1825

Metodmaterial

Generation resiliens – viktiga samtal i grupp

1825 – för psykiska hälsa och motståndskraft hos unga vuxna. Framtaget av Inger Ekbom, socionom och leg. psykoterapeut. December 2023. Medfinansierat av HM Drottning Silvias Stiftelse – Care About the Children

Innehållsförteckning

Om stiftelsen 1825 – för psykisk hälsa och motståndskraft hos unga vuxna 03
Om de två projekten och metoden 04
Att vara samtalsledare 07
Gruppträffarnas struktur 08
Tema 1 *Start och introduktion av psykisk hälsa* 10
Tema 2 *Presentation och introduktion av psykisk hälsa* 14
Tema 3 *Känslor* 16
Tema 4 *Förstå och hantera känslor* 22
Tema 5 *Självmordstankar och att stötta andra* 26
Tema 6 *Identitet, självmedkänsla och en ”trygg plats”* 30
Tema 7 *Familj och nätverk* 36
Tema 8 *Kompisar, kärlek och sex* 40
Tema 9 *Framtiden* 44
Tema 10 *Avslutning och utvärdering* 48
Bilagor 50
Referenser 55

Detta metodmaterial är framtaget av Inger Ekbom, socionom och leg. psykoterapeut under hösten 2023 på 1825. Tillsammans med gruppdeltagare och gruppledare har ett tidigare material reviderats för att få ett tydligare perspektiv på resiliens och KASAM.

Grafisk form: Glory days (grund). Uppdaterad av Tova Söderlund, Stiftelsen 1825, år 2024
Fotograf: Felicia Margineanu, sida 6, Tova Söderlund, sida 14 och 44. Resterande bilder är hämtade från Unsplash.
Adress: Fleminggatan 113, 112 45 Stockholm **Organisationsnummer:** 802481-2946 **Bankgiro:** 5388-3146
www.1825.nu

Om stiftelsen 1825 – för psykisk hälsa och motståndskraft hos unga vuxna

Unga vuxna befinner sig i en kritisk utvecklingsfas.
På 1825 möter vi dagligen den ohälsa och utsatthet som växer bland unga vuxna, och som internationell forskning visar är kopplad till unga vuxnas särskilda utmaningar och påfrestningar. Det är en tid som ofta präglas av stora förändringar och uppbrott, att hitta sin väg och mening i livet och att skapa förutsättningar till hälsa, självständighet och trygghet. Den här processen har i vår tid blivit svårare och mer utdragen. Med växande skillnader i livsvillkor är det allt fler som har svårt att ordna eget boende, etablera sig på arbetsmarknaden och kunna bilda familj.

Med rätt stöd och förutsättningar kan alla unga vuxna – oavsett bakgrund och ekonomiska förutsättningar – klara av de praktiska, mentala och emotionella påfrestningar som denna tid ofta innebär. Så ser det inte ut idag. De psykiska besvären ökar i denna grupp och antalet självmord ökar. Samtidigt dras mycket av samhällets stödinsatser undan i samband med 18-årsdagen. Det stöd och den vård som står till buds räcker inte till – vårdköerna är långa och de insatser som erbjuds är ofta otillräckliga. För de unga vuxna som saknar ett starkt stödsystem och goda förutsättningar i livet innebär brist på tillgång till rätt stöd en särskilt stor risk att fastna i en negativ spiral och en livslång resa av ohälsa och utanförskap.

Stiftelsen 1825 finns för att stärka unga vuxnas psykiska hälsa. Genom samtalsstöd och terapeutisk behandling i vår stödverksamhet hjälper individerna och genom kunskapsutveckling och påverkansarbete strävar vi efter att även göra skillnad på samhällsnivå.

Vår vision är ett hälsofrämjande samhälle som systematiskt förebygger psykisk ohälsa och där alla unga vuxna får det stöd och de insatser de behöver för att må bra, känna egenmakt och leva ett liv med psykisk hälsa, trygghet och mening.

> **Det har varit fint att få lära känna andra som också inte alltid mår så bra.**

Våra tre verksamhetsområden är:
Stödverksamhet – Vi erbjuder resiliensstärkande insatser, psykosocialt stöd och psykoterapi individuellt och i grupp, fysiskt och digitalt, i partnerskap med andra.

Kunskapsutveckling – Vi arbetar för att överbrygga gapet mellan forskning och praktik, och utgör en kompetensnod inom unga vuxnas psykiska hälsa i nära samarbete med partners och akademin.

Påverkansarbete – Vi ger röst åt unga vuxna och arbetar för samhälls- och systemförbättring genom att bilda opinion för och öka kunskapen om unga vuxnas psykiska hälsa och livsvillkor.

Om de 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 i livet och för många är det ett steg ut i en mer osäker tillvaro. Under Covid 19-pandemin blev livet och detta steg än mer osäkert för unga än tidigare. Mot slutet av pandemin tog 1825 initiativ till ett utvecklingsprojekt för att möta ungas behov av en plats för att reflektera och hitta strategier för framtida utmaningar, både praktiska och känslomässiga. I februari 2023 beviljades 1825 ytterligare medel av CATCH. Vi har tack vare det kunnat arbeta vidare med att utveckla arbetet och metoden för att nå fler unga vuxna med sårbarhetsfaktorer under uppväxten.

