöver. Viktigt här att poängtera att deltagaren inte blir utesluten så att andra inte känner sig hämmade att berätta om sitt mående. Läs mer under rubriken ”Vad ska man göra som ledare om någon mår väldigt dåligt?”.

Hur vi ska arbeta i gruppen

Att kort gå igenom hur ni som gruppledare tänker att gruppträffarna ska läggas upp är bra att hinna med under första träffen. Gör en genomgång av hur arbetet kommer fortgå och strukturen för de kommande träffarna.

- Gruppen kommer bland annat att dela och prata om erfarenheter och tankar, titta på filmklipp, få information om olika ämnen och aspekter som rör psykisk hälsa.
- Daglig agenda kommer att presenteras vid varje träff. Den kommer alltid innehålla en incheckning, paus och utcheckning.
- Om ni kommer att bjuda på fika under pausen. Finns det särskilda önskemål?
- Gå igenom hur många gånger gruppen kommer träffas och vilka datum det är. Bra att markera om det blir ett glapp på grund av högtid eller liknande.
- Hur deltagarna ska göra för att sjukanmäla sig från en träff.
- Presentera er roll som samtalsledare. Målet är att deltagarna ska prata mest, men ledarna ska presentera ämnen och hjälpa samtalet att fortlöpa på ett effektivt och rättvist sätt.
- I digitala träffar är det bra att gå igenom programmets funktioner och hur rutinerna ser ut för kamera och mikrofon.

> **Intressant, en ögonöppnare! Har varit viktigt att få sätta ord på sånt som hänt mig och mina känslor, men också viktigt att höra andras berättelser, m.m.**

Presentation av deltagarna
Efter genomgång av förhållnings- och arbetssätt får deltagarna lära känna varandra mer.

Alternativ 1: Varje deltagare presenterar sig själv med namn och pronomen och någon personlig information. Exempelvis något de tycker om, hur de fått reda på gruppen eller vad som får dem att må bra respektive dåligt.

Alternativ 2: Visa presentationsbilderna från ***bilaga 8***. Be deltagarna välja en bild som de fastnar för. Deltagarna ska sedan presentera sig själva vid namn samt pronomen och berätta vad det var i bilden som de fastnade för.

Alternativ 3: Gruppen kan delas upp i par som får intervjua varandra. Intervjufrågorna kan vara förbestämda av ledarna eller formuleras av deltagarna själva. Efter intervjuerna presenterar deltagarna varandra inför den större gruppen.

Psykisk hälsa och ohälsa
Psykisk hälsa och ohälsa är numera vanliga begrepp. Men vad betyder de egentligen? Fråga deltagarna och skriv upp deras svar på tavlan. Bekräfta och utforska olika aspekter av deltagarnas svar, beroende på vad som kommit upp. Ni ledare kan sedan hjälpa till med att definiera begreppen genom följande alternativ:

Alternativ 1: Läs eller skriv upp hur WHO definierar psykisk hälsa *”Psykisk hälsa är ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon eller han lever i.”*

Alternativ 2: ***Film FHM Animerat filmklipp*** från Folkhälsomyndigheten som förklarar vad psykisk hälsa och ohälsa är. Skriv upp en sammanfattning.

Engagera gruppen
Alternativ 1: Hur känner du dig eller mår du idag? Hur mår du idag jämfört med hur du kände för ett år sedan eller under pandemin? Beskriv skillnaden.

Alternativ 2: Visa upp stegen från ***bilaga 2***. Hur skulle du beskriva att du mår psykiskt idag – på vilket steg står du om 10 är toppen och 1 är botten?

Alternativ 3: Vilken har varit den tråkigaste/jobbigaste perioden i ditt liv? Vilken period har varit den bästa?

Introducera Vara Nere
Presentera *Vara Nere hemsidan*, karaktären Nere och *Vara Neres egen instagram* som postar memes som på olika sätt visar situationer och känslor som unga personer kan relatera till. Berätta för deltagarna att de kommer återse Nere och diskutera ämnen som tas upp på hemsidan.

Presentera nu sektionen ***”Varför mår alla så olika?”.*** Den lägger även grunden för resten av arbetet i gruppen, nämligen att alla är olika och därmed upplever händelser och ting olika. I gruppen är det viktigt att deltagarna visar respekt för varandra så att ingen känner sig förminskad. Sammanfattat handlar det om att vi reagerar olika på situationer och därför behöver hantera dem på olika vis. Samma situation påverkar oss på olika sätt. Ändå jämför vi oss ofta med andra. Alla har olika förutsättningar vad gäller risk- och skyddsfaktorer som genetik, hormoner, uppväxt, social situation, personliga förutsättningar och erfarenheter etcetera.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 8: Presentationsbilder

SKANNA FÖR MATERIAL:

Animerat filmklipp från Folkhälsomyndigheten.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Vara Nere, ”Varför mår alla så olika?”.

Stegen

Det här är en bild på en stege.

Toppen på stegen "10" motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten "0" det sämsta livet du kan tänka dig.

Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står nu?

Kryssa i rutan det nummer som du bäst tycker passar in på dig.

Engagera gruppen
Fråga deltagarna om de själva kan komma på faktorer som skulle kunna vara skyddande eller utgöra risk för psykisk ohälsa. Skriv upp på tavlan och diskutera fynden.

Utcheckningsrunda
Eftersom det är första utcheckningsrundan kan det vara bra om en av er ledare startar och den andra avslutar rundan, om inte deltagarna verkar bekväma att börja.

Förutom den vanliga utcheckningen, be också deltagarna tänka till nästa gång på ämnen de tycker känns extra viktiga att ta upp under samtalsgruppen. Har de några tankar på hur de helst vill arbeta?

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 2: Stegen

Träff 2

Fortsättning om psykisk (o)hälsa och känslor

Träffens tema
Fokus för dagens tema är att fortsätta och fördjupa samtalet om psykisk hälsa och att komma in på vad känslor är.

Incheckningsrunda
Presentera era egna namn samt pronomen och be deltagarna göra likadant. Detta behöver inte göras varje gång, men bra att upprepa för att alla ska lära sig varandras namn och pronomen. Fråga också vad deltagarna tänkt om senaste utcheckningsfrågan – har de kommit på något särskilt? Skriv upp idéer på eventuella ämnen eller arbetssätt som deltagarna kommit på. Ni som ledare kan sedan undersöka hur detta skulle kunna belysas extra under kommande träffar eller om det finns möjlighet att lägga till ämnen.

Fråga deltagarna om vad de minns från förra sessionens samtal om psykisk ohälsa och skriv eventuellt upp deras svar.

Psykisk hälsa och ohälsa
Psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa är mer än bara frånvaro av psykisk sjukdom. Att ha en god psykisk hälsa innebär inte att man är konstant lycklig och aldrig upplever jobbiga känslor. En god psykisk hälsa ger möjlighet att möta de svårigheter som livet innehåller.

Psykisk ohälsa är ett omfattande begrepp som innehåller både psykiatriska sjukdomar, som depression, och normala känslor såsom nedstämdhet och oro. Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga psykiska besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar (så kallade psykiatriska tillstånd) som depression, bipolär sjukdom och schizofreni. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen.

1. Psykiska besvär: Exempelvis oro, nedstämdhet, irritation och sömnsvårigheter. Dessa kan vara tunga att bära för individen men ska oftast inte behandlas medicinskt eftersom besvären är en reaktion på ”sådant som hör livet till”. Det kan till exempel handla om oro för livssituationen eller stress över specifika händelser.

2. Psykiatriska tillstånd: Kan exempelvis vara diagnostiserad depression, ångestsyndrom, ätstörningar eller bipolär sjukdom. De här sjukdomarna orsakar lidande för individen, gör att hen fungerar sämre i vardagen och kräver professionella insatser som medicin och/eller terapi.

Ibland kan ungdomar vara obekanta med denna uppdelning. Vad tänker deltagarna om detta? Vara Nere har en sektion ***”det viktiga är hur du mår, inte vad det heter”*** som behandlar detta ämne. Sammanfattat beskriver den hur livet innehåller jobbiga händelser och känslor vilket är helt normalt. Att må dåligt innebär inte nödvändigtvis att man är sjuk, behöver diagnostiseras för psykisk sjukdom eller professionell behandling. Vi behöver helt enkelt träna vår mentala motståndskraft och hitta sätt att må bra och finna stöd i vår omgivning för att klara av de motgångar som hör livet till.

Engagera gruppen
Fråga gruppen vad diagnoser betyder för dem och hur viktiga de är.

> **”Det har hjälpt mig att få perspektiv och nya sådana på ämnen jag vanligtvis inte pratar så mycket om. Jag har fått input av ledarna om hur de ser på mina tankar och beteenden vilket verkligen hjälpt mig må bättre.**

SKANNA FÖR MATERIAL:

Vara Nere, ”det viktiga är hur du mår, inte vad det heter”

Känslor

Känslor är något vi föds med och som alla upplever varje dag. Ändå kan det vara svårt att prata om och förstå sina känslor. Ett viktigt budskap är att alla känslor är ok – och att det är vad vi gör, hur vi hanterar känslan vi har, som kan ställa till det för oss. Välj en av följande övningar för att deltagarna ska bekanta sig med sitt känsloregister:

Alternativ 1: ***Känslocirkel.*** Lite förenklat kan man säga att det finns fyra grundkänslor: glad, arg, ledsen och rädd och att det är bra att fundera på och upptäcka hur de olika känslorna känns. Be deltagarna tänka sig att de fyra grundkänslorna skulle rymmas i en cirkel – som olika stora tårtbitar. Vilken av de fyra blir den största respektive minsta? Välj färg för respektive känsla och fyll i en cirkel. Ni kan välja hur det har varit den senaste veckan eller året. Låt deltagarna presentera sina cirklar om de vill.

Alternativ 2: ***Känslospalter.*** Skriv upp spalter med positiva, neutrala och negativa känslor på tavlan. Låt deltagarna säga känslor och i vilken spalt de hör hemma. Skriv upp på tavlan och se hur många de kan komma på.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 6: Känslocirkel

Mer om känslor – Affektteorin

Berätta för deltagarna om affektteorin.

Enligt teorin föds vi alla med nio grundläggande affekter eller känslor:

- två positiva känslor: *glädje och intresse*
- en neutral känsla: *förvåning*
- sex negativa känslor: *ledsnad, rädsla, ilska, avsmak, avsky och skam*

Dessa känslor finns hos människor i hela världen, i alla kulturer. För många är det lätt att tänka att de negativa känslorna är dåliga och att vi ska jobba för att aldrig känna dem. Det är dock inte möjligt, alla har jobbiga känslor ibland även om man i allmänhet är glad. Dessutom är känslor viktiga informationskällor och har viktiga funktioner. Genom människans evolution har de burits med oss för att de har hjälpt oss att överleva, förstå våra egna behov och navigera i relation till andra.

