



SAMTALSFRÅGOR

TILL SUNTPRATS UTBILDNINGSFILMER

FÖR LEDARE

SUNTPRAT
VAD TAR PLATS I DITT LIV?



SAMTALSFRÅGOR TILL SUNTPRATS UTBILDNINGSFILMER FÖR LEDARE

Suntprat finns för att vi ska börja prata mer, unga emellan och vuxna tillsammans med barn och ungdomar, om sådant som finns i vardagen och som kan påverka våra liv på gott och ont. Vi lyfter frågor kring alkohol, andra droger, nätporr, gaming och sociala medier. Det som är, eller kan upplevas positivt, kan vändas och bli problematiskt. Att prata om det är viktigt och kan främja psykisk hälsa och förebygga beroende. I Suntprat värnar vi de öppna samtalen som gör att tankar och svar kan växa fram inom oss.

Det är inte alltid lätt att prata om dessa frågor. Särskilt inte förälder och tonåring eller barn, då det kan vara konfliktfyllt, pinsamt eller finnas skamkänslor. Därför är det viktigt med att vi andra vuxna som möter barn och ungdomar som ledare eller i våra jobb är öppna för att ta dessa samtal. Suntprats utbildningsfilmer (suntprat.se/utbildningsfilmer) tillsammans med dessa samtalsfrågor som Studieförbundet Bilda tagit fram finns för att ni i ledargrupp eller arbetslag ska inspireras att börja prata med varandra. Det skapar trygghet att prata med barn och ungdomar. I filmerna får du tankar från ungdomar, information från experter och livshistorier.

Utbildningsfilmerna är i sekvenser på ca 5 min och det finns samtalsfrågor för varje del. Det gör att det är lätt att anpassa hur många och vilka filmsekvenser med samtalsfrågor som används vid ett eller flera tillfällen. Materialet kan med fördel användas i studie-cirkelform. Kontakta Studieförbundet Bilda på bilda.nu så får du hjälp att komma igång.

På suntprat.se finns innehåll som vänder sig till ungdomar och för ledare. Där finns tips på poddar, filmer och annat som tar upp dessa frågor och det finns tips vart det går att vända sig för att få hjälp. Under fliken ledare hittar ni material och metoder för att sätta i gång samtal. Några av filmsekvenserna i utbildningsfilmerna fungerar bra som igångsättare tillsammans med ungdomar.

Sätt igång och prata!

Studieförbundet Bilda och Suntprat

ATT PRATA OM DET SOM TAR PLATS I LIVET



1.1 Ungdomspanelen

1. Om du ser tillbaka på din tonårstid, hade du någon att prata med om sådana här saker, vem i så fall. Hur tror du det påverkat dig att du hade/inte hade det?
2. I filmen så ger flera av ungdomarna uttryck för att det kan kännas svårt att prata om vissa saker med sina föräldrar eller äldre personer för att de lättare kan döma eller inte är så insatta i ungdomarnas liv. Vilka tips skulle du ge till vuxna inför att prata med ungdomar?
3. Hur känner du själv inför att prata om saker som exempelvis sex eller porr?
4. Var tycker du att gränsen går mellan att lägga sig i och bry sig om?

1:2 Förhållningssätt

Anna Karin Hergren Wirdheim

1. Några saker som är viktiga att tänka på i Suntrapat;

- Öppna samtal
- Respekt för varandra
- Förtroende
- Känna att man kan säga det man vill
- Lyssna på varandra

Samtala om vad detta innebär och hur ni tillsammans kan arbeta för att skapa ett sådant klimat i ert sammanhang.

2. Anna Karin uppmuntrar dig som ledare att vänta lite med dina egna åsikter i en fråga, i alla fall tills någon frågar efter dem. Hur känner du inför den tanken? Hur gör man för att leda ett samtal framåt utan att lägga in sina egna värderingar eller visa sin ståndpunkt?

