

GRUND

EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ



Utgiven av: LP Grow
Innehåll: LP Grow
Layout: Sara Svahn

Till dig som ledare – du är viktig

Att vara ledare för ungdomar är mer än att planera aktiviteter, hålla ihop en grupp eller finnas på plats en viss tid i veckan. Du är en viktig vuxen i ungdomarnas liv.

Det du säger, hur du lyssnar och hur du möter varje ungdom kan få större betydelse än du kanske anar. För vissa ungdomar kan gruppen vara en plats där de får känna sig sedda, accepterade och trygga. Därför spelar du som ledare en viktig roll i att ge dem en sund grund att stå på.

Du behöver inte ha alla svar. Du behöver inte vara perfekt. Det viktigaste är att du är närvarande, lyhörd och genuint intresserad. Att du ser ungdomarna som de är, uppmuntrar dem att tro på sig själva och hjälper dem att förstå att deras värde inte avgörs av prestationer, utseende, popularitet eller vad andra tycker.

I det här materialet får du som ledare verktyg och inspiration för att skapa samtal och miljöer som stärker ungdomars självkänsla, trygghet och förmåga att göra sunda val.

*Tack för att du är en vuxen som bryr dig.
Det kan göra större skillnad än du tror.*



INTRODUKTION

GRUND

– EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

Detta material är framtaget av LP Grow och är en del av LP-verksamheten som arbetar med beroendevård och stöd på kristen grund. LP Grow arbetar förebyggande och stödjande mot alkohol, droger, psykisk ohälsa och kriminalitet för ungdomar och unga vuxna.

Läs mer om LP Grow genom länken eller scanna qr-koden:
lp-verksamheten.se/lp-grow



GRUND är till för dig som möter tonåringar, exempelvis i en församling, ungdomsgård eller vid läger/konferens-verksamhet. Du använder materialet så som det passar din grupp på bästa sätt.

Målet med materialet är att tonåringarna ska få prata om ämnen som rör deras liv och att de ska få göra det i en trygg kontext där de kan diskutera ämnena tillsammans.

UPPLÄGG

Grund-materialet är uppbyggt med 12 sessioner som rör olika ämnen i livet. Sessionerna består av en kort introduktion med en kunskapsdel, övningar och avslutning. Efter varje session finns även ett blankt blad där du kan skriva ned dina egna tankar, reflektioner eller förslag på övningar.

Introduktionsdelen är till för dig som ledare för att du själv ska få lite mer kunskap i ämnet för att sedan kunna dela detta med ungdomarna. Du får välja hur du delar med dig av kunskapen i ämnet, antingen berättar du fritt eller läser ur materialet.

Du kan även välja att ändra ordningen på sessionerna, ta bort någon session som inte känns aktuell för er eller lägga till en egen session.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Session 1	Första träffen	sida 9
Session 2	Självrespekt	sida 13
Session 3	Gränser	sida 16
Session 4	Kränkningar	sida 19
Session 5	Gruppsyck	sida 23
Session 6	Kärlek	sida 27
Session 7	Beroende, alkohol och droger	sida 31
Session 8	Kriminalitet	sida 35
Session 9	Våld	sida 39
Session 10	Sociala medier	sida 43
Session 11	Psykisk hälsa	sida 47
Session 12	Framtid	sida 51

FÖRKLARING

till dig som ledare om förhållningssätt och metoderna

NÄR DU LEDER EN ÖVNING

Tänk på:

- Som ledare är din roll att leda – inte att själv delta. Var tydlig och trygg i ditt uppdrag.

- Välj övningar som alla kan vara med i, oavsett förutsättningar. Samla gärna gruppen i ring innan du ger instruktioner så att alla hör och förstår. Säg hellre ”har ni några frågor?” än ”nu har väl alla förstått?”.

- Berätta varför ni gör övningen. Det skapar motivation.

- Avsluta med en kort reflektion: Hur kändes det? Vad gick bra? Vad kan bli bättre?

- Tvinga aldrig någon att delta. Vissa behöver mer tid. Fundera i förväg på hur du kan hantera om någon vill stå över, och hur personen ändå kan känna sig inkluderad.

- Det är du som delar in grupper – så att ingen riskerar att bli bortvald. Var också uppmärksam på hur utrymme och talutrymme fördelas. Låt alla komma till tals.

- Skapa ett tillåtande klimat. Alla åsikter är okej, men kränkningar och personliga påhopp är inte det.

- En trygg ledare skapar en trygg grupp.

HANTERA KRÄNKANDE KOMMENTARER

Vi vet att samtal kan väcka starka känslor. Var förberedd på att fördomsfulla eller kränkande kommentarer kan dyka upp – och bestäm i förväg hur du vill hantera dem.

Fundera på:

- Vilka svåra åsikter kan komma upp?
- Vilken roll vill jag ta i samtalet?
- Hur markerar jag utan att förstärka det som är fördomsfullt?

När kränkande kommentarer uttrycks ska de aldrig lämnas oemotsagda. Var tydlig: det är inte okej. Samtidigt – stäng inte samtalet direkt. Hjälp deltagaren att utveckla sitt resonemang och skilj på åsikt och fakta. Åsikter kan förändras.

Du kan till exempel säga:

”Det där kan uppfattas som kränkande och det är inte okej. Kan du berätta hur du tänkte?”

Ställ öppna frågor:

- Hur menar du?
- Vad bygger du det på?
- Finns det andra sätt att se på det?
- Vilka argument finns för och emot?

Målet är inte att vinna en diskussion – utan att skapa reflektion och utveckling i en trygg grupp.

AVSLUTNINGSFRÅGOR

Förslag att lägga in efter olika sessioner:

Om känslan i gruppen

- Hur kändes det att vara med idag?
- Känns gruppen annorlunda nu än i början?
- Vad gjorde att det kändes tryggt (eller otryggt)?

Om övningarna

- Vad var roligast idag?
- Vad var mest utmanande?
- Vad lärde du dig – om dig själv eller om någon annan?

Om samarbete

- Vad fungerade bra när ni samarbetade?
- Vad kan vi göra ännu bättre nästa gång?

FÖRKLARING

till värderingsövningarna

MATERIAL SOM BEHÖVS

- Papper
- Penna
- Rep

KOM IHÅG

- Det är viktigt att klargöra för gruppen att det inte finns något facit, övningarna handlar om åsikter, attityder och att få höra andras åsikter. Man har rätt att ändra sin åsikt under övningens gång.
- Värderingsövningarna är inte diskussionsövningar.

4-HÖRNSÖVNING

En 4-hörnsövning utgår från en fråga, påstående eller ett dilemma som deltagarna får ta ställning till. Olika svar finns representerade i rummets fyra hörn, det fjärde hörnet är alltid öppet för eget förslag.

- Ledaren läser ett påstående, säger ett dilemma eller ställer en fråga. Ledaren redogör för varje åsikt genom att själv gå till respektive hörn och presentera det, det får inte finnas något ”dumhörn”. Som ledare är du neutral till de olika svarsalternativen.
- När man presenterat svaren från varje hörn så repeterar man svaren en gång. Deltagarna får tänka en kort stund därefter ber man dem att ställa sig i det hörn som sammanfaller med deras egen åsikt. Påpeka att det är kort betänketid och att man mycket väl kan byta hörn efter att ha lyssnat på någon annans argument.
- Varje hörn får först prata ihop sig i mindre grupper på två-tre personer, innan de får motivera varför de valt de hörn som gjort inför gruppen. (Då får man först träna sig att argumentera bland sina gelikar i en liten grupp).
- Om någon står ensam i sitt hörn, bör ledaren ställa sig där och leda övningen från det hörnet. Det är ett utsatt läge att

stå själv, den personen kan framhävas som extra modig som gått ensam till ett hörn.