Känslor kan alltså fungera som en slags inre vägvisare, som kan styra oss i den riktning vi behöver. Det är viktigt att lära känna sig själv och lyssna på sina känslor för att vägledas att välja situationer som känns bra för en och inte hamna i sådana som är skadliga. Många kan nog relatera till att ibland kanske göra saker på grund av grupptryck, trots att det känns fel inombords.

Känslor är också viktiga i kontakten med andra människor. När vi visar känslor kan vi hjälpa andra att förstå oss och våra behov bättre. Det är ett verktyg för att kunna uttrycka egna behov och få det man önskar från andra. På samma sätt kan man bättre förstå andra utifrån deras känslor.

Våra känslomässiga reaktioner är alltså till viss del ärftliga, men de påverkas även av vad vi har varit med om under våra liv och på vilket sätt vi har fått lära oss att förstå och förhålla oss till våra egna och andras känslor. Det är viktigt att kunna tillåta alla känslor. Ingen känsla är fel eller oacceptabel, utan det är hur vi agerar som är viktigt. Att känna negativa känslor är alltså precis lika rätt som att känna positiva känslor.

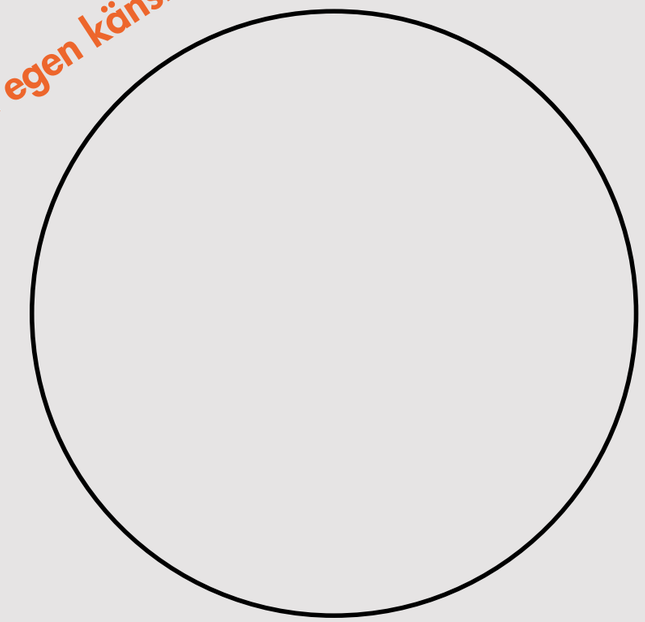
> **”Ett safe space, skönt ”att venta” ibland. Bra hur gruppledarna lämnar mycket plats åt oss att prata fritt, påverka etc. Det har varit givande att få diskutera de här olika ämnena med nya, olika människor än bara de i ens normala omgivning.**

Känslocirkel

Exempel på känslocirkel

Min egen känslocirkel

Glad: Gul
Arg: Röd
Ledsen: Blått
Rädd: Brunt



Engagera gruppen
Fråga deltagarna vad de tror att funktionen eller syftet med de olika känslorna är. Skriv upp på tavlan och hjälp dem fylla i och förklara ifall det blir svårt.

Nedan finns information om känslors funktion, alla behöver inte gås igenom om inte deltagarna visar intresse.

Rädsla: Det här är något farligt, vi borde undvika detta. Exempelvis om vi ser en orm är det bra att vara rädd eftersom vi annars kanske hade gått fram och klappat en kobra. Rädsla kan signalera att det är dags att fly.

Ledsnad: Ger oss information om att det vi är ledsna över betyder mycket för oss, det är värt att kämpa för eller på annat sätt investera i.

Ilska: Det kan vara bra att känna ilska för att sätta gränser om någon behandlar oss illa eller liknande.

Avsmak: Bra för att vi exempelvis inte ska äta något som är ruttet eller på annat sätt oätligt.

Avsky: Bra information för att vi ska veta vad vi inte tycker om och kan sträva efter att inte vara.

Skam: Är en känsla som är till för att reglera sociala sammanhang så att man inte gör bort sig inför flocken. Att bli utesluten ur flocken har under mänsklighetens historia varit förknippat med livsfara, och det är därför skam är en så svår och stark känsla. Ofta är skammen knuten till olika gruppers olika normer. Skam kan vara skadlig för oss när den till exempel hämmar och begränsar oss på negativa sätt.

Förvåning: Något nytt som behöver uppmärksammas, kan vara något bra eller dåligt.

Glädje: Ger information om att det som vi blir glada av är något vi borde fortsätta att göra.

Intresse: Kan dra oss till situationer, människor och aktiviteter som är meningsfulla.

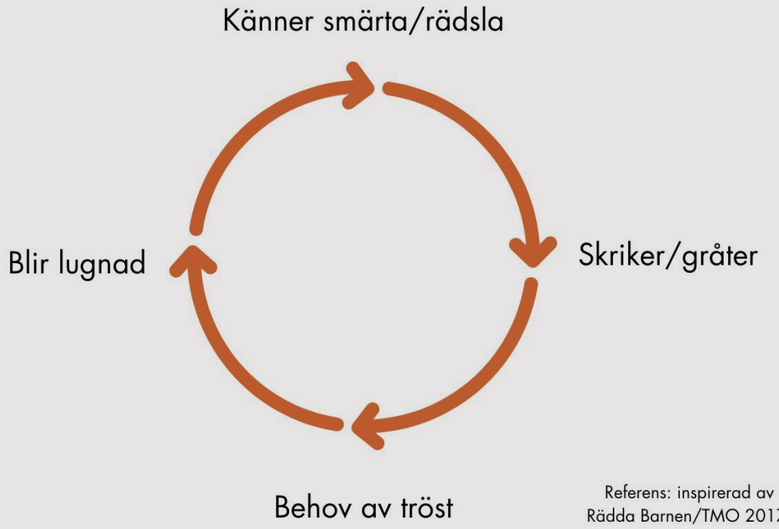
Känsloreglering

Hur vi hanterar våra känslor beror mycket på vad vi har fått lära oss från våra föräldrar och andra vuxna under vår uppväxt.

Vi föreställer oss ett litet barn som gör sig illa och börjar gråta. I ett scenario kommer en förälder fram och låter barnet gråta men tröstar och försöker lugna. Som barn behöver vi bli lugnade när vi har jobbiga känslor, med tiden lär vi oss att lugna oss själva. När något stort händer i en vuxens liv, kanske ett dödsfall eller skilsmässa, söker hen förmodligen sig till vänner eller föräldrar, vilket sker enligt samma princip som för det ledsna barnet.

> **Det har varit lärorikt och så har det känts bra att kunna prata fritt om sitt mående och höra andras erfarenheter.**

Känsloregleringsmodell



Referens: inspirerad av Rädda Barnen/TMO 2017

I ett annat scenario möter föräldern barnets känslor med att förneka/förminska dem (“det var väl inte så farligt”) eller att helt enkelt inte tillåta dem genom att skrika/skälla på barnet. Med en förälder som inte tillåter vissa känslor kan det vara svårt för barnet att lära sig acceptera, förstå och hantera dem.

Det är inte farligt att känna starka känslor, även om de kan vara svåra att hantera. Att ständigt undvika känslor som är obehagliga eller svåra kan däremot göra att vi mår sämre på längre sikt. En sak som är viktig att tänka på är att känslor inte alltid motsvarar verkligheten. Våra känslor är vår egen tolkning och inte en objektiv sanning.

Engagera gruppen:
Alternativ 1: Hur hanterar ni olika känslor? Skriv upp på tavlan och diskutera.

Alternativ 2: Fråga deltagarna om exempel på olika sätt som man kan känna skam. Eller när de själva upplevt skam. Skriv upp på tavlan. Är det någon skillnad mellan att skämmas och känna skam?

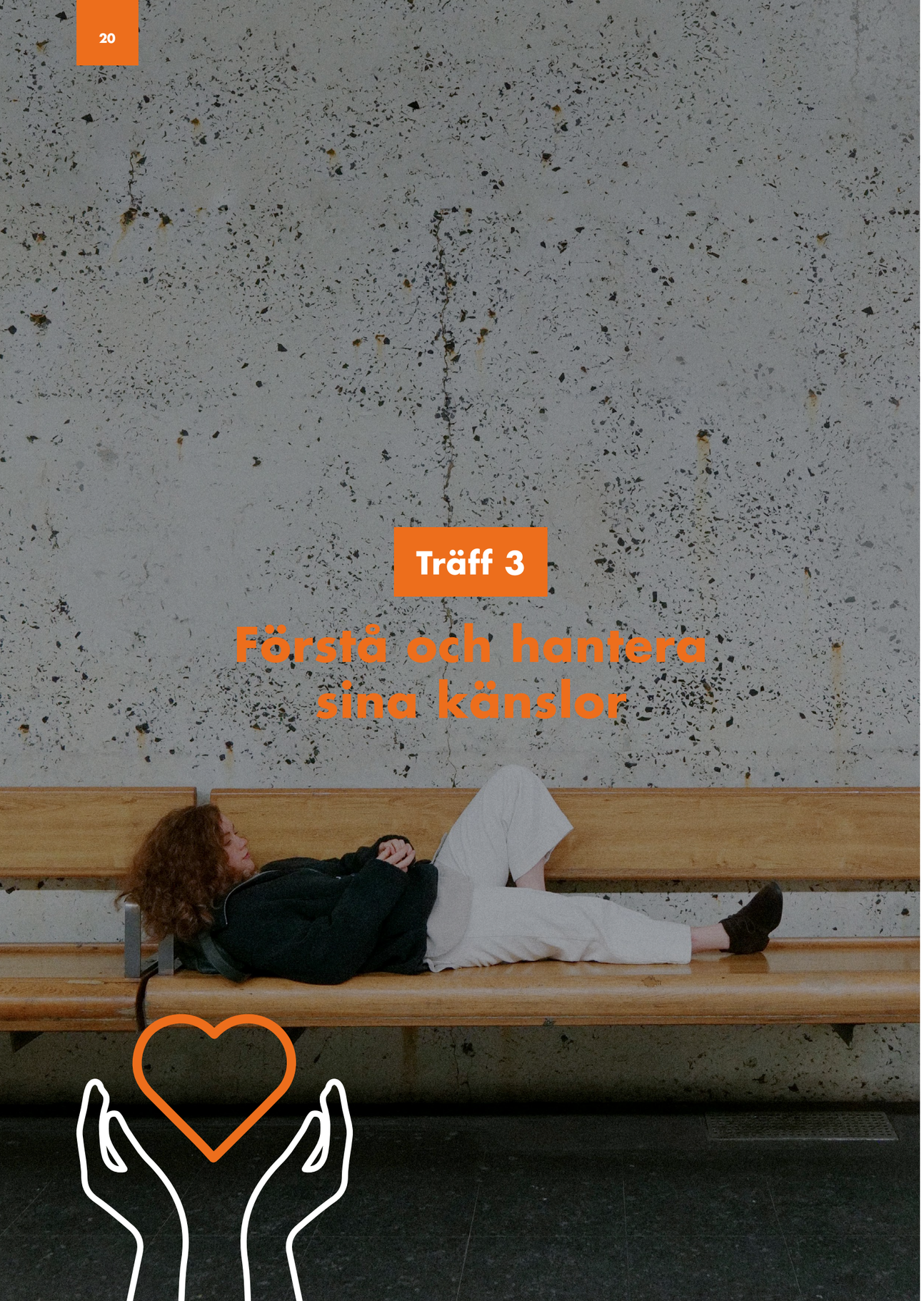
Alternativ 3: Be deltagarna berätta om ett tillfälle då de berättat om något jobbigt för någon annan. Hur kändes det efteråt?

