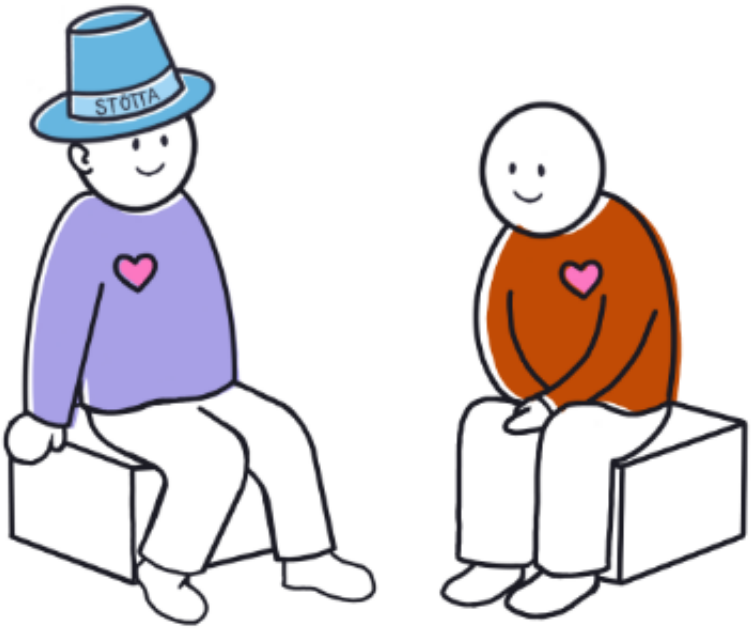
VARA NERE



STUDIECIRKEL–MATERIAL



Materialet fungerar lika bra att använda i en ungdomsgrupp som i en grupp med vuxna.
Inga förkunskaper om ämnet psykisk ohälsa krävs hos deltagare eller hos cirkelledaren.
Alla övningar och diskussionsuppgifter i materialet är utformade från en allmän nivå så att man inte behöver utgå från sig själv eller bli privat.
Det är ett folkbildande studiecirkelmaterial
- inte ett material för behandling.

"Vara nere" är ett initiativ från Mind och Bilda, framtaget med stöd av Allmänna arvsfonden. Se alla medskapare på www.varanere.se/om-nere/

Vara nere Studiecirkelmaterial 2022
Redaktörer Studieförbundet Bilda: Emilia Pettersson och Celia Cox
Redaktör Mind: Selene Cortes
Formgivning: Natasha Azarmi

Innehåll

Inledning 5

Vara Nere Studiecirkelmaterial 7

Tema: Psykisk (o)hälsa 14

Övning: Vad är psykisk ohälsa? 14

Övning: Hinder för samtal 15

Övning: Hur mår unga idag? 16

Övning: Varför mår alla så olika? 16

Övning: Day and night 17

Övning: Stigma och fördomar 18

Övning: Negativa känslor 19

Tema: Diagnoser 20

Övning: Psykiatriska tillstånd 20

Övning: Funktionsnedsättning, funktionshinder och funktionsvariation 21

Övning: Vanligaste psykiatriska diagnoserna hos unga 22

Tema: Skam och skuld 25

Övning: Olika reaktioner på skam 25

Övning: Tonårsskam 26

Övning: Artist på vift 26

Övning: Skam som skydd eller begränsning 27

Övning: Skillnaden mellan skam och skuld 27

Övning: Mind forum 28

Tema: Ojämlikhet i psykisk hälsa 29

Övning: Statsministern 29

Övning: Risk och skyddsfaktorer 31

Övning: Rätten till hälsa – En mänsklig rättighet! 32

Tema: Hantera 33

Övning: Att identifiera känslor 33

Övning: Jag är inte bara arg! 34

Övning: Varför mår vi så olika? 35

Övning: Sämsta lyssnaren 36

Övning: Ett gott samtal 37

Övning: Neres samtalstips 37

Övning: Äta, sova, träna 38

Övning: Självmedkänsla 39

Tema: Stötta 41

Övning: Filten – Att möta med empati 41

Övning: Det medmänskliga samtalet 42

Övning: Örat 43

Övning: Fällor 44

Övning: Ta hand om dig själv 44

Övning: Skam som gas eller broms vid samtal 45

Övning: Scenarier 45

Scenario 1: Mörka tankar 46

Scenario 2: Ohälsa 48

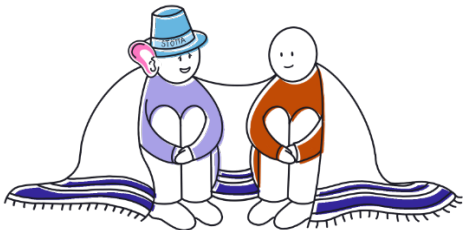
Tema: Andras röster 49

Övning: Andras röster 49

Memes 50

INLEDNING

Ungas självskattade psykiska ohälsa ökar. Många barn och unga uppger att de saknar vuxna att prata med om svåra saker och de vänder sig istället ofta till varandra. Men vad händer då två unga personer, som saknar erfarenhet och tillräcklig kunskap, för samtal om ibland väldigt svåra och betungande saker? Hur rustar vi unga inför det samtalet? Och hur ser vi samtidigt till att vi vuxna blir det stöd vi vill, kan och bör vara för unga? Vilka kunskaper om psykisk hälsa **är** det unga, och vuxna, behöver för att stå rustade inför livet?



Många barn och unga saknar vuxna att prata med och vänder sig istället till varandra!

VARA NERE – ETT INITIATIV FRÅN MIND OCH BILDA

År 2019 inledde Studieförbundet Bilda och den ideella föreningen Mind ett projekt med stöd från Allmänna arvsfonden. Vi ville gå samman i det förebyggande och främjande arbetet för ungas psykiska hälsa. Arbetet startade med att ringa in vad det är man som ung behöver känna till om psykisk ohälsa. Vi visste att kunskapen är ojämnt fördelad i gruppen, precis som den är hos vuxna. Vad är ångest? Vad har ilska för funktion hos oss? Varför tjatas det om sömn, kost och motion? Vilka risk- och skyddsfaktorer finns det för psykisk ohälsa? Hur stöttar jag en kompis och vad kan jag själv förvänta mig av ett gott samtal med en vuxen?

<u>BASKUNSKAP</u>



1. FÖRSTÅ
2. HANTERA
3. STÖTTA

Vi samarbetade med unga och med experter och mejslade fram en "baskunskap" som i sin enklaste form består av tre begrepp: förstå, hantera och stötta. Det är viktigt att *förstå* sitt eget psyke och sin kropp, det är viktigt att veta hur man kan *hantera* tuffa perioder i livet och det finns saker som är viktiga när man ska *stötta andra*.

UNGA OCH VUXNA I UNGAS NÄRHET

Baskunskapen "förpackades" sen på en rad olika sätt. Vi når unga via Instagram, en kunskapsbank och en podd. **Unga vill ha kunskap och de har rätt till den. Men det är vi vuxna som har ansvaret för att förmedla den.** Och många gånger behöver vi också höja våra egna kunskaper. Därför tog vi även fram en ledarutbildning för alla som möter unga.



SÄG HEJ TILL "NERE"

För att göra ämnet lättare att prata om har vi skapat Nere – en budbärare som förkroppsligar känslor. Nere är en ganska vilsen men påhittig 17-åring som tycker att saker som egentligen är deppiga och jobbiga går att skämta om för att göra situationen lite ljusare. Det som skiljer Nere från en vanlig tonåring är framför allt att hen är fiktiv, en 3D-renderad animation. När Nere bokstavligen går i tusen bitar ger det oss en väg in i samtalet om hur det kan kännas på insidan i oss alla. Alla kan vara Nere.

INSTAGRAM

På sitt instagramkonto, @vara_nere, gör Nere "memes" om allt från beslutsångest till ilska och pinsamheter. Allt med grund i baskunskapen. Flera av "memsen" hittar du längst ner i materialet.

KUNSKAPSBANK

Nere har också en egen sajt, där baskunskaperna vecklas ut till texter och forskningsförankrade tips, varvat med memes från Instagram-kontot.

PODD

I Vara nere-podden Nere baskunskap med ett antal kända personer som har ungas öron. Det kan vara sportprofiler, artister eller influencers.

VARA NERE STUDIECIRKELMATERIAL

Detta studiecirkelmaterial består av **7 olika teman** som bygger på de andra delarna i "Vara nere". Med grund i ledarutbildningen, kunskapsbanken, Instagram-kontot och podden skapas samtalen i gruppen.



Utifrån dessa 7 teman får er grupp möjligheter att tillsammans utforska ämnet psykisk ohälsa. Efter att ni arbetat med alla teman i detta material kommer ni att ha:

- Kunskaper om psykisk ohälsa hos unga: begrepp, statistik, förekomst och könsskillnader
- Förståelse för och skillnader mellan skam och skuld
- Kunskap om ojämlikhet i psykisk hälsa
- Kunskap om risk- och skyddsfaktorer
- Verktyg för samtal med någon som är nere

Materialet fungerar lika bra att använda i en ungdomsgrupp som i en grupp med vuxna.
Inga förkunskaper om ämnet psykisk ohälsa krävs hos deltagare eller hos cirkelledaren.
Alla övningar och diskussionsuppgifter i materialet är utformade från en allmän nivå så att man inte behöver utgå från sig själv eller bli privat.
Det är ett folkbildande studiecirkelmaterial
- inte ett material för behandling.