3. I filmen så säger Anna Karin att det är viktigt att inte döma varandra. Man intar lätt en försvarsposition och förstärker argumenten för det som man gör eller gjort om någon annan kommer och påpekar att man gör fel. Vad tänkte du när du hörde henne prata om detta? Hur kan man agera istället? Tänk ut öppna frågor som gör att ungdomarna själva reflekterar och värderar.

1.3 Att komma ur ett beroende

Amy Karlsson

1. Vad tänkte du när du hörde Amys berättelse?
2. Amy säger att det var betydelsefullt att hennes vän konfronterade henne om hennes beroende. Hur kan vi prata med någon om beroende utan att döma?

1.4 Om beroende

Jimmy Fehrm

1. Vilken erfarenhet har du av att möta personer med beroende?
2. Jimmy berättar att ungdomar inte tänker så rationellt och har svårt att se långsiktiga konsekvenser. Hur kan vi prata med ungdomar om riskerna med droganvändande?
3. Jimmy nämner att blyghet eller rädsla för nya situationer vara en orsak till att ta droger som en hjälp till att klara av situationer bättre. Hur kan vi hjälpa ungdomar att hantera detta utan droger?
4. Har du tips på hur vi kan stärka och förbereda ungdomar inför sociala sammanhang?

1.5 Hur man börjar prata

Moa Mannheimer

1. Moas tips för att få igång samtal och hjälpa ungdomar att prata är:

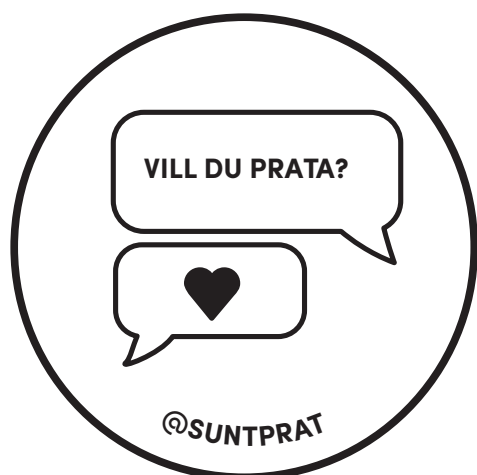
- Börja i det enkla – träna på att prata
- Ja- och nej-frågor
- Läsa blogginlägg

Har ni testat något av detta och hur har det fungerat i så fall? Om ni inte gjort det, hur skulle ni kunna använda er av detta i er verksamhet? Har ni fler tips på sådant som kan sätta igång samtal?

2. När någon öppnar upp sig för dig påminner Moa om att:

- Du behöver inte ha alla svar
- Förmedla ditt genuina intresse
- Möt personen där den är
- Det handlar om att hjälpa ungdomar att uttrycka sig

Vilken erfarenhet har du av sådana här samtal? Finns det något i det här som du känner är utmanande eller svårt?



1.6 Söka hjälp

1. Hur gör man för att inte ta på sig för stort ansvar när exempelvis en ungdom har stora problem eller har ett beroende?

2. Vad hanterar ni själva inom er verksamhet och när är det dags att hjälpa ungdomar vidare till professionell hjälp? Vart kan ni vända er?

3. Kände du till anmälningsplikten och tystnadsplikten sedan tidigare? Vad gäller för dig/er i er verksamhet?





ALKOHOL



2.1 Ungdomspanelen

1. Hur vanligt upplever du att det är med alkohol bland ungdomar idag?
2. Vad tror du är orsaken till att ungdomar dricker?
3. Gruppptryck är något som nämns flera gånger i filmklippet. Hur kan vi stärka ungdomar så att de vågar stå emot gruppptryck och göra det de själva känner är rätt?

2.2 Tonåringar och alkohol

Karin Hagman

1. Karin pratar om att ett bra självförtroende och en bra självkänsla behöver byggas upp utan att alkohol är inblandat. Samtala om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla och hur ni kan hjälpa de ungdomar ni möter att växa i detta.
2. Vilket förhållningssätt har du till alkohol?
3. Vad tror du att din omgivning ser för värderingar genom dig?
4. Karin berättar om olika sätt som ungdomar får tag på alkohol och varnar lite extra för den nya trenden att köpa via sociala medier. Hur kan vi prata om detta med ungdomar på ett bra sätt?

