

Anvisningar till ledaren för genomförandet av Hur mår du?-utbildningar

Det här är anvisningarna till genomgången av Hur mår du?-utbildningsmaterialet vid andra stadiets läroanstalter. Utbildningsmaterialet består av fyra olika teman:

1. Färdigheter i psykisk hälsa och emotionella färdigheter
2. Orkande och utmattning
3. Sociala färdigheter och samhörighet
4. Att tala om svåra saker och söka hjälp

Varje tema utgör en separat modul på cirka 30 minuter.

Ledaren ska gärna gå igenom utbildningsmaterialet före lektionen. Ledaren behöver dock inte vara någon expert på dessa teman, utan det är meningen att tillsammans med studerandena lära sig om dessa teman samt diskutera dem.

Modulerna består av:

- Videor där man går igenom respektive temats teoretiska utgångspunkter och anvisningar till övningar eller samtal
- samtal med ett par eller en smågrupp
- självständiga övningar

Ledaren för utbildningen framåt enligt dessa anvisningar. Man kan gå igenom modulerna en i taget vid olika tidpunkter eller flera i rad beroende på hur lång tid man har att tillgå. Det är bra att gå igenom modulerna i nummerföljd så att man börjar med färdigheter i psykisk hälsa och emotionella färdigheter och avslutar med temat att föra saker på tal och att söka hjälp.

I slutet av bildspelet för varje modul finns länkar och kontaktuppgifter till mer information, hjälp och stöd. Det är bra att dela bildspelen med studerandena och se till att de finns på ett ställe som studerandena känner till, till exempel på läroanstaltens intranät där de också kan hittas vid ett senare tillfälle. Bildspelen kan laddas ner på Yeesis webbsida.

Innan genomförandet av Hur är läget?-utbildningar ska ledaren gärna läsa följande:

- Principerna för främjande och resursorienterad psykisk hälsovård
- Tips för behandlingen av temat psykisk hälsa
- Principerna för en tryggare miljö

Principerna för främjande och resursorienterad psykisk hälsovård

Den psykiska hälsan är en resurs, en del av hälsan och något som är viktigt för en individs välbefinnande och handlingskraft. Främjandet av den psykiska hälsan är verksamhet som stödjer en god psykisk hälsa och vars mål är att öka de stärkande och skyddande faktorerna. Därför måste man prata om psykisk hälsa även när man inte har någon kris eller problem. Främjandet av den psykiska hälsan kan också förebygga psykisk ohälsa i och med att det ökar den positiva psykiska hälsan i en gemenskap.

Den psykiska hälsan är levnadskonst och en resurs som man kan stärka genom det man gör. Man kan öka sina psykiska resurser genom vardagliga val och små beslut som bidrar till att man orkar bättre i vardagen. Saker som skapar glädje, krafter och välbehag ökar ens välbefinnande och tro på att man kan.

Man kan stärka sina psykiska resurser på många olika sätt. Att få känna att man lyckats stärker självkänslan. Att träffa andra människor, att dela med sig av sina tankar och känslor, kreativitet och självförverkligande påverkar hur bra man mår varje dag. Att fästa uppmärksamhet vid miljön kan hjälpa en att hitta små, underbara saker som skapar glädje. Att lära sig nya saker ger en välbehag och insikter. Att göra något som är bra för andra stärker ens välbefinnande men gör även en annan människa glad. Det är bra att komma ihåg att man också bör ha tid för att slappna av, att ligga på latsidan och att bara vara.

Tips för behandlingen av temat psykisk hälsa

- **Kom ihåg den främjande approachen.** Vi är vana vid att prata om psykisk hälsa främst genom problem och sjukdomar, och därför kan det kännas utmanande att hitta en positiv approach. Av ledaren kräver detta att hen vänligt men bestämt styr samtalet bort från sjukdomsperspektivet om det håller på att hamna in på det spåret. Även svåra saker får man prata om men deltagarna borde få med sig av övningen att den psykiska hälsan är en resurs.
- **Håll dig på det generella planet.** Psykisk ohälsa är tämligen vanligt, och därför är det sannolikt att en del av deltagarna har personliga erfarenheter av det, antingen egna eller i den närmaste kretsen. Ett kort gruppmöte är dock inte rätt tillfälle att ta upp svåra, personliga erfarenheter. Säg redan i början att det är meningen att prata på ett generellt plan och påminn deltagarna vid behov om detta. Men kom ihåg att vara diskret och vänlig om du blir tvungen att avbryta en deltagares historia. Om någon av deltagarna under övningen lyfter fram sina smärtsamma

erfarenheter, kan du efter övningen gå och fråga hen om allt är okej och vid behov hänvisa hen till hälsovårdaren till exempel. Kom ihåg att tacka för visat förtroende.