ÖVERGRIPANDE OM MATERIALET

Målgrupp	Personer som har intresse av att delta i en grupp och tillsammans lära sig mer om och diskutera psykisk ohälsa.
Antal träffar	Materialet är indelat i 7 teman. Varje tema innehåller övningar och diskussionsunderlag för 2 – 4 studietimmar. Ni bestämmer själva hur länge ni arbetar med varje tema och studiecirkelns längd kan därför variera från 14 upp till 28 studiecirkeltimmar beroende på hur gruppen disponerar tiden.
Längd på varje träff	2–3 studietimmar per träff inklusive paus. Då finns tid för diskussioner och reflektioner så att alla hinner bli lyssnade till. Utgå från gruppens förutsättningar. Om träffen sker på distans kan det vara bra att träffen är max 2 timmar.
Förslag på antal deltagare	4–12 deltagare

Förkunskaper	Varken cirkelledare eller deltagare behöver ha några förkunskaper om ämnet psykisk ohälsa. Cirkelledaren rekommenderas ha genomgått den webbaserade delen av Vara nere ledarutbildning. Den tar ca 75 min att genomföra enskilt. Till Vara nere ledarutbildning.
Fysiskt eller på distans	Materialet är anpassat efter både fysiska träffar och digitala distansträffar. Det underlättar om alla som vill vara med i gruppen är med från första fysiska eller digitala träffen.
Praktiska förutsättningar	En del övningar kräver minst en dator med internetuppkoppling eller att deltagarna har en mobiltelefon med internetuppkoppling. Om gruppen träffas fysiskt kan ni ta del av bilder och filmer tillsammans via en projektor eller enskilt via deltagarnas mobiltelefoner. Vid varje övning finns en länk till var ni hittar underlaget. Till exempel kan det se ut så här: varanere.se/ledarutbildning - Förstå - Varför mår alla så olika Då finns underlaget på varanere.se/ledarutbildning. Där klickar ni på "Till utbildningen", sedan kapitlet "Förstå". Där scrollar ni ned till avsnittet "Varför mår alla så olika".
Källor	I varje tema finns underlag från de olika delarna i "Vara nere". Dessa underlag är framtagna och faktagranskade av experter. För varanere.se: **Fredrik Livheim**, leg. psykolog, medicine doktor, Peer-reviewed ACT-trainer och **Jenny Rickardson**, lic. psychologist, PhD. För Vara nere ledarutbildning: **Ullakarin Nyberg**, Överläkare, med dr, Norra Stockholms Psykiatri, Stockholms Läns Sjukvårdsområde I de fall där ytterligare källor används är dessa angivna vid varje övning.

FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG AV HELA STUDIECIRKELN – ETT SMÖRGÅSBORD

Varje tema består av flera övningar som ni kan välja från. Syftet med det är att ni ska kunna anpassa innehållet efter just er grupp. Detta kan ni göra tillsammans i gruppen under första träffen. Eller så är det cirkelledaren som läser igenom och väljer ut övningar till varje träff. För att ni ska få det mesta ur materialet är det att rekommendera att ni genomför några övningar från varje tema.

Det finns förslag på frågor att diskutera i alla övningar. Ni väljer även er egen form för diskussionerna, till exempel gemensam runda, smågrupper eller par.

FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG PÅ EN TRÄFF

Inled och avsluta varje cirkeltillfälle med en runda. Inledningsrundan kan fungera som en form av "incheckning". Det kan vara att varje person svarar väldigt kort, ca 30 sekunder, på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?

I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen. Ett ord eller en mening räcker. Under en runda får var och en prata till punkt utan att bli avbruten. Alla får möjlighet att säga något och det är också okej att säga pass. Sätt en tidsram. En inledande presentation bör inte vara längre än ett par minuter per person. Fördelen med rundor är att alla deltagare under cirkeltillfället får talutrymme utan att bli avbrutna.

SÅ HÄR KAN EN TRÄFF SE UT

1. Inledning av dagens upplägg och tema

2. En incheckningsrunda

3. Gå in på nytt tema eller fortsätt med ett tema som ni har påbörjat. Här använder ni föreslagna texter, övningar och frågor som ingång till reflektioner och diskussioner i gruppen.

4. Avslutande runda

TILL DIG SOM LEDER

Denna studiecirkel kan byggas på olika sätt beroende på var, hur och med vilka den sker. Ni kanske är en grupp som känner varandra sedan länge eller så är helt nya inför varandra. För den som intar ledarrollen och ansvarar för varje cirkeltillfälle kommer här några saker att tänka på.

Vara nere studiecirkelmaterial är framtaget utifrån förutsättningen att den som samordnar, eller "leder" studiecirkeln inte behöver vara terapeut eller "expert" på psykisk hälsa. Vi har skapat materialet för att vi vet att det finns ett behov av att prata om det här ämnet och lära sig mer tillsammans, och det är det som kommer hända när ni ses. Nivån är satt utifrån att det inte finns någon "expert" med i rummet, utan era gemensamma erfarenheter ligger till grund för diskussionerna.



Vi rekommenderar dock att du som leder studiecirkeln genomför den webbaserade delen av Vara nere ledarutbildning innan första träffen. Filmen "Hatten" som ligger först i utbildningen tar upp din roll som ledare i medmänskliga samtal.

Nivån är satt utifrån att det inte finns någon "expert" i rummet, era gemensamma erfarenheter ligger till grund för diskussionerna

TRYGGHET OCH TILLIT

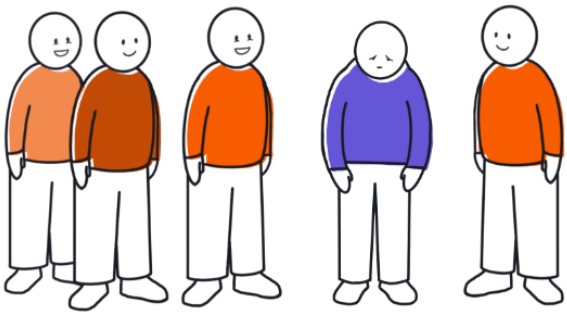
Som cirkelledare håller du i samtalsstrukturen och tiden. Du bidrar också till att skapa trygghet och tillit som främjar goda samtal. För att komma igång och lära känna varandra i gruppen är det bra att avsätta tid för det vid den första träffen. Lägg gärna tyngdvikt på att få gruppen att känna sig trygg med studiecirkelns syfte, format, upplägg och framför allt att närma sig de andra deltagarna. Det kan vara en nyckel för varje deltagares tillit till de andra, att delta och känna delaktighet under kursen.

Det är viktigt att upprepa att alla övningar görs frivilligt och att man bara delar det man själv vill. Detta kan vara betydelsefullt att upprepa vid varje träff.

PERSONLIG ELLER PRIVAT

Det är också bra om ni under första träffen, innan ni börjar jobba med första temat, pratar om skillnaden mellan att vara personlig och privat. Att alla *för sig själv* får fundera över vad man tycker det är okej att berätta och vad man faktiskt inte vill dela med andra. Utgå från att deltagarna inte behöver dela privata saker alls. Syftet är att ni *bildar er tillsammans*, höjer er gemensamma kunskap och studerar ett material ihop.

Med det sagt kommer det säkerligen finnas självupplevda saker som kan komma upp och här behöver deltagarna veta att de själva väljer hur djupa och personliga de vill bli. Studiecirkeln är inte en terapi eller behandlingsform, utan ren kunskapsinhämtning. Däremot vet vi att det ofta finns både behov och lust att prata om psykisk ohälsa, vilket gör att det ofta blir väldigt många och väldigt bra samtal. När dessa kommer spontant är det ett bevis på att gruppen är trygg. Då kan din utmaning som ledare vara att bryta samtalet för att komma vidare.



FÖRVÄNTNINGAR OCH FARHÅGOR

Alla deltagare kommer in i studiecirkeln med olika förutsättningar att delta och har kanske olika förväntningar. Det kanske även finns farhågor. Första cirkeltillfället kan vara ett utmärkt tillfälle att fånga upp dessa, möta dem och prata om dem. Det kan även bidra till att göra det som är otydligt tydligt, fånga in eventuell oro från deltagare eller räta ut missförstånd kring vad cirkeln handlar om.

FÖRSTA TILLFÄLLET

Här är ett förslag på ett innehåll i den första träffen, innan ni sätter igång med första temat.

1. Gå igenom studiecirkelns syfte, format och upplägg tillsammans. Hur ofta och hur länge ska ni ses? Ska ni förbereda er inför träffarna på något sätt? Vad förväntar ni er att lära er?

2. Läs upp stycket "Personlig eller privat" ovan, och be deltagarna fundera tyst för sig själva under en minut över hur privat man vill vara.

3. Ge tid och utrymme ges för att enas om regler för tryggt samtal.
Regler som brukar bidra till att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det är ok att prova tankar och att ändra sig
- Man har rätt att vara tyst
- Alla tar ansvar för att bidra till ett inkluderande klimat där vi inte förutsätter saker om varandra
- Vi respekterar varandras olikheter och ser dem som en tillgång för gruppen
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna och jämlikt talutrymme
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras
- Fler punkter som gruppen vill fylla på med

4. Genomför en övning som utgår från förväntningar och farhågor.

Steg 1: Förklara vad som menas med förväntning respektive farhåga.

Steg 2: Be alla deltagare skriva sina förväntningar respektive farhågor på olika lappar. Vik sedan ihop lapparna och samla in dem.

Steg 3: Läs sedan upp ett par av vardera och bemöt dem om det behövs. Det kan vara befriande för deltagare att både få uttrycka om man har eventuella farhågor samt för andra deltagare att höra att man delar samma oro som en själv. Exempelvis att inte bli förstådd om man har svenska som andraspråk, att vara orolig för att det som man delar sprids utanför gruppen, att dela känsliga ämnen och upplevelser i livet osv.

Detta ger även dig som leder cirkeln en bra ingång till att prata om gruppklimat – hur var och en kan bidra till inkluderande gruppklimat. Samt att det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Och att det inte finns förväntningar på att deltagare ska vara privata eller dela personliga erfarenheter om sitt mående.

TEMA: PSYKISK (O)HÄLSA

ÖVNING: VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?

INSTRUKTION

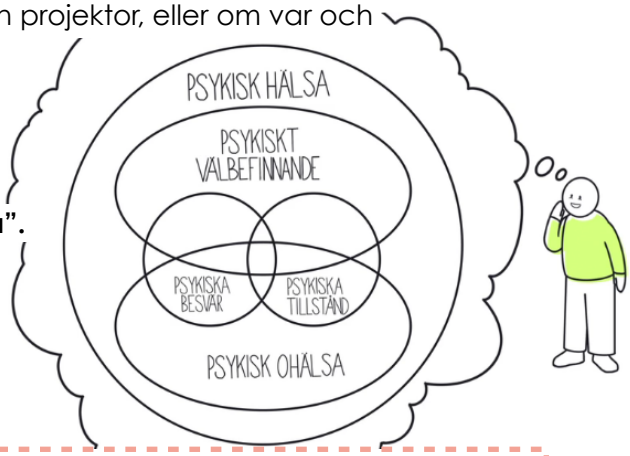
Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Vad är psykisk ohälsa?

