

A photograph of two young men standing in a field of tall, dry grass. The man on the left is wearing a grey hoodie and a grey beanie, looking towards the other man. The man on the right is wearing a blue denim jacket over a black shirt and glasses, smiling and gesturing with his hands. The background shows bare trees and a hazy sky.

1825

Metodmaterial

Gruppsamtal för unga män – stöd för goda relationer

*1825 – För unga vuxnas psykiska hälsa. Framtaget under 2025 av Harry Skärlund,
samhällsvetare och projektledare. Finansierat av Jämställdhetsmyndigheten.*

Metodmaterialet är skapat av Harry Skärlund, projektledare och samhällsvetare, för Stiftelsen 1825 under hösten 2024 och våren 2025. Materialet är baserat på tidigare metodmaterial av Inger Ekbom, socionom och leg. psykoterapeut på 1825. Projektet som metodmaterialet utvecklades inom finansierades av Jämställdhetsmyndigheten.

Syftet med metodmaterialet är att utforska sätt att arbeta med målgruppen unga män genom psykosociala stödsamtal i grupp. Materialet fokuserar på nära relationer och gruppträffarna cirkulerar kring teman som vänskap, kärlek och framtiden.

Tack till gruppdeltagare, gruppleddare, referensgrupp, kollegor och andra som varit behjälpliga under arbetet.

Innehållsförteckning

Om Stiftelsen 1825	03
Bakgrund till projektet	04
Teori	04
Metod	07
Rollen som samtalsledare	08
Förberedelser	09
Träffarnas struktur	10
Träff 1 – Uppstart och introduktion	12
Träff 2 – Vänskap, introduktion	16
Träff 3 – Vänskap, fördjupning	20
Träff 4 – Kärlek, introduktion	24
Träff 5 – Kärlek, fördjupning	28
Träff 6 – Mer vänskap eller mer kärlek	32
Träff 7 – Plan framåt	38
Träff 8 – Vägen framåt, avslut och utvärdering	40
Bilagor och referenser	43

Detta metodmaterial är framtaget för 1825 av Harry Skärlund, samhällsvetare och projektledare, under hösten 2024 och våren 2025. Tillsammans med gruppdeltagare, gruppleddare och ämnesexperter har ett tidigare material reviderats för att få ett mer fokuserat perspektiv på arbete med gruppen unga män.

Grafisk form: Glory days (grund). Uppdaterad av Tilda Boson, Stiftelsen 1825, år 2025.

Fotograf: Bilder är hämtade från Unsplash.com.

Adress: Flemingsgatan 113, 112 45 Stockholm **Organisationsnummer:** 802481-2946 **Bankgiro:** 5388-3146

www.1825.nu

Om Stiftelsen 1825 – För unga vuxnas psykiska hälsa

1825 främjar psykisk hälsa och behandlar psykisk ohälsa hos unga vuxna som är 18–25 år. Vi gör detta genom att erbjuda stöd och behandling till de unga vuxna som idag faller mellan stolarna i offentlig vård och omsorg eller som lever med socioekonomisk utsatthet.

Genom att sätta relationella och existentiella perspektiv i fokus möter vi unga vuxna där de är i livet. Vi arbetar aktivt för att vara en kompetensnod för både forskning och erfarenhetsbaserad praktik. Samtidigt skapar vi opinion för samhälls- och systemförändringar genom att öka kunskapen om unga vuxnas psykiska hälsa och livsvillkor i Sverige.

Vår vision är ett samhälle där unga vuxna får stöd för sitt psykiska mående, på sina villkor. Så att de kan må långsiktigt bra, utvecklas och vara huvudpersoner i sina egna liv.

Våra tre verksamhetsområden:

Stöd och behandling – Vi erbjuder psykosociala stödsamtal och psykoterapi, individuellt och i grupp, på plats och digitalt.

Kunskapsutveckling – Vi arbetar för att överbrygga gapet mellan forskning och erfarenhetsbaserad praktik, och att vara en kompetensnod inom unga vuxnas psykiska hälsa.

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.



Bakgrund till projektet

Stockholms Stadsmissions Mottagning för Unga Män

År 2009 startade Stockholms Stadsmission Mottagningen för Unga män i Stockholm. Satsningen gjordes för att uppmuntra fler unga män att besöka terapimottagningen som Stockholms Stadsmission drev. Många unga män sökte sig till mottagningen för terapi, individuellt, i grupp och för föräldrakonsultationer. När 1825 tog över Stockholm Stadsmissions terapimottagning förändrades organisationen och mottagningen för unga män kunde inte fortsätta i sin tidigare form.

Med projektet Gruppsamtal för unga män investerar 1825 återigen i unga mäns psykiska hälsa. Jämställdhetsmyndigheten finansierade projektet som pågick hösten 2024 till sommaren 2025. I projektet var huvudfokuset att erbjuda och hålla i samtalsgrupper för unga män, om hållbara kärleks- och vänskapsrelationer samt att ta fram detta metodmaterial. Vid projektets avslut hade vi nått 48 unga män i sex grupper med åtta träffar vardera. Materialet formades löpande utifrån deltagarnas gensvar och önskemål. Inom projektet gav vi även individuellt samtalsstöd till fyra killar.

Varför fokus på unga män?

Det är idag ofta svårt för unga män med psykisk ohälsa att få längre samtalskontakter i offentlig vård och omsorg. Deras behov kan vara otillräckliga för att få vård och inte heller specifika nog för att söka de olika stödinsatser som finns, exempelvis inom socialtjänsten. Denna grupp är också i övergångsfasen mellan barn- och vuxenliv, vilket innebär att många insatser som funnits tillgängliga fram till 18-årsdagen försvinner.

Vi vet att det är svårt att nå unga män med stödinsatser. Av de som deltog i en individuell samtalskontakt vid 1825 under 2023 identifierade sig enbart 16 procent som killar och endast 10–15 procent av de som söker sig till landets ungdomsmottagningar är killar. En tredjedel av killar känner sig ensamma (källa: Folkhälsomyndigheten 2022) och unga män saknar i dubbel så hög utsträckning som unga kvinnor någon att ”dela sina innersta känslor med och att anförtro sig åt” (källa: Folkhälsomyndigheten, Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder, 2024). Statistiken visar även höga suicidtal. År 2021 avled 237 personer i åldersgruppen 15–29 år i suicid. Av dessa var 74 % killar (källa: Dödsorsaksregistret).

En annan anledning att fokusera på unga män är för att åldern 18 till 25 är en speciell tid i livet. Många tänker över sin identitet och vilket liv de vill leva. Vill de plugga eller jobba? Flytta? Skaffa en partner? Jean Twenge, professor i psykologi vid San Diego state university i USA, skriver också i sin bok ”iGen – Smartphonegenerationen” om trenden som förstärks av en hög grad av skärmtid på mobilen – att unga dröjer sig kvar i barndomen. De skjuter upp mycket av det som hör

vuxenlivet till, som att dejta, gå på fester och ta körkort.

Vissa är säkra på vad de vill och vissa fastnar och känner sig ensamma och osäkra. Professor Jonathan Haidt vid New York University Stern School of Business kallar det senare för ”failure to launch”, alltså att inte ”komma igång” med livet. I sin bok ”the Anxious generation” (2024) kopplar Haidt unga mäns problem till det digitala. Han anser att många killar löpande kopplat bort sig från den ”verkliga” världen och investerat sig i sitt internetbaserade liv. Han menar att detta kan leda till att unga män inte utvecklar de sociala färdigheter och kompetenser som krävs för att lyckas i livet och må bra.

Arbetet med att ge unga män stöd måste både vara förstående för mäns levnadsvillkor och samtidigt utmana normer för unga män och deras relationsskapande. Samtalsgrupper ser vi på 1825 är ett uppskattat sätt för att få unga att utvecklas och må bättre, och vi vet att goda relationer är en så kallad skyddsfaktor som kan ge bättre förutsättningar för psykiskt välmående.

Mål för projektet

Projektets mål är att unga män ska få:

- ökad kunskap om psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande så att unga män kan förstå och ta hand om sig själva bättre
- ökad känsla av sammanhang och av att kunna påverka sin situation
- ökad självkänsla
- verktyg för känsloreglering
- en positiv erfarenhet av att få stöd som kan sänka tröskeln för att vid behov i framtiden söka stöd.

Teori

Materialet och dess övningar vilar på ett antal teorier som du kan läsa om här.

KASAM

KASAM står för ”Känsla av sammanhang” och är en teori utvecklad av sociologen Aaron Antonovsky. Teorin används främst inom hälsa och stressforskning och handlar om hur människor hanterar stress och upprätthåller sin hälsa trots svåra livssituationer. Enligt Antonovsky finns tre centrala komponenter i KASAM som bidrar till en stark känsla av sammanhang och därmed bättre förmåga att hantera stress:

Begriplighet. Att förstå vad som händer och varför. Det innebär att individen upplever sin omgivning och livssituation som förutsägbar och strukturerad.



Hanterbarhet. Att känna att man har de resurser som behövs för att hantera utmaningar. Resurserna kan vara både interna (exempelvis självförtroende) och externa (som stöd från andra).

Meningsfullhet. Att uppleva att det man gör är viktigt och värt att engagera sig i. Detta är den mest emotionellt laddade komponenten och handlar om motivationen att hantera utmaningar.

En stark KASAM innebär att individen känner sig tryggare och bättre rustad att möta livets svårigheter.

Affektteori

Affektteori är ett psykologiskt och sociologiskt ramverk om känslor och deras roll i mänskligt beteende, sociala interaktioner och kognitiva processer. Teorin utforskar hur känslor (affekter) påverkar vår uppfattning av världen, vår motivation och våra relationer till andra.

Det finns olika tolkningar och versioner av affektteori men i regel sägs det att affekter är biologiskt grundade och automatiska responser på olika stimuli. Känslor som rädsla, glädje eller ilska påverkar vårt beteende genom att signalera vad som är viktigt eller hotfullt i omgivningen och driver oss att agera, till exempel genom att undvika faror eller söka belöningar. Dessutom spelar de en central roll i sociala

interaktioner genom att skapa empati och stärka relationer. En viktig del av affektteori är självreglering – att kunna hantera känslor för att bemöta stress och konflikter effektivt.

Psykologen Silvan Tomkins var en av de mest inflytelserika tänkarna inom affektteori. Han argumenterade för att affekter är grundläggande byggstenar för all motivation och att det finns nio grundläggande affekter som är universella och finns hos alla människor. Moderna affektteorier används inom psykoterapi, pedagogik och sociologi för att förstå hur affekter påverkar allt från individers välbefinnande till bredare samhällsfenomen som politiska rörelser och kultur.

Maskulinitetsteori

I arbetet med unga män är det nödvändigt att ha förståelse för unga män och maskulinitet. Vad innebär det att vara man idag? 1825 utgår från att män formas av maskulinitetsnormer, vilka i sin tur skapas och reproduceras av samhället och i slutändan påverkar oss alla.

Maskulinitetsteori är ett forskningsområde inom genusvetenskap och en utgångspunkt för detta material. Inom området undersöks normer, förväntningar och strukturer som formar maskulinitet – alltså vad som anses vara "manligt" i olika samhällen och sammanhang.

De former av maskulinitet som har högst status i ett samhälle

kallas ibland ”hegemonisk maskulinitet” och bygger ofta på ideal som styrka och självständighet. Men normer ändras och utvecklas också i relation till kultur och samhälle.

Flera av dessa ideal och normer upplevs positiva, som mod och ansvarstagande. Men maskulinitetsnormer kan också göra det svårare för män uttrycka sårbarhet eller söka stöd, vilket kan påverka den psykiska hälsan och relationer negativt.

Maskulinitetsnormer påverkar alla. Alla män förhåller sig till idealen på olika sätt och vissa vinner status medan andra förlorar. Även kvinnor, barn och andra påverkas både av normerna och av männen runt sig.

Att vara ung man idag

Som en effekt av normerna förväntas du som kille vara stark, oberoende och oberörd. Det kan leda till att många unga män inte söker professionell hjälp för sin psykiska ohälsa trots att de behöver det.

Unga män har ofta vuxit upp i en digital värld. De kan ha relationer som är helt onlinebaserade, lida av olika spelberoenden eller porrberoende, eller anammat ideologier och värderingar från kontroversiella communitys eller influerare online där konspiratoriska, kvinnofientliga eller rasistiska strömningar kan förekomma. Konservativa värderingar har fått större spridning i yngre generationer, där män åläggs större förväntningar på att vara försörjare och beskyddare, vilket också kan ha en påverkan.