2.3 Tips till vuxna

Karin Hagman

Karin ger några tips:

- Slå hål på myten att alla dricker
- Prata med andra ledare om alkohol
- Låt samtalet få ta plats när det kommer
- Du behöver inte vara expert
- Drick inte när ungdomar är med! Du är en förebild. Kom inte bakfull!

1. Vad tycker du om hennes tips? Är det något du inte håller med om? Känns något svårt eller utmanande?
2. Vilket förhållningssätt till alkohol gäller för er ledargrupp?
3. Har ni gemensamma riktlinjer om hur ni pratar om alkohol? Om inte, är det något ni behöver ha? Samtala om vilket klimat ni vill ha i ert sammanhang. Hur skulle du reagera om någon annan ledare kom bakfull till en av era samlingar till exempel?





DROGER



3.1 Ungdomspanelen

1. Hur mycket upplever du att ungdomarna, som du möter i er verksamhet, kan om droger?
2. Vilken inställning till droger upplever du att de har?

3.2 Tonåringar och droger

Kristofer Odö

Kristofer delar in de ungdomar som använder narkotika i två grupper. Den ena gruppen har det bra omkring sig. Orsaken till att de testat narkotika kan vara att det upplevs spännande eller att man är på en fest och vill testa.

Personerna i den andra gruppen beskriver han som att de kan ha det tufft omkring sig. Deras orsak till att testa narkotika handlar ofta om de vill fly bort från det jobbiga och få en paus eller ångestlindring.

Kristofer säger också att det mest troliga är att personerna i den första gruppen kommer att sluta med narkotika och komma vidare med sitt liv medan det för personerna i grupp två finns högre risk att de blir kvar i sitt narkotikaanvändande.

1. Hur ska vi bemöta personer från dessa olika grupper? Kan vi bemöta dem lika eller behövs olika förhållningssätt?
2. Kristofer pratar om olika typer av narkotika och olika typer av risker. Tycker du att ledare ska använda sig av kunskapen om riskerna med narkotika i samtal med ungdomar, och i så fall på vilket sätt?

3.3 Istället för drogen

Kristofer Odö

Kristofer uppmuntrar dig som ledare att tänka på att du finns i ett sammanhang som den här ungdomen sökt upp, förmodligen frivilligt. Det betyder att det finns ett intresse, antingen för dig som person eller för det sammanhang ni möts i. Det finns en styrka i att erbjuda en sysselsättning med mål och mening.

1. Samtala lite om styrkan i er verksamhet och vad ungdomar möter hos er som kan hjälpa dem i positiv riktning i livet.
2. Kristofer tipsar också dig som ledare att lyssna mycket, hur är man en god lyssnare tycker du?
3. Om du får svåra frågor från ungdomar, vem kan du bolla det med?
4. Om det skulle visa sig att en ungdom har ett drogberoende som du får reda på, hur ser ert sammanhangs system ut för att hantera det och hjälpa den personen?





GAMING



4.1 Ungdomspanelen

1. Ungdomarna i filmen nämner några bra och dåliga sidor med gaming. Utifrån din egen erfarenhet, vad skulle du säga är bra respektive dåligt?

2. FOMO (Fear of missing out) är något som nämns i filmen, vad tänker du om det? Hur vanligt förekommande tror du att det är? På vilka olika sätt kan vi stärka ungdomar till att själva hitta ett sunt förhållningssätt till sitt spelande?

4.2 En Gamers tankar

Amelie Roof

Amelie beskriver bland annat att spelandet låter henne vara kreativ, hon får resa i en annan värld och att det är en social aktivitet.

1. Vad i Amelies beskrivning känner du igen dig i? Vad tänker du annorlunda om?

2. En del av kritiken som Amelie har gentemot gamingvärlden är att hon tycker att kvinnor framställs och behandlas på ett felaktigt sätt, exempelvis genom olämpliga kroppar, oschyssta personlighetsdrag och att kvinnan blir en belöning för mannen. Hon nämner också att hon tycker att minoritetsgrupper åsidosätts.