Filmen "Vad är psykisk ohälsa" går igenom vad som är vad gällande psykisk hälsa och psykisk ohälsa.

Välj om ni tittar på filmen tillsammans via en projektor, eller om var och en tittar enskilt på mobilen.

Här nedan är en direktlänk till filmen.

Titta på filmen "Vad är psykisk ohälsa".



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. När ni ser den här bilden, är det så här ni har tänkt på psykisk hälsa innan?

2. Efter du har sett filmen, vad tänker du om att dela in mående i "sjukt" eller "friskt"?

3. I filmen sägs att du kan uppleva välbefinnande även om du har en psykiatrisk diagnos. Hur går det ihop?

4. Kan människor röra sig mellan dessa bubblor, på vilket sätt kan det påverka hur de agerar?

5. Vi väljer här att prata om att "vara nere" i stället för att prata om "psykisk ohälsa". Kan du komma på några för- och nackdelar med de båda begreppen? När är man Nere och när är det psykisk ohälsa? Går det att skilja på begreppen?

ÖVNING: HINDER FÖR SAMTAL

INSTRUKTION

Skriv ordet ”hinder” på en whiteboardtavla eller likande. Ställ sedan frågorna nedan till gruppen. Be dem först fundera enskilt, sedan prata två och två, och lyft sedan upp några svar i helgrupp. Anteckna på tavlan/pappret.

FRÅGOR:

1. Vilka hinder tror du begränsar människor för att prata om hur de mår?

2. Är det olika på olika platser (hem, skola, arbete, förening, församling osv.)?

Om gruppen har svårt att komma på hinder så är följande saker vanliga exempel: ovana att prata om det, rädsla att säga fel, okunskap i samhället, skam samt rädsla att för evigt vara ”stämplad” på något sätt.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tror du skulle behövas för att vi skulle kunna prata mer om vårt psykiska mående i olika sammanhang?

2. Vad tror du behövs för att vi ska känna oss trygga i olika sammanhang?

3. Brukar du prata med någon när du inte mår bra? Varför/varför inte?

4. Var pratar du om hur du mår och med vem?

Vad är det som gör att du pratar där och just med den?

ÖVNING: HUR MÅR UNGA IDAG?

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Verklighetschecken

Steg 1: Be dem först tänka enskilt, prata sedan parvis och dela till sist i storgrupp utifrån frågan "Hur är din bild av hur unga mår idag?"

Steg 2: Gå till Verklighetschecken och testa era kunskaper. Vilket av följande påståenden stämmer? Under rubriken finns 7 st påståenden med två svarsalternativ (stämmer, stämmer ej) som ni gör gemensamt genom att gissa på rätt svar och diskutera.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad händer när rubriker såsom "Unga mår allt sämre" får stort utrymme i media?

2. Jämför påstående 4 med påstående 6. Vilken fakta tycker ni får mest utrymme idag? Varför tror ni att det är så?

ÖVNING: VARFÖR MÅR ALLA SÅ OLIKA?

INSTRUKTION

Varanere.se → Förstå → Varför mår alla så olika

Steg 1: På https://varanere.se/forsta/varfor-mar-alla-sa-olika/ finns flera korta texter om hur och varför vi har olika förutsättningar att hantera psykisk hälsa och ohälsa. Läs igenom de olika texterna enskilt.

Steg 2: Ta sedan en runda med frågan:
Vad av det du har läst kändes extra viktigt, stack ut, eller stannade kvar hos dig, om du bara får välja en sak?

ÖVNING: DAY AND NIGHT

Det här är en "meme" från instagram-kontot @vara_nere.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tänker du på när du ser den här bilden?

2. På vilket sätt kan den skapa igenkänning?

3. Varför tror du vi kan uppleva psykiska besvär olika över dygnet?

Flera "memes" hittar du i längst bak i detta material.
Titta gärna där och hitta era favoriter.

ÖVNING: STIGMA OCH FÖRDOMAR

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Stigma skapar trösklar *och* ohälsa

Läs texten högt:

Den som kämpar med psykisk ohälsa i någon form tvingas ofta konfronteras med samhällets fördomar och människors okunskap på ett sätt som inte är fallet vid fysiska sjukdomar eller kroppsskador. Det kan till exempel vara att den som lider av psykisk ohälsa är svag, har lägre begåvning eller rentav är galen eller farlig. Man kan uppleva att man blir misstrodd, att ens behov negligeras eller att ens kompetens inte tas till vara. Olika begrepp som anspelar på psykisk ohälsa eller sjukdom används fortfarande som nedsättande skällsord.

I en sån verklighet kan det vara svårt att berätta för andra om man mår dåligt eller har behov av särskilt stöd på grund av diagnoser eller tillstånd. Kommer andra att möta mig på samma sätt om de får veta? Får jag behålla jobbet? Kommer jag sluta bli inbjuden till sociala sammanhang?



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Pratar människor om hur de mår på de ställen du rör dig; i hemmet, i skolan eller på jobbet? På vilket sätt?

2. Varför tror du att vissa personer pratar om det och varför tror du att andra inte gör det?

ÖVNING: NEGATIVA KÄNSLOR?

INSTRUKTION

Varanere.se → Förstå → Varför mår jag som jag mår?

Steg 1: Dela in deltagarna i par eller mindre grupper.

Steg 2: Dela ut ämnena som ni hittar via länken ovan till grupperna så att varje grupp har varsitt ämne. De olika ämnena är sorg, oro, ilska, ångest, ensamhet och nedstämdhet.

Steg 3: Nu ska varje grupp läsa på och förbereda en 5 min lång "redovisning" om sitt ämne. Ge grupperna minst en kvart att förbereda detta. Grupperna ska utgå från att lyssnarna inte kan någonting, det här är helt nytt för dem.

Det finns även fördjupande länkar på respektive sida de kan använda sig av för att få mer information. Be dem dock att hålla sig till texterna på varanere.se och till de rekommenderade länkarna, då det är tidskrävande att sålla bort oseriösa källor som man får upp om man googlar.

Steg 4: Efter alla har framfört/berättat för de andra, gå en runda och be alla reflektera kring hur det här var, lärde du dig något nytt?



TEMA: DIAGNOSER

ÖVNING: PSYKIATRISKA TILLSTÅND

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Diagnos - vad, för vem och varför?

Titta på bilden.

Läs sedan texten till höger enskilt eller högt tillsammans.



Jobbiga känslor är inte samma sak som psykisk ohälsa, och psykisk ohälsa är inte detsamma som psykisk sjukdom. Vissa perioder i livet är tyngre än andra, men det behöver inte betyda att du är sjuk. Livet i sig innehåller en hel del lidande. Det är normalt – för alla.

Det kan vara omvälvande och upplevas skamfullt att få en psykiatrisk diagnos, men det kan också innebära en stor lättnad. Diagnosen kan göra det lättare att förstå sig själv och den gör det möjligt att eventuellt få behandling och stöd.

Att förstå varför man till exempel reagerar på ett visst sätt som andra inte gör eller varför man har svårigheter i vissa situationer som andra inte har, kan göra att man är lite snällare mot sig själv och då brukar man må bättre.

En diagnos kan också vara till hjälp för närstående för att bättre kunna förstå och stödja. Vad diagnosen kallas är inte det viktiga. Det som är viktigt är istället hur personen påverkas, vilka symptom tillståndet ger och vad man behöver för att hantera den.

"Hur fungerar du? När blir det svårt för dig? Vad behöver du då?"

Dessa frågor är viktiga att ställa. Ingen människa är sin diagnos. Man är en unik individ som råkar ha en sjukdom eller ett tillstånd och det kan drabba vem som helst.

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Om du funderar på hur diagnoser och tillstånd beskrivs och pratas om idag i till exempel media, filmer, bland familj och vänner, i skolan osv., och jämför med hur det pratades om för säg 5-10 år sedan. Är det skillnad tycker du? På ett positivt eller negativt sätt?

ÖVNING: FUNKTIONSNEDSÄTTNING, FUNKTIONSHINDER OCH FUNKTIONSVARIATION

Källa: www.do.se och www.socialstyrelsen.se

En funktionsnedsättning är en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga enligt diskrimineringslagstiftningen. Om du skadar benet exempelvis och behöver ha den i gips kommer troligtvis din förmåga att röra dig fritt begränsas. Du kommer ha svårt att gå i trappor, vara beroende av hiss, eller ha svårt att ta dig fram om det exempelvis är mycket snö eller is ute.

Om situationen eller miljön kräver något som du har svårt att klara av blir din funktionsnedsättning ett *funktionshinder*. Socialstyrelsen definierar funktionshinder som en "begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen". Det finns alltså en skillnad mellan nedsättning och hinder.

Funktionshinder beskriver den begränsning en person med funktionsnedsättning upplever i relation till omgivningen. Ett funktionshinder uppstår alltså i mötet mellan människa och miljö. Det kan handla om allt från höga trösklar till attityder. Det är alltså miljön och omgivningen som är funktionshindrande. Detta kan göra att flera olika situationer som för vissa personer är helt problemfria är jättejobbiga för andra.

På senare år ser vi att fler använder ordet funktionsvariation istället för funktionsnedsättning. Ord är viktiga, speciellt att personer själva får ha tolkningsföreträde vilka ord som hen föredrar när det handlar om att definiera sig själv och sina förmågor. En utmaning för oss alla är hur vi pratar om andra och att inkludera människor som inte liknar oss själva. Problem som finns i vardagen för den som är drabbad kan förvärras av attityder och krav som finns i vår kultur.

Allt fler använder ordet funktionsvariation istället för funktionsnedsättning

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Fick du några nya tankar när ni läste om funktionsnedsättning, funktionshinder och funktionsvariation?

