

Må

bra

med

handledning

mieli

Psykisk Hälsa Finland rf

Må bra med handledning -handboken har genomförts som en del av ett utvecklingsprojekt inom ungdomsområdet som Undervisnings- och kulturministeriet stöder.

Utgivare: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Författare: Susanna Kosonen, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Redigering och slutgiltig utformning av innehållet: Katri Peräaho, MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Översättning: Grano Translation Services

Illustrationer och layout: Sanna-Reeta Meilahti

© 2021 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Tryckeri: SpinPress

ISBN: 978-952-7022-94-8

Tack för samarbetet:

Sauli Puukari, Jyväskylän universitet

Utvecklingskoordinatorer på Navigatorernas projekt Onni

Samkommunen för utbildning i Seinäjoki Sedu/handledande utbildning;

Virpi Lammassaari, Tiina Parantainen och studerande

Samkommunen för utbildning i Uleåborg OSAO/Kati Pääkkönen och Leena Hoffren

Verkstadsverksamhetens koordinatörer

INNEHÅLL

Handledarens psykiska välbefinnande	4
Främjande av psykisk hälsa i handledningen	5
Förtroendeingivande handledning	6
Må bra -handen	8
Varför och hur tar man upp Må bra -handens teman med den som handleds	10
Värderingar och dagliga val	10
Vardagsrytm	10
Sömn och vila	11
Kost och måltider	11
Mänskliga relationer och känslor	12
Motion och att lyssna till kroppen	13
Fritid och kreativitet	13
Stödstjärnan som stöd för handledningen	14

Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande som utgör grunden för människans hälsa och funktionsförmåga. I god mental hälsa ingår olika slags kunskaper och färdigheter vilka vi kan lära oss, inse och förstärka genom hela livet.

Främjandet av psykisk hälsa är en viktig del av handledningsarbetet. Denna handbok hjälper handledaren att identifiera de vardagliga situationer då det är möjligt att stöda och förstärka psykisk hälsa hos den som handleds, eller vid behov ta upp sådana faktorer som äventyrar psykiskt välbefinnande.

Mod och välbefinnande med i handledningen!

Handledarens psykiska väl/befinnande

För främjande av psykisk hälsa som en del av handledningsarbetet gäller samma anvisningar som för användning av syrgasmasken i flygplan. Man ska först sätta masken på sig själv innan man hjälper andra. En handledare som mår bra kan bemöta den som handleds på ett empatiskt, tålmodigt och uppmuntrande sätt och ställa sig på tillräckligt avstånd från den ungas eventuella utmaningar. Man kan fästa uppmärksamhet vid sitt eget välmående genom att regelbundet fråga sig själv till exempel följande frågor:

- När har jag senast berömt eller tackat mig själv?
- Identifierar jag mina egna styrkor och kan jag utnyttja dem i mitt arbete?
- Är de krav som jag ställer på mig själv lämpliga eller kräver jag för mycket av mig själv?
- Kan jag placera ribban lägre i betungande livssituationer?
- Vet jag vad som ger mig kraftresurser och kan jag identifiera gränserna för min funktionsförmåga?
- Stöder jag mig på kollegor och mina sociala nätverk med låg tröskel?
- Ger jag mig själv tid att vila och återhämta mig?
- Kan jag och tillåter jag mig själv att glädja mig över framgångar?

Främjande av psykisk hälsa i handledningen

Varje arbetstagare har möjlighet att stärka psykisk hälsa hos de som handleds som en del av sitt dagliga arbete. Bland annat förmågan att identifiera sina känslor och klä dem i ord, förmågan att söka hjälp, ett meningsfullt arbete eller meningsfulla studier samt att ta hand om en mångsidig kost och tillräckligt med vila stärker och skyddar den psykiska hälsan. Olika riskfaktorer såsom ekonomiska bekymmer eller ensamhet kan å sin sida hota psykisk hälsa.

Arbetsätt som främjar psykisk hälsa följer med genom hela handledningsmötet. Det handlar om att uppskatta och lyssna till den som handleds och att sträva efter att förstå

hens livssituation på ett sådant sätt att hen upplever att hen blir hörd och förstådd. Handledningen är även att vilja finnas vid ens sida och fungera som uppmuntrare och inspiratör.