- När varje hörn presenterar sig är det viktigt att resten av gruppen lyssnar. Det gäller att argumentera för sitt hörn, inte att angripa andra deltagare för att de har avvikande åsikter.

REPET

- VAR GÅR GRÄNSEN? JA / NEJ

- Lägg ut ett rep på golvet och ungdomarna står kring repet.
- På ena sidan av repet lägger du ut ett papper där det står okej/ja och på andra sidan av repet lägger du ut ett papper där det står inte okej/nej.
- Därefter säger du ett påstående och utifrån påståendet väljer ungdomarna den sida de tycker passar bäst in på dem. En del ungdomar kommer vilja ställa sig på repet, vilket är okej.
- Gå runt till några ungdomar och fråga vad det var som gjorde att de ställde sig där de står. Påminn gruppen om att det är okej att ändra åsikt och därmed plats under tiden.

Denna övning går att göra hur lång som helst med många olika påståenden.

HETA STOLEN

Syftet är att ge deltagarna tillfälle att börja träna sig i att stå för sina åsikter, att samla koncentrationen och väcka intresse för det tema man avser att ta upp.

- Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren har förberett åtta – tio påståenden kring aktuellt tema. Börja med några oförargliga inledningsfrågor såsom ”Det är roligt att hänga på sociala medier”, ”det vore roligt att bo utomlands några år”, ”det är roligt att åka skidor” osv.

SESSION 1

FÖRSTA TRÄFFEN

- Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer i påståendet reser sig upp, går över golvet till motsatta sidan av ringen och byter stol med någon annan som också har samma åsikt. Den som inte instämmer i påståendet, sitter kvar på sin stol. Den som inte hinner ta ställning sitter också kvar.
- Efter de inledande lekfulla påståendena får två – tre personer motivera varför man gick respektive satt i den här frågan. Det är mycket viktigt att ledaren fördelar ordet så att alla som vill får prata. Det bör inte utvecklas till en diskussion mellan två personer för då ger de andra upp. Det är viktigt att ledaren förhåller sig neutral till åsikterna och försöker få fram så många olika aspekter på problemet som möjligt.
- När ni är klara kan ledaren läsa upp påståendena igen och deltagarna får prata parvis med närmaste granne om någon av frågorna som varit mest intressant och om man påverkats i sin egen åsikt efter övningen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

Ni ställer ett antal öppningsfrågor där alla kan få bolla sina åsikter. Tänk på att alla har rätt till sin åsikt och att få ändra på den. De får säga pass och vara tysta om de vill.

EFTER ÖVNINGEN

Efter att ni gjort en övning kan ledaren läsa upp påståendena igen och deltagarna får prata parvis med närmaste granne om någon av frågorna som varit mest intressant och om man påverkats i sin egen åsikt efter övningen.



FÖRSTA TRÄFFEN

Syftet med session 1 är att få träffa gruppen, skapa gemenskap och få skratta. Vi vill att gruppen ska bli en trygg plats att kunna dela sina tankar och känslor med. Arbetet med att alla ska känna sig trygga i gruppen är en process som pågår hela tiden.

LEDARE

Du behöver papper, penna och repet.

- Börja med att hälsa alla välkomna och berätta kort om hur ni har tänkt att samlingarna ska fungera och vad deltagarna kan förvänta sig. När alla vet ramarna blir det lättare att slappna av.
- En viktig del i att skapa trygghet är att tillsammans ta fram gemensamma regler. Låt deltagarna vara med och föreslå vad som behövs för att alla ska känna sig respekterade och trygga.
- Skriv ner det ni kommer överens om på ett stort papper och sätt upp det synligt i rummet. På så sätt kan ni återkomma till reglerna vid behov.

Som ledare ansvarar ni för att följande punkter alltid finns med:

- Var och en talar för sig själva.
- Alla har rätt att prata till punkt.
- Alla har rätt att stå över och säga "pass".
- Det som delas i gruppen stannar i gruppen.

När ramarna är tydliga och alla känner sig lyssnade på skapas en trygg grund för fortsatta samtal och gemenskap.

LÄRA KÄNNA-ÖVNINGAR

Här kommer tips på lära känna-övningar. Ni behöver inte använda alla övningar, använd dem ni vill.

Vi vet att samtal kan väcka starka känslor. Var förberedd på att fördomsfulla eller kränkande kommentarer kan dyka upp – **bestäm i förväg** hur du vill hantera dem.

Övningarna går med fördel att ta in under andra sessioner också för en lättsam start.

SAMARBETSÖVNING: FORMA ORDET "HEJ"

Syfte

Träna samarbete, röra på oss och ha roligt tillsammans. Tidsåtgång ca 10 minuter

Gör så här

Be gruppen att tillsammans forma ordet "Hej" med sina kroppar. De kan ligga på golvet, eller sitta eller stå – låt dem hitta en lösning ihop.

Vill du öka utmaningen kan du ta tid och prova igen vid ett senare tillfälle för att se om de kan slå sitt eget rekord.

Tips

Ta gärna en bild av deras "Hej" (om det är okej enligt era riktlinjer). Det kan bli ett roligt minne och stärka känslan av gemenskap.

Övning hämtad från Friends.se

ÖVNING: TVÅ SANNINGAR OCH EN LÖGN

Här behövs papper och penna till alla deltagare.

Varje deltagare skriver ner tre påståenden om sig själv – två sanna och ett påhittat. Även ledare för att visa vägen och lätta upp stämningen första gången. Här kan du som ledare behöva hjälpa till med förslag hur det kan hitta på meningar.

En i taget läser upp sina påståenden, och de andra gissar vilket som inte stämmer.

Är det en stor ungdomsgrupp så kan du dela in dem i mindre grupper 3-5st, så läser de upp dem i gruppen.

Övningen fungerar bra eftersom deltagarna själva väljer vad de vill dela. Det skapar ofta en tryggare och mer avslappnad start i gruppen och mycket skratt.

ÖVNING: SPEED-DATE

Låt deltagarna mingla runt och presentera sig för varandra, vid given signal så bryts samtalet och det byts samtalspartner.

En till två minuters samtal kan vara lagom.

Märker du att några har svårt att komma på frågor så kan du ropa ut tips på frågor till gruppen eller ha gett varje person en lapp med förslag på frågor eller skriva upp förslag på frågor på en skärm om ni har tillgång till det.

ÖVNING: BÄST I VÄRLDEN

Varje deltagare får beskriva vad som är "bäst i världen" för dem, exempel på detta kan vara maträtt, låt, aktivitet, person, plats eller liknande.

Du säger om de ska välja en eller flera saker. Be dem sedan att berätta.

Detta var första träffen och nu har ni börjat lära känna varandra!

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.



SESSION 2

SJÄLV- RESPEKT

*Dina tankar
och idéer:*



SJÄLVRESPEKT

Behövs i denna session: repet.

RESPEKT OCH SJÄLVRESPEKT

Respekt är att behandla andra så att de känner sig trygga och värdefulla. Vi behöver inte hålla med varandra – men man ska prata schysst, lyssna och acceptera när någon sätter en gräns. Respekt handlar om att visa hänsyn till andra människor – deras känslor, åsikter, gränser och värde.

Respekt handlar om att visa och ge värde till andra människor och **självrespekt** handlar om att visa och ge värde till sig själv.

Det är viktigt att ha både respekt och självrespekt.

Respekt kan i vardagen ta sig i uttryck genom att:

- Lyssna när någon pratar
- Inte förminska eller förlöjliga någon
- Acceptera att vi tycker olika
- Ta ansvar för hur våra ord och handlingar påverkar andra
- Respektera någons gräns när den säger "nej"

Respekt är inte att alltid hålla med. Man kan säga emot – men på ett sätt som är schysst och utan att kränka. I en grupp märks respekt genom att alla får utrymme, blir lyssnade på och känner sig trygga.