2. Tycker du att miljö och omgivning ställer högre krav på oss människor idag än tidigare? Varför/varför inte?

3. Hur förändrar vi attityder och fördomar i samhället? Hur har sådana förändringar skett tidigare, med koppling till andra saker?

ÖVNING: VANLIGASTE PSYKIATRISKA DIAGNOSERNA HOS UNGA

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → De vanligaste psykiatriska diagnoserna och självskadebeteendena bland unga i Sverige

Läs nedan texter högt för varandra. Ni kan gärna stanna och varva uppläsningen med diskussionsfrågorna längst ner i denna övning.

De vanligaste diagnoserna hos så väl unga tjejer som unga killar är ångest, depression, ADHD och autismspektrumtillstånd.

DEPRESSION

Depression kan beskrivas som djup nedstämdhet över längre tid (minst två veckor). Den som är deprimerad brukar tappa intresset för aktiviteter som brukar ge glädje, uppleva meningslöshet och hopplöshet. Det är också vanligt att man känner sig ledsen, arg, frustrerad eller känslomässigt avstängd nästan all vaken tid. Depression har också en tendens att förvränga verkligheten. Den som är deprimerad kan få mycket negativa tankar om sig själv, både om sin egen förmåga och att man upplever sig sakna värde, men också förlora hoppet om att det ska kunna bli bättre. Den som är deprimerad behöver komma i kontakt med vården, men ditt stöd är också viktigt! Man kan till exempel påminna personen om att hen är viktig, att det finns behandling att få och att du och andra vill hjälpa till.

ADHD OCH AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND

Neuropsykiatriska tillstånd/funktionsvariationer är inte sjukdomar utan handlar snarare om ett sätt att vara, tänka, hantera information och fungera socialt. En person med någon av dessa funktionsvariationer har både styrkor och svagheter, men också olika personlighetsdrag. En person med ADHD upplevs ofta som intensiv, rastlös och rakt på sak. Det är vanligt att den som har ADHD kan ha svårigheter med impulskontroll och koncentration och lätt blir uttröttad av miljöer med många sinnesintryck. Tidigare användes också begreppet ADD för personer med ADHD som inte är hyperaktiva.

Autism och autismliknande tillstånd kan innebära stora svårigheter i det sociala samspelet. Personen har ofta svårt att förstå vad andra människor menar eller känner och att själv göra sig förstådd. Personer med autism kan ha specialintressen och begåvning inom vissa områden men svårigheter inom andra. De är ofta känsliga för förändring och kan ha svårt att sortera sinnesintryck och hantera beröring.

ÅNGEST

Ångest är intensiva känslor av rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest beror på att kroppen reagerar på något som verkar hotfullt eller situationer och känslor som är svåra att hantera. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra stresshormoner i blodet. Ångest är alltså ett inbyggt biologiskt varningssystem för fara. Ångest kan i stunden kännas riktigt obehagligt, jobbigt och läskigt. Men känslorna kan inte skada dig. Ångest brukar gå över av sig själv, men det tar olika lång tid. Om ångesten kommer ofta och hindrar dig från att göra saker som du vill göra finns det en massa bra sätt för att lära sig att hantera sin ångest.

Varanere.se → Förstå → Ångest

Nere tipsar om en övning som har forskats på och visat sig ha god effekt.

Testa det här nästa gång ångesten smyger sig på:

1. Sitt ner och tryck fötterna i golvet

2. Lägg märke till hur det känns

3. Beskriv för dig själv vad som händer

4. Tillåt tankarna att vara som de är

5. Försök att andas lugnt

6. Observera hur ångesten känns – och eventuellt minskar

Vad tycker ni om denna övning?

ÄTSTÖRNINGAR

Ätstörningar syns inte alltid på utsidan. Många drabbade är normal- eller överviktiga. Ätstörningar är vanligt och kan drabba både män och kvinnor i alla åldrar, även om unga kvinnor är en särskilt stor riskgrupp. Att vara drabbad av en ätstörning innebär ett stort lidande och påverkar hela ens liv. En ätstörning är en allvarlig sjukdom, med det går att bli helt frisk.

Ätstörningar har flera kännetecken. Det kan exempelvis handla om att äta stora mängder mat för att sedan kräkas upp den (bulimi), om restriktivt ätande som leder till kraftig viktnedgång (anorexi) eller ett maniskt ätande utan att kräkas upp det (hetsätningsstörning). Framför allt kännetecknas ätstörningar av hur man tänker och känner i förhållande till mat, ätande och sin egen kropp. Den som är drabbad blir mycket upptagen av tankar kring mat, ätande och i vissa fall sitt utseende. Många med ätstörning är också väldigt självkritiska och ställer höga krav på sig själva.

STRESS

Även om de flesta unga i Sverige uppger att de mår bra, ser vi en stor ökning av stressrelaterad ohälsa. Skolstress är ett utbrett problem och många uppger psykosomatiska symptom som sömnsvårigheter, ont i magen eller i huvudet. Nästan hälften av flickorna i gymnasiet känner sig stressade flera gånger i veckan. Det är nästan tre gånger fler än bland pojkarna. (Barn ULF 2018-2019, Svensk statistikdatabas, SCB)

Det här är diagnoser som ju skiljer sig åt på flera sätt. Till exempel är vissa beständiga medan andra är tillfälliga. Vissa diagnoser kan även bli verktyg att hantera andra. Det är till exempel vanligt att ätstörningar eller missbruk bottnar i att hantera ångest. Det kan handla om att man upplever kontrollförlust om stora delar av livet är i kaos runtomkring en. Då är det mänskligt att försöka kontrollera det man kan, eller vilja fly från eller dämpa det som känns jobbigt. Andra sätt att hantera eller dämpa ångest på är att utöva makt eller våld över någon annan, att prestera extremt högt i till exempel skola eller idrott, och att självskada. Det är alla destruktiva sätt som kan skapa stor skada både för sig själv och andra. Därför är det viktigt att försöka identifiera det som skaver – oavsett vad det heter – och hitta bra och konstruktiva sätt att hantera det på.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Fick du några nya insikter från avsnittet om diagnoser? Finns det något du vill lägga till er diskussion?

2. Som medmänniska till en person med någon av dessa diagnoser/tillstånd, hur kan du stötta? Skiljer sig stödet åt för de olika diagnoserna/tillstånden?

3. Ser du skillnader runtom i samhället för hur vi pratar om detta eller stöttar varandra, i olika grupper i samhället?

4. Hur upplever du att det pratas om diagnoser där du befinner dig?

5. Känner du igen dig i att många unga verkar uppleva stress? Vad tror du det beror på i så fall?

6. Att vara medmänniska kan också vara tungt ibland. Hur hanterar man det? Hur tar man hand om sig själv?

TEMA: SKAM OCH SKULD

ÖVNING: OLIKA REAKTIONER PÅ SKAM

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Skam

Läs högt tillsammans eller enskilt:

Känslan av skam handlar om *hur vi upplever att vi själva blir sedda och dömda i andras ögon*. Det kan handla om att känna sig äcklig, dålig, fel eller oönskad.

Hur vi reagerar när vi känner skam är väldigt individuellt. Vissa personer får till exempel svårt att möta andras blickar, eftersom de inte vill bli uppmärksammade när de skäms. Det kan leda till att den som skäms isolerar sig och det förvärrar ofta en redan svår situation.

Andra försvarar sig, tystnar eller flyr. Men skam gör att många inte berättar om hur de mår. Det gör att många blir ensamma i sitt mående och kan leda till att man inte söker hjälp i tid. Många lider i onödan.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tänker du när du hör ordet skam?

2. Många väljer att inte berätta att de inte mår bra för att de skäms. Varför tror du att det är så? Vad tror du skulle kunna göra så att fler skulle kunna prata om hur de mår utan att skämmas?

3. Hur kan vi minska skam hos den vi pratar med? Vilka ord och vilket kroppsspråk tror du skulle kunna påverka?

4. Hur påverkas skam av normer eller "kulturer" i olika grupper? Tänk till exempel på: ett tonårsgäng, ett Korpen-fotbollslag med män i 40-årsåldern i ett välbärgat villaområde, eller en arbetsplats inom vården?

ÖVNING: TONÅRSSKAM

INSTRUKTION

Titta på bilden tillsammans.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Kan du känna igen dig?

2. Hur känns skammen i kroppen hos den här tonåringen?

ÖVNING: ARTIST PÅ VIFT

INSTRUKTION

Läs upp följande scenario:

Föreställ dig att du är på en konsert i Gävle. Det är fullsatt. Artisten säger "Hej Stockholm, ni är fantastiska". Du börjar skämmas och känner skammen trots att det inte är du som gjort bort dig.

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Finns det andra exempel på situationer där det är lätt att känna skam fast den inte är din?

ÖVNING: SKAM SOM SKYDD ELLER BEGRÄNSNING

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Skam som regleringsmekanism

Läs texten högt tillsammans.

Skam är mer än en obehaglig känsla i stunden. Den är också en viktig regleringsmekanism som vi har inbyggd i oss. Även om vi inte känner skammen hela tiden så förhåller vi oss till den i alla sociala sammanhang. Skam kan väcka så stort obehag att vi kan gå nästan hur långt som helst för att slippa uppleva den. På så sätt har förmågan att känna skam kanske hjälpt oss att fungera som sociala varelser.

Det kan ha varit så att på den tiden då uteslutning ur flocken var det största hot vi kunde ställas inför, var skam en livräddande mekanism som hjälpte oss att anpassa oss till andra i flocken. Skam kan alltså vara både skyddande och begränsande.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vilka exempel kan du ge på när skam kan vara positiv och "rädda" oss i olika situationer?

2. Har du exempel på då skam är negativ och kan begränsa oss och vara farlig rentav?

ÖVNING: SKILLNADEN MELLAN SKAM OCH SKULD

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Skillnad på skam och skuld

Läs texten högt tillsammans.

Kortfattat kan man säga att skillnaden mellan skam och skuld är att skam är kopplat till något man *är* och skuld till något man *gjort*. Ofta blandas dessa ihop. Eftersom psykisk ohälsa ofta påverkar delar av oss som inte syns utåt, men kan upplevas som förändringar i personligheten, kan det vara svårt att skilja dessa åt. Det är till exempel inte ovanligt att man blir mer arg när man mår dåligt, eller uppträder undvikande. Det är vanligt att känna skam och skuld över det. Det är verkligen olyckligt eftersom ökad ilska eller irritation ofta är symptom för att man mår dåligt. Det är alltså kopplat till ens tillstånd och inte till ens person.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Har du tänkt på skam och skuld på det här sättet tidigare?