Handledning som främjar psykisk hälsa ger även möjligheten att väcka diskussion om betydelsen av psykisk hälsa inom livets olika delområden. Dock är det väsentligt att hjälpa den unga att inse betydelsen av vardagliga saker och val som påverkar psykisk hälsa för övergripande välbefinnande och exempelvis för förmågan att drömma, ta tag i saker, engagera sig i studierna eller kraftresurser för att söka arbete.

Värdereflektioner för handledare:

- Vilken är din roll i den handleddes liv?
- Vilken är din speciella färdighet i att stödja den som handleds i att stärka hans psykiska hälsa? Hur använder du din färdighet?
- Vad förväntar du dig av den som handleds? Hur uppskattar du hurdana behov den som handleds har exempelvis när det gäller självständighet, kravnivån eller behov för stöd? Ändrar du vid behov ditt arbetsätt till exempel i förhållande till hans kraftresurser?
- Hur påverkar ditt eget psykiska välbefinnande handledningssituationen och den som handleds?

Bemötande och närvaro i handledningen

En del av kärnan i främjande av psykisk hälsa är att bli bemött och hörd. En sådan handledningsförmåga syns bland annat genom hur handledaren lyssnar på och låter den som handleds berätta sin historia. Som handledare lönar det sig att fråga sig själv varför handleder jag och vilka andra faktorer kan medverka till handledningen än den handleddes historia och önskemål. Påverkar till exempel brådska eller mål som handledaren, bakgrundsorganisationen eller samhället anser lämpligt för den handledde, handledningsarbetet eller bemötandet?

Förtroendeingivande handledning

Ett äkta bemötande leder ofta till en atmosfär av omtanke och medkänsla. Att visa att handledaren bryr sig och tar hand om den som handleds är värdefullt i handledningssituationen. Ändå betyder omtanke och omsorg inte att handledaren gör saker för den som handleds. I stället ökar

omtänksam handledning trygghetskänslan hos den som handleds och ger en känsla av att hen vågar fråga och göra misstag samt får tillräckligt med information och stöd för att agera självständigt. Det är viktigt att diskutera hur det går att ta hand om vardagliga ärenden och i hurdan och i vilka saker den som handleds eventuellt behöver stöd. Ibland kan handledarens roll vara att vara den som följer med och leder den som handleds till olika tjänster och ställen där hen får hjälp.

För att skapa förtroende bör handledaren komma ihåg att säkerställa att både den som handleds som handledaren förstår det som har kommits överens på samma sätt. Det är viktigt att man inte antar och tror saker för den handleddes räkning, utan att man kommer ihåg och orkar kontrollera och upprepa saker som kanske känns självklara.

Handledning är samarbete

Handledaren är inte ensam även om hens roll i relation till den som handleds är att ta upp saker. Det lönar sig att i arbetsgemenskapen skapa gemensamma verksamhetsmodeller för hur ansvaret ska delas och hur och var såväl den som handleds som handledaren vid behov får mer hjälp och stöd. En lyckad och konfidentiell handledningsrelation kräver även att kemin mellan handledaren och den som handleds fungerar tillräckligt väl. Alltid fungerar det inte och det lönar sig att öppet tillsammans fundera hur man agerar i en sådan situation för att de mål som har ställts upp för handledningen ska kunna förverkligas och den unga får den handledning och det stöd som hen behöver.

Hopp, drömmar och att stärka sina egna vingar

Handledningen som främjar psykisk hälsa hör till varje möte stärkande av självkänslan, uppmuntran till drömmar och att upprätthålla

hopp. Det är viktigt att hjälpa den som handleds att identifiera sina egna möjligheter och sin potential. Gemensam diskussion och att tillsammans klä drömmarna och målen i ord skapar resurser. I bästa fall kan gemensamma diskussioner öppna nya synvinklar för att planera framtiden, att ställa upp lämpliga mål och att övergå till studier, arbetslivet eller andra tjänster. Handledarens roll är att uppmuntra och sporra den som handleds för att hitta sin egen stig och ett betydelsefullt liv.

Modellen Må bra- handen som stöd för handledning

Med hjälp av modellen Må bra- handen är det naturligt att öppna diskussionen med den som handleds om olika delområden som stöder eller utmanar psykisk hälsa. Meningen är inte att man ska behandla alla delområden i modellen under varje möte. Man kan öppna diskussionen till exempel genom att fråga: vilket av dessa teman är aktuellt för dig just nu?