ÖVNING: ÖPPEN DISKUSSION

Övning till er med återkommande deltagare, exempelvis konfirmationsgrupp.

** För att kunna hålla på dessa gränser så ska ni idag komma överens om gruppens regler när ni ses och detta ska ni göra ihop.*

Öppen diskussion:

- Prata om tryggheten i att inget sprids vidare som ni pratar om på er träffar.
- Ingen är tvungen att tycka eller säga något. Det är frivilligt.
- Hitta på ert eget ord ni använder för att "passa"/stå över att svara på frågor.
- Vilka regler vill vi ha i gruppen? Kom fram

till några regler som sätts upp på väggen
Förklara för dem att det handlar om att ni sätter en gemensam värdegrund.

ÖVNING: HETA STOLEN

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

Exempel på påståenden:

- Ungdomar idag har ingen respekt för äldre
- När man umgås i grupp är det viktigt att inte ta för mycket plats
- Respekt innebär att man skrämmer andra att göra det man själv vill
- Att vara i en grupp med "VI – känsla" innebär att alla är i samma ålder
- Det är viktigt att visa respekt för sig själv
- Det är okej att någon säger nej
- För att få en god stämning i en grupp är det viktigt att alla får säga sin åsikt
- Att vara med människor som är väldigt olika en själv är svårt
- Att låta alla vara med är respektfullt
- Jag kan be om hjälp
- Jag vågar säga nej
- Jag gör saker jag mår bra av
- Jag står upp för mig själv
- Det känns bra att hjälpa andra

Ta gärna med andra påståenden du tycker passar i sammanhanget.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Är det lättare att säga ja än nej? Varför, i så fall?
- "Du borde förstått att jag blev ledsen", vems är ansvaret?
- Finns det någon situation där du inte sa vad du egentligen ville säga? Hur kom det sig?
- När stod du senast upp för dig själv?

Är det en stor ungdomsgrupp så kan du dela in dem i mindre grupper 3-5st, så läser de upp dem i gruppen.

AVSLUTA med att alla får svara på frågan:
"Vad har du fått med dig idag?".

Till sist; be tillsammans.

*Dina tankar
och idéer:*

SESSION 3

GRÄNSER

Vad är det som får oss att stå upp för oss själva? Det är något vi tränar på hela livet. Redan när vi är små börjar vi upptäcka vad vi tycker om, vad som känns bra och vad som inte känns bra.

En gräns handlar om vad som är okej för mig och vad som inte är okej för mig.

Det kan handla om min kropp, mina känslor, min tid, mina saker, min telefon, mina bilder eller vad jag vill och inte vill göra tillsammans med andra.

Vi behöver känna en styrka i vårt nej och det är inte alltid lätt. Ibland kanske vi tänker:

“Alla andra gör ju det.”
“Jag vill inte vara tråkig.”
“Hen kommer bli arg.”
“Tänk om jag förlorar min kompis?”

Då kan det vara lätt att säga ja fast man egentligen vill säga nej. Men du får säga nej även när någon annan hade önskat att du sa ja och du behöver inte alltid ha en lång förklaring.

En annan viktig sak att komma ihåg är att du får ändra dig. Du kan säga ja först och sedan känna “Det här vill jag inte längre.” Då får du säga nej.

Vi har alla olika gränser, det som känns okej för dig kanske inte känns okej för någon annan.

Exempel:
Någon kanske tycker om att kramas. Någon annan vill helst inte.
Någon kanske tycker att ett skämt är roligt. Någon annan blir ledsen.

Därför kan vi inte alltid veta var någon annans gräns går. Vi behöver fråga, lyssna och respektera svaret.

Om någon pressar oss kan det vara svårt att hålla fast vid sin gräns.

“Kom igen.”
“Alla andra gör det.”
“Om du var min kompis skulle du göra det.”

Men en bra relation behöver tåla ett nej. Att säga nej betyder inte att man är elak eller egoistisk. Det betyder att man tar ansvar för sig själv. Att respektera någon annans nej betyder att man tar ansvar för hur man behandlar andra.

Om någon inte respekterar ditt nej, eller fortsätter att pressa dig, är det okej att ta hjälp av någon du litar på. Att be om hjälp är också att stå upp för sig själv.

ÖVNING: VAR GÅR GRÄNSEN?

Exempel på påståenden:

- En kompis tar din mobil utan att fråga
- Någon läser ett meddelande som du fått på din mobil
- En kompis fortsätter krama dig fast du sagt att du inte vill
- Lägga ut en bild på någon utan att fråga
- Den du är tillsammans med vill veta lösenordet till din mobil
- Att ändra sig efter att man först sagt ja
- Att säga nej till en puss även om man pussats tidigare
- Att inte dricka alkohol även om alla andra gör det
- Säg till en kompis att ett skämt gått för långt
- Att ta hjälp av någon annan även om kompisen sagt att man inte får berätta
- Fortsätta krama någon som säger ”släpp”

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- När har någon gått över din gräns?
- Hur vet man vart någon annans gräns går?
- Varför kan det vara svårt att säga nej?
- Vad skulle du vilja bli bättre på när det gäller dina egna gränser?

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: “Vad har du fått med dig idag?”.

Till sist; be tillsammans.



SESSION 4

KRÄNK- NINGAR

Dina tankar
och idéer:



KRÄNKNINGAR

Vad är en kränkning?

"Ett angrepp på någons person, frihet, frid eller ära". För att kränkning ska anses uppstå krävs att det är en attack mot någons integritet. Det krävs vidare att personen i fråga på något sätt värnar sin integritet och inte "bjuder in" till kränkningen. (Källa: Wikipedia)

CASE

*Ledaren läser detta högt

Liam är 14 år, går i 8:an och dagens sista lektion i skolan är gympa. När Liam kommer in i omklädningsrummet är det skrikit och stöjigt vilket han tycker är jobbigt och Sebba står i vanlig ordning och snärtar den han kommer åt med sin handduk. Amir frågar Liam "vad händer i helgen då, ska du ut och supa?" Liam fattar inte varför han säger så eftersom alla vet att Liam aldrig smakat alkohol trots att hans pappa dricker ofta. Så garvar alla och går in i gympasalen där det kommer att bli fotboll. Liam befärar att han kommer att bli vald bland de sista för killarna säger att "han spelar som en tjej". Liam tycker ändå att tjejerna spelar bättre fotboll och är schystare i spelet.

Liam ser under matchens gång att Sebba klämmer Julia på bröstet. Julia knuffar bort Sebba som springer fram och ger Liam en armbåge i ryggen, trots att han inte är nära bollen, så han faller omkull. Läraren visslar i pipan så spelet slutar och ropar "Liam nu får du snyta dig och kom in i matchen och spela som en man". Liam hatar när läraren gör så att allt fokus blir på honom. Amanda kommer fram till Liam och hjälper honom upp och säger "skit i lärarn du vet att han är bäng". Efter lektionens slut och duschen är klar så finns bara en av Liams skor i omklädningsrummet, den andra skon hittar han utslängd på skolgården.

När Liam kommer hem är han så irriterad. Han går in på nätet och ser att Stina lagt upp en ny bild på sig själv på Snapchat. Han skriver "du är så ful så du borde gå och dö". Han skriver ju under ett alias då kan han ge utlopp för sin ilska. Han funderar på om hon blir ledsen men slår bort det och tänker att det är bra att hon inte vet att det är han som skriver och hon borde fatta att det bara är skoj.

FRÅGOR

1. Vad är det som händer?
2. Kan du berätta var i historien Liam blir kränkt, finns det flera ställen?
3. Finns det fler ställen?
4. Finns det andra som blir kränkta i denna berättelse?
5. Hur skulle du ha gjort om du var med?

Nu kan du som ledare ta upp det du vill poängtera. Det är viktigt att ni tillsammans pratar om vad kränkningar är. Tänk dialog!