2. Hur är det att tänka på beteenden som att vara arg eller undvikande, som något som kan signalera psykisk ohälsa?

ÖVNING: MIND FORUM

INSTRUKTION

Mind Forum är en trygg plats på nätet där vem som helst anonymt kan prata om livet när det känns tufft. Man kan dela med sig om tankar och känslor till andra, ge och få stöd, läsa fakta om psykisk ohälsa samt läsa andras berättelser. Forumet modereras dagligen av Mind.

Läs texten högt tillsammans.

"Jag känner att det mesta i mitt liv för med sig skam men framför allt känner jag en sån extrem skam i att berätta om hur jag innerst inne mår för de som egentligen står mig närmast. Jag har många gånger fått det sagt till mig av psykologer, socionomer, kuratorer, läkare, sköterskor, i böcker, i texter på nätet, från alla möjliga håll, att det jag borde göra är att ta stöd av mina närmaste. Att jag borde och/eller skulle vara hjälpt av att prata med mina föräldrar, min syster, min pojkvän, min bästa vän. Att det underlättar om ens närmaste vet att man mår dåligt. Men jag vet inte hur jag ska lyckas med det. Jag vet att dom älskar mig och inte kommer se annorlunda på mig om jag berättar, men jag känner att det bara inte går. Orden fastnar i halsen. Och framför allt att jag skulle skämmas, något så fruktansvärt. Att jag inte skulle klara av att ens vara i deras närhet längre om de visste. Det är liksom för tungt att veta att dom vet. Jag blir för sårbar och jag skäms för mycket.

Men om alla säger att det hjälper så mycket att få stöd från närstående, hur gör man? Hur kommer man över den där känslan av att det bara inte går? Hur kommer man över att inte stå ut med att vara i närheten av dom igen utan att bygga en ny bild av att allt är bra? Liksom, hur blir man bekväm med att någon annan vet att man mår så dåligt?"

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Hur skulle du svara på personens frågor?

TEMA: OJÄMLIKHET I PSYKISK HÄLSA

Vi rekommenderar att ni *inte* hoppar över detta tema. Detta tema är viktigt att genomföra och arbeta med för att fördjupa förståelsen av psykisk ohälsa och vilka positiva effekter det kan ha att få kunskap om detta. Om vi ska förstå problemen med den ökade psykiska ohälsan i samhället, behöver vi gå djupare i de bakomliggande anledningarna till det.

ÖVNING: STATSMINISTERN

INSTRUKTION

Nedan följer två texter. En om ojämlikhet i psykisk ohälsa och en om diskriminering.
Ni läser texterna tillsammans och avslutar sedan med två diskussionsfrågor.
Läs gärna upp diskussionsfrågorna först så att gruppen har med sig dem när ni läser.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tänker ni när ni läser det här?

2. Så här ser det ut i Sverige. När människor och grupper inte kan eller förhindras att tillgodogöra sig rätten till hälsa uppstår ett demokratiproblem som får konsekvenser i form av segregation, utanförskap och ojämlika samhällen. Du är statsminister och får möjlighet att förändra. Vad gör du?

Varanere.se/ledarutbildning → Förstå → Ojämlikhet i psykisk hälsa

(Källa: Ojämlikheter i psykisk hälsa – Kunskapssammanställning; Folkhälsomyndigheten 2019)

Det finns systematiska skillnader i psykisk ohälsa mellan sociala grupper. Gemensamt för alla åldersgrupper är att de med högre inkomst och/eller längre utbildning har en bättre psykisk hälsa. Barn och unga som lever i familjer som har det sämre ställt ekonomiskt berättar oftare att de upplever psykiska och psykosomatiska besvär än andra barn och unga.

I Sverige behandlas pojkar i åldern 7–17 år oftare inom psykiatrin (inkl. substansbruksvården) än flickor, men flickor uppger oftare att de har psykiska besvär. Flickor berättar överlag att de mår sämre jämfört med pojkar. Detta följer med upp i vuxen ålder, där förekomsten av både självrapporterade psykiska besvär och vissa diagnoser är högre bland kvinnor än män. Vuxna och äldre som har migrerat till Sverige med alla förluster som det innebär, har en högre risk att utveckla psykiska besvär än personer som är födda här.

Gruppen unga som har funktionsvariation har sämre psykisk hälsa än andra unga, och skillnaden har ökat de senaste åren. En stor riskgrupp för psykisk ohälsa är transpersoner, som utsätts oftare för hat, hot och våld och är den grupp som har de högsta självmordstalen. Bi- och homosexuella personer uppger också mer psykiska besvär än heterosexuella.

Varanere.se/ledarutbildning → Hantera → Diskriminering

Diskriminering innebär att du blir sämre behandlad än någon annan på grund av egenskaper du inte kan påverka. Det finns sju olika lagliga grunder för diskriminering; ålder, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning samt funktionsvariation.

Diskrimineringslagen finns till för att vi vet att människor som tillhör en minoritet i samhället, eller som bara genom att vara sig själva bryter mot samhällsnormer om vad som anses vara "normalt", riskerar att behandlas sämre och få sämre förutsättningar i livet.

Att bli utsatt för olika former av diskriminering ökar risken för psykisk ohälsa. Att leva med risken för att bli diskriminerad innebär också en påfrestning och kan få stora konsekvenser i människors liv. Minoritetsstress är den stress eller oro som vi kan känna när vi är rädda för att någon ska ha negativa föreställningar eller idéer om oss baserat på en stereotyp bild av den grupp vi tillhör. Den påverkas av tidigare negativa erfarenheter och kan få olika konsekvenser för olika människor, beroende på individens sårbarhet. Till exempel kan det göra att en person redan innan något har hänt upplevs "ha taggarna utåt", för att hen är redo att försvara sig.

Det kan vara svårt att sätta sig in i hur det är för en person att till exempel gå i skolan eller vara aktiv i en förening, och hela tiden leva med risken för att bli diskriminerad eller trakasserad, om du inte själv har upplevt samma sak. Någon har en funktionsvariation som du inte har, en annan hudfärg än du, eller tillhör en annan religion.

ÖVNING: RISK OCH SKYDDSFAKTORER

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Hantera →
Riskfaktorer, risksituationer och livshändelser

Den här övningen gör ni i **två steg**.

Steg 1: Läs texten nedan högt tillsammans:

Det finns riskfaktorer som ökar risken för psykisk ohälsa. De kan vara medfödda som personlighetsdrag, eller ha en koppling till omständigheter och händelser i våra liv. En del har vi med oss genom hela livet, medan andra är knutna till en pågående livssituation som exempelvis föräldrars skilsmässa eller en flytt.

Riskfaktorer samvarierar och drabbar oss på olika sätt under olika perioder i livet. Men de är bara riskfaktorer. Det finns inget som säger att du kommer att må dåligt eller bli sjuk bara för att du har en eller flera av dessa, bara att risken kan öka. Många riskfaktorer är antingen relativt statiska eller på annat sätt svåra att göra något åt för individen själv. Andra kan vi påverka. Ingen går igenom livet utan att utsättas för risker och svårigheter, men vi har olika sårbarhet och motståndskraft. Därför påverkar samma händelser oss i väldigt olika utsträckning.

Finns det några skyddande faktorer?
Absolut! Och dessa samvarierar också med riskfaktorerna. Bland det mest skyddande som finns är att ha goda sociala relationer och sammanhang där vi känner oss uppskattade och behövda. Annat som är skyddande för den psykiska hälsan kan vara att ha en hobby eller någon annan sysselsättning man upplever som meningsfull. Det är också värdefullt att ha en sund skol- eller arbetsmiljö och möjlighet att påverka sitt eget liv, alltså att ha någon form av egenbestämmande.

Att ha god anknytning till sina föräldrar är också stärkande. Skyddsfaktorer kan även vara inneboende personlighetsdrag, som att vara utåtriktad eller optimistisk. Att ha många skyddande faktorer i sitt liv är ingen garanti mot psykisk ohälsa, men ett skydd när livet prövar oss.

Finns det några skyddande faktorer? Absolut!

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Vad tänker du när du hör och läser om skydds- och riskfaktorer?

INSTRUKTION

Steg 2: **Läs om olika fiktiva personer och deras risk- och skyddsfaktorer.**

Välj om ni ska göra följande på en projektor eller om varje deltagare ska gå in via sin egen mobiltelefon. Gå in på varanere.se/ledarutbildning och gå vidare till kapitel "Hantera". Scrolla ned till bilden på de fyra personerna. Klicka på personerna i bilden tillsammans eller enskilt och se vilka risk-och skyddsfaktorer ni kan upptäcka och diskutera.

ÖVNING: RÄTTEN TILL HÄLSA – EN MÄNSKLIG RÄTTIGHET!

INSTRUKTION

Läs texten nedan högt tillsammans:

Sverige har skrivit under FN:s deklaration, artikel 12, Konventionen för de ekonomiska, sociala och kulturella rättigheterna (ESK). Deklarationen beskriver statens skyldigheter och individens rättigheter och säger tydligt att alla människor är lika i värde och i rättigheter. Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen.De åtgärder som ska följas av staterna är till exempel att minska spädbarnsdödligheten, förbättra barns hälsa, förbättra samhällets hälsovård, förhindra och kontrollera epidemier samt att garantera att alla människor får tillgång till läkar- och sjukhusvård om man blir sjuk.

Tillgång, tillgänglighet, godtagbarhet, kvalitet är fyra viktiga begrepp som används för att bedöma om rätten till hälsa uppfylls. Tillgång till sjukvård är en del av rätten till hälsa, men inte den enda delen. Staten har en skyldighet att arbeta med en politik som förebygger sjukdomar och som därmed leder till bästa uppnåeliga hälsa för alla människor.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Skulle du säga att Sverige lever upp till denna artikel?