Må bra - handen

Hur kan du påverka din psykiska hälsa genom dagliga val?

Kost och måltider

- Tillräcklig och närande mat
- Att äta tillsammans
- Att njuta av maten
- Frukost, lunch mellanmål, middag
- Att stilla sig över maten
- Att äta i skiftarbete
- Matpauser

Mänskliga relationer och känslor

- Mänskliga relationer (vänner, kompisar, parrelation, chef, lärare, handledare...)
- Självkännetid och självkänsla
- Stress
- Att be om hjälp
- Förmågan att kommunicera
- Att uttrycka känslor
- Gemenskap och känslan av delaktighet

Motion och att lyssna till kroppen

- Att lyssna till kroppens behov
- Lämplig motion
- Kroppsvård
- Ergonomi
- Kroppsjälvkänsla
- Avslappning

Jag äter

Jag pratar

Motioner

Varför och hur kan man ta upp Må bra -handens teman med den som handleds

Värderingar och dagliga val

VARFÖR? Värderingar påverkar våra dagliga val, även omedvetet. Att värderingar, val och handlingar är i linje stöder psykiskt välbefinnande. Värdekonflikter belastar sinnet och kan till och med vara riskfaktor för den psykiska hälsan. Genom att hjälpa den som handleds att identifiera sina egna värderingar kan hen inse vad hen vill eller inte vill, och vad som motiverar hen.

- Beteende i enlighet med värderingarna
- Värdekonflikter
- Målsättningar
- Drömmar
- Val
- Meningsfullt liv

HUR? Läs igenom tillsammans med den som handleds olika listor över värderingar eller diskutera med hjälp av bildkorten om viktiga och meningsfulla saker i livet. Utmana den handledde att fundera på om värderingarna är hans egna eller ärvda av familjen eller närstående. Fråga till exempel: Hurdana saker känns obehagliga och avlägsna? Hurdana saker vill du syssla/arbeta med? På vilket sätt kunde de saker som är viktiga för dig vara en del av dina framtidsplaner? Vilka val som fick dig att må dåligt/bra gjorde du denna vecka och varför?

Vardagsrytm

VARFÖR? Vardagsrytmen är grunden för vårt välbefinnande och tillsammans med värderingarna påverkar den alla delområden av modellen Må bra -handen. Rytmen ger förutsägbarhet i vardagen och rutiner vårdar sinnet även vid motgångar. Rytmen och rutiner hjälper att kontrollera hur man använder sin tid och att orka med vardagen. Till en bra vardagsrytm ryms tillräckliga kraftresurser och faktorer som får oss att må bra.

- Balans mellan studier/arbete och fritid
- Ekonomi, skulder, fakturor och kreditupplysningar
- Dygnsrytm
- Tidshantering
- Alkohol- och drogmissbruk
- Boende och att skaffa bostad
- Egen tid
- Familjemedlemmar
- Faktorer som tar/ger styrka

HUR? Fråga och bedöm tillsammans med den som handleds om hen behöver hjälp och rådgivning med tidsanvändning och att organisera saker som ska skötas. Fundera tillsammans vilka saker i vardagen tar tid och vilka saker som kan utmana vardagsrytmen eller balansen i vardagen. Sådana saker kan vara till exempel hemlöshet eller skadliga levnadssätt såsom alkohol- eller drogmisbruk. Ställ öppna frågor. Sådana frågor skuldbelägger inte utan leder en till att inse goda sidor och saker som borde förbättras i vardagsrytmen. Fråga till exempel: Känns det som om frågor gällande arbete eller studier tynger dig på fritiden? Hurdana saker behöver du mer av i din vardag för att må bra? Vilka saker å sin sida kunde du minska på? Känner du att du har tillräckligt med kontroll över din vardag?

Sömn och vila

VARFÖR? Tillräckligt med sömn och vila är en del av att vårda sin psykiska hälsa. De är även förutsättningar för ork och återhämtning. Sömnbrist påverkar koncentrationsförmågan, minnet, inlärningen och sinnesstämningen samt minskar kreativiteten och logiskt tänkande.