Målet med ”Generation resiliens – viktiga samtal i grupp” är att gruppdeltagarna får:

- Ökad kunskap om psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande så att de kan förstå och ta hand om sig själva bättre
- Ökad känsla av sammanhang och upplevelsen av att kunna påverka sin situation
- Ökad självkänsla och därigenom mindre självkritik
- Verktyg för känsloreglering
- En positiv erfarenhet av att få hjälp som kan sänka tröskeln för att i framtiden söka stöd vid behov

Om metoden

Materialet utvecklades initialt för gymnasieungdomar i åldern 16-19 år som huvudsaklig målgrupp. Samtalsgrupperna bedrivs inom ramarna för Stiftelsen 1825:s psykosociala insatser. Med det menas att ge information som ökar den egna kunskapen och förståelsen av sociala strukturer och skeenden, kroppsliga och psykiska reaktioner. Genom att göra t ex socioekonomiska och kulturella olikheter pratbara och även känslor och reaktioner mer begripliga i gruppen kan man uppleva en större trygghet. Att förstå mer och känna att man inte är ensam leder oftast till att tron på att saker går att förändra ökar. Med stöd av det psykoedukativa materialet och genom att träffas flera gånger i ett tryggt forum, får man ta del av nya perspektiv och strategier för att hantera olika känslomässiga utmaningar och viktiga livsteman. Att stanna upp för att få ny kunskap och en möjlighet att reflektera över sitt eget liv och ibland svårhanterliga känslor stärker den egna "motståndskraften” – resiliensen.

Bas för metodmaterial och arbetssätt är kunskap om resiliens, teorin om salutogenes (KASAM) och affekteori. I denna version av metodmaterialet finns kunskapen om sårbarhetsfaktorer med på ett tydligt sätt. Den erfarenhetsbaserade kunskap som finns av arbetet med samtals- och stödgrupper i Sverige och Norden sedan slutet av 1980-talet utgör också en bas för materialet. Under projekttiden har materialet utvecklats och förfinats genom regelbundna metodutvecklingsträffar parallellt med pågående grupper.

I de två projekten har vi samarbetat med gymnasie- och folkhögskolor, ideella organisationer som ***Mind***, studieförbundet ***Bilda*** och ***tjejzonen.se***. Vi har även tagit del av andra organisationers material och filmer och länkar till dem i materialet. Eftersom nytt material och nya filmklipp kommer allt eftersom är ett tips att uppdatera sig i vad som finns på olika lämpliga webbplatser som t ex ***umo.se***, ***ur.se***, ***ungajourer.se***, ***killar.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 digitalt och på plats. Samtalsgrupperna har oftast haft två ledare. Utifrån vår erfarenhet är det bra om samtalsledaren har erfarenhet av psykosocialt arbete eller samtalsstöd.

Metoden är utvecklad för samtalsgrupper som träffas vid 10 tillfällen en gång per vecka, Om gruppen träffas på plats föreslår vi 1,5 timme. Digitala grupper kan vara något kortare, cirka en timme. Sex till åtta deltagare rekommenderas. Alla behöver få känna att det finns utrymme för "mig” i gruppen. På grund av praktiska skäl har vi haft sju träffar i vissa grupper. Några av gruppledarna har föreslagit och även prövat färre antal träffar med två timmar varje gång; detta för att hinna fördjupa samtalen.

Att anpassa materialet till gruppen

Förslagen till upplägg och innehåll för träffarna som presenteras, med ett tema för varje gång, ska ses som en guide och inte 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. Ta självklart också hänsyn till vad deltagarna själva 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 detta material har du en stabil grund att utgå från och bygga vidare på.

Gruppledarnas roll är att arbeta för att gruppen ska bli ett tryggt forum för viktiga samtal. De ska även presentera de psykoedukativa avsnitten utifrån olika teman samt 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 − resiliensen − 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 filmerna och länkarna vi tipsar om. Det är viktigt att försöka vara tydlig och hjälpa till att fördela ordet mellan deltagarna. Det är inte ovanligt att deltagarna har uttryckt 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, t ex 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 första gruppträffen 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 ensam ledare, planera in förberedelsetid och även en egen 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 gruppdynamikens skull. I särskilda fall kan detta behöva frångås, men lyft då detta med gruppen.

Gruppträffarnas 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 träffarna kommer se ut. Även deltagarna ska att få presentera sig själva. Gör även en bedömning om en pronomenrunda är lämplig. 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 ”*Tema 1 – Start och introduktion av psykisk hälsa*”.

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. Ett annat sätt att starta är med en kort avslappnings- eller andningsövning. Då alla ”checkat in” eller landat skapas en gemensam grund att utgå från.

Psykoedukation

Kort beskrivet betyder psykoedukation i detta sammanhang kunskap om samhälleliga faktorer som socioekonomiska och kulturella olikheter samt olika känslor, svårigheter och diagnoser och vad det innebär att ha dem. Den ger dig bättre förståelse för det sammanhang du lever i, hur det kan påverka ditt liv och hur du fungerar i olika situationer. Begriplighet – att förstå sin yttre verklighet och sina inre reaktioner – är en stor och viktig del av KASAM-teorin och hjälper oss människor att hantera utmaningar och 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 visa och spela upp för deltagarna. Det kan röra sig om filmer, bilder eller ljud som berör det aktuella ämnet. Om ni väljer att inte använda er av media kan ändå bilder och filmer vara en bra som en förberedelse att titta på.