Utcheckningsrunda

Det kan vara fint att innan eller efter utcheckning läsa upp följande citat:
”Jag kommer kanske inte att minnas vad du sa, jag kommer kanske inte minnas vad du gjorde, men jag glömmer aldrig hur du fick mig att känna”.
– Maya Angelou

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 1:
Känsloregleringsmodell



Träff 3

Förstå och hantera sina känslor

Träffens tema
Fokus under denna träff är att prata om vad känslohantering betyder. Vi har som mål att deltagarna ska reflektera mer över hur de själva hanterar olika känslor.

Incheckning

Förstå och hantera känslor
Ni som ledare tittar tillsammans med gruppen på de sju rubrikerna under Vara Neres ***”Förstå”***. Att förstå sina känslor är första steget för att kunna använda känslor på ett bra sätt så att de inte blir något som stör och förstör. Nedan finns de sju olika känslor och tillstånd som tas upp av Vara Nere.

- Sorg
- Panikattack
- Oro
- Ilska
- Ångest
- Ensamhet
- Nedstämdhet

Engagera gruppen
Välj ut känslor att ta upp genom att:
Alternativ 1: Ni som ledare väljer ut tre känslor

Alternativ 2: Deltagarna får rösta. Antingen kan de rösta öppet eller med lappar som läggs i en ask anonymt och räknas. Tre mest röstade känslorna väljs ut.

Gå igenom det som Vara Nere skriver under respektive rubrik under stycken ”Förstå”. Ta en i taget.

Engagera gruppen
Välj ett av de fem alternativen nedan för att reflektera över Vara Neres beskrivningar.

Alternativ 1: Fråga gruppen öppet om de håller med om det som beskrivs? Finns det något som behöver kompletteras? Be deltagarna dela med sig av sina egna erfarenheter? Skriv upp det som sägs på tavlan.

Alternativ 2: Samtala i mindre grupper om känslan och dela sedan med er i helgrupp.

Alternativ 3: Deltagarna skriver ner frågor anonymt om de känslor som pratats om och lägger i en ask. Därefter tas en lapp i taget upp och gruppen hjälps åt att svara på frågan.

Alternativ 4: Använd bilderna (se ***bilaga 11***). Tycker deltagarna att någon av bilderna uttrycker något av det som Vara Nere beskriver?

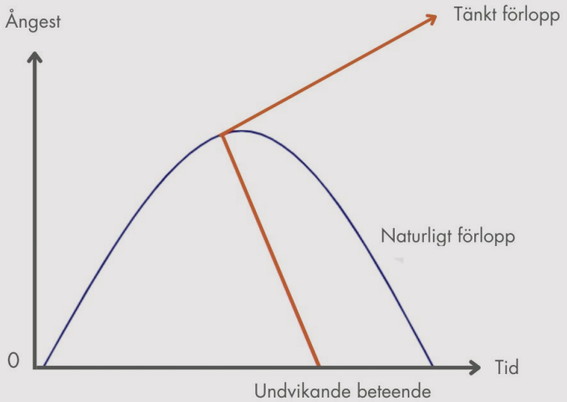
Alternativ 5: Om ni kommit överens om att arbeta genom att själva måla/teckna/skriva, ta tid till det.

> **”Att vara med i gruppen har hjälpt mig att tänka på andra saker än saker som händer runt omkring mig.**

SKANNA FÖR MATERIAL:
Vara Nere, ”Förstå”.

SKANNA FÖR MATERIAL:
Bilaga 11: Vara Neres Instagram

Ångestkurvan



Inspirerad från Clarks ångestkurva, hämtad från Akademihälsan, Chalmers och Göteborgs universitet.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 5: Ångestkurvan

Prata om ångest och nedstämdhet

Ångest och nedstämdhet är två känslor som många unga beskriver att de känner igen. De kan vara bra att gå in lite djupare på.

Ångest

De flesta ungdomar beskriver att de ibland känner ångest. Det kan vara viktigt att poängtera att ångest i sig inte är farligt och alltid går över. Ni ledare kan visa upp eller rita ångestkurvan från ***bilaga 5.*** Ofta tänker vi människor att en situation kommer att vara mycket jobbigare än vad den faktiskt är, men om vi försöker stanna kvar och stå ut och hantera känslan så minskar faktiskt ångesten med tiden. På sikt blir ångesten mindre jobbig att hantera om vi fortsätter öva på att våga utsätta oss för och rida ut den. Ett exempel är en person som får ångest av att gå till skolan. Om personen har gått hela veckan i skolan så känns förmodligen fredagen lite mindre jobbig än hur måndagen kändes. Föreställ er istället att samma person inte gått till skolan på flera år. Förmodligen känner den personen en ännu större ångest av att tänka på och försöka ta sig till skolan om det gått lång tid sedan hen var där.

Nedstämdhet

Många ungdomar beskriver också perioder av nedstämdhet. Ni ledare kan då visa eller rita en egen depressionsspiral såsom i ***bilaga 7***. Den beskriver att vi ska försöka göra saker som får oss att må bra även om vi inte känner för att göra någonting på grund av nedstämdhet. Det kan vara något smått som att titta på en bra serie eller vara i solen ett litet tag. På sikt blir det lättare att göra fler saker som känns meningsfulla.

Engagera gruppen

UR har gjort tio avsnitt i serien ***”Tänkt till snackar stress”***. Varje avsnitt är ungefär tio minuter. Titta igenom avsnitten innan och spela upp klipp om något som ni tror skulle tilltala era deltagare. Diskutera klippet i grupp efteråt. Vad väckte filmklippet för tankar? Om du brukar känna stress – hur känns den i kroppen?

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 7: Depression och må bättre spiral

SKANNA FÖR MATERIAL:

UR, ”Tänkt till snackar stress”

Hur hanterar man sina känslor?

Titta på sektionen ***”Hantera”*** på Vara Nere. Ett av de viktigaste och bästa sätten att hantera sina känslor på är att prata med någon. Det kan hjälpa en att sortera sina känslor och behov. Det kan också ge ett nytt perspektiv och inge hopp. Många tycker att det är jobbigt att sätta ord på sina problem i stunden, men upplever att det är skönt efteråt. Gå tillsammans igenom det som Vara Nere skriver om olika syften med samtal och Vara neres ”pepp och tips”. Det är mycket information, så välj ut några punkter att lyfta.

Engagera gruppen

Alternativ 1: Dela upp deltagarna i mindre grupper och be dem diskutera hur de kan göra för att kunna prata med andra om sina problem. Samtala sedan i helgrupp.

Alternativ 2: Gå igenom Vara Neres ”pepp och tips”. Rangordna tipsen: bäst, näst bäst och så vidare…

Alternativ 3: Läs följande chattfråga för deltagarna:

”Hej... jag vet inte vad jag ska göra om jag ska vara ärlig. Jag har en svår depression enligt läkare och dom tycker jag ska börja prata med folk som ungdomsmottagningen men jag vågar inte. Jag är rädd för att berätta hur jag mår och jag är så van att klara allt själv, hålla allt inom mig. Jag har självskadebeteende, aggressionsproblem, svår ångest och social fobi. Jag vet bara inte hur jag ska klara allt längre, jag har 3 vänner och min flickvän som hjälper mig varje dag. Men och det finns alltid ett men, så jag vågar inte söka hjälp. Ingen i min familj vet heller hur jag mår och tänker inte berätta för jag litar inte på dom... /x

- Låt deltagarna två och två formulera ett tänkt svar
- Titta på ett eller två av svaren nedan som tips/hjälp på vad andra har gett som svar om det behövs.

Svar: *Hej! Jag förstår din situation, jag har också jättejättesvårt att prata om och beskriva mina känslor! Jag vågar inte heller gå och prata med någon, för jag är nästan helt säker på att vi bara kommer sitta där och jag inte kommer säga något. Men givetvis hade ju det varit det bästa. Annars kanske du kan prova att skriva som en dagbok? Där kan du skriva av dig allt som du vill säga, men som du inte klarar att säga. Det kan ibland vara lite lättare. Jag själv tränar varje dag. Jag mår fortfarande dåligt, men jag märker direkt när jag inte tränat att det blir sämre. Och om det finns något som du tycker är roligt att göra, gör det så ofta som du kan! Men det bästa hade ju varit om du kunde gå och prata med någon! Kanske känns det säkrare om din flickvän följer med? I vilket fall, så har ju de som jobbar med sådant upplevt det mesta förut, så de vet oftast hur det är. Lycka till!*
/Anonym

Svar 2: *Hej! Du beskriver att det är svårt att berätta hur du mår för andra. Kanske är det lättare att börja berätta om ditt mående för någon i en anonym chatt (till exempel Jourhavande Kompis som drivs av Röda Korset, eller föreningen Tilias chatt)? Det kanske är ett bra första steg?*

Utcheckningsrunda

> **”Jag har insett att jag inte är ensam med att känna saker. Jag har fått mer förståelse över mitt psyke och varför jag tänker och känner som jag gör.**

Träff 4

Självmordstankar och att stötta andra

Dagens tema

Dagens tema handlar om när man kan behöva söka professionell hjälp och om ett viktigt men svårt ämne; självmord. Målet är att prata om myter och att deltagarna ska ventilera sina tankar och känslor kring detta.

Incheckning

Hur kan man veta att man behöver professionell hjälp?

Vara Nere: Om du har mått väldigt dåligt i mer än två veckor eller har svårt att klara av din vardag kan du behöva professionellt stöd. Du kan till exempel söka vård för långa eller återkommande perioder av sömnsvårigheter, ångest, stress, panikattacker eller depression.

Engagera gruppen

Titta på filmen ***”Ingen pallar med mig”*** (UMO). Fråga deltagarna vad de tyckte om filmen och vad de tycker Emil borde göra nu. Hur skulle ni gå tillväga för att söka professionell hjälp om ni behöver det? Skriv upp deras svar på tavlan.

Hjälp deltagarna att fylla i deras svar utifrån Vara Neres sida ***”ibland behövs det vård”***. Generellt är det bra att börja hos en kurator på skolan eller ens lokala vårdcentral. Personer under 18 kan vända sig till barn- och ungdomspsykiatrin, BUP. Vissa mottagningar vill dock att ungdomar först ska ha pratat med vårdcentralen. 1177 är ett telefonnummer som är öppet dygnet runt med information om var närmaste mottagningar finns och hur man bokar tid dit. Ungdomsmottagningar är också bra och vana vid att ungdomar har tankar om självmord. Om man däremot känner att tankarna är mycket påträngande och att läget känns akut ska man alltid ringa 112 eller åka in till en psykiatrisk akutmottagning. Om det känns svårt att ringa eller ta sig dit själv så bör man be om hjälp av någon i familjen, någon annan vuxen eller en vän.