- Tillräckligt med sömn
- Ork
- Sömnrytm
- Tillräcklig återhämtning – även under dagen
- Sömnproblem och att söka hjälp
- Att lugna sig

HUR? Hjälp den som handleds att se hur vakenhet och färdigheter skiljer sig när man är trött respektive när man har fått tillräckligt med sömn. Fundera tillsammans vad som behövs för att sova gott. Fråga till exempel: Hur sover du? Efter hurdana dagar är det lättast att somna? Hur mycket sömn är tillräckligt för dig? Hur påverkar tillräcklig sömn eller för litet sömn din handlingsförmåga? Hur kan för litet sömn påverka tryggheten eller mänskliga relationer?

Kost och måltider

VARFÖR? Mångsidig kost och regelbunden måltidsrytm påverkar psykiskt välbefinnande. Även att njuta av maten och äta tillsammans producerar fysiskt och psykiskt välmående. Psyket och kroppen är förknippade med varandra och det är viktigt att inse hurdan kost som får

- Tillräcklig och närande mat
- Att äta tillsammans
- Att njuta av maten
- Frukost, lunch mellanmål, middag
- Att stilla sig över maten
- Att äta i skiftarbete
- Matpauser

dig att må bra och hjälper dig att orka. Energin som maten ger är nödvändig för ork och inläring.

HUR? Be den som handleds att göra iakttagelser om sina matvanor och hur de påverkar orken. Fråga till exempel: Hurdan mat ger energi och kraft för kroppen och sinnet? Hurdan kost påverkar känslor och leder till trötthet? Hurdan kost hjälper dig att tänka och göra fysiskt tungt arbete? Hur går studierna eller arbetet om du inte har ätit frukost eller lunch? Hurdan mat och måltids rytmen får dig att må bra?

Mänskliga relationer och känslor

VARFÖR? Människan har ett naturligt behov av att umgås med andra och uppleva att man hör till en grupp. Därför är mänskliga relationer en central del av välmående och psykisk hälsa. Även att kunna förlita sig på andra samt förmågan att identifiera och klä sina egna behov och känslor i ord är viktiga faktorer som stärker den psykiska hälsan. Känslorna styr även många av våra val. Känslorna är en kraftresurs och rikedom i livet, men ibland behöver man handledning och kunskaper att klara sig med sina känslor. Dessa kunskaper kan man öva och förstärka i handledningssituationer.

HUR? Diskutera med den som handleds om hen har vänner och pålitliga personer åt vilka hen kan berätta om det som händer i hens liv och få stöd av dem. Fundera också på hur förväntningar av sociala relationer och vänner eventuellt kan påverka den handleddes val. Förbered dig att hjälpa och ge råd om var den som handleds vid behov kan få hjälp med mänskliga relationer och med att upprätthålla dem eller med att klara sig med sina känslor. Med hjälp av olika känsloordlistor eller bilder kan man tillsammans med den som handleds hitta och identifiera känslor som förekommer i samband med t.ex. livsförändringar och besvikelser. Fråga till exempel: Hurdana mänskliga relationer stärker ditt välmå-

- Mänskliga relationer (vänner, kompisar, parrelation, chef, lärare, handledare...)
- Självkännet och självkänsla
- Stress
- Att be om hjälp
- Förmågan att kommunicera
- Att uttrycka känslor
- Gemenskaper och känslan av delaktighet

ende och vilka känns är mer betungande? Hurdana människor önskar du ha mera av i din närhet? Med vilka personer kan du vara helt dig själv? Hurdana känslor väcker din nuvarande livssituation i dig? Vilka känslor önskar du mer/mindre av i ditt liv?

Motion och att lyssna till kroppen

VARFÖR? Motion och att lyssna till kroppen har ett tätt samband med återhämtning, arbets- och studieförmåga samt ork. Kroppen behöver motion och ansträngning. Samtidigt är det viktigt att lära sig att lyssna till sin kropp och identifiera hurdan rörelse kroppen och sinnet behöver just då. Kroppens välbefinnande berör även det psykiska välbefinnandet. Motion, idrott och att ta hand om sin kropp kan fungera som en kraftreusurs för psykisk hälsa och främjar till exempel god sömn och känslomässig balans. I utmanande livssituationer kan motion hjälpa genom att minska ångest och lösa upp spänningar.