Vad tänker du om hennes kritik? Hur tror du det påverkar ungdomar att möta sådant när de spelar? Vilka konsekvenser tror du det kan få?

4.3 Om Gamingvärlden

Oskar Foldevi

1. Vad tänker du när du hör Oskar berätta om de olika typerna av spel som finns?

Kände du till dessa och tror du att vuxenvärlden generellt har koll på vilken typ av spel som finns?

2. Oskar berättar om flera positiva effekter av spelandet, bland annat att de som spelar lagom mår bättre och presterar bättre i skolan. Andra fördelar med spelandet är att det är lättillgängligt, ger möjlighet att umgås med människor både i andra länder och över åldersgränser samt att tillsammans med andra lösa problem. Vad tänker du om detta?

3. Spel är ofta uppbyggda för att få oss att spela mer. Hur pratar vi om det så att det hjälper barn och unga att hitta balans?

4. Finns det andra risker med spelande som vi behöver prata om? Vilka i så fall?

4.4 Ohållbart spelande?

Oskar Foldevi

Oskar berättar att när ett spelande övergår från ett intresse till att börja bli ett problem så finns några saker som brukar ske:

- Väljer bort andra intressen
- Spelandet börjar inverka på sömnen
- Spelar för att slippa jobbiga saker och tankar
- Döljer och ljuger om sitt spelande
- Drar sig undan och isolerar sig
- Bekymmer med kroppen och hälsan

1. Vilken erfarenhet har du av att möta personer där spelandet tagit över?

2. Samtala om de olika signalerna på ohållbart spelande som Oskar tar upp. Samtala också om hur vi kan agera om vi misstänker att någon faktiskt har eller håller på att utveckla ett spelberoende.



5.1 Ungdomspanelen

1. Vad har du för tankar om porr?
2. Hur vanligt tror du det är att ungdomar kollar på porr? Är det generellt så att vi utgår från att killar kollar på porr men inte tjejer? Vilka konsekvenser kan det få om vuxna har det utgångsläget när de pratar om porr med ungdomar?

5.2 Nätporr och jämställdhet

Johan Pettersson

1. Enligt Johan så har porren nästan blivit den primära formen av sexualupplysning för unga idag. Vad tänker du om det och vilka konsekvenser kan det i så fall medföra?
2. Det faktum att porren innehåller våldsinslag och att främst kvinnor blir utsatt för fysiskt och verbalt våld men även våldtäkter, hur tror du det påverkar oss själva och vår syn på varandra?
3. Johan nämner också att det förekommer många inslag av diskriminering gentemot andra grupper i samhället, vilka konsekvenser tror du det får?

5.3 Vi måste prata nätporr

Maria Dufva

1. Varför, tror du, är det så få vuxna som pratar om porr med barn/ungdomar?
2. Vilken erfarenhet har du av att prata om porr?

3. Hur kan vi prata om porr utan att lägga in egna värderingar, vilka kan göra att barn tystnar? Vilket är ditt bästa tips?

4. Maria säger att:

- Barn pratar med oss om det som vi pratar med dem om
- Barn vill prata om det som de möts av på nätet

Hon uppmanar även dig som vuxen att:

- Prata källkritiskt med barn: Vad är det för någonting? Varför finns det?
- Inte lägga värderingar i det – det är lätt att barn tystnar

Samtala om de olika punkterna. Vad innebär de och hur kan ni använda er av detta bland de ungdomar ni möter?

5.4 Att möta nätporr som ung

Harry Skärlund

1. Vad tänker du när du hör Harry berätta om hur han kom i kontakt med porr?
2. Hur kan vi förmedla en sund bild av sex till ungdomar idag?
3. Hur uppmuntrar vi våra unga så att de kan prata tryggt med andra om vad de känner, önskar och behöver när det kommer till sex och relationer?
4. Hur kan vi prata om ömsesidighet och samtycke så att det stärks i synen på sex?