Engagera gruppen

En viktig aspekt av stödsamtal i grupp är att engagera deltagarna och skapa ett tryggt gruppklimat, det vill säga en trygg plats. Att dela tankar och erfarenheter i en grupp och få uppleva att man blir respekterad och lyssnad på stärker självkänslan, tilltron till sig själv och resiliensen. I materialet finns olika exempel på hur man kan engagera deltagarna i gruppen, vi beskriver fyra sätt nedan. Inom temana presenteras oftast mer än ett alternativ och det är ni samtalsledare som väljer 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 justeringar kan behöva göras ifall det är ojämnt antal deltagare. 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.

> **”Det har känts varmt och givande. Väldigt accepterande. Också roligt med de små aktiviteterna, avslappnande och prestigelöst.**

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 eller har religiösa restriktioner. Även vid digitala träffar behövs pauser.

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.

Tema 1

Start 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 exempelvis 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. 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:

- *Tystnadslöfte.* 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.

> **”Det har varit skönt att komma hit och få utrymme att prata. Jag är väldigt tacksam att få ha kommit hit!**

Presentation av deltagarna

Efter genomgång av förhållnings- och arbetssätt får deltagarna lära känna varandra mer. Läs mer om presentationsrundan på sidan 8.

Alternativ 1: Varje deltagare presenterar sig själv och delar 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 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.

Varför mår vi så olika?

Psykisk hälsa och ohälsa är numera vanliga begrepp, men vad betyder de egentligen? Brainstorma tillsammans med deltagarna och skriv upp på whiteboard eller annan lämplig plats. 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? 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 en webbplats/material om psykisk ohälsa

Välj ut en för gruppen passande webbplats eller material med information om psykisk ohälsa och vad man kan göra om man är orolig för sig själv eller någon annan. Några förslag att välja mellan: *umo.se, ungajourer.se, Vara Nere/Bilda hemsidan, killar.se, maskrosbarn.org, tilia.se*

Alla har olika förutsättningar

Vi människor föds med olika förutsättningar och livsvillkor. Det medför att vi kan uppleva samma situation men att den påverkar oss på olika sätt. Vi har med oss olika risk- och skyddsfaktorer från vår tidiga uppväxt och de förstärks eller förändras med åren beroende av kulturella och socioekonomiska faktorer. Det närmsta nätverket och den egna personligheten är även viktiga. En riskfaktor är t ex att leva i ekonomisk utsatthet eller att ha upplevt många svåra upplevelser, som våld och missbruk, under sin uppväxt. Skyddsfaktorer är sådant som stärker vår förmåga att klara av svåra upplevelser som t ex en trygg uppväxt, någon viktig person utanför familjen, bra skolgång och goda ekonomiska förhållanden i släkten och familj.

Bilaga 8:
Presentationsbilder

Animerat filmklipp från Folkhälsomyndigheten.

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.

Förmedla att vi alla har våra egna erfarenheter, tankar och sätt att uttrycka oss. Det är viktigt att ingen känner sig förminskad i gruppen. Detta lägger grunden för det fortsatta arbetet i gruppen.

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?

Bilaga 2: Stegen

Tema 2

Presentation och introduktion av psykisk ohälsa

Träffens tema

Fokus för dagens tema är att presentera sig för varandra mer och gå igenom förväntningar som man har på gruppen. Vi vill också komma in på psykisk ohälsa.

Incheckningsrunda

Presentera era egna namn samt pronomen och be deltagarna göra likadant. Detta behöver inte göras varje gång, men är bra att upprepa för att alla ska lära sig varandras namn och pronomen. Man kan be deltagarna berätta om sitt förnamn - vet man vem som valde ut det, finns den någon koppling till någon i släkten? Fråga också om deltagarna tänkt på något som man vill prata om i gruppen. Finns det tankar och förslag på hur vi ska arbeta i gruppen? Har de kommit på något de vill föreslå sedan första träffen? Skriv upp idéer på eventuella ämnen eller arbetssätt som deltagarna kommit på. Ni som ledare kan sedan undersöka hur detta ska läggas upp – något av temana kanske behöver prioriteras bort?

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

> **Jag har lärt mig nya saker om psykisk hälsa och ohälsa. Det har vidgat mina vyer, gett nya perspektiv, och gjort mig bättre på att relatera till andra.**

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 psykiatriska tillstånd som kronisk 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 normal reaktion på yttre stressorer. 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 psykoterapeutisk behandling och/eller medicin.

Ibland kan deltagarna vara obekanta med denna uppdelning. Vad tänker deltagarna om detta? Att må dåligt innebär inte nödvändigtvis att man behöver ha kontakt med vården. Det kan räcka med att träna upp resiliens, utveckla hanteringsstrategier samt hitta stöd i vår omgivning för att klara av de motgångar som hör livet till.

Engagera gruppen

- Har deltagarna tips på saker man kan göra för att klara av svåra situationer på ett så bra sätt som möjligt?
- Fråga gruppen vad diagnoser betyder för dem och hur viktiga de är.

Utcheckningsrunda

Tema 3

Känslor

> Utvecklande, utmanande och väldigt roligt. **Har lärt mig massor om mig själv** genom egna och andras upplevelser.