- Hur kan man göra för att situationen i omklädningsrummet ska bli bättre?
- Vad tycker vi om lärares attityd?
- Hur tror vi Stina mår? Förstod hon att det var ett skämt?
- Är detta ett okej skämt? Eller är det bara elakt?
- Hur känner sig Julia?
- Vad tänker vi om Sebbes beteende?

Vad är kränkande behandling?

Kränkande behandling är ett beteende som kränker ett barns eller en elevs värdighet utan att vara direkt kopplat till diskrimineringsgrunderna. Det omfattar nedsättande ord, utfrysning, ryktesspridning, fysiska handlingar (slag/knuffar) eller digitala kränkningar, och är förbjudet enligt skollagen. Skolan är skyldig att utreda och åtgärda sådana händelser.

Definition: Kränkningar som inte har samband med någon av diskrimineringsgrunderna (t.ex. klädstil, fritidsintressen, kroppsform).

Exempel: Att bli kallad elaka saker, ryktesspridning, utfrysning, hot, eller fysiska handlingar som knuffar och slag.

Digitalt: Kränkningar via sociala medier, filmning eller fotografering räknas också

Aktörer: Det kan utföras av personal mot elev, eller mellan elever.

Skillnad mellan begreppen:

Kränkande behandling (Skollagen): Allmän kränkning av värdighet.

Trakasserier (Diskrimineringslagen): Kränkning som har samband med diskrimineringsgrunder som kön, etnicitet, religion eller funktionsnedsättning.

Mobbning: Systematiska och upprepade kränkningar med maktobalans

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

Vet ni vad diskriminering är? Låt de förklara och tänka högt.

"Diskriminering innebär att en person missgynnas eller behandlas sämre än någon annan i en liknande situation, och detta har samband med någon av de sju lagstadgade diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridd identitet/uttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Det är förbjudet enligt svensk lag på de flesta områden i samhället." (Diskrimineringsombudsmannen)

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?"

Till sist, be tillsammans.

SESSION 5

GRUPP- TRYCK

*Dina tankar
och idéer:*



GRUPPTRYCK

Gruppnormer och gruppmentalitet

"Benägenheten inom en grupp att handla ogenomtänkt utan eftertanke eller bestämt mål". - Wikipedia "

När vi blivit antagna till en grupp känner vi av så kallade gruppnormer, de accepterade regler som finns i gruppen. Vi människor är enormt känsliga för gruppnormer, vi gör nästan vad som helst för att inte bryta mot dem. Bryter vi emot de regler och normer som finns i vår grupp står vi ensamma och är alltså inte medlemmar i gruppen längre, vilket är en enormt jobbig känsla för många av oss.

Viljan att passa in i en grupp kan till och med gå så långt att vi väljer bort vår egen personlighet för att passa in bättre, vi kväver våra egna tankar och viljor för att inte utmärka oss.

BERÄTTA FÖR UNGDOMARNA:

Ett känt experimenten om gruppmentalitet gjordes av Asch (1951). Experimentet gick ut på att forskarna visade upp en tavla med fem raka linjer och fyra försökspersoner som var och en skulle säga vilken linje som var längst.

Tre av försökspersonerna hade fått som order att säga att linje tre var den längsta, trots att linje fyra var klart längst.

Experimentet började och var och en av de tre personerna sa att linje tre var längst och när det var den sista personens tur sa även han att linje tre var längst, trots att han tydligt såg att linje fyra var mycket längre.

Experimentet upprepades på nytt med en ny tavla och resultatet blev det samma. Den person som inte hade fått i uppgift att säga att linje tre var längst sa det i alla fall, bara för att inte stå ut i gruppen med människor.

Många av oss tänker att "så många människor kan inte ha fel, det måste vara jag som har fel", men något blir tyvärr inte sanning bara för att många människor säger att det är sant.

ÖVNING: 4 HÖRN

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

När jag tänker på grupptryck tänker jag på...

1. att inte få vara med vem man vill.
2. att inte få klä sig som man vill.
3. att känna sig pressad till att göra något man inte vill.
4. Eget alternativ.

Hur gör man för att stå emot grupptryck?

1. Hittar på en vit lögn för varför man inte kan vara med.
2. Bestämmer sig i förväg för vad man vill göra och inte göra.
3. Väljer att inte vara med vänner som tycker annorlunda än sig själv.
4. Eget alternativ.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad är mobbing för er?
- Kan vi fler ord för mobbing? (trakasserier, näthat, slag, viska, osv)
- Tror ni det är lättare att mobba någon i gäng?
- Är det mobbing om jag skriver elaka kommentarer på sociala medier?
- Berätta om du har blivit utsatt eller avbrutit kränkande behandling?
- Vet du vad trakasserier är?
- Finns det positivt grupptryck, i så fall hur?

Skolverkets definition av mobbing:

"Kränkande behandling eller trakasserier som innebär en upprepade negativ handling när någon eller några medvetet och med avsikt tillfogar eller försöker tillfoga en annan skada eller obehag".

Var ingen billig kopia utan var ett äkta original!

Vi behöver alla utveckla vårt eget jag. När vi finner en person inspirerande så behöver inte det betyda att vi ska försöka bli exakt lika dan som denne person, för det kommer aldrig att gå. Vi föds och växer upp med olika förutsättningar och livet visar oss ibland att livet inte är rättvist. Gud har lagt ner olika gåvor i oss alldeles specifika gåvor, någon är bra på att sjunga, någon är bra på att spela fotboll, någon är bra på att räkna. Det finns lika många olika gåvor som människor.

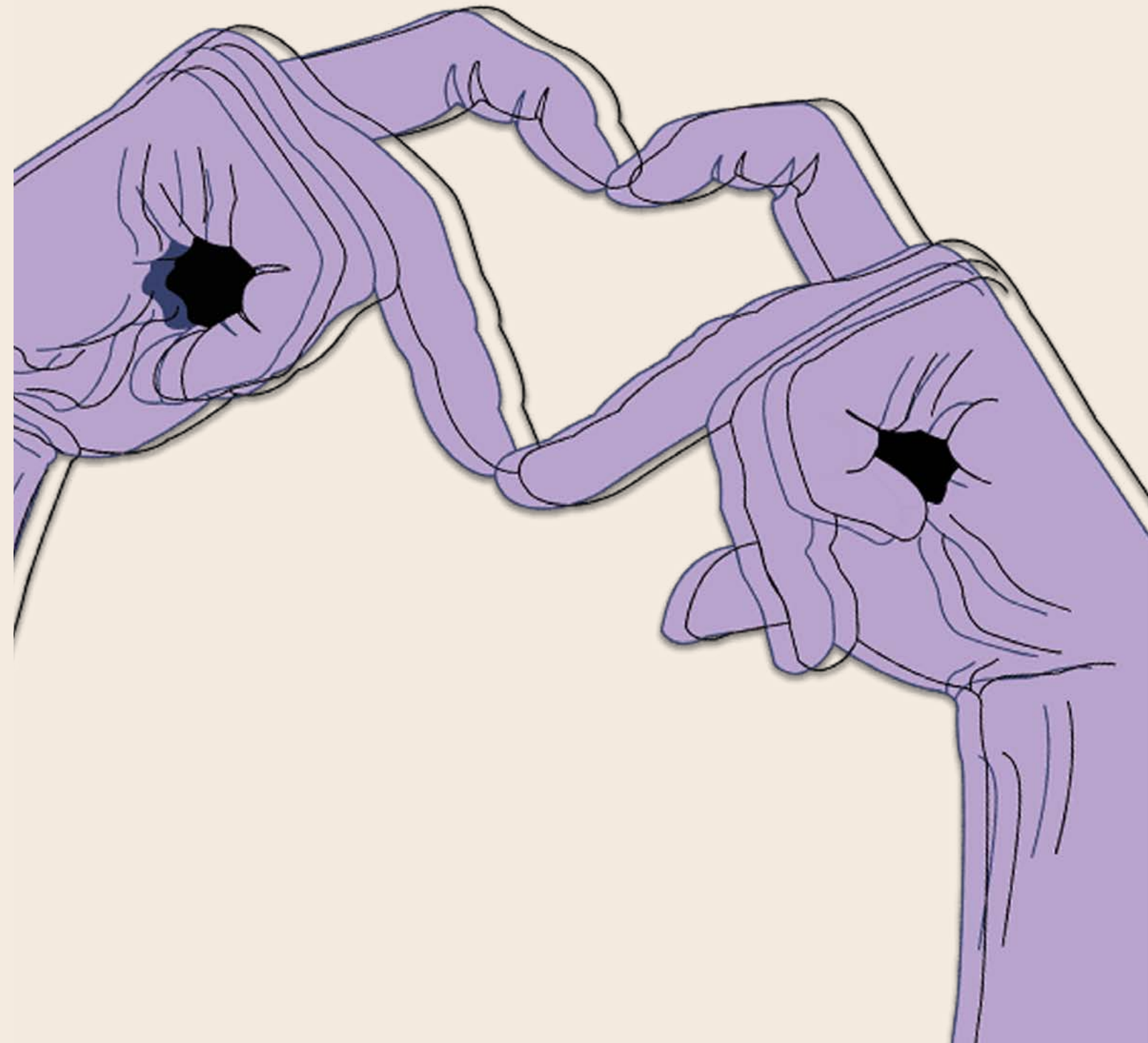
AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