Tankar om självmord och att stötta andra

Påminn deltagarna om känslohanteringen som diskuterades förra träffen. Som beskrivits tidigare finns det många problem som en person kan klara själv eller med hjälp av sitt sociala nätverk. Men att det finns känslor och situationer då vi behöver professionell hjälp. Var tydlig med att varje människa har en gräns och inte kan klara allting själv, det är inte heller målet. Ett bättre och mer realistiskt mål är att man ska vara tillräckligt trygg och stark i sig själv att ha mod att söka hjälp när det behövs.

Betona för gruppen att om någon har varit nedstämd, haft panikattacker, stress, sömnsvårigheter eller ångest etcetera ihållande i två veckor eller längre är det bra att söka professionell hjälp. Om problemen orsakar stort lidande eller hindrar personen från att klara sin vardag kan man också behöva hjälp. Tankar som handlar om att skada sig själv eller självmord är inte helt ovanliga, men ändå allvarliga. Sådana tankar ska man inte vara själv med och man ska söka professionell hjälp om sådana tankar finns.

Många personer som har självmordstankar känner en stark hopplöshet eller oförmåga att på något sätt förbättra sitt liv. Självmord kan då ses som en lösning på problemen. Det är viktigt att förstå att detta är en mycket dålig problemlösning. Det finns alltid hjälp att få och möjlighet att förändra sin situation eller tänka annorlunda på den. När en person har varit nedstämd under längre tid blir de kognitiva resurserna, ”hjärnans förmågor” nedsatta. En person med stor psykisk ohälsa kan därför ha svårare att se lösningar på problem än en person med bättre psykisk hälsa. Tankar på självmord är absolut inget att skämmas över, det är inte ovanligt att personer känner skam över att deras problem skulle ”vara för litet”, men så är inte fallet. Vården är van vid att folk söker för många olika problem och vill att alla som tänker eller känner på detta sätt söker hjälp.

SKANNA FÖR MATERIAL:

UMO, ”Ingen pallar med mig”

Kristrappan

Källa: Kristrappa gjord vid digital samtalsgrupp hösten 2022

Krisplan
När man mår mycket dåligt kan det vara svårt att tänka klart. Det är då bra att ha en krisplan redo som man kan följa ifall man hamnar i en kris.

Ibland talar man om att det är bra att göra sin egen ***”kristrappa”***, med olika steg för ”lite oro – ganska mycket oro – mycket, t o m farlig oro”. Hur ser din kristrappa ut? Dela ut en kristrappa till varje deltagare och be deltagarna beskriva med egna ord vad de skulle göra på ”de olika stegen”.

Engagera gruppen:
Gå igenom deltagarnas kristrappor.

Stötta andra

På samma sätt som man själv kan söka stöd hos andra kan alla även stötta andra. Ofta mår vi bra av att finnas där för andra och det är ett sätt att få en djupare vänskap. Många kan relatera till att ha märkt att en vän är lite annorlunda eller verkar vara ledsen men att man inte vågar eller vet hur man ska ta kontakt eller fråga om det.

Engagera gruppen
Alternativ 1: Fråga deltagarna hur man kan göra för att ta initiativ till ett samtal med en vän som man misstänker mår dåligt. Vad ska man tänka på i ett sådant samtal? Skriv upp vad deltagarna säger på tavlan. Komplettera sedan med råden från ***Vara Nere: Hur tar du initiativ till ett samtal?***

Alternativ 2: Be deltagarna dela en upplevelse när de frågat en vän hur hen mår. Hur blev det?

Självmordstankar hos andra
Det kan också vara så att någon som deltagarna känner har självmordstankar eller säger att hen vill begå självmord. Bekräfta de känslor och upplevelser som deltagarna har, det är en mycket svår situation när ens vän uttrycker så starka känslor och lägger så mycket ansvar på en. Det är viktigt för er som ledare att lyfta att om läget är så akut som i filmen måste professionell hjälp kontaktas. ***Vara Nere ”när läget blir akut”*** nämner att samtal är bra men att det inte alltid räcker. Om situationen är akut ska man ringa ringa 112, kontakta föräldrar eller någon vuxen på skolan.

”Jag tycker det har varit skönt att så öppet få prata om sina problem utan att känna sig som en börda.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 9: Kristrappan

”Myter” om självmord

Det är viktigt att känna till att vissa ”myter” kring självmord är just det – myter. Organisationen Suicide Zero har sammanställt tre myter nedan:

Myt 1: Samtal om självmord kan ”väcka den björn som sover”

Sanning: Att prata om självmord innebär inte att man ”väcker den björn som sover”. Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa oss att hitta andra utvägar eller göra oss medvetna om att vi behöver söka hjälp.

Myt 2: Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig

Sanning: Mellan 85 och 90 procent av dem som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av detta senare i livet. De vill egentligen inte dö, utan vill bort från sitt lidande. Alla som står runtomkring kan förstärka skälen att leva för den som mår dåligt. Även de mest allvarliga självmordstankar kommer och går. Många av dem som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt: ”Hur kunde jag tänka så?”

Myt 3: En person som har gjort ett självmordsförsök kommer alltid att vara självmordsnära

Sanning: Om rätt hjälp ges efter självmordsförsöket kommer majoriteten inte att göra ett självmordsförsök igen. De flesta som gör ett självmordsförsök dör inte senare i självmord. Det finns dock en förhöjd risk bland dem som inte har fått rätt hjälp att göra nya självmordsförsök, framför allt i samband med perioder av depression eller psykos. Vid dessa perioder bör personen bevakas av nära anhöriga och har ett större behov av ytterligare stöd.

Engagera gruppen
Titta på filmen ***Våga Fråga Pocket på Suicide Zero***. Fråga deltagarna vad de tyckte om filmen. Vad väckte den? Hur pratar man med en kompis som man är orolig för om hen har tankar på självmord?

Tema: Ta hand om sig själv

De flesta vill vara en bra vän, vilket är en fin egenskap. Vi människor mår bra när våra nära och kära mår bra. Det är dock lätt hänt att man tar för stort ansvar för sina vänner. Det kan leda till att man själv börjar må dåligt eller att det påverkar ens eget liv negativt.

Vara Nere har en sida som heter ***”rollen som lyssnare”***. Där kan deltagarna både se hur man kan göra för att vara en bra lyssnare, som att hålla ögonkontakt och att låta den andre prata till punkt. Det står också om hur hemligheter kan bli mycket tunga – lova inte att hålla en hemlighet innan den är sagd. Ingen ska behöva hålla en hemlighet om att en annan person skadar sig själv eller vill ta sitt liv. I längden är det inte bra för någon av personerna, en person som mår så dåligt behöver professionell hjälp av vuxna.

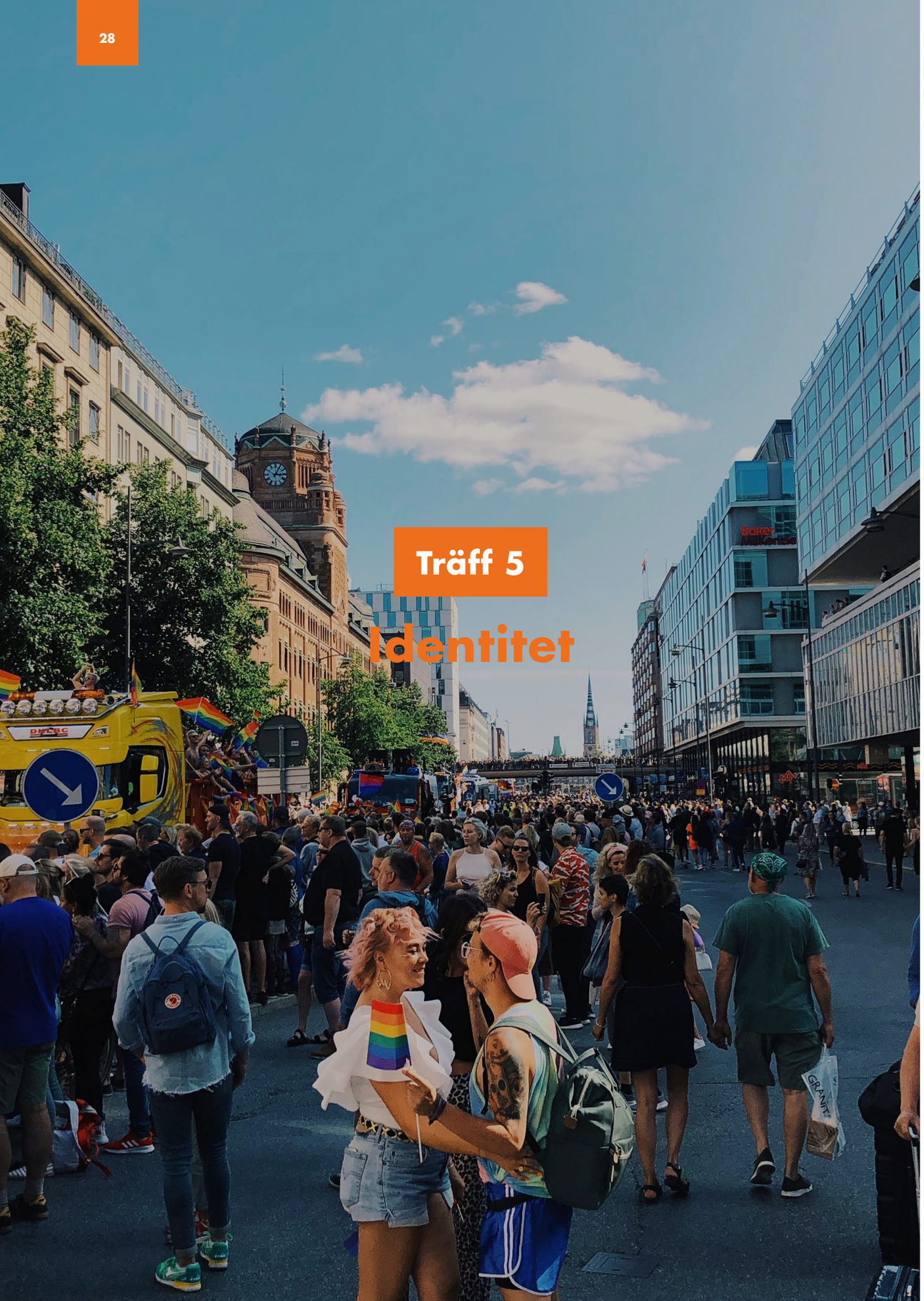
Det är också viktigt att sätta gränser även mot sina vänner och kärlekspartners. Om man känner ångest och stress eller inte orkar finnas där på samma sätt längre för en annan behöver det uttalas. Det finns flera relationer där det blir alltför stor obalans och den ena parten slutar lyssna på sina egna behov och önskemål för att hela tiden finnas där för den andra – så ska det inte vara. Uppmuntra eller hjälp då personen att söka annan hjälp. Många känner sig elaka när de sätter gränser, men det är viktigt för den egna psykiska hälsan och för att den andre ska få den hjälp hen behöver.