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

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. Be deltagarna välja ut några känslor som påverkar dem mycket. Det är bra att fundera på och upptäcka hur de olika känslorna känns. I exemplet har "glad", "arg", "ledsen" och "rädd" valts ut. Be deltagarna tänka sig att de utvalda känslorna skulle rymmas i en cirkel – som olika stora tårtbitar. Vilken av dem 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 jobbiga 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.

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 jobbiga känslor: *ledsenhet, rädsla, ilska, avsmak, avsky och skam*

Ett annat sätt att kategorisera våra olika känslor är motiverande känslor och hämmande känslor. De motiverande känslorna får oss att handla/göra något, medan de hämmande får oss att dra oss tillbaka.

Bilaga 6: Känslocirkel

Dessa känslor finns hos människor i hela världen, i alla kulturer. För många är det lätt att tänka att de jobbiga 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.

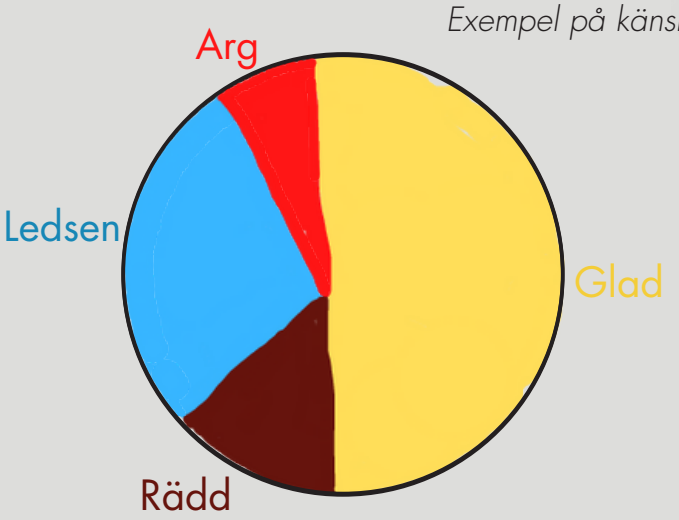
Känslor är också viktiga i kontakten med andra människor. När vi visar känslor kan vi hjälpa andra att förstå oss och våra behov bättre. Det är ett verktyg för att kunna uttrycka egna behov och få det man önskar från andra. På samma sätt kan man bättre förstå andra utifrån deras känslor.

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 jobbiga känslor är alltså precis lika viktigt som att känna positiva känslor.

> **Det har varit skönt att veta att detta händer på tisdagkvällar. Det har varit skönt att kunna få prata ut med andra som man vet inte kommer döma en.**

Känslocirkel

Exempel på känslocirkel



Min egen känslocirkel

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

> Jag har tyckt om samtalen i gruppen. Det har varit lärorikt, intressant och hälsosamt.

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.

Ledsenhet: 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. Funktionen med känslan är att stanna upp och reflektera samt hitta ny riktning.

Ilska: Det kan vara bra att känna ilska för att sätta gränser om någon behandlar oss illa eller liknande. Funktionen med känslan är att ge plats till våra känslor och behov i relation till andra.

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 mänskligheten 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. Funktionen av känslan är återhämtning, vilket är viktigt för att vi ska klara av att hantera yttre stressorer.

Intresse: Kan dra oss till situationer, människor och aktiviteter som är meningsfulla. Funktionen med känslan är att vi ska utforska både den yttre världen och vårt inre.

Känsloreglering

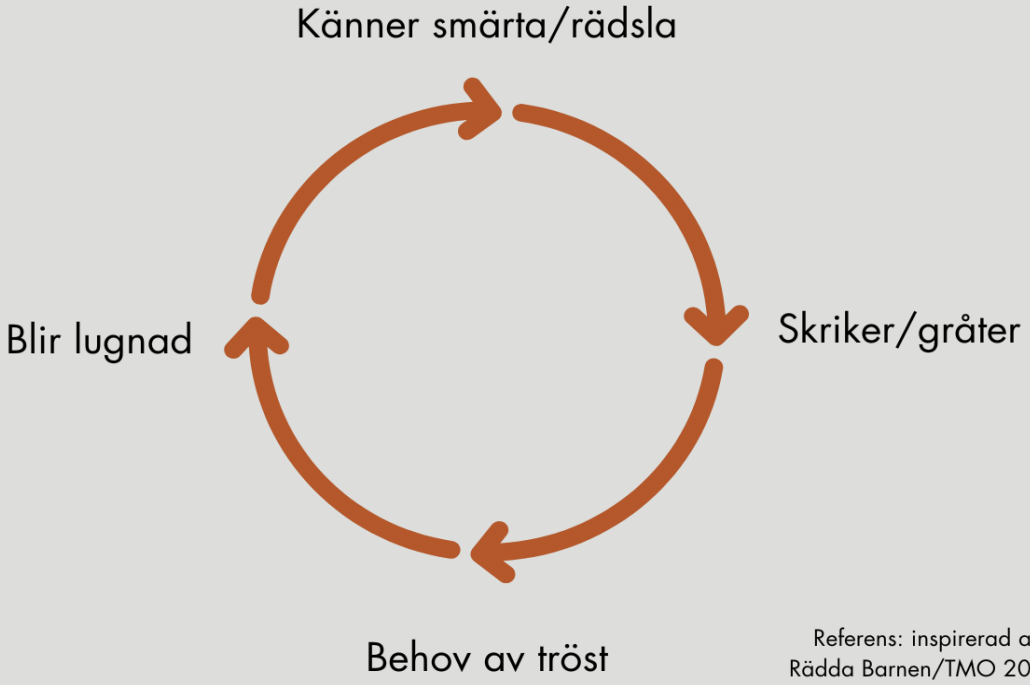
Hur vi hanterar våra känslor beror mycket på vad vi har fått med oss under vår uppväxt och lärt oss av våra föräldrar och andra vuxna.