SESSION 6

KÄRLEK

*Dina tankar
och idéer:*



KÄRLEK

Låt alla i gruppen svara högt på frågan "Vad är kärlek för dig?"

Skriv upp svaren på tavla/ blädderblock.
Svaren kan till exempel vara hög puls, omsorg, trygghet, svartsjuka, svårt att äta, närhet, livslång vänskap, relation, förhållande osv.

OLIKA TYPER AV KÄRLEK

EROS – Passionerad/romantisk kärlek

När känslorna får fritt spelrum, när man knappt kan äta. Här hittar den sexuella lusten sin gnista. Det är ur denna heta passionerade kärlekslåga som många musikstycken har sitt ursprung.

PHILIA – Vänskapskärlek

En kärlek baserad på gemenskap, lojalitet och djup respekt. Handlar om att värdesätta någon för vem de är, inte för vad de kan ge dig. Man delar det innersta för varandra i vått och torrt, stort och smått. Det finns ingen sexuell underton i denna kärlek.

STORGE – Familjekärlek

Representerar den naturliga kärlek som utvecklas mellan förälder och barn, syskon och andra familjemedlemmar. Kärleken bygger ofta på långvariga barn, delade erfarenheter och en djup känsla av tillhörighet.

AGAPE – Guds kärlek

På klassisk grekiska innebär agape "att älska människor oförbehållsamt eller kärlek till eller från Gud". I denna kärlek finns inget eget vinnande utan bara ett osjälviskt givande. Den gudomliga kärleken.

PHILAUTIA – Självkärlek

Handlar om att vårda en hälsosam relation till sig själv och att ha en balanserad uppskattning och omsorg om sitt eget välbefinnande.

LUDUS – Lekfull kärlek

Representerar den lekfulla och spontana delen av kärlek. Handlar om glädje, äventyr och att leva i nuet tillsammans med någon annan. Kan existera i nya och i långvariga relationer där man behåller en lekfull attityd.

PRAGMA – Praktisk kärlek

Representerar den mogna, långsiktiga kärleken som har utvecklats över tid. Kännetecknas bland annat av ömsesidig respekt och acceptans, gemensamma mål och värderingar samt tålamod och engagemang genom livets utmaningar.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vilken är den bästa kärleksserien/filmen du sett?
- Vad tror du är den största skillnaden mellan "perfekt" kärlek (som ofta visas i media) och verklig kärlek?
- Är kärleken ologisk?
- Är porr kärlek?
- Är det man kan se i porr verkligt?
- Hur blir man påverkad av porr tror ni?
- Kan man bo tillsammans innan man gifter sig?
- Kan man vara kompis med någon av motsatt kön?
- Hur tar man hand om en kärleksrelation?
- Vad vill du själv bygga dina framtida relationer på, vad kommer att vara viktigast för dig?

Är det en stor ungdomsgrupp så kan du dela in dem i mindre grupper 3-5st, så läser de upp dem i gruppen.

Tankar att få med:

Riktig kärlek handlar om riktiga människor. Människor som inte är perfekta. Som har både bra och dåliga dagar. Som har egna känslor, behov och gränser. Det är just det som gör kärlek äkta. I porr ser allt perfekt ut, inga problem allt kan klippas, fixas och anpassas. Men så fungerar inte verkligheten. Och om man vänjer sig vid en orealistisk bild som porren kan visa upp kan det bli svårare att förstå och ta emot riktig kärlek. Riktig kärlek är inte perfekt. Men den är på riktigt.

AVSLUTA med att alla får svara på frågan:
"Vad har du fått med dig idag?"

Till sist, be tillsammans.

*Dina tankar
och idéer:*

SESSION 7

BEROENDE, ALKOHOL & DROGER

*I was found
Before I was lost
I was yours
Before I was not
Grace to spare
For all my mistakes
And that part just wrecks me*

*And I know I don't deserve this kind of love
Somehow this kind of love is who You are
It's a grace I could never add up
To be somebody You still want
But somehow
You love me as You find me*

Lyrics från:
As you find me – Hillsong



BEROENDE, ALKOHOL & DROGER

Om du som ledare vill att ni riktar in er på en specifik drog eller beroende – öka på din kunskap om ämnet. Vi rekommenderar nedanstående plattformar som är utformade för ungdomar, ledare och har den senaste droginfon.

- Drugsmart.se
- Alkoholhjälpen.se
- Droghjälpen.se
- CAN.se (Centrala förbundet för alkohol- och narkotikaupplysning)

På CAN.se kan du gå in under fliken publikationer och välja unga. Där finner du de senaste rönen, forskningen och studier om bland annat skolungdomar.

TIPS

– Tipsa dina ungdomar om dessa sidor för att hitta hjälp och råd.

– Gå in på de olika hemsidorna och signa upp dig för nyhetsbrev för att få färsk information.

– Till denna session kan du välja att använda dig av ett spel via suntprat.se eller att använda övningarna som står skrivna här i dokumentet. Mer info suntprat.se finns i detta avsnitt

INLEDNING

Människor har i tusentals år stoppat i sig olika substanser för att få ett rus, för att förändra vår sinnesstämning. Vad är våra drivkrafter till att förändra just vår sinnesstämning och varför vill vi förändra detta på konstgjord väg?

ALKOHOL

Det finns en utbredd acceptans för alkohol i vårt samhälle. Dock kan konsumtion leda till både fysiska och psykiska skador. Det finns inget riskfritt alkoholdrickande. I stort sett påverkas alla organ i kroppen av alkoholintag. I ett längre perspektiv kan alkoholen leda till kroppsliga skador och

sjukdomar som cancer i munhåla, lever, tjocktarm och matstrupe. Utöver detta kan man drabbas av magkatarr, fettlever, hepatit, bukspottskörtelinflammation och förhöjt blodtryck.

DROGER

Droger är ämnen som påverkar kroppen och sinnet, det kan ge ett rus och skapa beroende. De kan ge både positiva och negativa effekter. Ett rus kan upplevas euforiskt, avslappnande och stimulerande, men det påverkar också ens omdöme, medvetenheten och självkontrollen. Långvarig användning kan leda till fysiska och psykiska skador som hjärnskador, nedsatt hälsa och sociala problem.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur många olika beroenden känner ni till som människor kan fastna i? (Här kan ni räkna upp så många ni kan komma på. Skriv ned dem så alla kan se dem.)
- Känner ni någon som har provat på något? (inga namn)
- Tror ni det finns någon drog som är ofarlig?

ÖVNING: 4 HÖRN

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

Vad tror du att du skulle göra om du blev beroende av något?

Vilka konsekvenser kan det bli av de olika alternativen?

1. Först prata med mina föräldrar eller annan släkting
2. Be mina vänner om hjälp
3. Hålla mitt beroende hemligt och försöka sluta själv.
4. Eget alternativ.

Vad tror du är det viktigaste för att inte hamna i ett beroende?

1. Att kompisar inte använder droger eller dricker alkohol.
2. Att man bestämmer sig för att inte bli beroende.
3. Att man känner sig trygg och älskad.
4. Eget alternativ.

Vad finns det för argument för att säga nej till droger?

1. Att det är olagligt och man riskerar att dras in i kriminalitet.
2. Skadar sin hälsa.
3. Skadar sin familj och vänner.
4. Eget alternativ.

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

Suntprat.se-spel

Till denna session krävs en viss förberedelse, för ni behöver som ledare skapa en inloggning på denna sida suntprat.se och gå igenom spelet för att se om det passar er grupp. Ni kan behöva skriva ut material.

*Här är exempel på två olika sorters spel som båda varvas med fakta och diskussionsfrågor:

BRÄDSPELET

Tidsåtgång 0-30 minuter

Väljer ni att spela brädspelen (0-6 deltagare) så behöver det skrivas ut och det finns här:

<https://suntprat.se/material/bradspel-tema-droger/>

KAHOOT

Tidsåtgång 0-30 minuter

Gruppstorlek 5-10,10-20

Vill ni spela spelet där ungdomar använder sina mobiltelefoner så finns det här:

<https://suntprat.se/material/kahoot-droger/>

Vi vill verkligen lyfta denna sida med er för att det finns otroligt mycket material för er och ungdomarna att utforska som filmer, spel, samtalsämnen och kunskap.

SESSION 8

KRIMI- NALITET

*Dina tankar
och idéer:*



KRIMINALITET

Det finns olika faktorer och aspekter som kan påverka att ungdomar gör kriminella handlingar och att kriminaliteten blir en livsstil. Följande är en aspekt att ha med:

I boken "Kriminalitet som livsstil" framgår det att barn och ungas uppväxtvillkor kan påverkas negativt av att leva i socioekonomiskt utsatta områden.

De ungdomar i områden med socioekonomiska utmaningar var 64% behöriga till gymnasiet vid 16 års ålder och om vi i stället kollar på samma målgrupp, 16 åringar som var behöriga till gymnasiet i områden med goda socioekonomiska förutsättningar, var 94% behöriga till gymnasiet. Skillnaden är densamma när det gäller hur många som fullföljer gymnasiet. Detta kan i sin tur leda till att det blir svårare att komma in på arbetsmarknaden.

De ungdomar som lagförs i domstol har ett tydligt samband med just de socioekonomiska faktorerna, däremot så är inte sambandet lika tydligt när man kollar självrapporterade brott.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Nämn en brottslig handling
- Varför tror du att vissa ungdomar hamnar i kriminalitet?
- Vad är skillnaden på att göra en kriminell handling och att ha en kriminell livsstil?
- Hur kan man ta sig ur en kriminell livsstil?

ÖVNING: 4 HÖRN

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

Henrik, 14 år, träffar en äldre kille i området som han känner till men inte känner särskilt väl. Killen frågar om Henrik kan förvara ett paket hemma hos sig i en vecka. Han säger att det är viktigt att ingen får veta något om paketet. Henrik blir erbjuden 5000kr.

Henrik frågar vad som finns i paketet, men får svaret: "Det behöver du inte veta. Det är inget som påverkar dig".

Henrik behöver pengar och tycker att erbjudandet låter lockande. Samtidigt känns det konstigt att han inte får veta vad paketet innehåller.

Vad borde Henrik göra?

1. Ta emot paketet och pengarna.
2. Säga nej direkt eftersom det känns misstänkt att innehållet är hemligt.
3. Prata med en vuxen han litar på innan han tar ett beslut.
4. Eget förslag.

Diskussionsfrågor till övningen:

- Vilka risker finns med varje alternativ?
- Varför tror ni att personen inte vill berätta vad paketet innehåller?
- Kan man hamna i problem även om man inte vet vad som finns i paketet?
- Varför kan pengar göra det svårare att fatta bra beslut?
- Vem skulle ni själva prata med om ni hamnade i samma situation?

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

*Dina tankar
och idéer:*

SESSION 9

VÅLD

*"och han ska torka alla tårar från deras
ögon. Döden ska inte finnas mer, och ingen
sorg och ingen gråt och ingen plåga, för det
som förr var är borta"*

Uppenbarelseboken 21:4



VÅLD

Tanken här är att bredda förståelsen av våld så att det även inbegriper fysiskt, psykiskt, materiellt, sexuellt, latent våld.

Inkludera fotbollsvåld, gatuvald, hatbrott, rasistiskt, hedersvåld, verbalt, homofobiskt, symboliskt, politiskt, våld mot kvinnor, våld i hemmet, våld utomhus och digitalt våld.

PSYKISKT VÅLD

Handlar om att skrämma, kontrollera eller nedvärdera en annan person genom ord eller handlingar. Psykiskt våld kan vara svårt att känna igen då det inte lämnar några synliga skador, men det kan göra väldigt ont på insidan och påverka ens mående och syn på sig själv.

FYSISKT VÅLD

Innebär att använda kraft eller våld för att skada någon kroppsligt.

SEXUELLT VÅLD

Handlar om att tvinga någon till sexuella handlingar mot deras vilja. Det kan vara fysiskt eller psykiskt och det handlar om att bryta mot någons rätt att säga nej.

DIGITALT VÅLD

Handlar om att använda teknologi för att kontrollera, trakassera eller skada någon. Detta kan ske genom internet, mobiltelefoner eller sociala medier.

Följande kommer exempel på diskussionsfrågor. När ungdomarna kommit på konkreta handlingar som ryms inom begreppet våld, fokusera då på att prata om känslor och konsekvenser av våld.

Följ upp med att fråga vad som händer med oss när vi utsätts för våld och vad som händer med oss när vi använder våld.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad är våld?
- Vilka utövar våld?
- Vilka utsätts för våld?
- Finns det något positivt med våld?
- Vad kan det finnas för negativa konsekvenser av våld?
- Är det vanligt med våld i nära relationer?

ÖVNING: A4-ILLUSTRATION

Tanken med denna övning är att illustrera hur en människa sakta tar makten över någon annans liv.

Håll upp ett a4-papper och säg högt "Du träffar någon som säger att den tycker om dig, börjar möta dig varje dag efter skolan" (du river av en fjärdedel av pappret).

"Personen börjar titta på din mobil, vem du har kontakt med och kontrollera det sociala nätverket" (riv av nästa fjärdedel av pappret).

"Personen börjar komma emellan dig och dina kompisar så det bara blir ni två" (riv av den tredje fjärdedelen).

Visa upp den fjärde biten – "När du har denna lilla bit kvar börjar personen ställa sig mellan dig och din familj. Hen inte vill ni ska träffa din familj eller ha kontakt då är du i en relation du blir kontrollerad"

Prata med ungdomarna om de vet var man kan vänd sig om man utsätts för våld, om de har någon att vända sig till, om de har varit med om att någon blir kontrollerad.

ÖVNING: Att kunna säga nej

Det är inte alltid enkelt att säga nej när någon går för långt eller vill gå för långt.