Engagera gruppen:
Dela upp deltagarna i smågrupper och prata om en situation då en vän mår dåligt. Prata om att sätta gränser på ett sätt som känns okej.

Utcheckningsrunda

SKANNA FÖR MATERIAL:

Filmen *Våga Fråga Pocket*, Suicide Zero



Träff 5

Identitet

Tema för dagens träff

Dagens träff handlar om identitet och hur denna kan förändras i olika perioder i livet. Tanken är att deltagarna ska ges möjlighet att prata om könsidentitet och sexuell identitet samt utseende.

Incheckning

Identitet

Introducera dagens ämne och nämn att ingen människa eller hens identitet förblir densamma hela livet. Det är en del av att bli äldre. Man får fler erfarenheter, lär känna sig själv mer och utvecklas hela tiden. Deltagarna är i en ung ålder där deras liv har förändrats väldigt mycket på bara några år. Ni som ledare kan bekräfta detta, att det sker stora förändringar i deras liv både vad gäller skola och ansvar hemma, men även rent biologiskt med deras kroppar och hjärnor.

Engagera gruppen:

- Skriv upp på tavlan ”Vem har jag varit?” och låt deltagarna tänka och svara på vad för identiteter de haft tidigare i livet som varit betydelsefulla för dem. Ni som ledare kan ge exempel på identiteter ni själva haft tidigare, såsom skolelev eller om ni kanske har tillhört någon subkultur eller liknande.
- Skriv sedan upp ”Vem är jag nu?” och be deltagarna tänka på sina nuvarande identiteter och intressen. Här kan ni som ledare återigen koppla till något om er själva, exempelvis er yrkestitel.
- Lägg till en fråga om hur de tror att deras framtida jag skulle tänka om deras nutida jag.

> ”Ny upplevelse som varit intressant, varit skönt att få prata och lyssna.

Sexualitet och könsidentitet

Många tonåringar börjar fundera på sin identitet utifrån tankar om sexualitet och könsidentitet. Det är vanligt att fundera över dessa ämnen, särskilt under tonåren. Det finns många olika identiteter att identifiera sig med och det finns fortfarande många som inte kan ”komma ut” eller leva det liv som de önskar leva. I Sverige är det förbjudet att diskriminera någon utifrån sexuell läggning eller könsidentitet, men det förekommer ändå.

Engagera gruppen

Alternativ 1: Fråga deltagarna vilka begrepp de känner till och skriv upp dem på tavlan. Exempel på detta är homosexuell, transsexuell och asexuell etcetera.

Alternativ 2: Be deltagarna tänka på sin egen bekantskapskrets eller skolmiljö. Hur tror ni att det skulle vara för någon att ”komma ut” i den? Finns det något som förenklar eller är ett hinder för detta? Återkom till diskussion i helgrupp.

Informera deltagarna om att de finns mycket information på internet såsom *UMO*, *RFSU*, och *RFSL* där de kan läsa om sexualitet och queera identiteter. Där finns det också information om fysiska mötesplatser.

Utseende

Vad som anses vara vackert har förändrats genom tiderna och kommer att fortsätta förändras. Alla har inte heller samma smak. Kort sagt finns det alltså ingen objektiv sanning i vem som är snygg eller inte. Trots detta är det många som tänker mycket på sitt utseende på ett negativt sätt, särskilt unga personer.

Att vara osäker på sitt utseende är inget nytt, det har man varit i alla tider. Vad som är nytt i dagens samhälle är dock den mängd bilder och filmer vi ser av andra. På sociala medier är många bilder dessutom filtrerade eller på andra sätt fixade för att se så perfekta ut som möjligt. Många unga beskriver att de påverkas negativt när de scrollar i sitt flöde på grund av att de jämför sig med andra.

Engagera gruppen:

- Vad tänker deltagarna på när de hör ordet utseende? Vad får de för associationer?
- Dela upp deltagarna i smågrupper och be dem diskutera om de kan må dåligt av något eller någon de följer på sociala medier och om det är något eller någon som får dem att må bra. Samtala sedan i helgrupp.

Utcheckningsrunda

> **Det har känts som en trygg plats där man kan få dela med sig av sina tankar och känslor**

Träff 6

Självmedkänsla och en trygg plats

Tema för dagens träff
Under denna träff vill vi lyfta kritiska tankar som vi alla har inom oss, och motsatsen: vikten av att ta hand om sig själv. Finns det någon plats där man kan slappna av och där man trivs?

Incheckning

Självmedkänsla och en trygg plats
Självmedkänsla är förmågan att bry sig om och visa omtanke om sig själv. Med en god självmedkänsla kan vi klara av stora utmaningar och det är en nyckel för god psykisk hälsa. Det kan beskrivas som att prata med sig själv på samma stöttande och vänliga sätt som med en god vän. Det är inte ovanligt att vi människor säger saker till oss själva såsom att vi är dåliga på någon aktivitet eller i skolan, lata som aldrig gör våra läxor, att vi är fula eller att vi använder andra negativa och nedsättande ord och uttryck för att straffa oss själva.

Känslan av att vara dålig och misslyckas sätter igång en ”inre dialog” i form av självkritik. Alltså saker till sig själva som de aldrig skulle säga till andra.

Engagera gruppen:
Alternativ 1: Fråga deltagarna om de vill dela med sig av kritiska tankar de har om sig själva eller situationer då de varit självkritiska och skriv upp dessa på tavlan. Skriv annars upp mer allmängiltiga teman och berätta kanske lite om vad du själv var osäker på som ung.

Alternativ 2: Ta några exempel från tavlan och fråga deltagarna hur det skulle svara om en nära vän berättade att hen kände så om sig själv. Skriv upp svaren. Det är oftast lättare att ha medkänsla med andra än sig själv.

Det räcker inte med att tankemässigt försöka intala oss själva att vi duger eller att allt är okej. Vi behöver känna att orden stämmer och är på riktigt. Det är den känslomässiga upplevelsen av självmedkänsla som behövs för att vi på riktigt ska bli stärkta i oss själva. Det går att träna upp sig på att känna självmedkänsla – känslor av omsorg, vänlighet och värme mot sig själv.

Engagera gruppen
- Be deltagarna att fundera på olika sätt man kan stärka sin självmedkänsla. Fyll i med dessa sätt:
- Tänk dig en situation när någon har visat omtanke/varit vänlig mot dig. Vad sa och gjorde personen i fråga? Hur kändes det för dig?
- Träna på att inte vara självkritisk. Försök vara ”snäll” och förlåtande mot dig själv.
- Träna på att göra ”snälla”/vänliga saker i vardagen. Det behöver inte vara stora saker. Ta en fika tillsammans med någon som du tror blir glad av det eller gör något som du tycker om att göra.

Det går alltså att stärka sin motståndskraft mot stress och självkritik. I vårt komplexa, snabba samhälle kan det dock kännas svårt att avsätta tid till vila och återhämtning, som att ta sig tid till lugnare aktiviteter och vila. Rent konkret kan självmedkänsla handla om att prioritera att stanna upp för att bry sig om och ta hand om sig själv. Vi kan till exempel öva på medvetet rikta uppmärksamheten inåt och reflektera över vad vi tänker och känner, på ett nyfiket, förstående och tillåtande sätt. Försök att undvika att döma dina känslor och tankar som rätt eller fel, bra eller dåliga.

> **Det var en relief när man insåg att de andra var likasinnade, att man inte var ensam i sitt tankesätt.**

En trygg plats

Ett sätt att kunna slappna av och lugna sig själv är att vara på en trygg plats eller med människor som gör en trygg. Det är också möjligt att befinna sig på en trygg plats i sin fantasi. Det kan vara en plats vi varit på, läst om eller sett i en film som känns trygg och härlig att vara i.

Engagera gruppen

Låt deltagarna försöka skapa en egen trygg plats genom något av följande alternativ:

Alternativ 1: Låt deltagarna tänka och gå sedan en runda där de får presentera sina trygga platser. Be dem att beskriva noggrant, inkludera även färger, dofter och ljud.

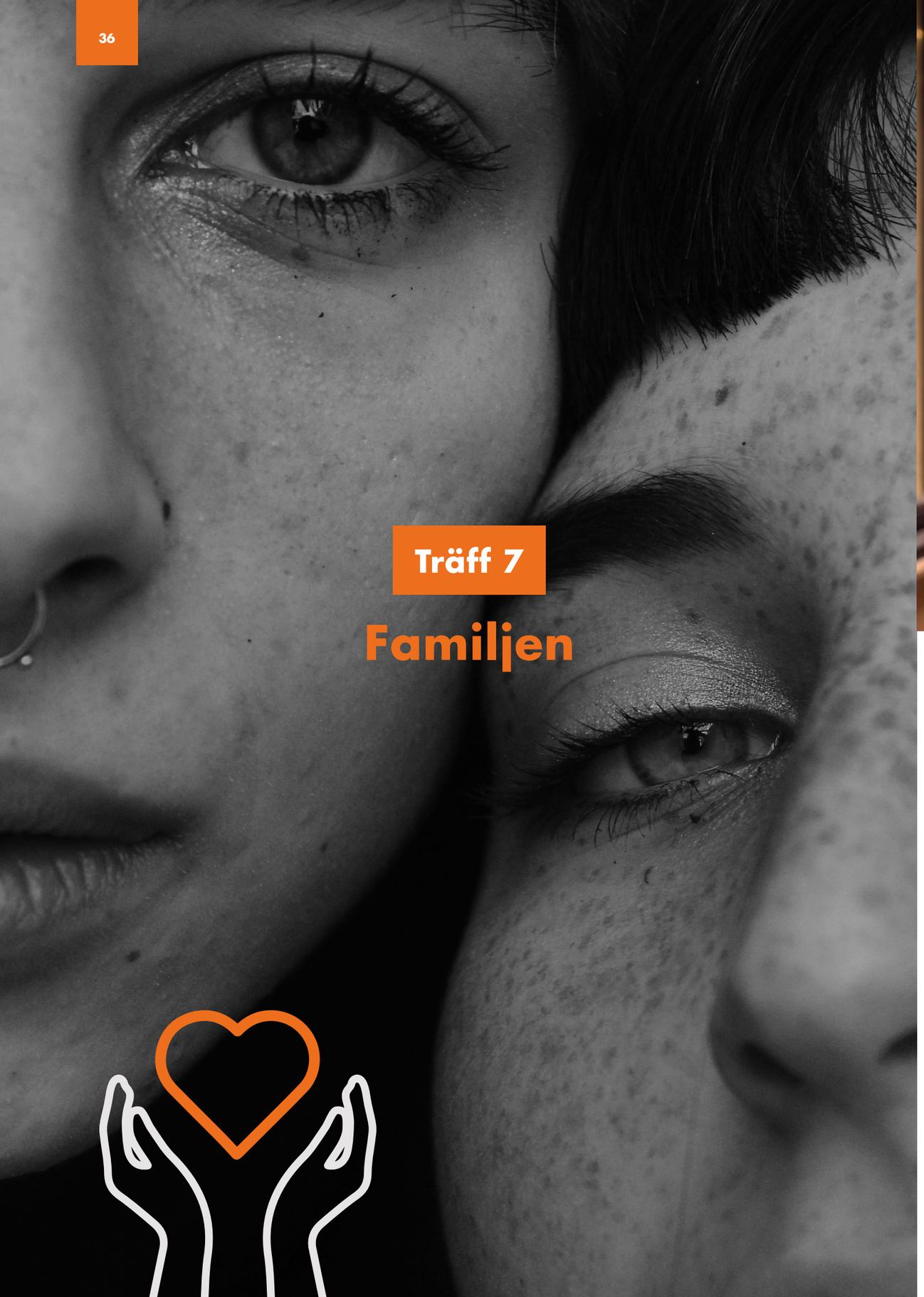
Alternativ 2: Ge deltagarna papper och penna och låt dem rita sin inre trygga plats. Gå sedan en runda där deltagarna får presentera och beskriva vad de skapat.