Som samtalsledare är det svårt att känna till allt inom unga mäns referensramar men det kan vara fördelaktigt att känna till utmaningarna och vara beredd på att leda samtal med dessa dynamiker i åtanke.

Hur kan ni jobba med unga män?

Att samtala med enbart killar kan vara annorlunda än att ha blandade grupper. Det är bra att vara förberedd på de unika utmaningar som kan dyka upp, exempelvis:

Förhållningssätt till maskulinitetsteori. Som samtalsledare behöver man inte vara experter på teorier och statistik men det är bra om ni är medvetna om de normer och fördomar som formar unga män och tankar om dem. Försök vara medvetna om hur maskulinitetsnormer kan påverka även

er som samtalsledare – både i samtalsrummet och utanför. Normerna kan begränsa killars förmåga att delta i grupperna. Att prata om känslor och visa sig sårbar med andra män i grupp är ovant för många killar. Genom sitt deltagande går killarna mot normen och får en möjlighet att bredda och utmana sin och andras maskulinitet. Ni bör se er själva som förebilder och leda samtalen därefter.

Undvik laddade begrepp och teorier. Det är bra att kunna sin teori men ni bör inte använda normkritik i försök att förklara för deltagarna varför de är som de är. Deltagare kan reagera negativt på termer som ”destruktiv” eller ”toxisk maskulinitet”. Oavsett vad ni tycker och tänker om genusteorier kring maskulinitet och patriarkat så finns alltid en eventualitet att deltagarna har en annan bild. De kan ha svårt att känna igen sig i beskrivningar av män som har all makt om de själva ser sig som offer för sina omständigheter. Det kan vara bra att spegla unga i deras begreppsanvändning, och om begrepp kommer upp som kan var laddade kan det vara hjälpsamt att stanna upp vid dessa och reflektera tillsammans kring ordens betydelse

Samtal som inte tar fart. Många unga män kan ha svårt att sätta ord på känslor eller att ta plats i samtal kring ämnen som kan kännas pinsamma eller svåra. Att börja med lättare samtalsämnen och gradvis röra sig mot djupare frågor kan vara hjälpsamt. Ni kan även utmana deltagarna på olika sätt, exempelvis genom att tillåta ”pinsamma tystnader” och genom att inte ställa frågor som enbart går att svara ja eller nej på. Uppmuntra dem att känna efter och försöka sätta ord på sina känslor. Uppmuntra gärna deltagarna att säga ”jag” snarare än ”man” när de beskriver sina tankar.

Gruppträck och konkurrens. Det kan uppstå tendenser till konkurrens eller ”tävling” inom gruppen. Kanske vill någon inte visa svaghet inför andra eller tvärtom, att någon pressar sig själv att berätta mer än de egentligen är bekväma med. Försök motarbeta sådana mönster och skapa samhörighet och respekt för att alla är olika. Alla deltagare deltar utifrån sina behov och behöver sätta egna gränser. Ni bör tidigt sätta upp enkla regler för respektfullt deltagande och påminna om dessa vid behov.

Det uppstår frustration eller ilska hos deltagare. Försök avdramatisera situationen och fråga lugnt vad det handlar om. Om samtalet blir för intensivt, ta en kort paus eller föreslå en andningsövning för att lugna gruppen.



”Det mest värdefulla för mig var att vara i en miljö där jag kunde pusha mig själv till att vara sårbar och våga prata om mina känslor för mitt eget bästa.



Metod

Samtalsgrupperna är ett psykosocialt stöd där deltagarna får information som ökar den egna kunskapen och förståelsen av stödsystemet och sitt eget mående. Genom att göra känslor och reaktioner mer begripliga, och genom att göra socioekonomiska och kulturella olikheter "pratbara", kan man uppleva en större känsla av trygghet. Känslan av att inte vara ensam i sin situation eller om sina känslor medför oftast en ökad tro på att saker går att förändra. Genom att träffas i ett tryggt forum med stöd av materialet får man ta del av nya perspektiv såväl som strategier för att hantera olika känslomässiga utmaningar och viktiga livsfrågor.

Psykoedukation

Psykoedukation syftar till att lära sig mer om olika svårigheter, hur man fungerar och vad man kan göra för att må bättre. Metoden ger bättre förståelse för det sammanhang man lever i och hur det kan påverka ens liv och hur man fungerar i olika situationer. Genom psykoedukation kan vi fördjupa vår förståelse för våra känslor och våra relationer och i längden förstå både oss själva och andra människor bättre. Metoden ställer frågor kring vad det innebär att vara människa och, specifikt för detta material, en ung man?

Psykoedukation innefattar även praktisk kunskap kring samhället och vårdsystemet, som hur vård för psykiska besvär eller sjukdomar fungerar i kommunen eller regionen där man bor eller hur man kan få hjälp av ungdomsmottagningar eller skolkuratorer.

Om metodmaterialet

Metodmaterialet är en uppföljning på material som 1825 tog fram 2021. I denna version för unga män har vi samarbetet med organisationen MÄN, Mottagningen för Unga Män Göteborg, Samtalsringen, Stadsmissionens folkhögskola och flera inom ämnet sakkunniga personer.

Det kommer alltid nytt innehåll man kan använda sig av när man håller samtalsgrupper. Vårt tips är därför att titta runt efter nytt innehåll man vill inkludera när man håller grupp, utöver det som finns i detta material. Matnyttiga webbplatser kan vara umo.se, ur.se, ungajourer.se, killar.se och ungarelationer.se.

Under projektets gång har materialet kontinuerligt prövats och utvecklats av projektledare, projektets samtalsledare, sakkunniga på 1825 och projektets referensgrupp. Målgruppens gensvar och åsikter har också varit viktig i utformningen, delvis genom vårt advisory board med unga vuxna men än mer genom deltagarna själva. Vi har inom projektet hållit i sex samtalsgrupper med ca sju deltagare i varje grupp.

Att använda materialet

Detta material är avsett att användas av samtalsledare som ska hålla i gruppsamtal för killar i åldern 18 till 25. Samtalen ser vi som psykosocialt stöd och inte terapi. Nära relationer är det huvudsakliga temat. Vi ser att ni som samtalsledare själv är män med erfarenhet av att jobba med målgruppen, kanske som socionom, samtalsstödare, familjeterapeut eller liknande.

1825:s samtalsgrupper har i regel haft två samtalsledare och vi rekommenderar detta även till andra. Metoden utgår från samtalsgrupper som träffas vid åtta tillfällen en gång per vecka. Vi föreslår cirka 90 minuter per träff, men ni som samtalsledare bör bestämma tiden utifrån förutsättningarna och vad som blir bäst för gruppen. Vi rekommenderar fem till tio deltagare. Alla behöver få känna att det finns utrymme för dem i gruppen. Samtidigt bör man vara tillräckligt många så att återbud och avhopp inte stör alltför mycket.



Under varje träff här i metodmaterialet finns information som kan förmedlas till deltagarna av er som samtalsledare. Detta är skrivet med talspråk som förslag på hur ni kan formulera er, och är alltid skrivet med kursiverad text. Hur nära ni följer förslagen är helt upp till er. Utöver den nedskrivna informationen finns det hyperlänkar och referenser till andra kunskapskällor där ni kan lära er mer om det aktuella ämnet. Läs på innan, så att ni bottnar i det.

Att anpassa materialet

Samtliga övningar i materialet är väl underbyggda men vi utgår inte från att ni kan eller bör göra samtliga övningar. Istället rekommenderar vi att se materialet som en verktygslåda och som inspiration. Ni väljer de övningar ni hinner med och som ni tror passar bäst för just er grupp. Gör de anpassningar till innehåll och upplägg som ni vet kommer öka nyttan – inklusive att låta gruppen komma med sina förslag och idéer när detta passar.

Gör en gemensam planering inför varje träff. Inte sällan krävs det mer tid än planerat för att arbeta igenom ett tema i lugn och ro. Kanske vill deltagarna stanna upp och prata lite längre om något ämne? Delar av materialet kan då sparas till nästa träff. När ni lärt känna era deltagare blir planeringen lättare.

Digitala träffar

Materialet kan också användas för digitala träffar. Om det är något ni vill göra så läs igenom övningarna noga och välj de som fungerar bäst för ett digitalt rum. Fundera på hur ni kan göra träffarna och övningarna så engagerande som möjligt. Se tips på förberedelser inför digital grupp under rubriken ”Förberedelser inför samtalsgrupp” på sida 9.

Individuella stödsamtal

Materialet kan även användas som underlag i individuella stödsamtal med unga män. Vi rekommenderar att utgå från materialets åtta träffar och respektive tema. Träffarna bör vara kortare, 45 minuter till en timme, och innehålla cirka en övning per träff. I individuella samtal bör du lämna mycket utrymme för den stödsökandes önskemål.

Rollen som samtalsledare

Att vara samtalsledare är lika inspirerande och lärorikt som det är utmanande. Materialet är en grund för er att utgå från när ni arbetar med gruppen. Vår rekommendation är att ni tillsammans har ett uppstartsmöte för att lära känna varandra och komma överens om gemensamma förhållningssätt. Innan gruppen börjar bör ni även gå igenom träffarna systematiskt och undersöka de klipp, bilagor och andra länkar vi tipsar om.

Samtalsledarnas roll är att arbeta för att gruppen ska bli ett tryggt rum för viktiga samtal och reflektioner och se till att alla deltagare kommer till tals och får möjlighet att dela så mycket som var och en önskar. Samtidigt som ni pratar om det som är viktigt och svårt ska ni lyfta fram styrkor och resurser hos deltagarna.

Något att ta med sig är att försöka vara tydlig och hjälpa till att fördela ordet mellan deltagarna. Det är inte ovanligt att deltagare efter gruppens avslut har uttryckt att de önskat att de vågat säga ännu mer eller fått höra mer från de andra

deltagarna. Var inte rädd för att aktivt göra plats för dem att dela med sig.

Ibland kan det vara en utmaning att hitta en bra balans i hur mycket plats ni ska ta som samtalsledare. Ibland kan man behöva lyfta egna erfarenheter, tankar eller åsikter för att få fart i en diskussion. Samtidigt vill vi understryka att målet är att deltagarna ska samtala med och lära av varandra och inte av er som samtalsledare.

En eller två samtalsledare?

Vi rekommenderar att vara två samtalsledare. Detta för att:

- kunna fånga upp allt som sker i rummet
- minska risken att träffar ställs in, exempelvis på grund av sjukdomar eller förhinder
- kunna anteckna och utvärdera löpande tillsammans.

Att samtalsledarna pratar och samarbetar under gruppträffarna är en del av ett bra och tryggt klimat i rummet. Exakt hur ni lägger upp ansvaret sinsemellan är upp till er men ett förslag är att ha en huvudansvarig och en medansvarig. Den huvudansvariga kan exempelvis ha ansvaret för att gå igenom ramarna och ha ansvaret för att planera och genomföra de psykoedukativa inslagen, medan

Förberedelser

Hur vill ni strukturera träffen? Vad hinner ni med? Om ni är två samtalsledare, ska ni planera upplägget för varje träff tillsammans? Tänk igenom vilket upplägg just ni kommer arbeta utefter. Det kan vara en god idé att ha en eller två huvudsakliga övningar och en extra övning som ni bara använder om det blev mer tid över än ni trodde.

Planera även in en paus under träffen för att ge deltagarna ett andrum, och se till att ha något allergivänligt fika i pausen om ni är på plats.

Efter varje träff är det bra att återkoppla till varandra och prata om vad som gick bra och mindre bra. Hitta ett välfungerande sätt att dokumentera detta och ta med lärdomarna till nästa träff.

Praktiska förberedelser

Träffar på plats

Vid träffar på plats är det viktigt att skapa en trevlig och trygg miljö i rummet. En plats som deltagarna tycker är rymlig, trevlig och trygg. Här är några saker att tänka på:

- Lokalen bör vara av passande storlek sett till antalet deltagare.
- Se till att ni kan sitta ostört under träffen.
- Placera stolarna i en ring med tomrum emellan.
- Ha gärna någon slags tavla eller whiteboard att skriva på.

Digitala träffar

Digitala träffar kräver en annan typ av planering. Risken för tekniskt strul är större och konsekvenserna av detta likaså.