Om vi tänker oss ett händelseförlopp med tre olika slut:
Ett litet barn som springer och ramlar. Barnet gör sig illa och börjar gråta. I det första alternativet springer en förälder fram till barnet och låter barnet gråta. Föräldern tröstar och försöker lugna. I det andra scenariet möter föräldern barnets gråt och skrik med att förneka/förminska dem och säger irriterat "det var väl inte så farligt" och fortsätter med att skälla på barnet - "Varför måste du alltid ramla - sluta gråta!" I det tredje scenariet försöker föräldern snabbt distrahera barnet från den svåra känslan - "Kom nu, vi köper glass!"

Som barn behöver vi bli lugnade när vi har jobbiga känslor, men med tiden lär vi oss att lugna oss själva. När något stort och jobbigt händer i en vuxens liv, kanske ett dödsfall eller skilsmässa, söker hen förmodligen sig till vänner eller familj, vilket sker enligt samma princip som för det ledsna barnet.

Med en förälder som inte klarar av eller tillåter vissa känslor kan det vara svårt för barnet att lära sig acceptera, förstå och hantera dem.

Känsloregleringsmodell



Referens: inspirerad av Rädda Barnen/TMO 2017

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. Vi undviker då att träna upp vår resiliens. En sak som är viktig att tänka på är att känslor inte alltid motsvarar verkligheten. Våra känslor är ett resultat av 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

Tema 4

Förstå och hantera sina känslor

> **Det har varit bra att cirka en timma i veckan få jobba med mitt "inner child".**

Träffens tema
Under träffen vill vi reflektera mer över olika känslor. Detta för att kunna förstå och acceptera oss själva bättre.

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 hjälpsamt sätt. Nedan finns nio olika känslotillstånd som kan vara viktiga att ta upp. där vi kompletterat Vara Neres material med "skam" och "rädsla".

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

Om det känns lämpligt, är skam och rädsla ytterligare två känslor som kan komplettera Vara Neres material.

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. Välj därtill 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.

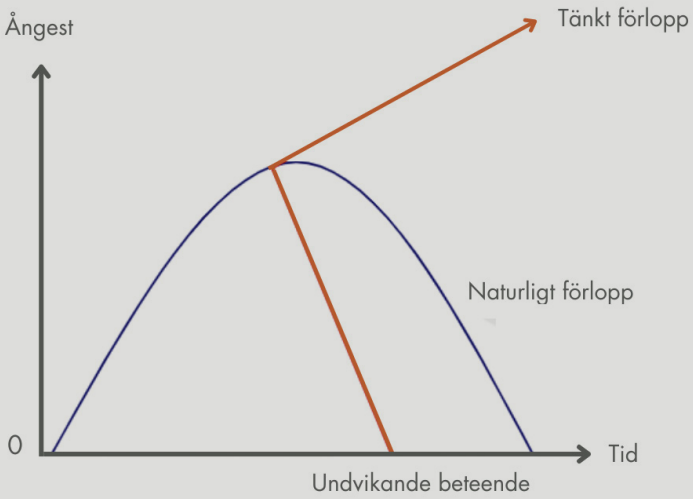
Alternativ 3: Deltagarna skriver ner frågor anonymt om de känslor som pratats om och lägger i en ask. Därefter tas en lapp i taget upp och gruppen hjälps åt att svara på frågan.

Alternativ 4: Om ni kommit överens om att arbeta genom att själva måla/teckna/skriva, ta tid till det.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Vara Nere, ”Förstå”.

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 deltagare 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.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 7: Depression och må bättre spiral

Engagera gruppen

UR har gjort tio avsnitt i serien ***”Tänk 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:

UR, ”Tänk till snackar stress”

Hur hanterar man sina känslor?

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 till exempel igenom det som Vara Nere skriver under sektionen ***"Hantera"*** om olika syften med samtal och olika tips. Det är mycket information, så välj ut några punkter att lyfta.

Vara Nere, "Hantera".

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 1: *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?*

> **Jag har hittat ett nytt sammanhang under en tuff period.**

Utcheckningsrunda

Tema 5

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 man har mått väldigt dåligt i mer än två veckor eller har svårt att klara av vardagen kan man behöva professionellt stöd. Till exempel vid 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.

Oftast är det bra att börja med att träffa en kurator på skolan eller någon behandlare på sin 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 om **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 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, vilket inte heller är målet. Ett bättre och mer realistiskt mål är att man ska vara tillräckligt trygg och stark i sig själv för 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 dock 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. På ***umo.se*** hittar du konkreta förslag på vad man kan göra

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 vården kontaktas. Om situationen är akut ska man först ringa 112 och sedan motivera till att kontakta anhörig eller någon annan viktig vuxen.