Det finns även appar såsom ***Rädda Barnens Safe Space*** som kan hjälpa en att hitta till sin egen inre trygga plats. I appen finns också avslappningsövningar.

Utcheckningrunda

SKANNA FÖR MATERIAL:

Rädda Barnens Safe Space



Träff 7

Familjen

Tema för dagens träff
Under denna träff har vi fokus på familjer. Vi pratar bland annat om att familjer ser olika ut och om bråk och våld inom familjen.

Incheckning

Familjen
Familjen är viktig genom hela livet, men särskilt under uppväxten. Idag kan en familj se ut på en mängd olika sätt. Vissa har samkönade föräldrar, inga föräldrar eller inkluderar vänner eller mer avlägsen släkt i sin familj. “Hemma” borde vara en plats där vi känner oss trygga och kan slappna av. Tyvärr är det inte så för alla.

Sedan år 2020 är barnkonventionen lag i Sverige. I och med det fick barn, alla under 18 år, ännu starkare skydd i lagen. Alla barn är lika värda och har rättigheter som föräldrar är skyldiga att upprätthålla. Ett barn har exempelvis rätt till privatliv, att ha sex med vem hen vill så länge ni båda vill och är tillräckligt gamla, träffa de vänner hen vill så länge de inte är farliga för hen, en egen fritid, bestämma sin religion själv och vara kär i vem hen vill oavsett kön etcetera.

Engagera gruppen
Be deltagarna att presentera sin familj genom något av följande alternativ:

Alternativ 1: Be deltagarna berätta om sina familjer. Vilka ingår i den och hur ser de olika relationerna ut? Har din familj förändrats sedan du var liten?

Alternativ 2: Dela ut papper och pennor till deltagarna. Ge dem tid att rita sin familj och hur de ser på den, det får vara så abstrakt eller påhittigt de vill. Gå sedan en runda och låt deltagarna presentera sin familj och vad de ritat.

> **”Det har varit positiv och hjälpande att kunna prata med flera personer och förstå hur dem känner sig och varför.**

Bråk och våld

I princip alla familjer bråkar någon gång. Bråk behöver alltså inte vara dåliga – de kan till och med vara nödvändiga. Men det är skillnad på bråk och bråk som känns hotfulla eller övergår till fysiskt eller psykiskt våld.

Engagera gruppen:
Hur ser/såg ett typiskt bråk ut i din familj? Hur brukade ”bråket” sluta?

Våld i familjen
Idag vet vi att det är cirka 210 000 barn i Sverige som upplever våld i sina familjer (Nationellt centrum för kvinnofrid, 2022). Våldet kan se ut på olika sätt. För att beskriva olika former av våld (fysiskt, psykiskt, sexuellt, latent, digitalt, materiellt och ekonomiskt) kan ni exempelvis använda beskrivningarna på ***UniZons webbplats***. Inget barn ska behöva uppleva våld mellan sina föräldrar, vara rädd för sina föräldrar eller bli utsatta för exempelvis psykiskt eller fysiskt våld.

Engagera gruppen
Alternativ 1: Fråga deltagarna vad de tycker att våld betyder? Skriv upp på tavlan.

- Läs sedan definitionen: ”*Med våld menas varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill”* (Per Isdal, 2017). Håller deltagarna med?

Alternativ 2: Se hela eller delar av ***Agera kvinnojours film*** om Julia som upplever våld mot mamma hemma (cirka 16 min lång).

- Fråga deltagarna vad de tycker att Julia skulle kunna göra i sin situation? Skriv upp på tavlan och diskutera.

Troligtvis kommer tidigare samtal upp om att söka hjälp hos en annan vuxen, exempelvis någon på skolan eller att ringa polisen. Förmedla att många unga känner att de sviker eller förråder sina föräldrar om de berättar om våldet. De är oroliga och rädda för vad som kommer att hända. Att använda våld är ett brott i Sverige och det är den person som utövar våld mot någon annan som har ansvar för våldet. Ingen annan.

De allra flesta föräldrar vill vara bra föräldrar och ibland behöver vissa hjälp av samhället för att kunna vara det. *UMO* och *Unizon* har bra information om olika situationer och var man kan vända sig om man behöver hjälp.

Engagera gruppen
Be deltagarna föreställa sig att de har barn i framtiden. Vad skulle de göra likadant som sina föräldrar och vad skulle de göra annorlunda?

Utcheckning

> **Man fick med sig tips och tricks om hur man kan tänka. Nya perspektiv, det här kan jag jobba med.**

SKANNA FÖR MATERIAL:
UniZons webbplats

SKANNA FÖR MATERIAL:
Agera kvinnojours film

Träff 8

Kompisar, kärlek och sex

Tema för dagens träff

Dagens tema handlar om att vänskap kan se olika ut och även om kärlek och sex.

Incheckning

Vänskap

Engagera gruppen

Alternativ 1: Fråga deltagarna vad som definierar vänskap? Skriv upp deltagarnas svar på tavlan.

- Ifall det behövs, läs upp detta inlägg från umo.se och fråga vad deltagarna tycker.

  Ska jag vara helt ärlig så vet jag inte riktigt, jag tror att en vänskap först och främst handlar om att man måste ha funnit respekt för sig själv och sedan kan man avgöra om man har en äkta vän. Man ser ofta saker som: "om du kan göra detta med din vän så är ni äkta vänner" men jag tror inte att det finns några speciella kriterier för en bra vän utom att hon skall vara respekterande och inte vara känslokall. /Osäker, vilsen

Alternativ 2: Be deltagarna berätta om en nära vän och sin relation till hen. Vad är det som de tycker om med den?

Alternativ 3: Gå en till runda och be deltagarna berätta om de har erfarenhet av en dålig vänskapsrelation. Hur såg/ser den ut? Lärde de sig något från den relationen?

Kärlek och sex

För de flesta människor är kärlek och sex en viktig och naturlig del av livet och vad som får oss att må bra. Kanske pratar vi inte så mycket om att det är många som väntar eller har sin första kärleksrelation eller sex tills långt efter att man fyllt 20? Det är viktigt att ni som ledare försöker skapa ett klimat i gruppen där man delar med sig så mycket eller lite man vill.

Engagera gruppen

Alternativ 1: Fråga deltagarna hur de tycker att en bra kärleksrelation ska vara. Hur ska man känna och vad man ska göra tillsammans? Skriv upp på tavlan.

Alternativ 2: Läs upp nedanstående inlägg och låt deltagarna reflektera över vad de skulle svara personen och hur man kan göra för att ta kontakt med någon som man är intresserad av.

> *Hej! Jag är intresserad av en kille som går på min skola. Vi har några gemensamma vänner och läser spanska ihop men pratar egentligen aldrig med varandra. Jag brukar lyssna när han pratar med andra och han verkar verkligen jätterolig och snäll men jag vågar inte säga något till honom. En gemensam vän ska ha en fest som jag tror att han ska till… Men jag har aldrig varit på en fest och vill inte dricka alkohol – det verkar obehagligt – jag tror att alla andra där kommer dricka. Vad ska jag göra? /Anonym*

Varningstecken i nära relationer

En relation ska tillföra något positivt i livet och sammantaget ska en relation få oss att må bra, stärkta och trygga. Det är inte ovanligt att det ibland blir bråk och att man gör uppoffringar. Många unga och vuxna lever dock i relationer som är dåliga eller rentav skadliga för dem. Ofta börjar det bra men blir sämre över tid och då kan det bli svårt att inse hur dålig situationen är.

> **Det har varit lärorikt, roligt och hjälpsamt. Man kände sig välkommen, kunde uttrycka vad man känner och har upplevt.**

Engagera gruppen

Alternativ 1: Fråga deltagarna vad de tycker är varningstecken i en relation. Skriv upp svaren på tavlan. Bekräfta deras svar beroende på vad som framkommer.

- Titta sedan på ***8 varningstecken från ungarelationer.se***
- Vad tycker deltagarna om dessa tecken? Finns det något som de inte tänkte på? Håller de med om vad videon visade? Komplettera tidigare anteckningar på tavlan.

Alternativ 2: Visa ett avsnitt eller klipp från ***”Dör för dig” på UR***. Titta igenom avsnitten och välj ut passande sekvenser. Förslagsvis klippet från avsnitt 2 där pojkvännen vill titta på mobilen. Ni ledare kan sedan visa ett klipp från en senare episod för att visa hur våldet och kontrollen eskalerar såsom när han våldtar henne på toaletten i avsnitt 5.

- Vad väcker detta för känslor i deltagarna? Vad tror de att Jossan och Viktor tänker eller känner?
- *Förtydliga för deltagarna att bra sex ska kännas bra innan, under och efter. Man har närsomhelst rätt att säga nej till eller avbryta sex. Man ska ha sex för att det är kul, spännande och skönt och aldrig för att vara snäll eller för att inte göra den andra besviken.*

Alternativ 3: Visa filmen ***”Shit varför knuffade jag henne?”*** som är skapad av MÄN och finns på killar.se.

- Vad väcker denna film för känslor i deltagarna? Vad tycker de att killen i filmen borde göra härnäst?
- *Förtydliga att bara för att denna film visar killens inre tankegångar så finns det ingen ursäkt för det han gör.*

Porr

RFSU har tagit fram ett material som förberedelse på hur man kan arbeta med ”sex och porr” i skolan som vi föreslår att ni som ledare tittar på inför denna träff. Filmen heter ***”Så pratar du om porr – lyssna på eleverna”***.

RFSU:s material ***”Plus och minus med porr”*** är ett sätt att arbeta i grupp för att skapa utrymme för att reflektera och diskutera porrens positiva och negativa sidor och porrens komplexitet. Målet är att deltagarna ska få möjlighet att reflektera kring känslor, föreställningar och funderingar kring pornografi.

Engagera gruppen

- Skriv upp plus och minus på tavlan. Om det är svårt för deltagarna att komma på svar, be dem att föreställa sig en person som gillar porr – vad tror de att hen tycker är bra med porr? Respektive en person som inte tycker om att titta på porr – vad tycker hen är dåligt med porr?
- Diskutera de ord som kommer upp: Varför är detta något bra? Varför är detta något dåligt?
- Om gruppen är ensidigt positiv eller negativ så ställ följdfrågor. Det är viktigt att både positiva och negativa aspekter av pornografi kommer upp, även om deltagarna kanske bara håller med en sida. Be gruppen resonera som att de hade en annan åsikt om det enbart kommer fram plus eller minus.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Hur skildras sex i porr?
- Hur skildras kvinnor i porr?
- Hur skildras män i porr?
- Är pornografi förnedrande? Om ja, i så fall för vem?
- Kan man lära sig något av porr?
- Vad ser ni som det största problemet med porr?

Utcheckning

SKANNA FÖR MATERIAL:

8 varningstecken från ungarelationer.se

SKANNA FÖR MATERIAL:

UR ”Dör för dig”

SKANNA FÖR MATERIAL:

Filmen ”Shit varför knuffade jag henne?”

SKANNA FÖR MATERIAL:

RFSU, ”Så pratar du om porr – lyssna på eleverna”

SKANNA FÖR MATERIAL:

RFSU, ”Plus och minus med porr”

Träff 9

Framtiden

Tema för dagens träff
Fokus för träffen är att fundera över sin egen framtid och relationen till tid.

Incheckning

Tiden
Introducera samtalsämnet ”tid”. Vi relaterar alla till tiden på ett eller annat sätt. Den tickar framåt vare sig vi vill eller inte, på både gott och ont. Undersök vad deltagarna tänker om tid.

Engagera gruppen:
Vad tänker deltagarna när de hör ordet tid? Vad är tid? Hur mycket tänker deltagarna på tiden? På vilket sätt styr den människor? Skriv upp deltagarnas svar på tavlan.

Framtiden
Att hitta och skapa sin egen väg – sin egen framtid – är och känns ofta svårt och osäkert. För att kunna gå vidare med sitt liv är det också viktigt att förstå och acceptera det som hänt oss tidigare i livet. Det innefattar även de känslor och sätt att reagera vi kanske har eller hade. Det är lätt att fastna i känslor och tankar av skam och ånger som gör det svårt att ta sig framåt.

Att förverkliga det vi vill och drömmer om är något som gör livet meningsfullt. Att lyssna till sina egna värderingar och få uppleva att vara i ett sammanhang – ofta i relation till andra – är även en hjälp för att skapa en bra framtid. Att ta sig tid att fundera över vad man vill och kan göra, och vad som är viktigt för en, är ett sätt att hjälpa sig själv att tänka framåt. Det gäller också att ta ett steg i taget – många kallar det för delmål. Att hitta ett sammanhang där vi kan göra just det – som vår samtalsgrupp – är ett exempel på detta. Vi vet också att hjälpa andra är en nyckel till att även själv må bra och uppleva att man gör något viktigt.

Engagera gruppen
- Ett sätt att skapa den framtid man vill är att tänka kring värderad riktning och mål. Skriv upp begreppen på tavlan och förklara för gruppen.
- En värderad riktning är något som inte är menat att uppnås, utan snarare något att eftersträva (något som är viktigt för en). Exempelvis kan en värderad riktning vara att man vill vara en god vän. Om man vet vad man värderar i livet blir det lättare att ta beslut som stämmer överens med ens värderingar och undvika sådant som strider mot dem.
- Mål ska gå att uppnå, såsom att klara av en viss utbildning. För att nå mål som kanske annars känns för stora är det bra att dela upp dem i delmål. Om målet exempelvis är att fullgöra en högskoleutbildning, skulle olika delmål kunna vara att få godkända betyg i gymnasiet, ta studenten, att plugga på Komvux eller att göra högskoleprovet och sedan söka in till utbildningen. Väl inne på utbildningen kan delmålen vara att klara prov, lämna in uppgifter, ta hjälp av studievägledare etc.

Det är också viktigt att fundera över vad som får en att må bra just nu. Vad får du kraft och energi av? När känner du dig glad eller stark? Och vad gör att du kan slappna av och känna dig trygg när mycket i livet är trist och besvärligt? Det finns inga fel svar och vad som får oss att må bra är olika från person till person. För somliga kan det vara att lyssna på musik, skriva, teckna eller vara ute i naturen, för andra kan det vara att träna eller att prata med någon man tycker om. Att må bra i stunden är också viktigt för att kunna bygga en bra framtid.

> **Man har insett nya saker men också lärt sig mer och fått mer förståelse kring psykisk hälsa/ohälsa.**

Livslinje

Jag föddes

Engagera gruppen
Låt deltagarna tänka till och reflektera över sin framtid genom något av följande alternativ:
Alternativ 1: Dela ut varsitt exemplar av Livslinjen, ***bilaga 4***.

- Instruera deltagarna: Börja med att beskriva hur ditt liv ser ut ”Här och nu”. Föreställ dig hur du vill att ditt liv ska se ut om ett år? Om två eller fem år? Hur skulle du önska att ditt liv ser ut då?

Alternativ 2: Dela ut två exemplar var av Nätverkskarta, ***bilaga 3***.

- Instruera deltagarna: På karta nummer ett fyller du i hur ditt nätverk ser ut idag. På karta nummer 2 fyller du i hur skulle du vill eller önskar att den kommer se ut om ett, två eller fem är. Vad är skillnaden? Vad skulle du kunna göra för att få det så?

Be deltagarna dela med sig av vad de vill från övningen. Beskriv att deltagarna nu är på väg att gå från att vara unga till att bli vuxna och att det är vanligt uppleva spänning, nervositet och längtan inför den övergången. Att lämna barndomen innebär en stor frihet och ökat ansvar med en större osäkerhet än tidigare. Det kan även kännas utmanande och tufft att ta sig ut i vuxenlivet och exempelvis flytta hemifrån och kunna försörja sig själv.

- Fråga vad det är som deltagarna kommer att sakna mest med att vara barn/ungdomar.
- Fråga vad deltagarna ser mest fram emot med att bli och vara vuxna.

Sammanfatta som avslutning att vi ju vet att livet ibland kan kännas tomt, ensamt och stundtals meningslöst. I gruppen har deltagarna fått gå igenom att det är normalt att ibland känna så och att känslor ofta kommer och går. Ibland kan man behöva prata med någon som lyssnar och fundera över det som känns svårt. Deltagarna har fått ta del av information och berättelser från UMO, Mind, ungarelationer.se, Unizon och Vara Nere. Hos samtliga finns det tips och förslag om hur man kan söka hjälp ifall man behöver mer än vad ens vänner och familj kan ge. Påminn om träffen där deltagarna fick diskutera suicid och göra en egen kristrappa.

Utcheckning

Förutom utcheckningen, fråga deltagarna om det finns något ämne de gärna vill ta upp sista gången.

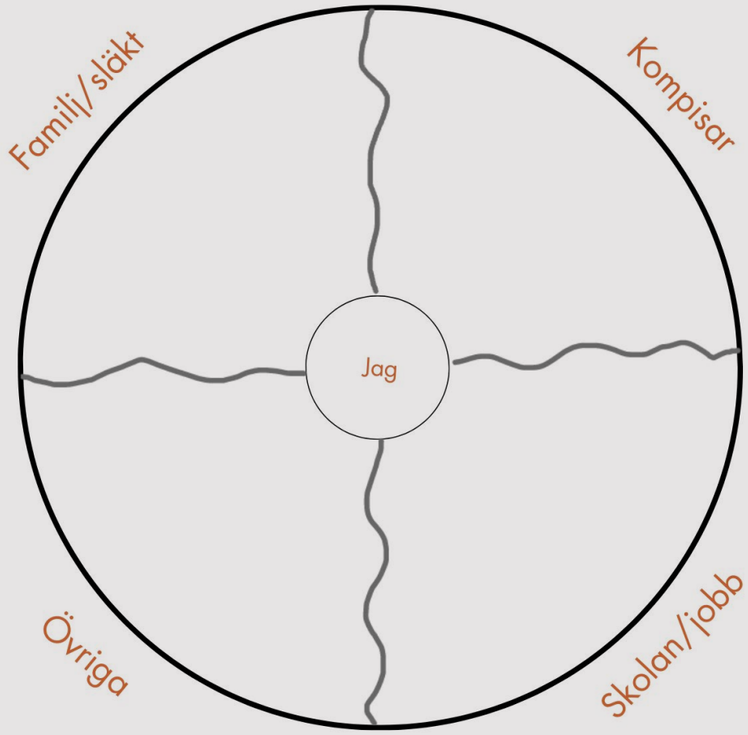
SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 4: Livslinjen

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 3: Nätverkskarta

Nätverkskarta



Träff 10

Avslutning och utvärdering

Tema för dagens träff
Det är nu sista gången gruppen träffas. Vi sammanfattar och utvärderar det vi arbetat med tillsammans.

Incheckning

Önskat ämne att ta upp
Baserat på deltagarnas önskemål, ta upp det ämne de skulle vilja prata lite mer om denna sista gång.

Sammanfattning och reflektion
Sammanfatta tillsammans vad ni arbetat med i gruppen. Skriv upp på tavlan. Engagera deltagarna. Prata om detta.

Be deltagarna att minnas och reflektera över hur samtalsträffarna har varit. Var tydlig med att alla tankar är välkomna, både synpunkter på vad som varit bra och dåligt. Nedan finns exempel på frågor som kan väcka tankar.

- Hur var det att träffas första gången?
- Vad har varit bra med att träffas?
- Något du tycker har varit speciellt bra eller jobbigt?
- Vad har du saknat?
- Något särskilt du tar med dig?
- Saker som ni tycker att vi som ledare ska ta med oss till nästa grupp?
- Hur känns det att sluta nu?

Deltagarna får dela med sig av vad de vill från sina reflektioner. Även ni som gruppledare kan dela med er av vad ni tycker varit särskilt betydelsefullt.

Utvärdering
Dela ut en utvärdering med frågor (se ***bilaga 12***) som ni ledare senare samlar in från deltagarna då de svarat. Svaren fungerar som underlag för framtida grupper.

Avslutningsceremoni
Alternativ 1: Varje deltagare får ett kuvert som de skriver sitt förnamn på. Varje deltagare får också lika många lappar som det är deltagare i gruppen. Deltagarna får skriva ned ett positivt meddelande till varje person i gruppen och lägga ner sin lapp i respektive kuvert. Man behöver inte skriva sitt eget namn på lappen. När alla har lagt lappar i allas kuvert klistras kuverten igen och deltagarna får ta med kuverten hem.

Alternativ 2: Deltagarna får ge varandra ett bra tips eller en positiv tanke i en avslutande runda. Ge var och en tid att tänka ut något till de olika deltagarna.

Alternativ 3: Ledarna kan förbereda någon positiv symbol, objekt, dikt, musikstycke eller liknande som ges eller delges till deltagarna som avslutspresent.

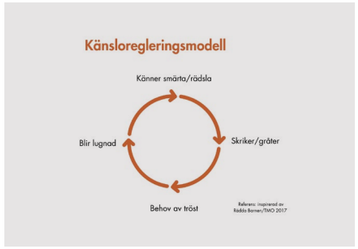
Utcheckning

> **Spännande, viktigt, utmanande, lärorikt, lättande.**

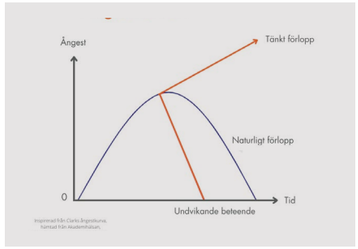
SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 12: Förslag på utvärderingsfrågor vid sista gruppträff

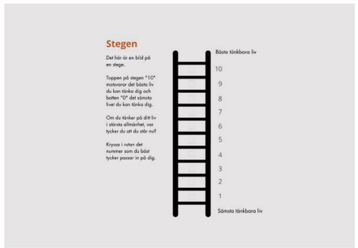
Bilagor



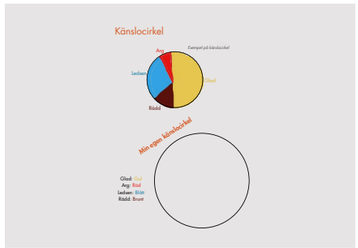
Bilaga 1: Känsloregleringsmodell



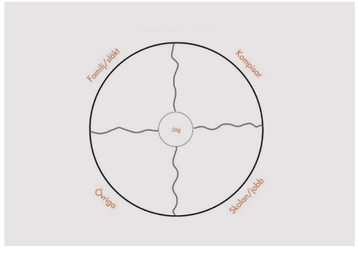
Bilaga 5: Ångestkurvan



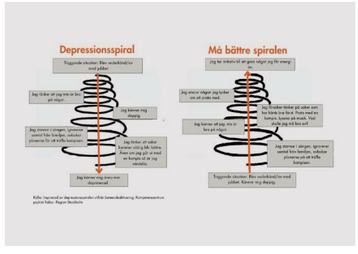
Bilaga 2: Stegen



Bilaga 6: Känslocirkeln



Bilaga 3: Nätverkskarta



Bilaga 7: Depression och må bättre spiral

Bilaga 4: Livslinjen

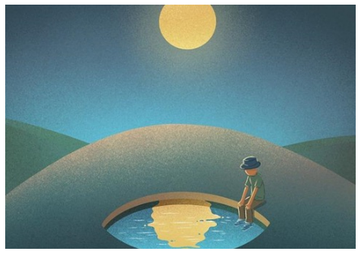
Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilagor

Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 8: Presentationsbilder



Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 8: Presentationsbilder

Bilaga 9: Kristrappan

Bilagor

Bilaga 9: Extramaterial

Träff 1: Grupstart och introduktion av psykisk hälsa
”Tänk till” UR: Har du lidit av psykisk ohälsa? Ett klipp där personer som upplevt psykisk ohälsa berättar om sina erfarenheter och upplevelser.

Träff 2: Fortsättning om psykisk (o)hälsa och känslor
Primära och sekundära känslor
Ifall vi människor tycker att en känsla känns för jobbig att känna eller förbjuden att uttrycka kan det bli så att den ”täcks” av en sekundär känsla. Exempelvis kan vi kanske tycka att ledsenhet och sårbarhet är tecken på svaghet som vi inte accepterar hos oss själva. Då kanske vi istället maskerar vår primära känsla, ledsenhet, med en sekundär känsla, ilska. Det blir ofta skadligt i längden eftersom den primära känslan fortfarande ligger kvar obehandlad på botten. Det blir också svårare att förstå oss själva och även för andra att förstå oss och kunna ge oss vad vi behöver.

Känslomässiga försvar
Känslomässiga försvar är främst regleringsstrategier då en person behöver/vill undvika eller minimera svåra, outhärdliga känslor. Det är naturligt att utveckla strategier för att kunna hantera eller stå ut med det som upplevs som svårt. Både yttre omständigheter, inre känslor och impulser.

Några vanliga strategier är:
- Kämpar - viktigt att ha rätt
- Luras – säger inte hela sanningen, utelämnar information, låtsas inte veta
- Flyr – drar sig undan
- Följer – anpassar sig efter vad ledaren/den starka säger

Fråga deltagarna om de känner igen sitt eget beteende i något av detta?

Träff 5: Identitet
UMO-podden. Spela upp klippet från UMO-podden där programledarna pratar om hur sociala medier påverkar synen på den egna kroppen.

Träff 6: kompisar, kärlek och sex
URpod Toxic
URpodden Toxic handlar om relationer, gränser och våld. 8 avsnitt på ca 30 minuter vardera. Välj ut en del av något avsnitt att lyssna på tillsammans.

Nedan presenteras olika sidor där det finns stöd för ungdomar rörande sex och relationer.

Killar.se
På *killar.se* finns material som texter, exempel på chattfrågor, korta filmer och svar på frågan ”Vad är porr?”

”Porr består oftast av filmer och bilder på människor som gör sexuella saker framför kameror. Den är inte gjord i syfte att lära oss om sex, utan är i många fall skapad av företag och personer som tjänar pengar på att folk kollar. Människor blir ibland tvingade eller betalade att göra saker de egentligen inte vill. Oftast handlar det om kvinnor i fattigdom som upplever att de inte har något val. Porrens mörka sida och brist på samtycke kan därför vara svår att märka som tittare.”

Ungarelationer.se
Hemsidan *ungarelationer.se* ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt för våld i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare.

De har en chatt som är öppen varje kväll kl 20-22. På webbplatsen kan man också läsa om olika typer av våld, varningstecken och hur en bra relation kan vara.

SKANNA FÖR MATERIAL:
UMO-podden

SKANNA FÖR MATERIAL:
UR, ”Tänk till”

SKANNA FÖR MATERIAL:
URpodden Toxic

Bilagor

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilaga 11: Vara Neres instagram

Bilagor

Bilaga 12: Förslag på utvärderingsfrågor vid sista gruppträff

Fråga 1: Vilka teman tyckte du mest om att prata om?
- Känslor och olika sätt att hantera dessa
- Olika sätt att må psykiskt dåligt på
- Självmedkänsla
- Nära relationer + våld i relationen
- Oro för någon annan
- Om framtiden

Fråga 2: Var det något tema som vi pratade för mycket om? Om ja, vilket?

Fråga 3: Var det något tema som vi pratade för lite om? Om ja, vilket?

Fråga 4: Hur skulle gruppen kunna bli ännu bättre?

Fråga 5: Hur tyckte du att antal grupptillfällen (10 st) var:
- För många
- Lagom
- Få

Fråga 6: Vad tyckte du om längden på gruppträffarna?
- För långa
- Lagom
- För korta

Fråga 7: Vad har det betytt för dig att vara med i gruppen?
- Jag har lärt mig nya saker om psykisk hälsa/ohälsa
- Jag har fått nya vänner
- Jag har tyckt om samtalen i gruppen
- Den har hjälpt mig att må bättre.

Fråga 8: Beskriv med egna ord hur det har varit för dig att vara med i gruppen:

Fråga 9: Skulle du rekommendera någon annan att vara med i en liknande grupp?
- Ja
- Nej
- Kanske

Fråga 10: Övriga tankar/feedback som du vill dela med oss

Bilagor

Bilaga 10: Referenser

Agera Kvinnojour. (u.d.). Jag, Julia.
jagjulia.agerakvinnojour.se

Akademihälsan. (u.d). Clarks ångestkurva i Plugga och må bra powerpoint.
student.portal.chalmers.se/sv/chalmersstudier/programinformation/bioteknik_300hp/Documents/Fixa%20studierna%20med%20h%C3%A4lsan%20i%20beh%C3%A5ll%20Chalmers%20Kemiteknik%20och%20bioteknik%20januari%202016.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2022). Vad är psykisk hälsa?
www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa

Isdal, Per. (2000). Meningen med våld, Stockholm: Förlagshuset Gothia

Kompetenscentrum psykisk hälsa - Region Stockholm (u.d) Depressionspiralen
www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se/material-vuxna2/behandling/depression

Mind och Studieförbundet Bilda. (u.d). Vara nere.
www.varanere.se

MÄN för jämställdhet. (u.d). Shit varför knuffade jag henne?.
www.youtube.com/watch?v=HWXKWcvHm-U

MÄN för jämställdhet. (2022). Killar.se.
www.killar.se

Nationellt centrum för kvinnofrid. (2022). Barn som upplever våld.
www.nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/barn-som-upplever-vald/barn-som-upplever-vald/#:~:text=Kommitt%C3%A9n%20mot%20barnmisshandel%20har%20r%C3%A4knat,(uppgiften%20g%C3%A4ller%20%C3%A5r%202017).

Suicide Zero. (u.d). Våga fråga pocket.
www.vagafragapocket.se/main

RFSU. (u.d). Så pratar du om porr: Lyssna på eleverna.
www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/metodbanken/arskurs-7-9/samhallet/sa-pratar-du-om-porr/

RFSU. (u.d). Så pratar du om porr: Plus och minus med pornografi.
www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-pedagoger-och-yrkesverksamma/metodbanken/arskurs-7-9/samhallet/sa-pratar-du-om-porr-plus-och-minus/

Rädda Barnen. (u.d). TMO – stöd till barn som upplevt svåra händelser.
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/tmo/

Rädda Barnen. (u.d). Safe Space.
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/barn-och-unga/safe-place/

Tänk till. (2020). "Har du lidit av psykisk ohälsa?"
www.youtube.com/watch?v=tFNMdAlkYsE

Utbildningsradion. (u.d). Tänk till snackar stress
www.urplay.se/program/195808-tank-till-snackar-stress-framtiden

Utbildningsradion. (u.d). Dör för dej.
www.urplay.se/serie/221483-dor-for-dig

Utbildningsradion. (u.d). Podd Toxic.
www.urplay.se/serie/221520-toxic-berattelserna

Ungdomsmottagningen. (2019). Att prata om sin ångest på en ungdomsmottagning
www.umo.se/att-ta-hjalp/ungdomsmottagningen/besok-pa-en-ungdomsmottagning/ingen-pallar-med-mig/

Ungdomsmottagningen. (u.d). Ingen pallar med mig.
www.youmo.se/att-ma-daligt/film-ingen-pallar-med-mig/

Unga relationer. (u.d). 8 varningstecken.
www.ungarelationer.se

Unizon. (2022). Olika typer av våld.
www.unizonjourer.se/kvinnojourenkullan/utsatt-for-vald/olika-typer-av-vald/

1825

Terapicenter för unga vuxna