Det kan också vara svårare att behålla deltagarnas fokus. Här är några saker att tänka på:

- Se till att alla deltagare har fått tydlig information om hur och när de ska koppla upp sig.
- Be deltagarna att alltid ha kameran på och informera om annat de behöver veta under träffarnas gång.
- Ha en stark internetuppkoppling och se till att ni sitter ostört utan irriterande element eller ljud i bakgrunden.
- Välj om möjligt en digital plattform ni är vana vid. Testa den och dess funktioner i förväg och se till att allt känns klart och tydligt.
- Överväg interaktiva och visuella digitala verktyg som Mentimeter eller Padlet som kan öka deltagarnas engagemang.
- Försök vara uppmärksam på deltagarnas fokus och anpassa aktiviteter vid behov.

Beredskap inför om någon mår väldigt dåligt

Innan gruppen börjar behöver ni ha kartlagt vart en gruppdeltagare kan vända sig för att få hjälp med annat stöd än det ni kan erbjuda i gruppen. Det är viktigt att kunna hjälpa till med att ta kontakt med vården om situationen är akut, till exempel vid oro för suicidrisk.

Mår en person uppenbart dåligt men inte på ett sätt som väcker omedelbar oro? Försök prata med personen enskilt. Förslagsvis frågar ni deltagaren om han vill stanna en kort stund efter träffen. Där frågar ni hur han mår och om han skulle behöva mer hjälp än den som erbjuds inom gruppen. Om han är positiv till det, undersök vilka möjligheter som finns att hjälpa honom (exempelvis genom en individuell stödkontakt inom 1825 eller en annan organisation).

Om någon deltagare mår sämre än ni varit förberedda på eller känner stor oro för en anhörig så kan ni presentera den så kallade kristrappan i samtalet. Träff 5 i 1825:s metodmaterial "Generation resiliens – viktiga samtal i grupp" behandlar detta närmre. Ni hittar det här:



1825, "Generation resiliens – viktiga samtal i grupp".

Att kunna prata med en kollega eller handledare om utmaningar som uppstår i gruppen är en säkerhetsventil för er som samtalsledare – särskilt om man arbetar som ensam samtalsledare. Det kan gälla till exempel om deltagare berättar om utsatthet för hot eller våld.



Träffarnas struktur

Nedan beskrivs återkommande inslag i gruppträffarna.



Inledning

Ni välkomnar deltagarna och säger några ord om träffens tema. Den allra första träffen presenterar ni samtalsledare er själva, sammanhanget ni träffas i, tanken med gruppsamtalen samt hur träffarna kommer vara upplagda. Även deltagarna presenterar sig själva den första träffen.



Incheckning

I början av varje träff "checkar" alla i gruppen in. Syftet är att alla ska få möjlighet att bryta isen och landa i rummet. Deltagarna kan förslagsvis berätta lite om hur de haft det sedan sist eller hur de mår idag. Det kan också vara ett tillfälle för deltagarna att ta upp om de bär med sig något från föregående träff. Ni bestämmer själva om även ni samtalsledare gör en kort incheckning. Ett annat sätt att checka in är med en gemensam avslappnings- eller andningsövning



Paus

Om träffen är 1,5 timme så rekommenderar vi tio minuters paus efter ungefär halva tiden – ni bestämmer som gruppleddare när det är lämpligt att ta paus, och därför finns inte detta inslag med i träffarnas planeringar. Kom ihåg

att planera in det själva! I pausen kan ni bjuda på fika, mackor, frukt eller dylikt. Undersök eventuella allergier och kostpreferenser och se till att alla som vill kan äta och dricka någonting.

Utcheckning

Varje träff avslutas med en runda där att alla i gruppen berättar något för att "checka ut". Det kan vara en tanke som väckts eller något särskilt som de tar med sig från träffen. Utcheckningen kan vara öppen där deltagarna pratar fritt en i sänder eller så svarar alla på en bestämd fråga från samtalsledarna. Detta är också ett tillfälle för er som ledare att bekräfta och berömma deltagarnas mod att öppna sig. På många av träffarna finns tips för hur utcheckningen kan gå till och eventuella frågor som deltagarna kan tänka på till nästa gång.



Engagera gruppen

I materialet finns olika exempel på interaktiva övningar eller samtalsämnen – olika sätt ni kan engagera deltagarna i gruppen. Ofta presenteras mer än ett alternativ. Det är ni som samtalsledare som väljer vad ni tror passar bäst för deltagarna. Nedan följer de sätt att engagera gruppen som vi använt.



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 vidare till nästa deltagare tills alla har fått prata. Om ni vill kan deltagarna som pratar hålla i ett symboliskt objekt för att markera vem som har ordet. Under rundan får den som pratar uttrycka sig fritt utan rädsla för att någon annan ska avbryta. Nästföljande person ska inte kommentera föregående talare, utan utgå från sig själv. Uppmuntra alla att säga något, men om en deltagare vill avstå kan han 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. Man kan exempelvis utgå från frågan: ”vad har de andras berättelser väckt i mig?”



Bikupor

Bikupor är ett bra sätt att garantera att alla får prata, även de som har svårt att ta plats i helgrupp. Metoden innebär att ni delar upp gruppen i små grupper med två eller tre deltagare i varje grupp. Vi rekommenderar att göra det ungefär en gång per träff, då det brukar vara en uppskattad form av samtal. Se till att det finns utrymme i rummet för detta och, om möjligt, att några bikupor kan sätta



Praktiska inslag

I vissa övningar ska deltagarna utföra praktiska övningar, som att använda papper och rita enligt instruktioner. Detta kan ske både individuellt och i mindre grupper och är ett bra sätt att väcka nya tankar och känslor.



Media

I materialet finns länkar till externa sidor med media som ni kan visa för deltagarna, under träffar eller som medskick hem. Det kan röra sig om filmklipp eller bilder som berör det aktuella ämnet och fungerar som stimulumaterial.



Öppen fråga

Vissa frågor passar att ställa öppet till alla i gruppen, så att deltagarna fritt kan dela sina tankar och erfarenheter. Skriv gärna upp svaren på tavlan när det känns lämpligt och det tillför något. 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 upp alltför mycket av utrymmet.

”Det bästa var nog att få **prata med andra** och **tänka på sitt liv genom uppgifterna** vi hade.



Träff 1

Uppstart och introduktion

Träffens tema

Under första träffen är det viktigt att avsätta tid till att välkomna alla deltagare och skapa en trygg stämning i rummet. Ni kommer ge praktisk information kring gruppträffarna och slutligen beröra några av de centrala teman grupperna kommer kretsa kring.

Välkomna!

Välkomna deltagarna till gruppens första träff. Beröm dem för deras initiativ och mod och tacka dem för att de kommit. Berätta i korta drag vad träffen kommer innehålla: ni kommer presentera er för varandra, gå igenom arbetssätt och förhållningsregler, prata lite om psykisk hälsa och diskutera några frågor tillsammans.

Presentera kort er själva och berätta något om er bakgrund, era tankar och erfarenheter av att jobba med samtal, grupper och med killar specifikt. Berätta om sammanhanget ni befinner er i, exempelvis organisationen ni kommer från och kanske varför dessa grupper finns. Om det känns passande så berätta lite kring temat relationer och varför det är temat för grupperna.

Förbered er innan träffen så att presentationen känns så bekväm som möjligt och inte utlämnande för deltagarna. Många kan vara ovana och kanske nervösa inför att träffa nya människor och att berätta om sig själva i ett sådant här sammanhang.

Presentation av deltagarna

Här kan ni välja något lättsamt eller ha tydligare fokus på syfte och mående, beroende på vad som känns lämpligast.

- **Alternativ 1:** Varje person säger ett valfritt faktum om sig själv, berättar om de gjort något liknande förut och vilka känslor de kommer till rummet med. Eventuellt kan de berätta varför har de valt att gå med i samtalsgruppen.
- **Alternativ 2:** Visa presentationsbilderna från **bilaga 1**. Be deltagarna välja en bild som de fastnar för. Deltagarna presenterar sedan sig själva och berätta vad det var i bilden som talade till dem.
- **Alternativ 3:** Varje deltagare presenterar sig själv med namn och exempelvis den senaste tv-serien eller filmen de gillade, deras favoriträtt eller dylikt.

Hur ni ska arbeta i gruppen

Som gruppleddare behöver ni prata om hur ni ska arbeta i gruppen – förhållningsregler, om man så vill, även om ni såklart kallar det vad ni vill. Förmedla att ni alla gemensamt påverkar hur gruppträffarna blir och att förslag och önskemål på hur arbetet ska läggas upp gärna får lyftas. Läs av rummet och gör anpassningar därefter.

Praktisk information till deltagarna:

- Deltagarna kommer att dela erfarenheter och tankar, få lära sig om olika ämnen och aspekter som rör kärlek- och vänskapsrelationer såväl som psykisk hälsa. Det är ett blandat medium där det kan förekomma filmklipp, läsning av berättelser eller scenarion och mindre ”hemläxor”.
- En enklare agenda presenteras vid varje träff. Agendan kommer alltid innehålla en incheckning, en paus och en utcheckning. Fråga deltagarna om de föredrar en paus i mitten eller två kortare pauser, eller har andra preferenser.
- Om ni kommer att bjuda på fika under pausen, säg det och fråga om det finns

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

särskilda önskemål framåt.

- Gå igenom hur många gånger gruppen kommer träffas, hur länge och vilka datum. Markera om det blir en lucka på grund av högtid eller liknande.
- Berätta vem deltagarna kan kontakta och kring vad (till exempel anmäla frånvaro).
- Om ni har digitala träffar, gå igenom relevanta funktioner i programmet och hur rutinerna ser ut för exempelvis kamera, mikrofon och chatt – och varför ni har de rutinerna.

Regler för en bra samtalsgrupp

"I gruppen arbetar vi efter gemensamma principer för en trygg och respektfull miljö. Ni som deltagare får gärna bidra med egna förslag på regler, men det är helt frivilligt."

- **Tystnadsplikt och tystnadslöfte:** Allt som sägs i gruppen stannar i gruppen. Det inkluderar att inte dela andras berättelser eller upplevelser utanför mötet. Ni fotar och filmar inte. Samtalsledarna har tystnadsplikt och deltagarna kan avge ett mer eller mindre formellt tystnadslöfte.

- **Kommunicera med respekt:** Ni lyssnar aktivt på varandra, avbryter inte och ber om ordet när ni vill tala. Ni använder "jag"-perspektiv och fokuserar på egna erfarenheter snarare än att generalisera.

- **Snälltolka:** Motsatsen till att misstolka. Ni antar alltid att andra är kloka och menar väl. Vid oklarheter eller meningsskiljaktigheter frågar ni först efter förtydliganden innan ni drar slutsatser eller kommenterar.

- **Inkludering:** En bra regel för att få alla att känna sig välkomna är att komma ihåg att "alla finns i rummet". Ni utgår från att gruppen kan innehålla personer med alla möjliga bakgrunder, erfarenheter och identiteter, även om ni inte känner till dem. Ni uttrycker er därför alltid med hänsyn.

- **Hur vi delar med oss:** Varje deltagare bestämmer själv vad de vill dela med sig av. Det finns inget krav att berätta mer än man är bekväm med, tvärtom kan det göra mer skada än nytta. Ett bra ord är "självmedkänsla". Var snäll mot er själva och pusha inte er själva för hårt.

- **Ledarnas roll:** Som gruppleddare har ni ett ansvar över att gruppen blir så trygg, välfungerande och givande som möjligt. Gruppleddarna ansvarar för att trivselreglerna följs, presenterar ämnen och ser till att samtalen fortlöper effektivt och ser till att ordet blir rättvist fördelat – men det är deltagarna som i huvudsak kommer prata, diskutera och lära av varandra. Ingen är felfri, och som samtalsledare kan man också oavsiktligt uttrycka sig klumpigt. Deltagarna ska uppmuntras att uppmärksamma detta om det sker och be om förtydliganden eller dylikt vid behov.

- **Skillnaden mellan stödsamtal och terapi:** Denna grupp erbjuder stödsamtal, inte terapi. Skillnaden är viktig.

Stödsamtal fokuserar på att stärka ens psykiska hälsa och motståndskraft så att man kan hantera livets upp- och nedgångar med nya tankesätt, perspektiv och strategier. Här ligger fokus på hur yttre faktorer påverkar måendet.