Bilaga 9: Kristrappan

umo.se, "Att stötta någon som har självmordstankar"

> Har längtat till att komma till gruppen för att prata och lyssna. Det har varit väldigt värdefullt.

”Myter” om självmord från Suicide Zero

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 - 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

Vi vill oftast vara en bra och stöttande vän, men ibland kan det bli för mycket. Det kan leda till att man själv börjar må dåligt eller att det påverkar ens eget liv negativt. Vissa saker kan bli för tunga att bära ensam, som att någon skadar sig själv eller vill ta sitt liv. Att tipsa om vart man kan vända sig eller vara tydlig med att man tycker att vännen behöver professionell är också att vara ”en god vän”.

Det är viktigt att sätta gränser även mot sina vänner och partners. Om man känner ångest och stress eller inte orkar finnas där på samma sätt längre för en annan behöver det uttalas. 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

Tema 6

Identitet, självmedkänsla och en ”trygg plats”

Varit givande, ett bra stöd och gett mycket hopp. Varit viktigt helt enkelt.

Tema för dagens träff

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

Incheckning

Identitet

Introducera dagens ämne och människors identitet kan förändras genom livet. Människor lär känna sig själva mer och utvecklas hela tiden. Deltagarna är i en fas där deras liv är i ständig förändring. Ni som ledare kan bekräfta detta, att det sker stora förändringar i deras liv både vad gäller sysselsättning och ansvar hemma, men även rent fysiologiskt.

Engagera gruppen:

- Skriv upp på tavlan ”*Vem har jag varit?*” och låt deltagarna tänka och svara på hur deras identitet har tagit form tidigare i livet. Ni som ledare kan ge exempel på er egen identitetsutveckling, exempelvis i relation till religion, kultur eller engagemang och intressen.
    - 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.
    - **Alternativ 1**:Lägg till en fråga om hur de tror att deras framtida jag skulle tänka om deras nutida jag.
    - Alternativ 2: Be deltagarna reflektera kring sin identitet i relation till samhällets normer. Introducera begreppet intersektionalitet.

Olika aspekter av identitet

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 är asexuell, muslim, transperson, rasifierad och BIPOC 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 olika 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.

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

Självmedkänsla

Självmedkänsla är förmågan att bry sig om och visa omtanke för 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. Många säger saker till sig själva som de aldrig skulle säga till andra. 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 fraser för att straffa oss själva.

> **”Det har stärkt självkänslan att vara på en plats där man är accepterad och får finnas.**

Känslan av att vara dålig och misslyckas sätter igång en ”inre dialog” i form av destruktiv självkritik.

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.

- 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.

Alternativ 2: 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.

En trygg plats

Finns det någon plats där du kan slappna av och där du trivs? Ett sätt att kunna slappna av och lugna sig själv är att tänka på en trygg plats där man tycker om att vara. Hur känns det att vara där? Ett annat sätt är att kontakta personer som man brukar bli lugn av. Det är också möjligt att befinna sig på en trygg plats i sin fantasi. Platsen 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.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Rädda Barnens *Safe Space*

Utcheckningrunda

Tema 7

Familj och nätverk

Tema för dagens träff

Under denna träff har vi fokus på den egna familjen och släkten. Vi pratar bland annat om att familjer ser olika ut och om jobbiga upplevelser och livsvillkor t ex våld inom familjen.

Incheckning

Familjen

Familjen är viktig genom hela livet, men särskilt under uppväxten. En familj kan se ut på en många olika sätt. Vissa tillhör en kärnfamilj, vissa tillhör en regnbågsfamilj och vissa har en självvald familj.Vissa flyttar hemifrån tidigt medan andra bor hemma tills de gifter sig. “Hemma” borde vara en plats där vi känner oss trygga och kan slappna av men 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 vara kär i vem hen vill oavsett kön, träffa de vänner hen vill så länge de inte är farliga för hen, ha en egen fritid och bilda sin egen trosuppfattning 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 är kul att prata om olika problem och se andra perspektiv. Väldigt fint.**

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.

Alternativ 3: Be deltagarna föreställa sig att de har barn i framtiden. Vad skulle de göra likadant som sina föräldrar och vad skulle de göra annorlunda?

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.

Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?

Det är aldrig okej att kontrollera och straffa någon för att upprätthålla familjens rykte. Att utsätta någon för det kallas hedersförtryck och kan till och med vara olagligt. Men det finns hjälp att få både för dig som blir utsatt och för dig som utsätter någon. På ***UMO:s hemsida*** finns information samlat om ämnet. Om det finns önskemål om att arbeta mer om heder i gruppen finns mer information på ***Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck***.

UniZons webbplats

Agera kvinnojours film

Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck

UMO om hedersvåld och förtryck

Utcheckning

CONVERSE
ALL STAR

Tema 8

Kompisar, kärlek och sex

> **Det har varit fint och en wholesome upplevelse. Det har varit kul att få komma till ett sammanhang varje vecka. Jag har fått nya vänner.**

Tema för dagens träff

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

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 om det:

  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 samtycke

Alla har olika mycket erfarenhet av kärlek och sexuella situationer. I högstadiet har 25 procent erfarenhet av att vara i en relation, motsvarande siffra på gymnasiet är 75 procent. Vid 17 års ålder är det ungefär 40 procent som inte har sexdebuterat – det ser alltså mycket olika ut.