- Att lyssna till kroppens behov
- Lämplig motion
- Kroppsvård
- Ergonomi
- Kroppssjälvkänsla
- Avslappning

HUR? Fundera tillsammans vilka livets delområden motion kan påverka positivt och hur mycket motion gör för välbefinnandet. Om den handleddes liv inte innehåller motion, hjälp hen att identifiera sätt att steg för steg införa motion som en del av vardagen. Om det är möjligt motionera tillsammans och kom överens om att hålla en del av mötena ute i naturen. Fråga till exempel: Vad hjälper dig att återhämta dig och slappna av? Hurdan motion tycker du om? Hur påverkar den fysiska konditionen och det fysiska tillståndet studierna eller arbetet? Kan du lyssna på vad din kropp behöver? När gläds du över din kropp?

Fritid och kreativitet

VARFÖR? När människan kastar sig in något hen tycker om, befrias tankarna från oro och vardagsrutiner. Fritidsaktiviteter ger möjligheten att använda sina kunskaper och lära sig något nytt och på det sättet känna livet som meningsfullt. Att slappna av

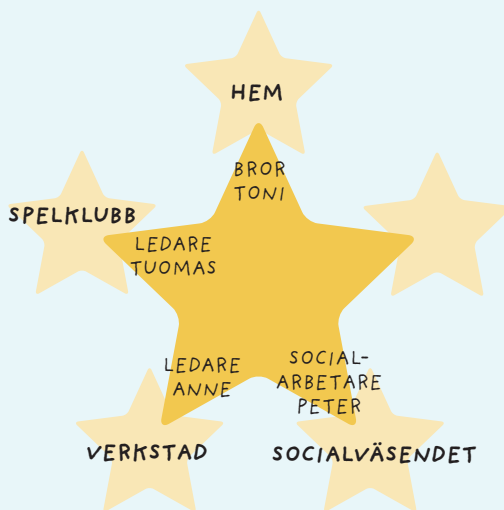
- Meningsfulla saker att göra
- Avslappning
- Återhämtning
- Humor
- Fritidsaktiviteter
- Flow-zonen
- Egen tid
- Estetik

i sin tur ökar kraftresurser att styra sig själv och reglera känslor, önskingar och impulser. Förmågan att stanna upp för en stund och ta ett djupt andetag hjälper att lägga märke till det som är väsentligt och ökar koncentrationsförmågan.

HUR? Diskutera med den som handleds hur viktigt det är för välbefinnandet att syssla med något som är meningsfullt och ger en glädje. Man kan uppmuntra och stöda den unga i att till exempel hitta en ny fritidsaktivitet. Det är viktigt att identifiera sådana aktiviteter som får en på bra humör och som inte beror på pengar, ställe eller tidpunkt. Fråga exempelvis: Vilka är sådana aktiviteter som glädjer dig? Vad fick dig senast att skratta eller glömma tiden? Har du tillräckligt med fritid som skiljer sig tydligt från allt annat och som är fri från förväntningar och skyldigheter?

Stödstjärnan som stöd för handledningen

Man kan använda Stödstjärnan som hjälp till att åskådliggöra för den som handleds de trygga, pålitliga personer i hans omgivning som hen kan förlita sig på i olika situationer. Stödstjärnan kan fyllas i tillsammans med den som handleds genom att utnyttja modellen.



Omarbetning utifrån följande källa: Hyvinvoiva oppilaitos – Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille (Törrönen S., Hannukkala M., Ruuskanen U. & Korhonen E. 2011)

Bli inte ensam!

Skriv in i de små stjärnorna olika instanser som du har kontakt med. Sådana kan vara till exempel läroanstalt, arbetsplats, fritidsaktiviteter, vänner, familj eller stöd-, hälso- och socialtjänsterna. Skriv sedan in i den stora stjärnans spetsar namn på de för dig viktiga och pålitliga människor som arbetar inom dessa instanser och som du vid behov kan vara i kontakt med. Om du vill kan du skriva ner även deras kontaktuppgifter. Du behöver inte fylla i varje spets. Om du vill kan du ta ett foto av stjärnan så att den finns i din mobil.



Främjande av den psykiska hälsan är en viktig del av handledningsarbetet. Denna handbok hjälper handledaren att identifiera de vardagliga situationer då det är möjligt att stöda och förstärka psykisk hälsa hos den som handleds, eller vid behov ta upp sådana faktorer som äventyrar psykiskt välbefinnande. Handbokens innehåll har sin tyngdpunkt i MIELI rf:s modell Må bra -handen, som kan skrivas ut eller beställas på MIELI rf:s webbplats.