- **Se till att situationen är trygg.** I Yeesis verksamhet strävar man alltid efter att följa principerna för en tryggare miljö. I praktiken innebär det att ingen diskrimineras och att man strävar efter att inte göra några antaganden om andra. Det är övningsledarens ansvar att ingripa om deltagarna till exempel hånar varandra eller om det förekommer rasism, homofobi eller sexism.
- **Låt var och en delta på sitt sätt.** Uppmuntra deltagarna att delta och att diskutera men pressa inte. När man till exempel ska väcka diskussion, är det bättre att ställa frågor om deltagarnas åsikter än om deras erfarenheter. Om du vill fråga om erfarenheter, fråga generellt, inte så att frågan riktas mot en viss deltagare. Det är också värdefullt att delta bara genom att lyssna, och därför ska du inte understryka det om någon av deltagarna är mer tystlåten än de andra.
- **Minska stigmat.** Visa med exempel att det går att prata om psykisk hälsa direkt och positivt. Om deltagarna använder nedsättande begrepp eller upprätthåller skadliga stereotyper, ska du ingripa. Undvik onödiga omskrivningar.
- **Var medveten om dina egna fördomar.** Var och en av oss har fördomar och förutfattade meningar. Försök att vara medveten om dina egna förutfattade meningar så att du inte sprider dem oavsiktligt. Tänk till exempel på om du har förutfattade meningar om hur en deprimerad person ser ut eller varför man kan bli sjuk.

Principerna för en tryggare miljö

Var öppen. Var fördomsfri när du stöter på nya teman och personer. Ta nya saker och situationer som en chans att lära dig och utvecklas.

Respektera. Ge andra utrymme, tänk på dina ordval och kom ihåg att alla deltagare är olika.

Gör inga antaganden. Respektera var och ens självbestämmanderätt och gör inga antaganden till exempel om andras kön, bakgrund eller familjeförhållanden.

Ingrip. Om du blir vittne till trakasserier eller annat olämpligt bemötande, stå inte bara och titta på.

Uppmuntra. Ta också ansvar för de andra deltagarnas upplevelse. Lyssna och uppmuntra.

Slappna av. Det är tillåtet att ha fel och att fråga.

I början av varje modul går man tillsammans med deltagarna igenom Principerna för en tryggare miljö, förutom om man tar upp flera moduler i rad under en och samma lektion. Då räcker det att gå igenom dem i början av lektionen.

Principerna för en tryggare miljö förklaras i videon Principerna för en tryggare miljö.

Mer information:

<https://nuorisoala.fi/palvelut/yhdenvertaisuus/turvallisemman-tilan-periaatteet-ja-vihapuheesta-vapaan-keskustelun-saannot/>

Modul 1: Färdigheter i psykisk hälsa och emotionella färdigheter

Modulens stomme:

- 1. Videon Principerna för en tryggare miljö**
- 2. Video 1:** Välkommen till utbildningen, modulens tema är psykiska och emotionella färdigheter
- 3. Slide 2:** Vilka tankar väcker begreppet psykisk hälsa?
Efter videon leder ledaren ett parsamtal:
Studerandena ska i par i cirka 3 minuter diskutera temat: Vilka tankar väcker begreppet psykisk hälsa?
- 4. Video 2:** Vad är psykisk hälsa?
Efter videon frågar ledaren paren vad de pratade om i parsamtalet i början.
Stödfrågor: Vilka tankar väckte begreppet psykisk hälsa hos er? Kom det fram samma saker i ert samtal som i videon? Diskuterade ni något som inte togs upp i videon?
- 5. Video 3:** Många olika faktorer påverkar den psykiska hälsan
- 6. Video 4:** Psykiska färdigheter
Efter videon leder ledaren ett par- eller smågruppssamtal:
Deltagarna ska i par eller i smågrupper i cirka 3–5 min diskutera temat:
Varför är det viktigt att prata om psykisk hälsa?
- 7. Slide: Varför är det viktigt att prata om psykisk hälsa?**

Ledaren läser upp sliden. Fråga studerandena varför de tycker det är viktigt att prata om psykisk hälsa. Stödfrågor: Kom det fram samma saker i ert par-/smågruppssamtal som på sliden? Diskuterade ni något som inte tas upp på sliden?