Här är en lista på hur man kan säga nej i andra ord. och

- **"Sluta"** betyder nej
- **Vända sig bort** byter nej
- **"Jag vill inte"** betyder nej
- **Knuffa bort dig** betyder nej
- **"Låt mig vara i fred"** betyder nej
- **Däckad på grund av alkohol** betyder nej
- **"Jag är inte redo"** betyder nej
- **"Jag känner inte för det"** betyder nej
- **Full eller drogad** betyder nej
- **"Försvinn"** betyder nej
- **Skrika** betyder nej
- **Sova** betyder nej

Fråga gärna ungdomarna om deras NEJ.

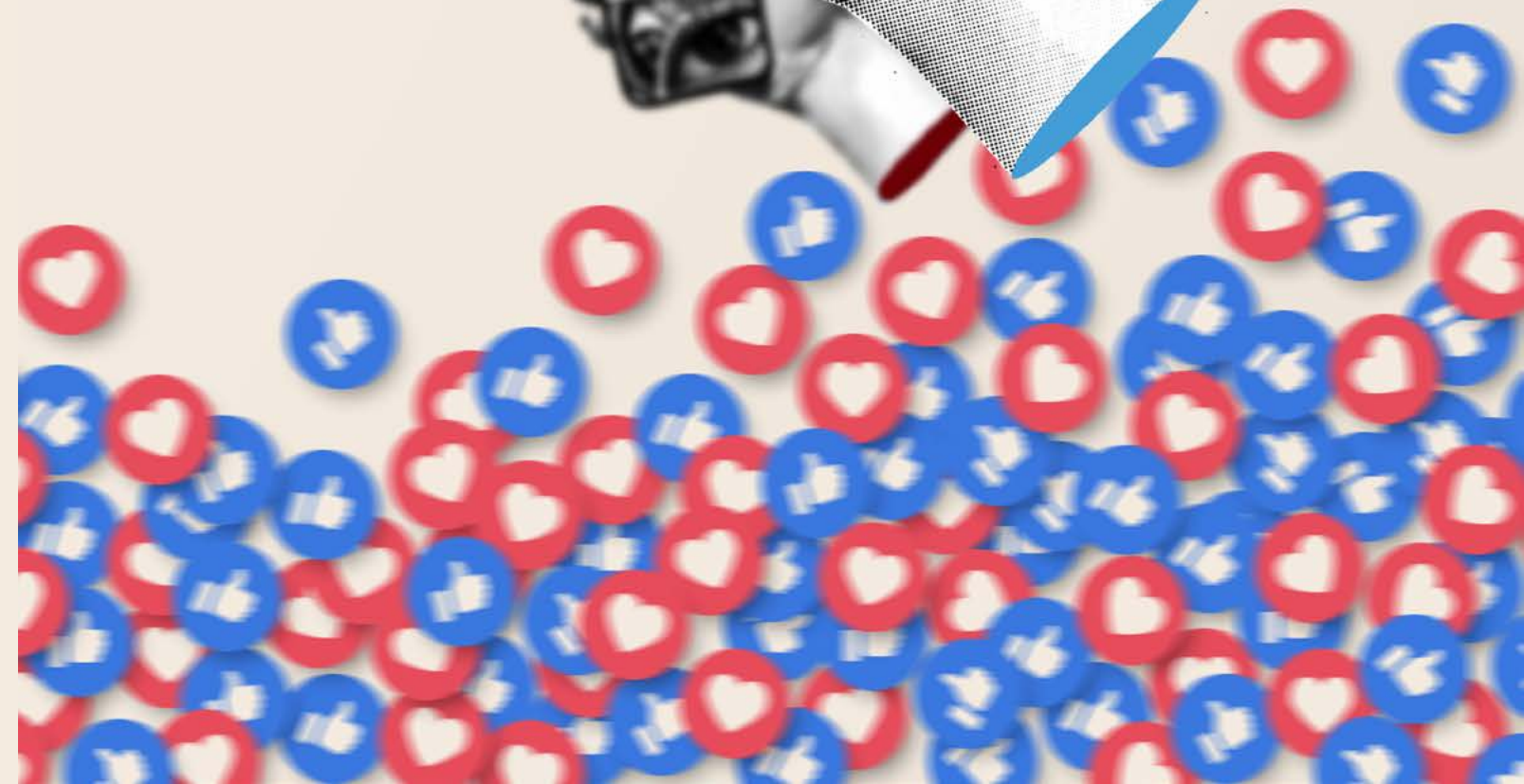
AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

SESSION 10

SOCIALA MEDIER

*Dina tankar
och idéer:*



SOCIALA MEDIER

86% av barn i åldern 8 – 19 år använder sociala medier dagligen och den dagliga användningen ökar ju äldre barnen blir.

De fem största sociala medierna (2025) bland unga är Snapchat, YouTube, TikTok, Instragram och Roblox.

Statistiken visar att symtom på psykisk och fysisk ohälsa är vanligare bland barn och unga som ofta använder digitala medier. Forskningsresultaten visar att digital medieanvändning kan leda till sömnproblem, depressiva symtom och negativ kroppsuppfattning och att både total skärmtid och de digitala mediernas innehåll har betydelse för hälsan.

Barn och unga beskriver att det är lätt att fastna med digitala medier och att det går ut över exempelvis sömn och fysisk aktivitet.

13- till 16-åringar sitter i genomsnitt i sex och en halv timme per dag med sina skärmar, utanför skoltid.

Rekommendationerna för samma åldersgrupp är 2–3 timmars skärmvändning per dag under fritiden.

[Läs hela rapporten om digitala medier och barn- och ungas hälsa på Folkhälsomyndigheten](#)

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad finns det för risker med sociala medier?
- Vad är era känslor kring sociala medier?
- Vad är negativt med sociala medier?
- Vad är bra med sociala medier?
- Vad tror ni att sociala medier gör med hjärnan?

ÖVNING: REPET

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

- Allt som finns på internet försvinner om man raderar det
- Influencers visar sitt verkliga jag
- Att lägga upp bilder på sina kompisar utan att fråga först
- Dela skärmdumpar från privata konversationer
- Att använda någon annans bild som profilbild på skoj
- Antalet likes spelar roll
- Sociala medier påverkar hur unga ser på sig själva
- En elak kommentar på nätet är lika allvarlig som en elak kommentar i verkligheten
- Man kan lita på information som många delar
- AI gör det svårare att veta vad som är sant på internet
- Mobiltelefoner stör relationer mellan människor
- Sociala medier gör livet bättre
- Anonyma konton borde förbjudas
- Man kan bli beroende av sociala medier

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

*Dina tankar
och idéer:*

SESSION 11

PSYKISK HÄLSA

*I keep fighting voices in my mind that say I'm not enough.
Every single lie that tells me I will never measure up.
Am I more than just the sum of every high and every low?
Remind me once again just who I am because I need to know.*

*You say I am loved, when I can't feel a thing.
You say I am strong, when I think I am weak.
And you say I am held when I am falling short.
And when I don't belong, You say I am Yours.*

*And I believe
I believe
What You say of me
I believe*

*The only thing that matters now is everything You think of me.
In You, I find my worth.
In You, I find my identity.*

*Taking all I have, and now I'm laying it at Your feet.
You have every failure, God, You have every victory.*

*You say I am loved, when I can't feel a thing.
You say I am strong, when I think I am weak.
And you say I am held when I am falling short.
And when I don't belong, You say I am Yours.*

*And I believe
I believe
What You say of me
I believe*

*Lyrics från:
You say - Lauren Daigle*



PSYKISK HÄLSA

Alla har en psykisk hälsa och hur vi mår varierar genom hela livet.

Psykisk ohälsa drabbar närmre 20 % av alla unga idag och för en del går det så pass långt att de inte vill leva längre.