På UMO.se finns mycket frågor och svar om sex, kärlek och relationer. Metomaterialet ***"Det börjar med mig"***, framtaget av Fatta, Make Equal och MÄN, kan också vara bra att ta del av.

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

SKANNA FÖR MATERIAL:
Metodmaterialet "Det börjar med mig"

Samtycke

Att aktivt samtycke krävs för att ha sex med någon är viktigt att stanna upp vid i gruppen. Vad betyder det? Ett sätt att beskriva det är att titta på filmen "***Te och samtycke"*** tillsammans och prata om jämförelsen med att dricka en kopp te. Filmen visar på olika scenarion, som till exempel att ha druckit te tidigare betyder inte att ni ska dricka te igen, samt gör kopplingen till sex. Vad tänker gruppdeltagarna jämförelsen i filmen?

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.

SKANNA FÖR MATERIAL:

Filmen "Te och samtycke"

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.

SKANNA FÖR MATERIAL:

8 varningstecken från ungarelationer.se

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.

SKANNA FÖR MATERIAL:

UR "Dör för dig"

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?

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.*

SKANNA FÖR MATERIAL:

Filmen "Shit varför knuffade jag henne?"

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?
- Hur förstärker porr rasistiska stereotyper?
- 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?

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

RFSU, ”Plus och minus med porr”

Utcheckning

Tema 9

Framtiden

Tema för dagens träff

Fokus för träffen är att fundera över sin egen framtid, relationen till tid och vad som är "viktigt för mig".

Incheckning

Tiden

Introducera samtalsämnet tid. Vi behöver alla relatera till tiden på ett eller annat sätt. På gott och ont, tickar den framåt vare sig vi vill eller inte. Vad tänker gruppdeltagarna?

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 eller söka upp sammanhang där vi kan göra just det – som vår samtalsgrupp – är ett exempel på vad man kan göra. 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 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 etcetera.

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? Vad gör att du kan slappna av och känna dig trygg när mycket i livet är trist och besvärligt? 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

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.

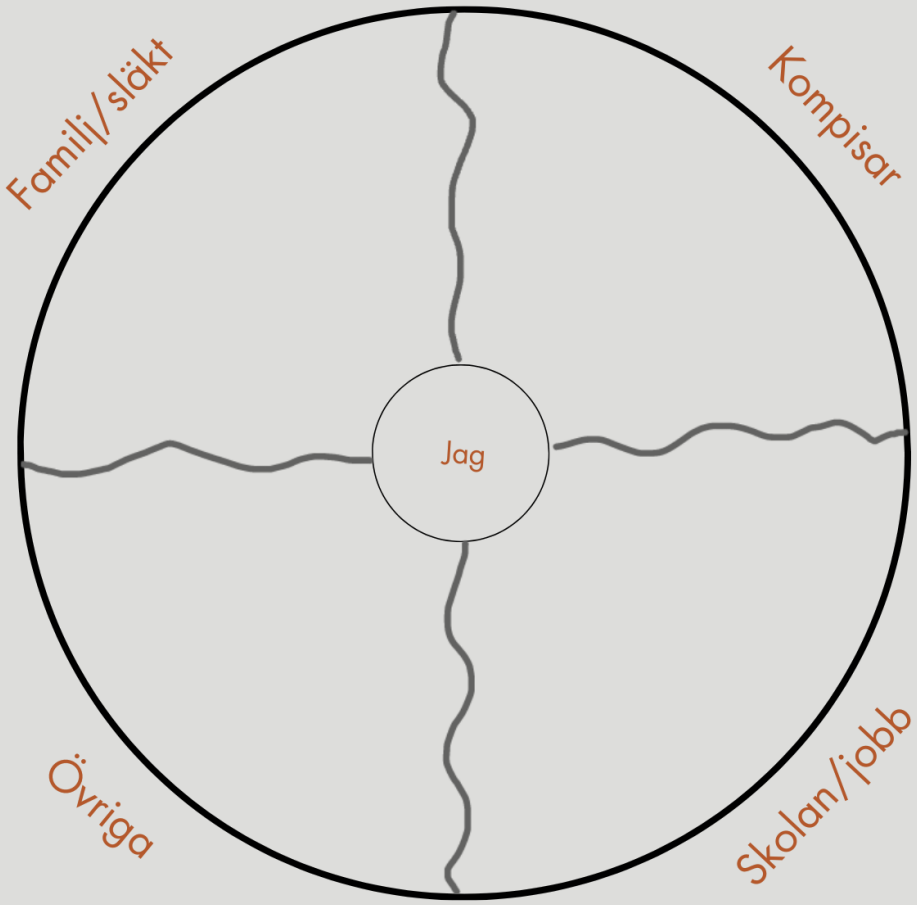
Utcheckning

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

Bilaga 4: Livslinjen

Bilaga 3: Nätverkskarta

Nätverkskarta



Tema 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
Om det framkommit önskemål att prata mer om ett visst tema, passa på att göra det.

Sammanfattning och reflektion
Sammanfatta tillsammans vad ni arbetat med i gruppen. Skriv upp på whiteboard.

Engagera gruppen
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.

Några exempel på frågor som kan väcka tankar är:
- 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.