8. **Video 5:** Emotionella färdigheter
9. **Video 6:** Kom ihåg åtminstone dessa saker och avslutning av utbildningen

Modul 2: Orkande och utmattning

Modulens stomme:

1. Videon Principerna för en tryggare miljö

2. Video 1: Vad är välmående?

Efter videon görs övningen Välmåendelinje. Studerandena ska rita en linje på ett papper efter mallen och anteckna det ställe på linjen som de upplever att de just nu befinner sig på i fråga om välmående. Övningen är personlig, och var och en gör den för sin egen skull. Därefter diskuteras övningen tillsammans under ledning av ledaren. Ledaren kan ställa frågor till studerandena:

Var det lätt att fundera på var på linjen det egna välmåendet just nu placerar sig?

Skulle det ha varit annorlunda förra veckan eller förra månaden?

Varierar det hur väl ni mår och hur mycket krafter ni har?

3. Video 2: Utmattning i studierna.

Efter videon görs övningen Balans. Studerandena ska rita tre kolumner på ett papper efter mallen. I kolumnerna ska de anteckna saker enligt anvisningarna. Övningen är personlig, och var och en gör den för sin egen skull. Därefter diskuteras övningen tillsammans under ledning av ledaren. Ledaren kan ställa frågor till studerandena:

Var det en lätt övning? Vad var lätt, vad var utmanande?

Skrev ni något i varje kolumn?

I vilken kolumn skrev ni flest saker?

4. **Video 3:** Mot balans, hur kan man förebygga utmattning, kom ihåg dessa tre saker och avslutning.

Modul 3: Sociala färdigheter och social gemenskap

Modulens stomme:

1. **Video Principerna för en tryggare miljö**

2. **Video 1:** Vad är sociala färdigheter?

Efter videon visas en övning: Parsamtal om påståenden. Ledaren delar upp studerandena i par och berättar att de ska diskutera påståendena ett i taget. Är studerandena av samma eller av annan åsikt med påståendena? Varför? Samtal i par i cirka 10 min eller tills man gått igenom alla påståendena.

3. **Video 2:** Social gemenskap och vad behövs sociala färdigheter till

Efter videon visas en övning: Diskutera i par eller i smågrupper vad ni som studerande kan göra för att ingen ska känna sig utanför i er läroanstalt? Det är bra att reservera 5–10 min för samtalet. Gå igenom övningen genom att fråga om parens/gruppernas tankar. Försök att uppmärksamma allas förslag och kommentera dem eller ställ flera frågor. Du kan också lyfta fram för studerandena hur man i en läroanstalt kan bidra till den sociala gemenskapen, vad som redan nu görs eller hur man kan föra fram sina förslag.

4. **Video 3:** Kom ihåg dessa tre saker och avslutning

Modul 4: Att tala om svåra saker och söka hjälp

Modulens stomme:

1. **Video Principerna för en tryggare miljö**

2. **Video 1:** Modulens tema är att föra saker på tal och att söka hjälp

3. **Video 2:** Detta kan väcka oro

Efter videon visas anvisningarna till övningen. Ledaren delar upp studerandena i smågrupper eller i par. Läs övningen på sliden.

Studerandena ska diskutera vad man skulle kunna göra i situationen och anteckna sina tankar på ett papper. 5–10 min.

Fråga därefter grupperna/paren enskilt efter en sak som de antecknat.

Kom ihåg att vid genomgången av samtalen poängtera för studerandena att dessa saker och teman kan väcka massor av känslor och tankar. Många har egna erfarenheter av att bli orolig för en närstående eller en bekant.

Betona att man alltid kan tala med en pålitlig vuxen till exempel inom läroanstalten eller ta kontakt med en chatt på nätet eller ringa. Se sliden:

Var får man hjälp och stöd?

4. **Video 3:** Minneslista för en situation där man ska föra något på tal
5. **Video 4:** Att stötta andra, var får man hjälp och stöd och avslutning av utbildningen