Terapi är en långsiktig behandling för psykiska besvär och psykisk ohälsa, och hålls av en legitimerad terapeut eller psykolog.

Om någon lider av psykisk ohälsa, exempelvis depression eller ångestillstånd, och har behov av mer stöd än vad gruppsamtalen kan erbjuda, så kan ni som gruppleddare hjälpa era gruppdeltagare vidare.

Tema: psykisk hälsa

"Innan vi dyker in i temat relationer så ska vi prata lite om mående i allmänhet. Många av oss har nog någon gång funderat över vårt mående och kanske är det på grund av det som du är här i gruppen. Vårt "mående" är egentligen bara ett annat ord för vår "psykiska hälsa". Psykisk hälsa och ohälsa är begrepp som man ofta hör idag. Men vad betyder de egentligen?"

Innan ni börjar kan ni börja med att skriva ett brett begrepp på tavlan och be deltagarna att säga vad som dyker upp i huvudet när de hör detta. Att skriva upp allt på tavlan kan skapa ett tryggare rum för diskussion senare, och behöver heller inte ta mycket tid.

Engagera gruppen

Den här övningen är informationstät, så använd er gärna av en tavla för att skriva ned saker allteftersom.

Visa detta klipp från folkhälsomyndigheten där de på ett pedagogiskt sätt förklarar begrepp kring psykisk hälsa.



**SKANNA
FÖR MATERIAL:**

Animerat filmklipp från
Folkhälsomyndigheten.



Folkhälsomyndighetens definition som finns i videon:

”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.”

”Psykisk ohälsa är ett brett begrepp som omfattar både psykiatriska diagnoser som depression och bipolaritet, och mildare besvär som nedstämdhet och oro. Att må dåligt behöver inte betyda att man är sjuk eller behöver professionell behandling. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar måendet och hur man fungerar i vardagen.

En god psykisk hälsa är mer än bara frånvaro av psykisk ohälsa. Att ha en god psykisk hälsa innebär inte att man är konstant lycklig – det är normalt att livet innehåller svåra känslor. Men med en god psykisk hälsa har man bättre förutsättningar att hantera svårigheter man upplever.

Vi människor föds med olika förutsättningar och livsvillkor. Vi upplever liknande situationer men påverkas av dem på olika sätt. Vi har med oss så kallade skydds- och riskfaktorer från vår uppväxt och de förstärks eller förändras med åren.

Skyddsfaktorer kan exempelvis vara att ha god fysisk hälsa och en trygg vardag med stöd från vänner och familj. En skyddsfaktor är något i en persons liv som bygger upp motståndskraften mot psykisk ohälsa, medan en riskfaktor är något i en persons liv som ökar risken att hen kommer lida av psykisk ohälsa. En riskfaktor kan vara till exempel psykisk ohälsa i familjen, fattigdom eller trauman.”

Ställ en **öppen fråga** där gruppen får resonera kring vad de tycker om definitionerna, och där ni säkerställer att de följt med – särskilt kring skydds- och riskfaktorer, eftersom kommande övning handlar om dessa. Fråga om de vill lägga till något och bemöt eventuella frågor eller funderingar.

Tema: skydds-och riskfaktorer

Engagera gruppen

Gå en runda. Varje deltagare ska dela med sig av en skyddsfaktor och en riskfaktor som de tror har påverkat dem i deras liv. Förtydliga definitionen om det behövs och understryk att de kan välja större eller mindre saker, det är helt upp till dem.

Om ni har tid: gå ännu en runda där deltagarna får besvara en av frågorna nedan.

- **Alternativ 1:** Hur känner du att din psykiska hälsa är? Hur mår du idag jämfört med 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 år toppen och 1 är botten?
- **Alternativ 3:** Vilken har varit den jobbigaste, svåraste eller tråkigaste perioden i ditt liv? Vilken period har varit den bästa? När var din psykiska hälsa bäst?

Utcheckning

Gå en runda och be deltagarna berätta hur det känns hittills. Finns det något som ni som ledare bör tänka på? Finns det några ämnen deltagarna tycker känns extra viktiga att ta upp under gruppens gång? Innan de går, uppmuntra dem att tänka på vilka relationer som är viktiga i deras liv inför nästa träff.

Träff 2

Vänskap – introduktion

Roligaste var när
det blev **djupare**
diskussioner,
uppskattade
alla såna. Både i
breakout rooms och
i helgrupp.

Träffens tema

Denna vecka introduceras gruppens övergripande tema: relationer. Vi börjar med att fokusera på vänskapsrelationer, men var också öppna för att deltagarna ska få lyfta alla typer av relationer som de har (eller inte har) i sitt liv.

Incheckningsrunda

Gå en runda där ni friskar upp minnet kring allas namn.

Tankar sen sist? Ställ en **öppen fråga** där deltagarna får svara på vad de minns från förra sessionen, skriv eventuellt upp deras svar. Fråga om de har synpunkter eller förslag; finns det något arbetssätt de vill testa? Något tema eller fokusområde de vill prata om? Finns det något de skulle behöva för att känna sig trygga? Om ni skriver upp svaren, skriv upp allas svar, så att inga svar lyfts som bättre än andras och leder till en osäkerhet kring vad man vill ta upp.

Tema: vänskap

"Idag börjar vi gå in på gruppens huvudfokus – relationer. Våra relationer till andra kan man se som ett nät. Vissa rep eller linor i nätet är starka och långa, och andra är lite tunnare och kortare. De kan vara trygga, inspirerande och hjälpa oss att växa, och de kan också vara en källa till sorg, besvikelse eller konflikter.

Det finns olika typer av viktiga relationer i ens liv. I den här gruppen uppmuntrar vi er att prata om alla typer av relationer som är viktiga för er. De ni har, de ni haft och de ni önskar att ni hade. Vi kommer i regel utgå från två typer av relationer, och det är vänskapsrelationer och kärleksrelationer. Vi börjar med att fokusera på vänskap."

Engagera gruppen

Deltagarna ska prata med den som sitter bredvid dem. Om möjligheten finns kan de gå i väg och sätta sig på olika platser. De ska berätta för varandra om en nära relation som de har i sitt liv. Det kan vara en relation som är positiv eller en som orsakar problem, det väljer de själva. Ena personen börjar och efter 3–5 min berättar den andra personen. Gå sedan en runda i helgrupp där varje person berättar för hela gruppen om den relation deras kamrat berättade om.

Engagera gruppen

Välj en av övningarna nedan:

Alternativ 1: Vad är vänskap?

Rita upp en linje på tavlan och skriv i ordning under linjen: bekant, vän och "bästis" eller liknande. Fråga gruppen vad som kännetecknar den ena och den andra kategorin. Vad kan man i regel göra med en bekant och inte? Vad kan man bara göra med en vän? Vilka aktiviteter och samtalsämnen passar var och hur blir någon en nära vän? Fråga även om de vill lägga till kategorier.



Diskutera gärna det som dyker upp i övningen som en **öppen fråga** i helgrupp.

Alternativ 2: Diskussionsfrågor

Låt gruppen diskutera olika frågor kopplade till vänskap. Ställ dem antingen till gruppen som en **öppen fråga** eller **gå en runda** där deltagarna svarar på frågan en i sänder. Här är några förslag:

- Vilka egenskaper värdesätter du mest hos en vän
- Hur viktigt är gemensamma intressen?
- Hur viktigt är liknande värderingar?
- Umgås ni hellre i par eller i större grupper?
- Hur skulle en ideal vän vara?

Engagera gruppen: Relationslinjen

"Nu ska vi zooma ut och fundera över de relationer som format oss under olika perioder. Vilka personer har tagit plats i ditt liv? Från tidig barndom fram till idag. Vi skriver självständigt men vi arbetar i par för att kunna stötta varandra och dela insikter."

Dela upp gruppen i **bikupor** och se till att de har någonstans att sitta med ett bord framför sig. Dela ut pennor och varsitt A3-papper till alla deltagare.

Deltagarna ska:

- Rita en enkel tidslinje från barndom till idag, uppdelad i perioder (t.ex. förskola, lågstadiet, mellanstadiet, tonår/gymnasiet, vuxenlivet).
- Markera vilka relationer som fanns under varje period – både starka och svaga, positiva och negativa.

Alla typer av relationer är relevanta – familj, vänner, lärare eller husdjur eller kanske låtsaskompisar. Det behöver inte vara detaljerat – fokus ligger på att se mönster: Vilka är kvar? Vilka saknar du? Hur har relationerna förändrats?

Deltagarna diskuterar det de ritat i sina bikupor. En person i taget visar upp och berättar om sin relationslinje. De kan utgå från dessa frågor:

- Vilken period kände du dig mest trygg i? Vad gjorde den tiden speciell?
- Varför tog vissa relationer slut? Varför höll andra i sig?
- Vad gjorde du ofta tillsammans med viktiga personer?
- Ser du några mönster i hur dina relationer förändrats över tid?

Samla alla i helgrupp. Om det finns tid så gå en runda och låt alla berätta hur det kändes att göra relationslinjen, hur det var att lyssna till sin samtalspartner och vilka insikter de fått.

Utcheckningsrunda

Gå en runda där alla berättar något som de tar med sig från dagens träff.

Om det känns lämpligt, ge gruppen en liten hemuppgift till nästa träff; varje person ska tänka på en film, en tv-serie, en bok eller dylikt och välja två karaktärer som är goda vänner på ett sätt som är beundransvärt och som vi kan lära oss av.



Träff 3

Vänskap – fördjupning



”Jag har öppnat mig själv mer på jobbet. Som en kollega sade: **”du har verkligen blommat ut”**. Jag har faktiskt gjort det, blivit mer självsäker. **Det känns jättebra.**

Träffens tema

Fokus under denna träff är att förstå mer om vänskapsrelationer genom att prata om känslor och hur vi hanterar utmaningar i relationer.

Incheckning

I dagens incheckning **går ni en runda** där alla berättar hur de mår idag. Om gruppen fick hemuppgiften i slutet av träff 2 så presenterar deltagarna sina kompispar från populärkulturen och berättar varför de kan ses som förebilder.

Tema: känslor

"När vi tänker på vänskap så känns det kanske inte alltid lika känslofyllt som i kärleksrelationer. Men känslor är närvarande i alla typer av relationer. Känslor är något vi föds med och som alla upplever hela tiden. Ändå kan det vara svårt att prata om och förstå sina känslor. Alla känslor är okej – det är vad vi gör, hur vi hanterar känslan vi har, som är det viktiga.

För att kunna bygga och behålla starka relationer behöver vi kunna förstå och hantera våra känslor. När vi visar känslor kan vi hjälpa andra att förstå oss och våra behov bättre. Det är ett verktyg för att kunna uttrycka våra egna behov och få det vi önskar från andra. På samma sätt kan man bättre förstå andra utifrån deras känslor."

Engagera gruppen

Välj en av övningarna nedan:

Alternativ 1: Känslocirkel

Vi utgår här från fyra känslor: glad, arg, ledsen och rädd. Dela ut pennor och A4-papper. Be deltagarna tänka sig att de fyra känslorna ska ritas in i en cirkel som olika stora tårtbitar. Cirkeln representerar deras mående – senaste veckan, senaste året eller i största allmänhet, det väljer ni själva. Vilken av de fyra blir den största respektive minsta tårtbiten? Välj olika färger för respektive känsla. Låt deltagarna presentera sina cirklar om de vill. Se **bilaga 3** för ett exempel på känslocirkel.

Alternativ 2: Affektteorins nio känslor

"Enligt affektteorin föds vi alla med nio affekter, eller känslor. Många av dem kategoriseras som "negativa" men det är viktigt att understryka att de ändå är viktiga. Ett sätt att förstå våra känslor är att dela upp dem i motiverande (som driver oss framåt) och hämmande (som får oss att dra oss tillbaka). Genom evolutionen har de tjänat som en inre kompass som hjälpt oss att överleva, förstå våra behov och navigera relationer. Att lyssna på sina känslor är nyckeln till att göra val som gynnar oss och undvika skadliga eller farliga situationer."