Frågor att ställa:

Vad tänker du på när du hör psykisk ohälsa?
Vad tänker du på när du hör psykisk hälsa?
Vad är psykisk hälsa?

Visa filmen från Folkhälsomyndigheten
<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-ar-psykisk-halsa/vad-ar-psykisk-halsa/>

Psykisk hälsa är ett övergripande begrepp som omfattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa innefattar i sin tur psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.

Psykiskt välbefinnande avser känslan att fungera bra, trivas inom olika områden i livet och att ha en känsla av att livet har en mening. Man kan uppleva psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa samtidigt, exempelvis känna stress och oro men fortfarande uppleva mening med livet.

Psykiska besvär är oönskade upplevelser av exempelvis stress, oro eller ångest. Ibland kommer psykiska besvär till uttryck som huvudvärk, magont eller yrsel. De psykiska besvären kan orsaka lidande och göra det svårt att fungera som vanligt till exempel i skolan eller i relationer.

Psykiatriska tillstånd, exempel på psykiatriska tillstånd är depression, ätstörningar, schizofreni eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som autism eller adhd. För att en person ska kunna diagnostiseras med ett psykiatriskt tillstånd behöver flera kriterier vara uppfyllda och symtomen måste ha varit närvarande under en viss tid och medfört lidande och nedsättning av funktionsförmågan.

När livet kör ihop sig eller när vi börjar må dåligt psykiskt så är det viktigt att vi har en verktygslåda för vårt mående. Precis som när vi ska bygga ihop en ny möbel och behöver olika verktyg och skruvar så behöver vi en verktygslåda för att ta hand om oss själv. Hur ser din verktygslåda ut? Vad behöver du för att må okej? Vad behöver du för att må bra?

Ens egna verktygslåda är bra att se över när du har en okej eller bra dag för att kunna använda vid en sämre dag. När vi har sämre dagar i livet så kan det vara svårare att komma på vad man behöver och då är det bra om du under en bra dag skrivit ned några saker för att kunna använda detta vid ett senare tillfälle.

Något vi alla behöver är att sova tillräckligt, äta bra, röra på oss regelbundet, ha vänner och göra saker som vi tycker om.

Detta fungerar som en slags stötdämpare när livet kör ihop sig och man kan minska risken för vissa typer av psykisk ohälsa.

Vad kan vi göra för att stärka vår psykiska hälsa och få oss att må bättre?

Tips från "Dinpsykiskahalsa.se"

- Prata med någon om hur du mår och känner
- Utveckla dig själv och din självkänsla
- Skapa rutiner som får dig att må bra
- Försök att acceptera att livet går upp och ner
- Prioritera sömn och återhämtning
- Var snäll mot dig själv
- Umgås med människor som får dig att må bra
- Rör på dig regelbundet
- Ge av din tid och ditt engagemang
- Stressa lagom
- Hitta hållbara skärmvanor
- Ta vara på din fritid

ÖVNING: REPET

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

- Att prata om ångest
- Att prata om självmordstankar/suicidtankar
- Skada sig själv på grund av dåligt mående
- Att ta hjälp av BUP (barn- och ungdomspsykiatri) eller skolkurator
- Prata med sina föräldrar om psykisk ohälsa
- Att dricka alkohol på grund av dåligt mående
- Jag är älskad

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad behöver du för att må okej eller må bra?
- Kan man stötta en vän som mår dåligt, för mycket?
- Har du någon du kan prata med om du mår dåligt psykiskt?
- Hur kan du vara snäll mot dig själv?

Fler tips och mer information om ämnet finns på :

dinpsykiskahalsa.se
[Pingst.se/detfinnshopp](https://pingst.se/detfinnshopp)

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.

SESSION 12

FRAMTID

*Dina tankar
och idéer:*



FRAMTID

MUCF:s attityd- och värderingsstudie "Så tycker unga 2025 – Demokrati och viktiga samhällsfrågor" visar att de flesta unga i Sverige har en optimistisk syn på sin egen framtid men det är betydligt färre som känner samma optimism inför framtiden när det gäller Sverige och världen.

68% har en optimistisk syn på sin egen framtid och 36% procent har en optimistisk syn på framtiden för Sverige.

Framtiden kan kännas både spännande och läskig på samma gång. Det kan finnas mycket som man längtar efter och ser fram emot samtidigt som det kan finnas mycket som man oroar sig över.

Kanske tänker du ibland:

- Vad ska jag göra när jag slutat skolan?
- Vad ska jag jobba med?
- Kommer det bli fler krig?
- Kommer jag lyckas med det jag drömmer om?

Ibland kan det kännas som att framtiden är något som händer långt senare och ibland kommer du behöva ta viktiga beslut ganska snabbt som påverkar din framtid. Plötsligt ska du kanske välja utbildning, funder över vad du vill jobba med och börja fatta beslut själv.

Men, du behöver inte ha hela ditt liv planerat just nu.

- Du får ändra dig.
- Du får testa något nytt och upptäcka att det kanske inte var för dig.
- Du får misslyckas och försöka igen.
- Du får byta dröm och du får ta en annan väg än dina vänner.

ÖVNING: REPET

Se sida sju för info om hur värderingsövningen går till.

- Är du orolig över Sveriges framtid?
- Är du orolig över världens framtid?
- Har du drömmar om din framtid?
- Finns det något du är orolig över när det gäller framtiden?
- Tror du att det finns en bra framtid för dig?
- Är du motiverad till att nå dina drömmar?
- Känner du dig positiv kring framtiden?
- Om man gör ett misstag kan ens framtid förändras.
- Finns det något i din framtid som du känner press över?
- Gud har en plan för mitt liv.

ÖVNING: DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad tänker du på när du hör ordet framtid?
- Vad tror du händer efter döden?
- Är det viktigt att följa sina egna drömmar?
- Tycker du det är viktigt att ha förebilder?
- Tycker du det är viktigt att vara en förebild?
- Är det viktigt att ha drömmar om framtiden?
- Vad tänker du när du hör "Gud har en framtid och ett hopp för mig"?

AVSLUTA med att alla får svara på frågan: "Vad har du fått med dig idag?".

Till sist, be tillsammans.



Jeremia 29

SFB15



¹¹ Jag vet vilka tankar jag har för er, säger

HERREN, nämligen fridens tankar och inte

ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp.

EN SUND GRUND ATT STÅ PÅ

Tack för att du har varit med under dessa träffar. Vi har pratat om många olika saker – om självrespekt, gränser, relationer, grupptryck, våld, beroende, sociala medier, psykisk hälsa och framtiden.

**Men egentligen handlar allt om en viktig fråga:
*Hur vill du leva ditt liv och vem vill du vara?***

Kom ihåg:

Du har ett värde.

Ditt värde bestäms inte av dina betyg, ditt utseende, dina vänner eller vad andra tycker om dig.

Du får säga nej.

Du får sätta gränser. Du får göra misstag. Och när livet känns svårt får du be om hjälp. Du behöver inte klara allt själv.

Du behöver inte ha hela din framtid planerad.

Våga drömma, våga prova och våga börja om när något blir fel.

Om du tror på Gud, kom ihåg att du inte behöver veta exakt vad framtiden kommer att innehålla. Du kan ta ett steg i taget och lita på att Gud går med dig hela livet.

Till sist ta med dig detta:

- Du är värdefull.
- Du får vara dig själv.
- Du får säga nej.
- Du får be om hjälp.
- Du kan börja om.
- Och du behöver inte gå ensam.

Du har en grund att stå på – och din historia är inte färdigskriven.

Tips!

*Skriv ut/klipp ut nästa sida
(sista sidan) och ge till dina
ungdomar när ni klarat av
Grund materialet!*



lp-verksamheten.se/lp-grow

*Mer än allt som ska bevaras, bevara ditt
hjärta, för därifrån utgår livet.
Ordspråksboken 4:23*