2. Hur kan skam begränsa en individs rättigheter till god hälsa?

3. Hur kan riskfaktorer och ojämlikhet i samhället påverka tillgång till likvärdig vård?

TEMA: HANTERA

ÖVNING: ATT IDENTIFIERA KÄNSLOR

INSTRUKTION

Varanere.se → Förstå → Låt känslorna komma och gå

Läs texten nedan högt tillsammans:

Nere menar att acceptera sina känslor och tankar kan göra det lättare att hantera dem. Det handlar om att tillåta sig själv känna det man känner i stunden. Även jobbiga, smärtsamma eller obehagliga känslor. Det kan vara läskigt att lyssna på sina känslor, men det är inte farligt och man behöver inte göra som de säger. Att acceptera dina känslor kan faktiskt hjälpa dig att varva ner, må bättre och ibland även att hitta en lösning.

Ett bra första steg mot acceptans kan vara att försöka sätta ord på det som händer. Till exempel: "Jag är ledsen och det känns som att jag är tung i hela kroppen." Ett annat alternativ är att fråga dig själv varför du mår som du gör. "Kanske är det för att jag blev illa bemött igår". En del bekymmer kan ha en lösning, andra kan vara såna som vi behöver lära oss att leva med.

1. Känslor kan aldrig skada oss, hur starka och jobbiga de än är. Det är vad vi gör när vi får vissa känslor som kan skada.

2. Känslor kan hjälpa oss att fatta beslut, men de har inte alltid rätt.

3. Man kan ha många känslor samtidigt, som ledsen och glad. Det är inte konstigt.

4. Det är bra att erkänna vilka känslor du har, men du behöver inte lyda dem eller stanna i dem länge.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Hur kan man hantera balansen mellan att ta känslor på allvar och att samtidigt inte förstora upp dem så de blir oproportionerliga?

2. Vet vi det här i samhället? Hur skolade och tränade är vi generellt i att förstå och hantera känslor tycker du?

3. Var tycker du att man borde lära sig om psykisk hälsa/ohälsa? Var har du lärt dig, av vem? Hur mycket pratar ni om det här hemma?

ÖVNING: JAG ÄR INTE BARA ARG!

INSTRUKTION

Läs berättelsen högt tillsammans:

Sofia upplever att hennes familj och vänner säger att hon blir väldigt arg i olika jobbiga situationer. Att de mest ser henne som bara arg. Och möter hennes uttryck med mer ilska tillbaka. Hon känner sig missförstådd, det är rörigt och svårt att förstå.

Vid ett samtal med sin morbror David berättar han om sina upplevelser av att gå i samtalsterapi. Under terapin har han börjat förstå sina känslor mer. Han ser tydligare hur han själv uttrycker sina känslor och hur det hänger ihop med bemötandet han får. Han har lagt märke till att när han uttrycker frustration, ofta blir bemött med ilska från andra. Omgivningen tolkar ofta hans känslor som arga medan han i själva verket ofta känner något helt annat. Ofta sorg, oro, osäkerhet eller ledsenhet. Deras samtal ger Sofia en aha-upplevelse av att för första gången förstå sig själv och sina känslor.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tänker du när du läser berättelsen om omgivningens sätt att tolka Sofias känslor?

2. I berättelsen gick Sofia till David med sitt problem. Hur tror du att det hade blivit om hon inte hade gjort det? Vad fick hon med sig för erfarenhet av det?

ÖVNING: VARFÖR MÅR VI SÅ OLIKA?

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Hantera → Finns det några skyddande faktorer?

Läs och titta på listorna om risk- och skyddsfaktorer.

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Hur påverkas en persons möjlighet att hantera sitt mående, om mående är kopplat till en statisk riskfaktor som till exempel att bryta mot den heterosexuella normen?

RISKFAKTORER

Här är exempel på händelser upplevelser och livsförändringar som kan innebära en ökad risk för psykisk ohälsa. De flesta som har de här problemen har ett psykisk lidande men utvecklar inte psykisk sjukdom.

- Att bli utsatt för fysisk eller psykisk vanvård under uppväxten
- Att bli utsatt för fysiskt, psykiskt eller verbalt våld
- Att bli utsatt för sexuella övergrepp eller sexuella trakasserier
- Att bli utsatt för diskriminering
- Att bli utsatt för mobbning
- Att växa upp med föräldrar som har dålig fysisk eller psykisk hälsa
- Att komma från en socioekonomiskt utsatt grupp
- Att ha ett missbruk av alkohol, droger eller andra substanser
- Att bli anhållen, häktad eller intagen
- Att ha en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som påverkar funktionsnivån
- Att leva med en allvarlig fysisk eller psykisk sjukdom
- Att vara adopterad
- Att ha migrationserfarenhet
- Att bryta mot den heterosexuella normen
- Att självmord inträffar i ens närhet
- Att råka ut för en svår olycka
- Att ha låg självkänsla
- Att vara med om en separation, som en skilsmässa eller att flytta ifrån betydelsefulla människor
- Att drabbas av förluster i vid mening, till exempel att bli av med jobbet, förlora en plats i laget eller förlora status
- Övergångsfaser i livet som till exempel att flytta hemifrån eller gå i pension

SKYDDSFAKTORER

Här är exempel på saker som kan ha en skyddande effekt mot psykisk ohälsa.

- Att ha en känsla av mening i livet, till exempel en meningsfull sysselsättning
- Att ha nära, goda relationer
- Att uppleva att man har makt att påverka sitt eget liv
- Att ha ett tryggt anknytningsmönster till viktiga personer
- Att ha en bra arbetsmiljö i skolan eller på jobbet
- Att ha en god fysisk hälsa
- Att ha många goda sociala kontakter
- Att leva under goda socioekonomiska förhållanden
- Att gå ut skolan med fullständiga betyg
- Att ha gott självförtroende
- Att ha hög självkänsla
- Att ha hög problemlösningsförmåga, men också förmåga att förhålla sig till det som saknar lösning

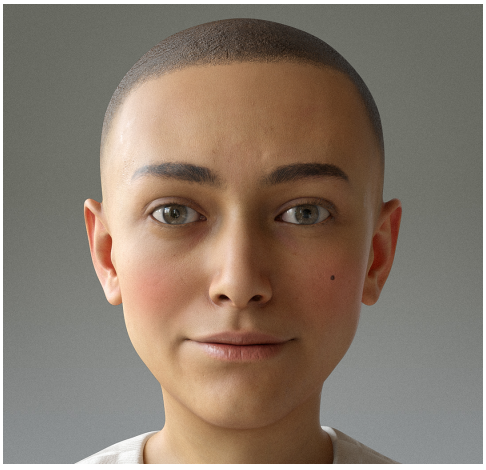
ÖVNING: SÄMSTA LYSSNAREN!

INSTRUKTION

Låt gruppen prata två och två utifrån frågan:

Det här är Nere, just nu är hen världens sämsta lyssnare. Vad gör Nere?

Lista sedan i helgrupp.



ÖVNING: ETT GOTT SAMTAL

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Inledning → Hatten

Läs högt:

Filmen "Hatten" handlar om vilka roller man kan ha i ett stöttande samtal. Den riktar sig till ledare, men här kommer ni att diskutera utifrån ett bredare perspektiv.

Välj om ni tittar på filmen tillsammans via en projektor, eller om var och en tittar enskilt på mobilen. Här är en direktlänk till filmen.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Reflektera fritt kring filmen.

2. Vad tycker du om liknelsen med olika hattar för olika typer av samtal?

3. Vad kännetecknar ett "gott samtal"?

ÖVNING: NERES SAMTALSTIPS

INSTRUKTION

Varanere.se → Hantera → Samtal som stöd

Att prata med någon kan ibland bidra till att man hittar en lösning. Men det är inte alltid en lösning som behövs. Ibland behöver man bara prata av sig – det är också okej. Det kan vara svårt att prata om känslor och problem om man inte är van, men, med övning går det lättare.

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Vad tycker ni om tipset som Nere ger till unga?

ÖVNING: ÄTA, SOVA, TRÄNA

INSTRUKTION

Varanere.se → Förstå → Varför mår alla så olika?

Nere skriver så här om våra basbehov.

Läs texten tillsammans:

Detta har ni säkert hört hur många gånger som helst. Det finns några saker vi alla behöver – våra basbehov. Mat, sömn, rörelse och mänsklig kontakt. När livet är tufft är det vanligt att vi sover sämre och får förändrad aptit. Det är också vanligt att skämmas över att man inte mår bra, och att man inte berättar för någon. Då blir man ensam med sina känslor och tankar. Att ta hand om dig själv när livet suger är därför viktigt för att påverka upplevelsen av situationen. Att äta, sova, röra på dig och att se till att prata med någon du litar på (eller anonymt på en hjälplinje) är fyra superviktiga saker du kan påverka själv för att orka med.

Det omvända gäller också. Att slarva med mat, sömn och att röra på dig när du inte mår toppen gör att du mår ännu sämre. Du kanske inte kan påverka situationen du går igenom just nu men du kan påverka hur du tar dig igenom det.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Tycker du att det är svårt att få ihop kost, sömn och motion i livet? Varför tror du att det är så?

2. Vilka råd vill en inte ha från omgivningen gällande mat, sömn och motion när en är nere?

3. Vilka råd hjälper och skulle du uppskatta?

4. Har du hört någon säga något smart om våra basbehov och vad de har för effekter på vår psykiska hälsa?

5. Hur hänger jämlikhet och klass ihop med kost och motion?



ÖVNING: SJÄLVMEDKÄNSLA

INSTRUKTION

Läs texten nedan högt:

Så här skriver Mind om självmedkänsla:

En viktig del för att hantera livets upp och nedgångar är ha rätt typ av krav på sig själv när livet är tufft. I tuffa perioder är det alltid svårare att leva upp till egna eller andras krav och förväntningar och då är det viktigt att ha rätt kunskap och verktyg för att kunna ha förståelse för sig själv och sänka kraven i stället för att reagera med självkritik. Man behöver vara snäll mot sig själv helt enkelt.