- **Glädje (positiv):** Ger information om att det som vi blir glada av är något vi borde fortsätta att göra. Kan vara en stor del i vänskapsrelationer.
- **Intresse/nyfikenhet (positiv):** Drar oss till situationer, människor och aktiviteter som är meningsfulla för oss. Gemensamma intressen med en vän kan vara viktigt, och är ibland skälet till att man träffades från början.
- **Förvåning (neutral):** En snabb och reflexmässig respons som finns för att få oss att rikta vår uppmärksamhet. En eventuell värdering av det som vi blir överraskade av kommer först senare, därför brukar man säga att förvåning är en neutral känsla.
- **Rädsla (negativ):** Låter oss veta att det här är något farligt som vi borde undvika eller fly från. Exempelvis kan en orm väcka rädsla eftersom ormar kan vara giftiga och farliga. I vänskap kan det handla om rädsla att förlora någon, bli sårad eller kanske rädsla att ha missbedömt någon.
- **Ledsenhet/sorg (negativ):** Ger oss information om att det vi är ledsna över betyder mycket för oss. Aktiveras vid förlust och signalerar också till vår omgivning att vi behöver omvårdnad.
- **Ilska (negativ):** Informerar oss om att det finns ett slags hot mot oss eller något vi bryr oss om. Det kan ibland vara rimligt och bra att känna ilska för att sätta gränser om någon behandlar oss eller någon vi bryr oss om illa.
- **Avsmak (negativ):** Viktig för att vi exempelvis inte ska äta något som är ruttet och kan göra oss sjuka.
- **Avsky (negativ):** Reaktion på moraliska eller sociala beteenden vi tycker är oacceptabla.
- **Skam (negativ):** Finns för att vi inte ska bli socialt uteslagna. 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 normer. Känslan kan också fungera som en moralisk kompass som hjälper oss att ta ansvar, be om ursäkt eller reparera något vi förstört. Men skam kan också hämma och begränsa oss i våra relationer.





Börja med punkt A och gör sedan punkt B. Om ni har ont om tid så välj endast en av dem:

A. Gå igenom de nio känslorna en i taget och ställ en **öppen fråga om vilket syfte varje känsla har. På vilka sätt kan just den känslan vägleda dig i en vänskapsrelation?**

B. Gå en runda eller dela upp gruppen i **bikupor** där deltagarna får dela en händelse där de kände en av de nio känslorna i en relation, och hur det utspelade sig.

Engagera gruppen: Utmaningar i vänskapsrelationer

Dela upp deltagarna i **bikupor** om två eller tre personer. Skriv upp diskussionspunkterna nedan på tavlan eller skriv ut dem i förväg. Varje person ska välja minst en fråga var och diskutera i bikupan. Samla deltagarna efteråt och **gå en runda** där de får berätta vad de pratade om.

- **Svåra samtalsämnen.** Många män verkar ha svårt att prata om sådant som är känsligt eller tungt. Varför, tror du? Hur har det varit för dig?
- **Konflikter och missförstånd.** Hur hanterar vi oenigheter och missförstånd i våra vänskapsrelationer?
- **Skam i relationer.** Berätta om en situation där du (eller din kompis) kände skam- eller skuldkänslor i en vänskapsrelation?
- **Avstånd och förändrade livssituationer.** Hur påverkar geografiskt avstånd och förändringar i livet våra vänskapsband?
- **Svartsjuka och konkurrens.** Hur hanterar vi känslor av avundsjuka, svartsjuka eller konkurrens i våra vänskapsgrupper?
- **Ensidig relation.** Vad kan man göra när en själv eller en kompis tycks ha en vänskapsrelation som är väldigt ensidig eller ojämlig?
- **Att säga hejdå.** Kan man avsluta en vänskapsrelation? Hur kan man göra? Har du gjort det någon gång?
- **Vänskap i vuxen ålder.** Hur kan vi starta nya relationer utan en naturlig mötesplats som exempelvis skolan?

Utcheckning

Be alla berätta något som de tar med sig från dagens träff och be dem att fundera över vad som är viktigast för dem – att stärka relationerna de har eller att starta nya?

Om ni vill, läs upp detta citat från Maya Angelou innan eller efter utcheckningen:

Jag kommer kanske inte att minnas vad du sade, jag kommer kanske inte minnas vad du gjorde, men jag glömmer aldrig hur du fick mig att känna.

Träff 4

Kärlek – introduktion

”**Det bästa är nog att de här träffarna i sig har varit någon slags social interaktion. De har lindrat ensamheten medan de pågick.**

Träffens tema

Denna träff är temat kärlek och kärleksrelationer – ett stort och ibland känsligt ämne. Gruppdeltagarna har olika erfarenheter, tankar och drömmar om kärlek och sex och det är viktigt att ha det i åtanke.

Incheckning

Gå en runda där deltagarna berättar om hur det känns att gå i gruppen hittills. De får gärna lyfta något som stannat med dem eller något som varit extra svårt (eller givande). Fråga även om de tänkt på det ni avslutade träff 3 med – om det är viktigast för dem att stärka befintliga relationer eller att starta nya.

Tema: kärlek

"Alla har tankar och känslor om kärleksrelationer. Det kan vara att vilja förbättra sin relation, att få älska vem man vill eller att få uppleva romantisk kärlek för första gången. I samtalsgruppen och kanske extra mycket idag så är det viktigt att vara öppen för att alla är olika. Vi utgår från att vissa är HBTQ, att vissa har haft flera kärleksrelationer, andra kanske ingen, någon kanske identifierar sig som asexuell. Vi ska alltid vara respektfulla, inkännande och stöttande när vi pratar med varandra.

Vi kan också fråga oss: skiljer sig kärleksrelationer så mycket från vänskapsrelationer? Båda handlar till exempel om kommunikation, behov, förväntningar och tillit."

Engagera gruppen

Börja med att **gå en runda** där deltagarna får berätta hur det känns att närma sig ämnet. De kan utgå från sina egna erfarenheter, drömmar och känslor här och nu.

Engagera gruppen: Kärleksmoln

Alla deltagare får post-it-lappar där de ska skriva ett ord eller en fras som de förknippar med kärleksrelationer. Det kan vara positivt eller negativt, baserat på egna erfarenheter eller generella tankar. Exempel kan vara "att känna sig sedd", "att få sitt hjärta krossat". Låt deltagarna skriva i minst fem minuter. Samtidigt som deltagarna skriver lappar skriver ni samtalsledare tre rubriker på tavlan: "en schysst relation", "en oschysst relation" och "annat/neutralt".

Be deltagarna sätta upp sina lappar under en passande rubrik när de är klara. Om de vill kan de fortsätta skriva och lägga till lappar. Fortsätt tills alla verkar nöjda med sorteringen. Om det känns lämpligare för er kan ni gruppleadare kategorisera lapparna i dialog med gruppen.

När lapparna är sorterade så går ni en runda där alla deltagare får välja en eller två lappar de vill fokusera på, oavsett om de skrivit dem själva eller inte. De får



sen berätta vilka tankar och känslor som lappen väckte. Låt diskussionen pågå en stund. Det viktiga är att alla i gruppen får en chans att prata.

Engagera gruppen: varningstecken i kärleksrelationer

Det är viktigt att prata om möjliga destruktiva baksidor av kärleksrelationer, som fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller att bli dåligt behandlad. Det här kan vara svårt att prata om. Det går inte att veta vad deltagarna varit med om och om någon i gruppen har blivit utsatt eller utsatt andra. Statistiskt är killar och män oftast förövaren i dessa situationer. Det kan påverka samtalen. Vissa killar kan bli defensiva eller rädsla att känna sig anklagade eller trötta på att killar målas upp som förövare. Var medvetna om det när ni navigerar samtalet! Låt deltagarna styra och var vaksamma på stämningen i rummet.

"En relation ska tillföra något positivt i livet. Det är dock inte ovanligt att behöva göra uppoffringar och kompromissa. Ibland uppstår även konflikter. Det är helt normalt men många unga och vuxna lever också i relationer som inte är bra eller rentav skadliga för dem. Ofta börjar det bra men blir sämre över tid och då kan det bli svårt att se om relationen inte är bra för en."

Ta gärna avstamp i övningen Kärleksmoln och välj en av följande övningar:

Alternativ 1: "8 varningstecken"

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

Titta tillsammans 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:**

ungarelationer.se,
"8 varningstecken"

Alternativ 2: "Varför knuffade jag henne för?"

Visa filmen "Varför knuffade jag henne för?" som är skapad av MÄN och finns på killar.se. Fråga deltagarna vilka känslor filmen väcker i dem. Vad tycker de att killen i filmen borde göra härnäst?

Oavsett vilken öning ni väljer så är det viktigt att ni samtalsledare benämner svartsjuka och kontroll och vikten av att leva sina egna liv och att bevara tidigare relationer.

Avsluta med att låta deltagarna berätta hur de upplevde övningen.

Engagera gruppen: varför kärleksrelation?

"Vi människor antar ofta saker om varandra. Till exempel utgår många från att alla människor vill leva sitt liv på liknande sätt. Det kan vara att bo i storstan, gå på universitet, tjäna mycket pengar, eller vara i en monogam kärleksrelation med något av motsatt kön. Vi ska prata lite om att vilja eller inte vilja vara i en kärleksrelation, och varför och varför inte. Försök gräva djupt inom dig själv. Exakt vad är det du skulle uppskatta med att ha en relation – eller vad är det du saknar när ni inte är i en relation? Är det sällskap? Sex eller närhet? Någon att ha roligt med eller någon att få stöd av?"

Dela upp gruppen i **bikupor**. Deltagarna ska försöka sätta ord på varför de vill eller inte vill vara i en kärleksrelation. Detta för att förstå mer om sig själva och vad de faktiskt letar efter. Låt deltagarna prata i ett par minuter var. Samla sedan gruppen och **gå en runda** där alla får berätta något om diskussionen de hade. Beroende på hur diskussionen gick kan ni som samtalsledare tillägga något i stil med:

"Även om nästan alla människor behöver närhet och kärlek så är inte allas behov likadana. Det är klokt att fundera på vad du saknar i livet och var du kan få det. Kanske är det inte bara i en romantisk relation du kan hitta det du letar efter? Även familj och vänner kan exempelvis vara starka, stöttande relationer. Ibland kan det vara bra att fokusera på de relationerna först och låta kärleken komma senare."

Utcheckning

Avrunda dagen med att gå en runda där alla får berätta hur det kändes att prata om kärlek och kanske lyfta en sak de kommer ta med sig extra mycket eller något de gärna vill prata mer om på nästa träff. Om det känns lämpligt kan ni be varje deltagare att till nästa träff tänka på filmer, tv-serier, böcker eller annan populärkultur och välja ett kärlekspar därifrån som de tycker har en fin och inspirerande relation.



**SKANNA
FÖR MATERIAL:**

MÄN, "Varför knuffade jag
hennes för?"

**En häftig
resa.**

A close-up photograph of a man in a brown coat. He is being embraced from behind by another person wearing a dark sweater. The man's eyes are closed, and his head is tilted slightly, suggesting a moment of comfort or connection. The background is blurred, focusing attention on the embrace.

Träff 5

Kärlek – fördjupning

Träffens tema

Det här är andra träffen på kärlekstemat. Här pratar vi om två vanliga utmaningar: hur man träffar någon och hur man kan bygga en stark kärleksrelation.

Incheckning

Gå en runda där alla får berätta hur tankarna gått sedan förra träffen, då ni började med kärlekstemat. Om gruppen fick i uppgift att tänka på kärlekspar från populärkulturen, låt deltagarna berätta om dessa i turordning.

Tema: utmaningar i kärlek

"Idag ska vi fördjupa oss lite i ämnet kärlek genom att prata om två vanliga utmaningar – att ha svårt att träffa någon och att ha problem i sin relation som man vill lösa."

Så om vi börjar med: hur ska man träffa någon att bli kär i, bli ihop med? För vissa verkar det ske enkelt och naturligt, för många andra känns det helt omöjligt. Många känner ofta känslor av ensamhet – något som kan leda till både frustration och känslor av hopplöshet."

Engagera gruppen: Min profil

"Nu ska vi göra något som kan kännas ovant: vi ska skryta lite om oss själva. Vi ska göra varsin profil där vi lyfter alla våra goda egenskaper. Vilka delar av dig kan ses attraktiva? Förmodligen fler än du tror."

Dela ut papper och pennor och se till alla har ett bord framför sig. Om det är hjälpsamt får deltagarna gärna prata med varandra medan de skriver. Varje deltagare ska skriva upp sådant som kännetecknar den de är (om de vill så får de rita en profilbild, men det är inget krav). Uppmana dem att tänka vitt och brett! De får gärna ha en humoristisk touch om de vill. Här är förslag på sådant de kan skriva ned om sig själva:

- Intressen
- Värderingar
- Arbete, studier
- Personlighetsdrag
- Stil, kännetecken

Dela efter en stund upp gruppen i **bikupor**. De ska turas om att titta på varandras profiler och peka ut allt som den tror kan vara attraktivt och intressant för en potentiell kärlekspartner. Var tydlig med att målet här är att ge varandra en "ego boost". Syftet med övningen är att de ska inse att de har flera attraktiva kvaliteter.





Övergå sedan till helgrupp och **gå en runda**. Låt varje deltagare berätta några saker som han ser som attraktiva i allmänhet. Det kan vara sådant som han själv skrivit, eller som kompisen i bikupan skrev. Som samtalsledare ska ni anteckna allt som sägs på vita tavlan. Det är viktigt att vara väldigt uppmuntrande. När alla har delat med sig bör ni ha en ordentlig samling ord och idéer på tavlan. Visst känner deltagarna igen sig i några av dem?

"Som ni kan se på tavlan så finns det många saker som människor tycker är attraktiva (om det stämmer i ert fall så fortsatt med att säga "och som ni kan se så har ni många av de egenskaperna"). Om det inte redan kommit upp kan ni säga något i stil med: "Några andra egenskaper som är attraktiva är 'att vara modig', 'att vilja utvecklas och lära sig', 'att ha självinsikt' och att 'se gott i själv och andra'. Allt det har ni gjort nu och i samtalsgruppen generellt. Genom att vara med i denna grupp gör ni något attraktivt!"

Engagera gruppen: var kan jag träffa någon?

Skriv nedanstående platser på vita tavlan.

- Jobbet
- Skolan/Universitetet
- Genom gemensamma vänner
- Evenemang och festivaler
- Barer, klubbar, restauranger ("uteställen")
- Fritidsaktiviteter
- Nätdejting
- Sociala medier
- Online communities
- Resor
- Volontärbete

Deltagarna ska dela ut poäng till de olika alternativen. Varje

person går fram med en penna och skriver siffran tre vid det alternativ han tror är bäst för att hitta en partner. Sedan skriver han en etta vid det näst bästa alternativet och minus ett vid det sämsta alternativet.

När alla delat ut sina poäng, notera vilka alternativ som fått högst kontra lägst poäng. Nu är det dags för en **öppen fråga** där alla får kommentera resultatet och berätta mer om hur de tänkte och kanske lyfta varför de tror att ett eller flera alternativ kan funka eller inte funka för just dem.

Engagera gruppen: en hållbar relation

"Att hitta någon att vara i en relation med kan vara svårt. Att bevara en relation kan vara lika svårt. Men rätt få av oss vill väl bara vara i en relation? I själva verket vill vi väl ha en bra, kärleksfull och givande relation? Att vara i en relation är något man gör. Det är något aktivt som också påverkar både dig och den du har en relation med. Många säger att det är något man måste 'jobba på', men hur? Nu ska vi fundera på vad som funkar."

Vid denna tidpunkt bör ni veta om deltagarna är, eller har varit i, en kärleksrelation. Försök anpassa övningar och samtal därefter. Låt deltagarnas situation styra, men var öppna för att deras fokus och intressen kan skifta.



”Det var **kreativt** att kunna jämföra fiktiva relationer med ens verkliga.

Dela ut post-it lappar. På lapparna ska deltagarna skriva vanor, beteenden eller aktiviteter som de tror gör att en relation fungerar bra och håller i längden. De ska skriva så många saker som möjligt, en på varje lapp och minst tre lappar. Efter några minuter, be alla att sätta upp sina lappar på tavlan. Ha nu en öppen fråga där alla diskuterar lapparnas innehåll. Om ni vill lägga till saker som deltagarna inte skrivit så är några exempel ”öppen och tydlig kommunikation”, ”kvalitetstid”, ”att inte låta konflikter ligga och gro”, ”att ge varandra utrymme” och så vidare.

Behöver ni inspiration? I boken "Relationsbibeln" från 2020 sammanfattar författarna sina råd i form av "relationsbibelns fem budord". De lyder:

1. Var tydlig med dina behov
2. Acceptera varandras olikheter
3. Välj den mest kärleksfulla handlingen
4. Lär er att kompromissa
5. Vårda ert sexliv

Utcheckning

Kanske kommer detta samtal ha påverkat deltagarna mer än vanligt. **Gå en runda** och låt alla berätta hur det har känts och hur de mår efter denna träff.

Innan ni avslutar, fråga deltagarna vad de vill prata mer om nästa gång. Mer om kärlek eller om vänskap – eller kanske en specifik fråga som ”hur hanterar jag svartsjuka?” eller ”hur löser jag konflikter i kompisgänget?”

Om de vill prata mer om vänskap, be dem titta på videon "Därför har du svårt att få vänner i vuxen ålder" av skribenten och producenten Tanvir Mansur till nästa gång.



**SKANNA
FÖR MATERIAL:**

Tanvir Mansur, "Därför har du svårt att få vänner i vuxen ålder"

Träff 6

Mer kärlek eller mer vänskap



Träffens tema

I denna träff finns fler övningar kring både kärlek och vänskap. Tanken är att deltagarna ska få välja vad de vill prata mer om. Utgå från vad deltagarna sade i slutet av föregående träff och välj övningar baserat på deras svar.

Om ni inte känner att någon av övningarna passar optimalt för gruppen kan ni använda ett friare upplägg på just denna träff. Ni kan låta deltagarna en i taget prata öppet om sina funderingar, om de är bekväma med det. Ni leder samtalen men låter deltagarna själva ta upp olika frågeställningar. Annars följer ni uppläggen nedan.

Incheckning

Gå en runda och låt alla berätta hur de mår och om det hänt något sen sist. Be även alla deltagare att säga vad de känner inför dagens tema och om de vill lägga till ett önskemål.

Tema: vänskap

Här finns övningar utifrån temat vänskapsrelationer. Den andra övningen är uppdelad i tre delar – ni väljer om ni gör alla tre eller väljer ut en eller två av dem.

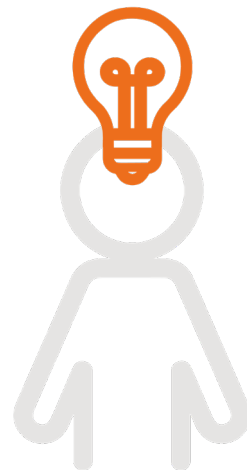
Engagera gruppen: Diskussionslinjen

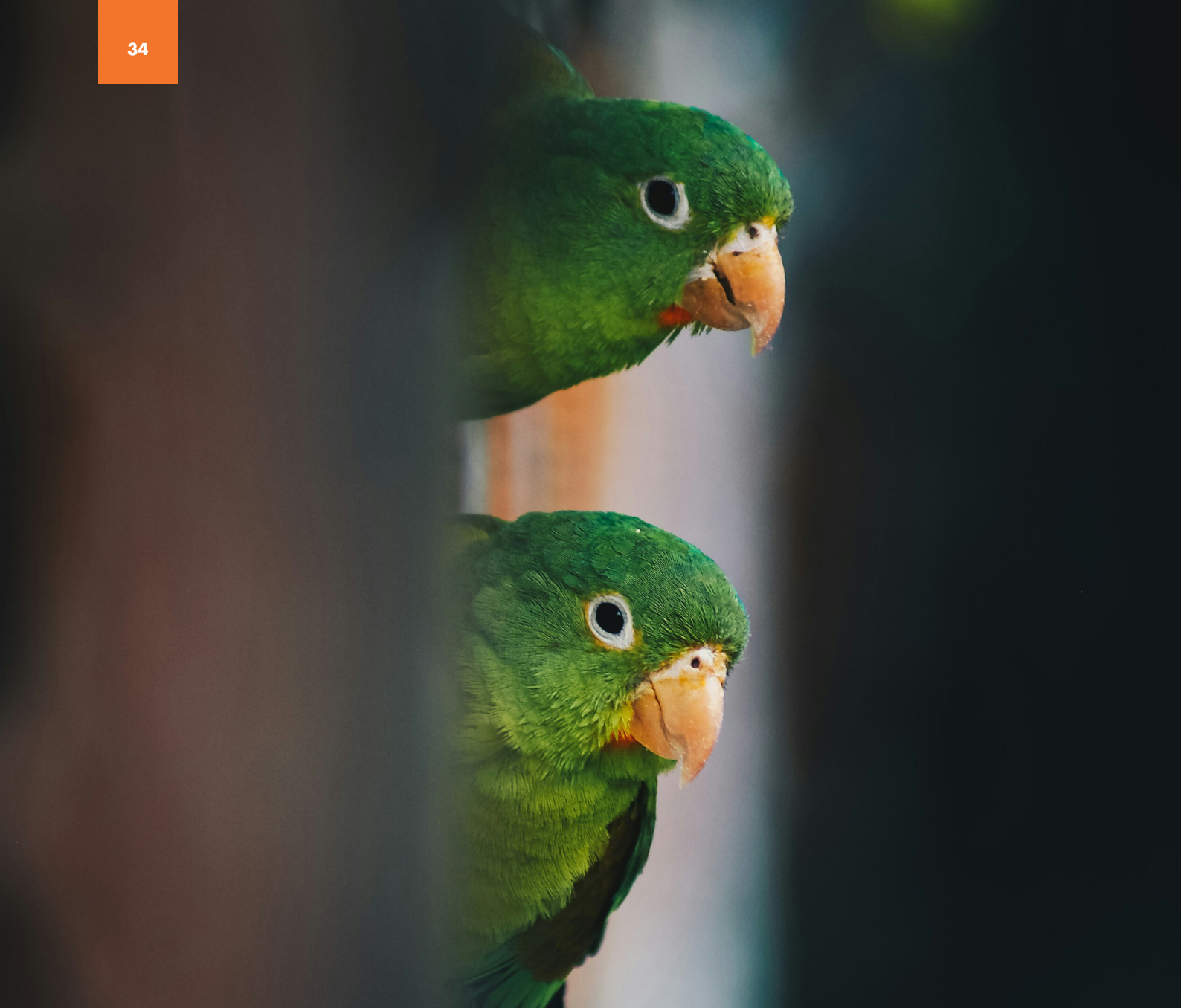
I denna övning ska deltagarna ställa sig på led utifrån hur mycket de håller med om ett givet påstående. Som samtalsledare får ni gärna använda ett snöre eller ett rep eller dylikt för att markera linjen. Om möjligt så möblera om rummet eller flytta er dit det finns mer utrymme om det behövs. Linjens ena ände representerar ”jag håller med helt” och den motsatta sidan representerar ”jag håller inte med alls”.

När deltagarna är redo, läs upp ett påstående och be dem ställa sig på linjen utifrån på hur mycket de håller med. Till exempel, om ni säger ”chips är det bästa snackset” och en deltagare håller med helt så ställer den sig ytterst i ena änden av linjen. Om någon tycker att chips är avskyvärt så ställer han sig i motsatt ände, och är man neutralt inställd ställer man sig i mitten.

Efter att alla deltagare har tagit ställning till en fråga så öppnar vi upp för diskussion genom öppna frågor. Som samtalsledare delar ni ut ordet efter behov. Övningen syftar till att belysa kontroversiella frågor och synliggöra potentiellt skadliga åsikter och idéer som många unga män möter och påverkas av. Genom att diskutera och analysera dessa tillsammans kan deltagarna utveckla en mer nyanserad och medveten inställning till dem. Välj egna frågor eller följ våra exempel på frågor ni kan ställa:

- Kan en kille och en tjej vara kompisar på samma sätt som två killar?
- Är ”friendzone” en riktig grej?
- Kan man ha en bra vän som man bara umgås online med?
- Är onlinespel ett bra sätt att hitta vänner?





- Kan man vara bästa vänner utan att prata om svåra eller känslosamma saker?
- Kan man vara kompis med någon som har helt andra värderingar eller röstar på ett annat parti än en själv?
- Kan man vara bra vänner om bara den ena driver relationen och tar initiativ?

Engagera gruppen: hållbar vänskap i vuxen ålder

"Många tycker att det är svårt att hitta nya vänner i vuxen ålder. Det kanske känns som att alla bara håller ihop med barndomskompisarna och är ointresserade av att utveckla fler vänskaper. Andra umgås mycket med kollegor och verkar ha väldigt lätt att lära känna nya personer. Sen finns de som inte verkar vilja ha kompisar, eller är nöjda med barn och familj. Men det finns även de som vill knyta nya kontakter, skaffa vänner och bli bättre på att vårda sina befintliga vänskapsrelationer. Det är det vi ska prata om idag."

Nedan finns en övning i tre delar som syftar till att lyfta och fokusera på dessa områden på ett handfast sätt. Övningen är inspirerad av ett videoklipp titulerat "Därför har du svårt att få vänner i vuxen ålder" av skribenten och producenten Tanvir Mansur.



**SKANNA
FÖR MATERIAL:**

Tanvir Mansur, "Därför har du svårt att få vänner i vuxen ålder"

A: Gemenskap – hitta sammanhang

Dela ut papper och pennor. Be deltagarna att ta ett par minuter och skriva ner vilka intressen och hobbies de har eller som de är nyfikna på. Uppmuntra alla att tänka så brett som möjligt. Om de har svårt att komma på saker, nämn eller skriv upp några av exemplen nedan:

- Datorspel: e-sport, retrospel, indiespel, specifika datorspel
- Andra spel: schack, brädspele, kortspel, rollspel, figurspel
- Fysiska aktiviteter: gym, löpning, fotboll, kampsport, frisbeegolf, friluftsliv, dans
- Kultur & vetenskap: musik, historia, film, foto, teater, stand-up, litteratur, astronomi, astrologi
- Husdjur: hundar, katter, gnagare, reptiler, hästar, fåglar
- Hantverk: keramik, målning, träslöjd, sömnad, drejning
- Köpa, sälja, byta: gå på loppis, antikviteter, vintagekläder, aktier, investeringar

När alla skrivit färdigt så väljer ni ett av följande alternativ att göra:

- Dela upp gruppen i bikupor där deltagarna läser varandras papper och säger vilka intressen de tror har levande communitys.
- Gå en runda där alla läser upp vad de skrivit. Ni kan diskutera i helgrupp var deltagarna tror det finns levande communitys. Ni som samtalsledare kan anteckna på tavlan.

B: Initiativ – att föreslå att träffas

Oavsett om man vill ha en ny kompis eller vill fördjupa en befintlig vänskap så behöver någon ta initiativ och föreslå saker att göra tillsammans. Prata i helgrupp om en eller båda rubrikerna nedan.

Att föreslå för en person att träffas som kompisar

- Vad kan gå fel? Vad kan få en person att säga nej?
 - Vad tror du kan hindra någon från att föreslå det?
 - Vad är ett bra sätt att fråga på?
 - Vad är en passande aktivitet att föreslå för någon du inte känner så bra?
- Finns det något som är opassande, och i så fall vad?

Du har en kompis som du tycker om men ni hörs inte lika ofta

- Varför brukar kompisar glida från varandra?
- Vad kan vara anledningar till att någon säger nej till att ses?
- Om kompiserna är upptagen, hur kan du visa att du fortfarande finns där även om ni inte träffas som förut?

C: Vårda relationen – bygg en hållbar relation

"Det finns många likheter mellan olika slags nära relationer. Till exempel att de behöver vårdas och tas om hand. Men vad betyder det?"

Börja med en öppen fråga där deltagarna får berätta vad de tänker på när de hör "vårda relationen". Vad kan det innebära? Det skulle kunna vara:

- att avsätta tid till att umgås
- att höra av sig regelbundet
- att visa att man bryr sig om personen
- att lyfta saker som kan vara svåra att prata om.

Efter en kort stund, ställ dessa två frågor till deltagarna:

- Finns det något du redan gör för att vårda en eller flera viktiga relationer i ditt liv?
- Vad är en sak du skulle kunna göra mer eller oftare?

Gå sedan en runda där alla får svara på frågorna. Uppmuntra deltagarna att dela personliga exempel och ställa följdfrågor till varandra.

Det har varit helt fantastiskt att få den här möjligheten att vara med här, lärorikt.



Tema: kärlek

Här finns två övningar utifrån temat kärleksrelationer – välj den som ni tror passar gruppen bäst, eller gör båda två om båda passar och ni har tid.

Engagera gruppen: Diskussionslinjen

Det här är samma övning som Diskussionslinjen under rubriken ”Mer vänskap” på sida 33. Här kan ni exempelvis använda dessa frågor istället:

- Kan en kille och en tjej vara kompisar på samma sätt som två killar?
- Är ”friendzone” en riktig grej?
- ”Nice guys finish last”, får snälla killar inte träffa någon?
- Kan man dela upp killar i grupper som ”alfa, beta, sigma” etcetera?
- Har killar större sexlust än tjejer?
- Är folk utseendefixerade när de väljer partner?

Det är potentiellt kontroversiella frågor vilket ställer krav på er som gruppleddare. Om någon ger svar som stärker osanna eller negativa fördomar, eller som kan uppfattas som kränkande, är det viktigt att ni bemöter detta. Vi rekommenderar att

ni först låter andra deltagare ställa frågor till varandra. Om det behövs, kan ni som ledare ställa följdfrågor som uppmuntrar deltagarna att reflektera och se saken från andra perspektiv. Det är också viktigt att ni är väl förberedda och har en nyanserad förståelse för både frågorna och de svar som kan komma. På så sätt kan ni bidra till en meningsfull och konstruktiv diskussion.

Engagera gruppen: kommunikation, känslor och konflikt

”Konflikter kan sära oss, skaka om oss och ibland leda till att relationer förändras eller avslutas men de kan också lära oss viktiga saker om våra känslor och behov. I denna övning ska vi utgå från individuella erfarenheter och hjälpas åt att dra lärdomar från dem.”

Ge alla deltagare ett par minuter att tänka på en konflikt de haft i sitt liv. Det kan vara allt från ett mindre missförstånd till ett hjärtekrossande svek. Understryk att det inte behöver vara en situation där de själva betedde sig på ett sätt de ångrar.

Dela upp gruppen i **bikupor**. I varje par ska en deltagare i taget berätta om konflikten, vad som hände och hur de tänker

på den idag. Den som lyssnar kan försöka notera vilka känslor som tycks vara närvarande. Efter att en person berättat så ställer den andra frågor och de diskuterar tillsammans. Exempel på frågor att ställa:

- Varför uppstod konflikten?
- Hur kändes det i situationen? Vilka känslor var närvarande?
- Vilka känslor har du när du tänker på situationen nu?
- Vad önskar du att du hade gjort annorlunda?
- Hur tror du att den andra personen upplevde situationen?
- Vad såg du för problem med den andra personens agerande?
- Vad hade den personen kunnat göra för att lösa konflikten snabbare eller bättre?
- Kan du prata med personen om det idag? Varför eller varför inte?

Efter ungefär 15 minuter samlar ni alla i helgrupp och går en runda. Alla får kort sammanfatta samtalet de haft med fokus på känslor och lärdomar. Om det finns tid så uppmuntra de som lyssnar att ställa frågor till varje berättare efter att han är klar.

Tema: kombination av kärlek och vänskap

Engagera gruppen: konflikter i vänskap och kärlek

Dessa övningar passar för grupper som vill prata om både kärlek och vänskap.

Alternativ 1: Rollspela konflikter

Att rollspela kan kännas pinsamt eller svårt, men om ni tror att det passar och kan vara givande för er grupp så testa! Här ska ni dela in gruppen i bikupor. Varje par får ett scenario som handlar om en konflikt, antingen i en vänskapsrelation eller en kärleksrelation. Antingen väljer de själva sina roller eller så bestämmer ni som gruppleadare vem som spelar vem. Efter rollspelen diskuterar ni i helgrupp hur deltagarna hanterade konflikten, par för par. Vilka strategier fungerade bra? Vad kunde ha gjorts annorlunda? Om rollspel är svårt för just er grupp kan ni istället göra alternativ 2 nedan.

Alternativ 2: Diskutera konflikter

Läs upp en eller flera scenarion från **bilaga 4** där konflikter sker. Diskutera vad som hände i helgrupp och fråga deltagarna vilka affekter som var närvarande.

De nio affekterna:

- Två positiva känslor: glädje och intresse
- En neutral känsla: förvåning
- Sex negativa känslor: ledsenhet, rädsla, ilska, avsmak, avsky och skam.

Övergå sedan till **bikupor** där deltagarna ska diskutera hur konflikterna kan lösas. Efter en stund återsamlar ni gruppen och låter varje par berätta kort om sina lösningar.

Utcheckning

Det är bara två träffar kvar nu, så under dagens utcheckning kan ni utöver att fråga deltagarna vad de tyckt om dagens träff också låta dem berätta hur det känns att gruppen börjar lida mot sitt slut.



A close-up photograph of a person's hand, wearing a dark blue long-sleeved shirt, reaching out over a body of water. The hand is open, with the index finger pointing down towards the water's surface. The water is dark and has gentle ripples. The hand and the water are reflected in the surface below. The background is a soft, out-of-focus landscape with hills and a body of water under a hazy sky.

Träff 7

Plan framåt

”På träff 7 insåg jag att allt ligger i en själv, att jag själv måste arbeta med det och ta mina egna steg.

Träffens tema

I dagens träff är det dags att blicka framåt. Under träffen kommer varje deltagare göra en individuell handlingsplan för den närmsta tiden. Det är ett tillfälle för deltagarna att reflektera över vad som är viktigt för dem, vad de finner lustfyllt och som skänker deras liv värde.

"Dagens träff är den näst sista träffen vi har. Idag ska vi ta sikte framåt, tänka konstruktivt och fundera på vad som är viktigt för oss och vad vi vill förändra i livet – vi ska göra upp en plan för det."

Incheckning

Gå en runda. Utöver er vanliga incheckning kan ni låta alla berätta om hur det känns att blicka framåt och försöka skapa förändring.

"Med målet att förbättra era relationer ska ni nu skapa varsin givande och realistisk handlingsplan för de närmsta tre månaderna. I denna övning ska ni först identifiera era värderingar och sedan skapa konkreta, genomförbara mål – och sätt att nå dem."

Engagera gruppen: handlingsplan för relationer

Börja med att dela ut papper, pennor och varsin utskrift av **bilaga 5** till alla deltagare. Om gruppen är liten (fyra deltagare eller färre) kan de sitta i helgrupp och diskutera medan de skriver sin individuella plan, men är de tillräckligt många kan ni med fördel dela upp gruppen i bikupor. I bikuporna ska deltagarna stötta och ge varandra råd. Under övningen går ni löpande runt och hjälper deltagarna om de behöver det.

Samla alla i helgrupp igen och gå en runda. Varje deltagare ska nu kort berätta om sin plan. Ni kommer gå igenom planen i detalj på nästa träff så idag kan deltagarna fokusera på att berätta om själva målet och varför de valde just det.

Be gruppen ta med sin respektive bilaga hem – och att ta med den igen till nästa samtalsträff. Uppmuntra dem att jobba vidare på planen hemma om de har lust. De kan fråga sig:

- Känns planen heltäckande och genuin?
- Finns det något de vill ändra efter nya insikter från diskussionerna?
- Kan målen eller stegen göras mer tydliga och konkreta?
- Behöver fler hinder eller åtgärder identifieras?

Utcheckning

I denna utcheckning kan ni fråga hur dagens övning kändes och hur det känns att nästa träff är gruppens avslutning.

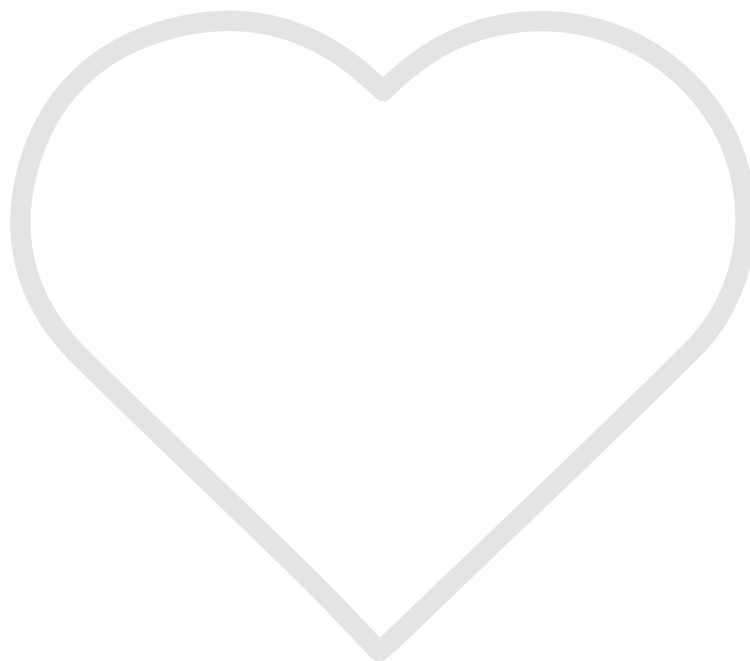
Om en deltagare missar denna träff

Vi rekommenderar att ni kontaktar personen i fråga, mejlar dem och bifogar mallen för handlingsplanen. Be dem följa instruktionerna i bilagan och göra en plan på egen hand hemma att ta med till nästa träff. Om de inte gör det så kan träff 8 vara mindre givande men självklart är de ändå välkomna och kan inspireras av de andra under den träffen.



Träff 8

Vägen framåt, avslut och utvärdering



Träffens tema

Det här är den sista träffen i samtalsgruppen. Deltagarna kommer presentera sina handlingsplaner från träff 7, utvärdera hur det varit för dem att gå i gruppen och sedan avslutar ni.

Incheckning

Be alla deltagare att dela hur det känns att gruppen kommer avslutas efter idag.

Om någon deltagare missade förra träffen och heller inte kunnat göra en plan på egen hand så får de istället vara aktiva lyssnare. Ge dem en mall för handlingsplanen och uppmuntra dem att anteckna om de känner sig inspirerade

Tema: blicka framåt

Engagera gruppen: presentera handlingsplanen

"På senaste träffen gjorde ni varsin individuell plan och vi fick höra vilka mål ni valt. Nu ska vi gå igenom dem mer ordentligt tillsammans."

Ni ska nu **gå en runda** där varje deltagare presenterar sin plan. Berätta eller skriv upp frågor som deltagarna kan utgå ifrån, exempelvis:

- Hur landade du i målet?
- Övervägde du några andra mål?
- Kan du tänka dig andra eller fler steg för att nå ditt mål?
- Vad lärde du dig av diskussionen med kompisen förra gången?
- Vad tror du kommer vara mest utmanande?
- Vad ser du mest fram emot?

Deltagarna berättar hur de tänkt, om de ändrat något sen förra veckan och om de tror att de kommer nå målet inom tre månader. Lämna utrymme för de andra deltagarna att ställa frågor och för den som berättar att be gruppen om råd.

"Tack för bra diskussioner och inspirerande handlingsplaner. Vi hoppas att ni känner att det varit givande och att ni är peppade på att börja jobba för att nå målen. Det här var den sista övningen för samtalsgruppen men vi säger inte hej då riktigt än. "



Utvärdering

Dela upp gruppen i **bikupor**. Deltagarna ska prata om vad de lärt sig och vad de kommer ta med sig från gruppen, vad de uppskattat mest och vad som kunde varit bättre. Här är några förslag på frågor de kan diskutera:

- Vilket samtalsämne eller tema uppskattade du extra mycket?
- Vilken övning var mest givande?
- Vad har varit det bästa med gruppen?
- Vad hade du velat ha mer av?
- Var det någon övning eller något tema som du inte uppskattade så mycket?
- Vad skulle kunna förbättras för en ny samtalsgrupp?
- Vad har du lärt dig i gruppen som du kommer bära med dig framåt?

Frågorna finns också under **bilaga 6** om ni vill be dem skriva ned sina svar.

Efter 10-20 minuter samlar ni deltagarna i helgrupp. Gå en runda där bikuporna får sammanfatta diskussionen de haft. Be deltagarna individuellt berätta en bra sak med gruppen, en som skulle kunna bli bättre och en sak de kommer ta med sig från gruppen. Var beredda på att fördela ordet så alla hinner dela med sig om ni har ont om tid.

"Vi har nu nått gruppens slut. Tack till er alla för att ni deltagit och lagt ned den här tiden och det här jobbet. Det ni gjort är viktigt och något ni kommer tacka er själva för. Ni har lagt en grund för att bli bättre på att ta hand om era relationer, något som också är viktigt för hur ni mår. Skulle ni behöva någon slags stöd i framtiden så var inte rädda för att ta det steget. Det viktigaste är att ni tar hand om er själva. Vi vill önska er varmt lycka till med allt ni tar för er."

Utcheckning

Be alla deltagare att berätta vilken känsla eller vilka tankar de tar med sig från dagen.

Bilagor

Bilaga 1: Presentationsbilder



Bilaga 2: Stegen

Stegen

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 för det nummer som du tycker bäst passar in på dig.

☐	10	Bästa tänkbara liv
☐	9	
☐	8	
☐	7	
☐	6	
☐	5	
☐	4	
☐	3	
☐	2	
☐	1	
☐	0	Sämsta tänkbara liv

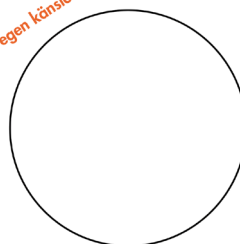


Bilaga 3: Känslocirkel



Min egen känslocirkel

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





Bilaga 4: Konfliktscenarion

Scenario 1: Oenigheter

Adam och John har varit nära vänner i flera år. Adam känner att John inte längre prioriterar deras vänskap eftersom John ofta tackar nej till förslag att ses och ibland ställer in planer i sista minuten. John å andra sidan känner sig pressad av jobb och andra åtaganden och tycker att Adam är krävande.

Roller:

Adam: Du är frustrerad över att du och John inte träffas lika ofta. Du känner dig sårad och irriterad över att du inte får respons när du föreslår saker, du undrar om han värderar er vänskap.

John: Du har en hektisk period i livet och tycker att Adam inte förstår hur stressigt du har det. Du irriterar dig ibland på Adams ton och känner ibland av pikar.

Hur hanterar ni oenigheten om tid och era förväntningar på vänskapen?

Scenario 2: Plugga tillsammans

Emil och Samir är vänner och arbetar tillsammans i ett grupprojekt på universitetet. Emil upplever att Samir inte tar ansvar för sin del av arbetet. Samir känner att Emil är alltför kontrollerande och inte låter honom bidra på sitt sätt.

Roller:

Emil: Du tycker att Samir inte ger dig utrymme att göra saker på ditt sätt och känner dig ifrågasatt.

Samir: Du tycker att Emil är oengagerad och känner dig ensam i arbetet. Du vill att han ska ta mer ansvar.

Hur kan ni hitta en lösning för att samarbeta bättre och undvika framtida missförstånd?

Scenario 3: Svartsjuka

Sabina och Erik har varit tillsammans i ett år. Erik blir ofta svartsjuk när Sabina umgås med sina manliga vänner, vilket leder till spända diskussioner. Sabina känner sig kontrollerad och tycker att Erik borde lita på henne.

Roller:

Erik: Du känner dig osäker och tänker att Sabina kanske inte är helt ärlig om sina intentioner med sina manliga vänner. Eller åtminstone att hennes vänner har andra intentioner. Du vill att hon ska begränsa umgänget.

Sabina: Du älskar Erik, men tycker att hans svartsjuka är orimlig och påverkar er relation negativt. Du tycker att han borde lita på dig och gillar inte att han vill styra vem du umgås med.

Hur kan ni kommunicera för att skapa trygghet och tillit? Kan ni landa i en situation där båda mår bra?

Scenario 4: Spendera tid tillsammans och isär

Jasmine och Marcus har varit tillsammans i åtta månader. Jasmine vill spendera mycket tid med Marcus och blir ledsen när han hellre vill umgås med sina kompisar eller ha egentid. Marcus tycker att Jasmine är för krävande och känner sig kvävd av hennes behov av uppmärksamhet.

Roller:

Jasmine: Du älskar Marcus och vill vara med honom ofta. När han väljer andra saker framför dig känner du dig osäker på hans känslor. Du önskar att han skulle prioritera dig mer.

Marcus: Du tycker om Jasmine, men du behöver också tid för dig själv och dina vänner. Du känner dig skyldig när hon blir sårad, men tycker samtidigt att hon inte respekterar dina gränser och dina behov.

Hur kan ni hitta en balans mellan gemenskap och självständighet utan att någon känner sig övergiven eller kvävd?



Bilaga 5: Handlingsplan för relationer

Utifrån vad du tänkt på, fastnat för, tyckt varit viktigt eller intressant i gruppen ska vi nu ta sikte framåt och skapa en individuell handlingsplan kopplad till nära relationer. Övningen handlar om att först identifiera värderingar och sedan skapa konkreta, genomförbara mål.

1: Värderingsreflektion (10–15 min)

Du börjar med att sätta ord på vad du tycker är viktigt i dina relationer. Samla de tankar som formats under samtalsgruppens gång. Svara på frågorna nedan och om du vill, skriv ner andra viktiga saker om dina värderingar eller principer kring relationer.

- Vilka egenskaper hos en vän eller partner är viktiga för dig?
- Vad vill du själv bidra med i dina relationer?
- Vad tror du är viktigast för att bygga en hållbar relation?

Svara här:

2: Sätt ett mål (10–15 min)

Utifrån dina värderingar ska du nu sätta ett mål som ska gå att uppnå de kommande tre månaderna. Målet ska vara kopplat till relationer och lagom utmanande. Det ska inte vara abstrakt utan något som går att mäta.

Exempel på mål kan vara:

- Jag ska inleda en kompisrelation med någon som bara var en bekant innan.
- Jag ska ha ett ärligt, känslösamt och starkt samtal med en vän.
- Jag ska börja med ett nytt socialt intresse, gå med i en förening/idrott/klubb.
- Jag ska ha gått på en dejt med någon.
- Jag ska ha haft minst ett öppet och sårbart samtal med min partner om något jag velat ta upp länge.

Mitt mål:

3: Observera hinder (10–15 min)

Du ska nu reflektera över inre och yttre hinder som du tror kan göra det svårare att nå målet. Du kan fundera på dina tidigare osäkerheter och svårigheter i tidigare relationer. Syftet är att öka medvetenheten kring utmaningar och utforska hur de kan hanteras.

Dessa hinder skulle kunna vara:

- tankar om otillräcklighet (t.ex. "Jag förtjänar inte en bra relation")
- rädsla för avvisning eller osäkerhet i sociala situationer
- obehandlade trauman eller negativa erfarenheter från tidigare relationer
- utmaningar i social kompetens eller kommunikation
- praktiska hinder som tidsbrist eller andra prioriteringar.

Möjliga hinder:

4: Formulera steg som leder till ditt mål (10–15 min)

Sist men inte minst ska du fundera över vilka steg du behöver ta för att nå ditt mål. Stegen ska kännas genomförbara och vara i linje med dina värderingar. Det behöver varken vara stora eller många steg – så länge de leder dig till målet i steg 2.

Exempel på steg kan vara:

- Skicka ett meddelande till en gammal vän (eller flera) och föreslå att ses.
- Öva på att uttrycka uppskattning när någon gör något bra eller snällt. Sätt ett mål att exempelvis göra det fem gånger de närmsta tre månaderna.
- Undersök om det finns föreningar, klubbar eller andra sammanhang och gemenskaper kopplat till ett intresse eller en hobby du har.

Fokus ligger inte på radikala förändringar, utan på små, hållbara handlingar som över tid kan stärka måendet och bygga relationer.

Steg jag ska ta:



Bilaga 6: Utvärdering

Fråga 1: Ett samtalsämne eller tema som du uppskattade extra mycket:

Fråga 2: En samtalsövning som du uppskattade:

Fråga 3: Vad har varit det allra bästa med gruppen?

Fråga 4: Vad hade du velat ha mer av i gruppen?

Fråga 5: Var det någon övning eller något tema som du inte uppskattade så mycket?

Fråga 6: Vad kan vi förbättra till nästa samtalsgrupp?

Fråga 7: Nämn en sak som du lärt dig i gruppen och som du kommer bära med dig framåt:

Fråga 8: Övriga tankar/feedback som du vill dela med oss

Referenser

Doktorow, K. och Palm, V. (2020). Relationsbibeln. Bookmark Förlag.

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

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

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

Tanvir Mansur. (2024). "Därför har du svårt att få vänner i vuxen ålder".
<https://www.youtube.com/watch?v=AgQ3us0RDdY&t=590s>

Twenge, J. (2018). iGen - Smartphonegenerationen. Natur & kultur.

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

18
25