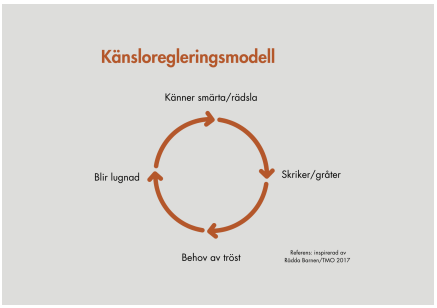
Utcheckning

> **Har tyckt om och sett fram emot varje gång. Det har hjälp mig mycket att vara med.**

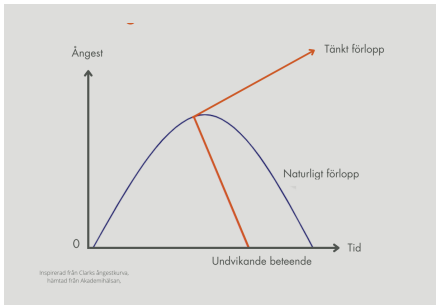
SKANNA FÖR MATERIAL:

Bilaga 12: Förslag på utvärderingsfrågor vid sista gruppträff

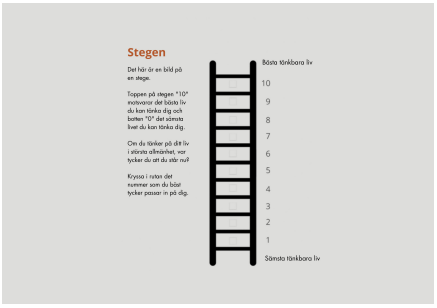
Bilagor



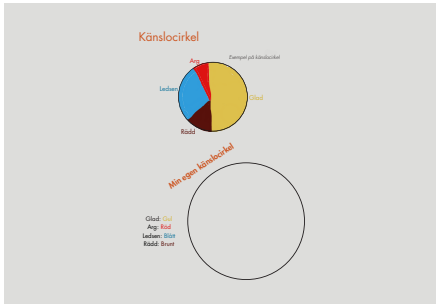
Bilaga1: Känsloregleringsmodell



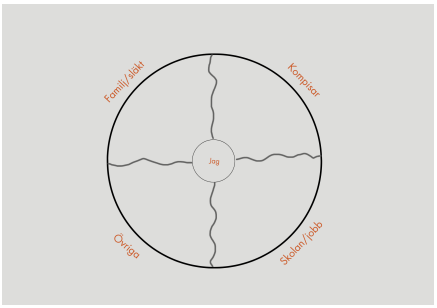
Bilaga 5: Ångestkurvan



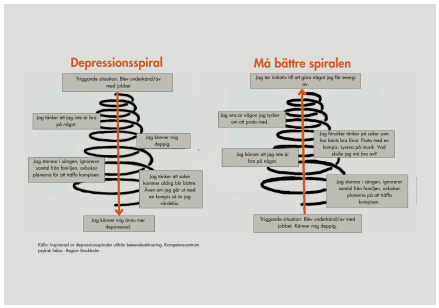
Bilaga 2: Stegen



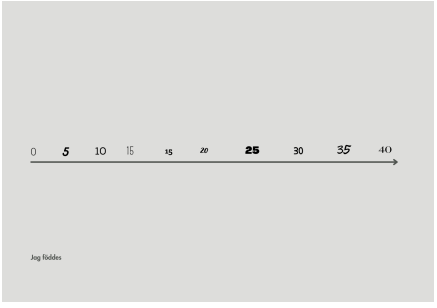
Bilaga 6: Känslocirkeln



Bilaga 3: Nätverkskarta



Bilaga 7: Depression och må bättre spiral



Bilaga 4: Livslinjen

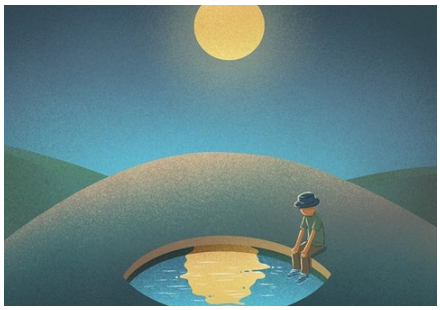
Bilaga 8: Presentationsbilder

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

Tema 1: Start och intro 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.

Tema 2: Presentation och intro av psykisk ohälsa

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?

Tema 6: Identitet, självmedkänsla och en "trygg plats"

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

Träff 7: 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.

UMO-podden

UR, ”Tänk till”

URpodden Toxic

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
- Sexualitet
- Identitet

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: Tror du att din upplevelse av gruppen skiljde sig från andras upplevelse baserade på din identitiet? Om ja, hur?
- Ja, beskriv hur nedan
- Nej

Fråga 9: Beskriv med egna ord hur det har varit för dig att vara med i gruppen:

Fråga 10: Skulle du rekommendera någon annan att vara med i en liknande grupp?
- Ja
- Nej
- Kanske

Fråga 11: Övriga tankar/feedback som du vill dela med oss

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).

Nationellt centrum mot hedersrelaterat våld och förtryck. (2020). *För dig som är utsatt.*
https://www.hedersfortryck.se/for-dig-som-ar-utsatt/

Origo Stockholm. (u.d). *Origo Stockholm.*
https://etjanster.stockholm.se/origo/

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/

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

SKR - Uppdrag Psykisk hälsa. (u.d). *Stödlista.*
www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/stodlistan/

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 Lukas. (u.d). *ungalukas.se.*
www.ungalukas.se

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