Detta kallas ofta för självmedkänsla. Att ge sig själv värme, omsorg, överseende och respekt är väldigt viktiga delar när livet bjuder på motgångar. Men även om det låter självklart och enkelt kan det kan vara väldigt svårt. Vi lever i ett kravfyllt samhälle och vi är vana att ha höga krav på oss. Därför är det viktigt att också ha medkännande med hur svårt det kan vara att ha självmedkänsla.

Självmedkänsla består av **tre delar**:

Vänlighet och omtanke mot sig själv.
När vi stöter på motgångar behöver i vara vår egen bästa vän.

Human livssyn och samhörighet.
Alla människor gör misstag eller mår dåligt ibland. Alla! Att komma ihåg att våra svårigheter är allmänmänskliga skapar acceptans för oss själva och andra, även om vi är olika i andra avseenden.

Mindfulness eller närvaro.
Det här betyder att vi kan observera livet som det är och acceptera det som känns jobbigt utan att döma eller överanalysera våra känslor, tankar eller vår person. Det är verkligen lättare sagt än gjort. Men det är också en övningsfråga. Ju mer du över, desto bättre kommer du att bli på att förhålla dig till det du känner och upplever på ett sätt som inte innebär att du kritiserar sönder dig själv.

Observera att självmedkänsla varken handlar om att "tänka positivt", sopa det jobbiga under mattan och gå vidare eller att fastna i en offerroll, utan att hitta sätt att acceptera och tolerera sina känslor och det man går igenom. Med förståelse, gemenskap och, i vissa fall, humor kan vara viktiga vägar dit.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Är självmedkänsla ett begrepp som du känner till sedan tidigare?

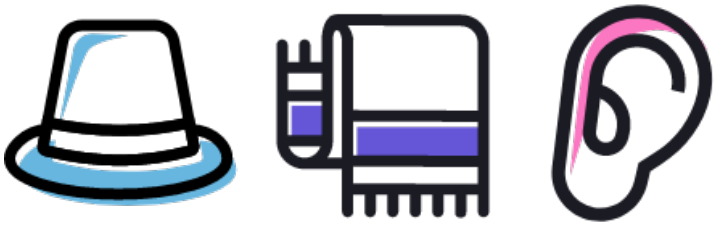
2. Vad tänker du när du lyssnar till texten vi just läste om självmedkänsla?

3. Varför tror du att många har så höga krav på sig själva?

TEMA: STÖTTA

Läs högt:

Någon gång har du helt säkert stöttat någon som varit nere. Och även om man egentligen inte behöver någon utbildning i att prata med andra om hur de mår kan det vara bra att få kunskap omvadsom tenderar att fungera bättre än annat och varför det fungerar.



ÖVNING: FILTEN – ATT MÖTA MED EMPATI

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Hantera → Filten

Steg 1: Titta på filmen Filten.

Steg 2: Tänk dig att du ska återberätta filmen "Filten" för någon som aldrig har sett den tidigare. Till exempel en granne.

Dela in er två och två.

Person 1 berättar för person 2 om vad "Filten" handlar om och hur filmen beskriver att man kan möta med empati.

Välj sen om person 2 berättar för person 1, eller om ni byter par så person 2 får berätta för en ny person 1.

Steg 3: Diskutera frågorna på nästa sida utifrån filmen "Filten":

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tyckte du om liknelsen med gropen?

2. Varför tror du att vi människor gärna vill lösa andras problem?

3. Vad tycker du det är som gör svåra samtal svåra?

4. Vilken är den allmänna informationen, tipsen och tillvägagångssättet att möta en människa som mår dåligt upplever du?

5. Vilka hinder tänker du finns för att inte gå ner i gropen och erbjuda filten över någon som mår dåligt och berättar om sitt mående?

6. Vad tänker du kring att möta någon med empati?

7. Vad tänker du kring att vi inte kan förändra men vi kan lyssna?

ÖVNING: DET MEDMÄNSKLIGA SAMTALET

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Var aktiv, ta kontakt!
Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Hörnstenar i det medmänskliga samtalet
Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Fällor
Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Samtalströsklar

Steg 1: Dela in deltagarna i två grupper.

Steg 2: Dela ut ämnena "Var aktiv, ta kontakt!" och "Hörnstenar i det medmänskliga samtalet" till den ena gruppen, och "Fällor" och "Samtalströsklar" till den andra gruppen. Ni hittar ämnena via länkarna ovan.

Steg 3: Nu ska varje grupp förbereda en redovisning om sina ämnen. Redovisningen ska gå ut på att först presentera ämnena på valfritt sätt, och sen leda hela gruppen i några diskussionsfrågor som ni också har till uppgift att ta fram. Ge grupperna minst 20 min att förbereda detta.

Steg 4: Genomför båda redovisningarna inklusive diskussionsfrågorna, låt det ta tid.

ÖVNING: ÖRAT

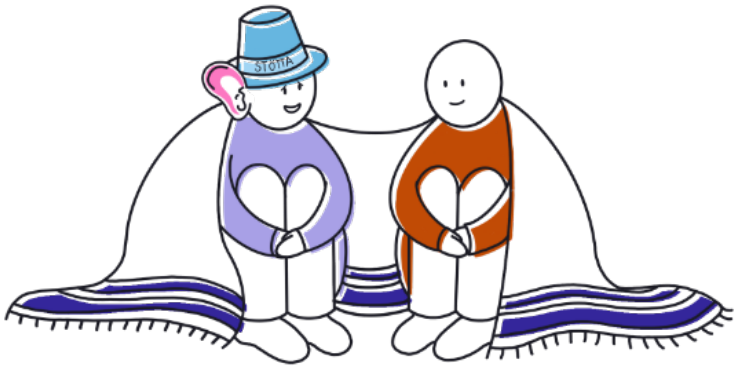
INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Örat

Läs högt:

Filmen "Örat" handlar om vad man kan tänka på när man lyssnar. Den riktar sig till ledare, men här kommer ni att diskutera utifrån ett bredare perspektiv.

Välj om ni tittar på filmen tillsammans via en projektor, eller om var och en tittar enskilt på mobilen. Här är en direktlänk till filmen.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Reflektera fritt kring filmen.

2. Ett citat från filmen är: "Tänk på att du lyssnar för att förstå och inte för att du ska kunna komma med ett svar." Vad tänker du kring det?

3. Gå till din omgivning – hur ofta uppfattar du att personer lyssnar för att förstå?

4. Ett annat citat från filmen är: "Det är ofta subtila signaler som visar att vi lyssnar aktivt." Vilka signaler tänker du på?

5. Att ta upp mobiltelefonen när någon annan pratar kan uppfattas som något som påverkar samtalet negativt. Håller du med?
Finns det situationer när det kan vara bra med en distraktion?

ÖVNING: FÄLLOR

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Fällor

Läs om de olika fällorna tillsammans.



FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad tänker du kring de olika fällorna?

2. Finns det fällor som du skulle vilja tillföra som inte står i texten eller som tas upp i filmen?

ÖVNING: TA HAND OM DIG SJÄLV

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Stötta → Ta hand om dig själv

Läs texten tillsammans:

Att ha samtal med någon som mår dåligt väcker ofta svåra känslor inom oss. Det är normalt att bli berörd om en person berättar något som är tungt, hemskt eller sorgligt. Vissa berättelser kan också trigga reaktioner hos oss själva för att vi känner igen oss i berättelsen eller situationen. Därför är det viktigt att ta hand om sig själv efter ett svårt samtal.

Det är väldigt lätt att vara självkritisk när det handlar om samtal vi har. Ofta är vi mycket hårdare i tanken mot oss själva än vi någonsin hade varit i ord mot någon annan. Om det istället hade varit en vän som haft samtalet med någon som mår dåligt, vad hade du då sagt till vännen efteråt? Sannolikt hade du talat om att denne just gjort något väldigt fint och viktigt, utifrån sin allra bästa förmåga. Samtal om livet berör och vissa samtal behöver vi hjälp att hantera efteråt. För att *ge* socialt stöd behöver vi *få* socialt stöd.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Har du tänkt på hur du mår efter ett tufft eller knepigt samtal?
Vad gjorde du då?

2. Finns det fällor som du skulle vilja tillföra som inte står i texten eller som tas upp i filmen?

3. Är vi bra på att stötta den som stöttar i vårt samhälle idag?

ÖVNING: SKAM SOM GAS ELLER BROMS VID SAMTAL

INSTRUKTION

Varanere.se → Ledarutbildning → Förstå

Läs högt tillsammans:

Man kan tänka att skam hela tiden är med som en slags vakt i svåra samtal, med gasen: När jag känner mig trygg att visa vem jag är och prata om mig själv.

Och bromsen: När jag känner mig bedömd eller kritiserad och därför inte vågar vara mig själv eller prata om det jag tänker på. Om jag har erfarenhet av att bli sårad kan jag ha lärt mig att det är farligt att visa mig sårbar. Att bli bemött med intresse, vilja till förståelse och acceptans desarmerar skam.

FRÅGA ATT DISKUTERA:

Hur kan vi med ord, kroppen och vårt kroppsspråk
minska skammen med den vi pratar med?

ÖVNING: SCENARIER

INSTRUKTION

Varanere.se/ledarutbildning → Öva → Gruppträff för ledare

Det här är ett scenario som följs av en nedskriven dialog som ni läser tillsammans och sedan reflekterar kring. Dialogen är inget facit, utan exempel på hur ett samtal kan se ut, och ger en chans att få pröva att säga saker högt och reflektera kring hur olika samtal kan se ut.

Gör så här:

1. Läs scenariot tillsammans.

2. Välj sedan vem som läser vilken roll.

3. Läs upp dialogen högt tillsammans.

4. Är ni flera personer i gruppen så lyssnar de andra bara.

5. Därefter diskuterar ni dialogen och situationen utifrån frågorna.

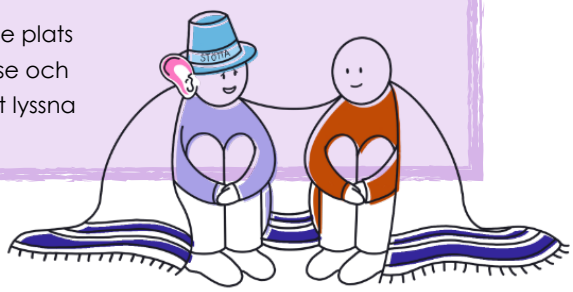
6. Använd hatten, filten och örat, och kom ihåg de tips ni fått kring hörnstenar och fällor för medmänskliga samtal.

MINNS DU?

Hatten: När du har stöttahatten på dig är din roll att lyssna, bekräfta och bara vara.

Filten: Den hjälper dig att stanna i gropen med någon som har det tufft och möta med empati.

Örat: Det hjälper dig ge plats för personens berättelse och koncentrera dig på att lyssna för att förstå.



SCENARIO 1: MÖRKA TANKAR

"En deltagare i min konfirmationsgrupp har på senaste tiden antytt att hon har mycket mörka tankar. Jag har inte riktigt någon erfarenhet av det, jag känner inte igen mig alls i det hon beskriver. Visst har jag känt mig stressad inför något på jobbet och så, men jag tycker att det är bäst att inte grubbla så mycket på saker. Men nu har jag ändå bestämt mig för att prata med henne."

Scenariot fortsätter med att ledaren tar ett samtal med deltagaren. Den här dialogen innehåller tankar om att inte vilja leva. Välj varsin roll och läs upp dialogen till höger.

– Deltagaren: Hej.

– Ledaren: Hur är det?

– Deltagaren: Inte särskilt bra.

– Ledaren: Ok, orkar du berätta mer om det? Jag vill gärna lyssna.

– Allt känns bara jobbigt, livet bara suger. Känner mig bara värdelös. Känns som att folk tycker jag är dum för saker jag gör.

– Ja, det låter jobbigt. På vilket sätt känner du dig värdelös?

– Känner mig bara som en börda, som om att jag inte gör någon nytta.

– På vilket sätt känner du dig som en börda?

– För att folk i min närhet alltid behöver tänka extra på mig, mer än vad som normalt ska behövas.

– Är det för att du mår dåligt menar du?

– Ja.

– Kan du känna att det är fint att de finns där för dig, när du mår dåligt?

– Lite både och. Känns väl skönt ibland att någon vet men samtidigt så bidrar det bara mer till känslan av att vara en börda. Känner mig så dum som måste tas hand om i princip.

– Ok, fattar. Hur kommer det sig att du började må dåligt från början, vet du det?

– Vet inte riktigt vad det var som fick mig att må dåligt från början. Har gått till olika psykologer sen jag var runt 11 år. Så har alltid haft en depression i mitt liv.

– Träffar du någon psykolog idag?

– Inte regelbundet men har som en check up då och då.

– Låter vettigt. Förutom att du tycker du är en börda för dom i din närhet, vad är det som känns jobbigt då?

– Mycket med vänskap och relationer som skiter sig.

– Ok, vill du berätta vad som är svårt med vänskap?

– Hade bra vänner genom låg och mellanstadiet fram till högstadiet men nu i gymnasiet har jag nästan inga alls som är riktigt nära. Känns som alla andra har det.

– Ja det låter tufft. Jag vet inte riktigt vad jag ska säga mer, men jag vill att du ska veta att jag bryr mig, och jag är glad för att du berättat. Tack för förtroendet.

– Ok. Tack. Det känns lite bättre nu.

– Vad skönt. Finns det något mer du vill att jag lyssnar på?

– Nä, tror inte det.

– Ok. Känns det ok om vi går tillbaks till ….?

– Ja.

– Då gör vi det. Jag vill bara säga att jag pratar gärna mer om dom här sakerna, om du vill det? Skulle det vara ok att jag kollar av hur du har det nästa gång vi ses?

– Ja, gärna.

– Fint, då säger vi så.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Hur kändes det att läsa upp dialogen?

2. Hur tycker ni att samtalet blev?

3. Hur tror ni det blev för deltagaren och för ledaren?

4. Kan ni känna igen några hörnstenar eller fällor?
Känner du igen något av hatten, filten eller örat?

SCENARIO 2: OHÄLSA

Detta scenario innehåller ingen nedskriven dialog utan ger istället er möjlighet att rollspela fritt tillsammans. Att rollspela på det här sättet ger möjlighet att känna empati med den som vågar berätta något svårt, men också att få uppleva hur det känns att bli lyssnad på med empati av någon annan som nyfiket utforskar det du berättar. Rollspel är en pedagogisk och välbeprövad metod för lärande. Övningen avslutas med att ni ger varandra feedback enligt feedbackfrågorna. Testa gärna!

"Jag misstänker att en av spelarna i vårt lag lider av ätstörningar. Jag vet inte vad jag ska göra. Jag är nog den av tränarna som känner henne bäst, jag har inte märkt att någon annan reagerat. Jag går själv fortfarande i gymnasiet, jag har ingen erfarenhet av det här. Tänk om jag gör fel och något händer med henne?"

Välj en som spelar ledare och en som spelar deltagare.

– Deltagaren: Hej.

– Ledaren: Hej, fint att se dig idag, hur är läget?

– Ehm... jag vet inte riktigt…

Fortsätt dialogen i några minuter. Ni kan när som helst bryta och börja om, syftet är att testa er fram! När ni känner er färdiga går ni vidare till feedbackfrågorna till höger.

FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Hur ser du på situationen?

2. Vad skulle du gjort om du var tränaren?

3. Finns det olika omständigheter som påverkar hur tränaren bör agera?

TILL DEN SOM SPELADE DELTAGARE

1. Hur kändes samtalet i stort för dig? Skönt? Stressande? Konstigt?

2. Var det direkta frågor eller uppfattade du att det blev inlindat? Vad var bra och vad hade kunnat bli bättre?

3. Fanns det några specifika situationer där du kände dig särskilt sedd, respekterad eller mött? Vad var det i så fall i dessa som gjorde att det blev bra?

4. Fanns det några situationer som väckte obehag? T.ex. att du kände dig ifrågasatt, dömd eller kände skam? Vad var det i så fall i dessa som framkallade de känslorna? Hur hade det kunnat sägas på ett annat sätt?

5. Vad lärde du dig av övningen?

TILL DEN SOM SPELADE LEDARE

1. Hur kändes samtalet i stort för dig? Skönt? Stressande? Konstigt?

2. Kände du att du kunde fråga raka direkta frågor eller kändes det osäkert?

3. Vad var svårast?

4. Vilka fällor dök upp?

5. Vilka hörnstenar kunde du använda dig av?

6. Vad lärde du dig?

TEMA: ANDRAS RÖSTER

En del av initiativet Vara Nere är en podd med 10 avsnitt med inbjudna gäster. I podden pratar Nere baskunskap med ett antal kända personer om när livet skaver och hur en kan förstå och hantera livets jobbiga känslor.



Poddavsnitten är en bra ingång och samtalsunderlag till ämnen som till exempel oro, nedstämdhet, ensamhet och prestationsångest – men också hur man kan bli bättre på att stötta andra.

Alla poddavsnitt finns där poddar finns och på Vara Neres hemsida. Podden heter **Vara Nere – podden**.

Varanere.se/podd eller apparna Spotify, Acast och Apple Podcast → Vara Nere - Podden

ÖVNING: ANDRAS RÖSTER

INSTRUKTION

Alternativ 1:

Välj gemensamt ut ett poddavsnitt som ni vill lyssna på i gruppen. Till exempel kan ni lyssna var och en medan ni samtidigt tar en promenad. Avsätt tid för gemensam diskussion när ni sedan samlas igen för att prata om det ni har lyssnat på.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR ATT DISKUTERA:

1. Vad handlade avsnittet om?

2. Fanns det någonting som sades som var oväntat? I så fall vad?

3. Vad var extra intressant?

INSTRUKTION

Alternativ 2:

Alla deltagare väljer var sitt avsnitt att lyssna på. Avsätt tid för att lyssna på poddavsnittet under själva studiecirkeltillfället eller låt det bli en ”uppgift/läxa” till nästa cirkeltillfälle att ha lyssnat på ett avsnitt. Låt sedan varje person berätta om det avsnitt som man har lyssnat på för de andra i gruppen.

HJÄLPFRÅGOR:

1. Berätta om den inbjudna gästen?

2. Vad handlade avsnittet om?

3. Hur pratade de om poddavsnittets ämne?

4. Vad var oväntat upplever du?

5. Vad var extra intressant upplever du?

MEMES





jag när dörrknappen på bussen inte öppnas på första trycket







jag på fest som börjar kolla på bussar hem efter 10 min





Slask på gatan: *existerar*

Ångesten i min skalle:



folkhälsomyndigheten: undvik hemmafester

jag som aldrig blir bjuden på hemmafest:









Hitta era favoriter!

Du hittar fler memes på Instagram-kontot vara_nere. Vilka gillar du och är det några du inte gillar?

Hur kan man använda humor som ingång till tunga samtal?

Om Mind

Mind är en ideell organisation vars uppdrag är att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete. Vi tar varje år emot över 100 000 samtal i våra stödlinjer. Vi arbetar för ett jämlikt samhälle där alla förutsättningar att leva ett gott liv, får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv. Vi ger människor kraft att leva!

www.mind.se

Om Bilda

Studieförbundet Bilda skapar kurser, studiecirklar och kulturprogram tillsammans med sina medlemsorganisationer. Med stöd från oss får människor med olika bakgrund möjlighet att mötas, skapa fritt och utvecklas. Vi har erfarenhet, kunskap och nätverk kopplat till kultur, samhällsfrågor, tro, religion och existentiella frågor.

www.bilda.nu

Studiecirkelmaterialet en del av något större

Vara nere är ett initiativ som syftar till att rusta unga för livet. Vi vill höja ungas kunskaper om psykisk ohälsa, inspirera till mer dialog och öka förmågan att stötta sina kompisar. Vi har därför tagit fram baskunskaper förpackade på olika sätt: en digital kampanj, en utbildning för ungdomsledare, en kunskapsportal, en podd, ett instagramkonto och studiecirkelmaterial. Allt är kostnadsfritt och tillgängligt för vem som helst att använda.

www.varanere.se/initiativet

”Vara nere” är ett initiativ från Mind och Bilda som skapats med stöd från Allmänna arvsfonden.

Bilda

MIND

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN