

KAMU
Tänk på din kompis

**Hur stöttar jag min
kompis?-lektioner**



Efter denna utbildning...

- Vet du vilka saker som kan få dig och din kompis att orka bättre och främja den psykiska hälsan.
- Har du lärt dig att hjälpa dig själv och din kompis när livet för med sig utmaningar.
- Får du mod och verktyg för att prata om något som oroar dig.
- Förstår du i vilka situationer det är viktigt att vända sig till en vuxen eller en expert.
- Får du mod att söka hjälp samt information om olika aktörer som hjälper.

KAMU – Tänk på din kompis-lektionernas delar

1. ”Vad hjälper mig att må bra?”

I denna del får du tips på hur man kan ta hand om sin psykiska hälsa och se till att man orkar.

2. ”Hur kan jag stötta min kompis?”

I denna del funderar du på dina vänskaps- och emotionella färdigheter.

3. ”Hur lyssnar jag empatiskt och hur pratar jag om något som oroar mig?”

I denna del ökar du förståelsen av hur viktigt det är att lyssna empatiskt och får tips på hur du kan prata om något du är orolig för med din kompis.

4. ”När behövs det stöd från en vuxen?”

I denna del lär du dig identifiera situationer där det alltid behövs stöd och hjälp från en vuxen eller en expert och får information om olika aktörer som hjälper.

Lektion 1

Vad hjälper mig att må bra?



Diskutera

- Vi förbrukar våra resurser hela tiden – därför är det viktigt att kunna stärka dem varje dag!
- Vilka små saker ger dig uthållighet, resurser och gott humör i din vardag?



Hämta kraft i vardagen!

- För att du ska må bra, behöver du varje dag:
 - Sömn och vila, näring och måltider, mänskliga relationer, motion och fritid.
 - Rutiner och rytm för dagen.
- När du tar hand om dessa, främjar du din psykiska hälsa!
- Om det jämt är så och så med ett delområde av handen, påverkar det hur du mår och försämrar din psykiska hälsa.
 - Du kan fundera på vilka små saker eller handlingar som kan hjälpa dig att göra din må bra-hand starkare.



Ett snabbtest kring må bra-handen

1. Skriv ner ditt namn på ett papper.
 2. Lyssna på påståendena. Följ anvisningarna.
 3. Ta tag i pennan med de fingrar som blev kvar och skriv ditt namn nu.
- Hur skulle det kännas om du den närmaste månaden bara skulle kunna använda de fingrar i vardagen som blev kvar efter övningen?
 - Dina val i vardagen kan påverka din funktionsförmåga och ditt välbefinnande!
 - Om du känner att du själv inte kan påverka någon av handens delområden även om du vill, är det viktigt att tala om det för en vuxen eller söka hjälp med saken.
 - **Kom ihåg att redan små saker eller förändringar i din vardag kan öka ditt välbefinnande!**



Copingstrategier

- När vardagen känns svår och belastande, behöver du copingstrategier.
- Det är bra att prova och hitta olika sätt att avlasta sig själv.
- Copingstrategierna ger dig resurser och hjälper dig att klara av belastningen i vardagen.

HURUDANA COPINGSTRATEGIER HAR DU?



Vad har du för copingstrategier?

Nu får du lära dig mer om de olika copingstrategierna.

Fundera:

- Under vilken copingstaty hittar du drag som är typiska för dig?

HURUDANA COPINGSTRATEGIER HAR DU?



Fysiologisk överlevare

- Jag joggar eller vistas utomhus, jag utövar min favoritidrottsgren, jag kopplar av, äter och sover tillräckligt.



Jag joggar eller vistas utomhus
Jag utövar min favoritidrottsgren
Jag kopplar av och återhämtar mig
Jag äter bra
Jag sover tillräckligt

Intellektuell överlevare

- Jag skaffar mer information om saker och ting,
jag gör upp planer,
jag skriver upp saker och ting,
jag löser problem och skriver listor.



Själslig överlevare

- Jag får trygghet och hopp av religion, ideologier och värderingar.
Jag funderar på meningen med livet, jag stannar upp och är stilla, funderar, ber, mediterar.
Jag är närvarande.



Jag får skydd och hopp från religion,
ideologier och värderingar
Jag funderar på meningen
av livet
Jag är stilla, funderar,
ber, mediterar
Jag är närvarande

Kreativ överlevare

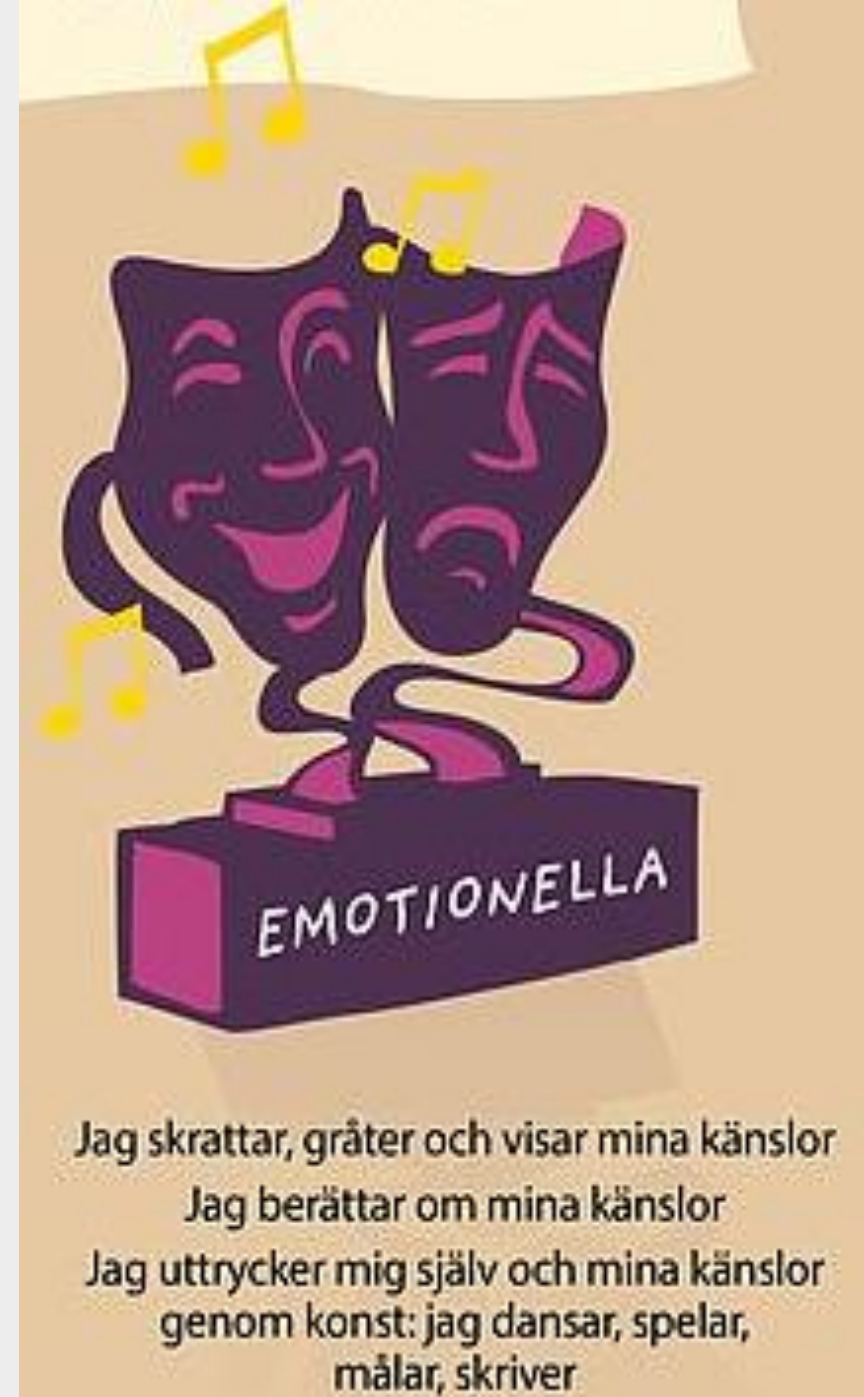
- Jag söker efter nya sätt att agera,
jag använder min fantasi.
Jag tänker positivt,
jag gör kreativa saker.



Jag söker efter nya sätt att agera
Jag använder min fantasi
Jag tänker positivt
Jag lyssnar på mig själv
Jag pysslar kreativt: lagar mat,
målar, gör handarbete, snickrar

Emotionell överlevare

- Jag skrattar, gråter och visar mina känslor, jag berättar om mina känslor. Jag uttrycker mig själv och mina känslor genom konst: jag dansar, spelar, målar, skriver.



Jag skrattar, gråter och visar mina känslor
Jag berättar om mina känslor
Jag uttrycker mig själv och mina känslor
genom konst: jag dansar, spelar,
målar, skriver

Social överlevare

- Jag tillbringar tid med mina vänner,
jag utövar fritidsintressen
tillsammans i en grupp,
jag tar emot stöd och stöder även andra,
jag delar mina erfarenheter med andra.



Jag tillbringar tid med mina vänner
Jag utövar fritidsintressen tillsammans
i en grupp
Jag tar emot stöd och stöder även andra
Jag delar mina erfarenheter

Vad har du för copingstrategier?

Diskutera med en kompis:

- Vilka copingstrategier är mest typiska för dig?
- Vad var det som hjälpte dig att klara dig sist?
- Vilken ny copingsstrategi kan du tänka dig att testa?

Det är bra om du hittar flera olika sätt att återhämta dig från en belastning!

HURUDANA COPINGSTRATEGIER HAR DU?



mieli

Extramaterial till lektion 1

Resurser för vardagen

- Stanna upp en stund och fundera på hur din må bra-hand såg ut.
- Vore det bra att stärka någon sektor av handen?
- Finns det någon liten sak som kan öka ditt välbefinnande lite grann, till exempel från en 7 till en 7+?



Skulle du kunna öka ditt välbefinnande på ett av dessa sätt...

- Jag sätter upp en påminnelse i mobilen eller surfplattan om att det är dags att börja med kvällsrutinerna.
- Jag äter åtminstone lite frukost varje dag.
- Jag går på en 10 minuters promenad varje dag.
- Varje dag gör jag något litet som får mig på gott humör.
- Jag stannar upp och är stilla en stund varje dag.
- Jag tänker på hur jag skulle kunna söka hjälp med något svårt. Jag kollar till exempel kontaktuppgifterna i förväg.
- Varje dag tittar jag på ett videoklipp som garanterat får mig att skratta.





Man kan alltid stärka sin psykiska hälsa!

Lektion 2

Hur kan jag stötta min kompis?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö koulussa ja oppilaitoksissa
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanstaltningar

Visste du att...

- Var och en av oss har situationer där vi behöver stöd och hjälp från andra.
- Hjälpbehovet syns inte alltid utåt.
- Man behöver inte klara av svåra situationer och utmaningar själv.
- Att lyssna och att vara närvarande är centralt när man ska stötta sin kompis.



Vad har jag för vänskapsfärdigheter?

1. Jag kan peppa och uppmuntra.
2. Jag kan lyssna utan att avbryta.
3. Jag fokuserar på vad den andra säger och försöker förstå det hen säger.
4. Jag kan visa mitt stöd i ord och handling om den andra är nedstämd eller om hen blivit illa behandlad.
5. Jag kan be om ursäkt om jag gör den andra ledsen.
6. Jag är intresserad av hur min kompis har det och jag kommer ihåg att fråga hur hen har det.
7. Jag är pålitlig, jag skvallrar inte och är inte elak bakom ryggen.
8. Jag hjälper den andra med uppmuntrande ord och handlingar.
9. Jag är empatisk, jag har lätt att sätta mig in i den andras situation.

Empati hjälper en att leva sig in i den andras situation

- **Empati handlar om:**

1. Förmågan att förstå den andras synpunkt
2. Förmågan att leva sig in i och lyssna på vad den andra säger
3. Förmågan att identifiera den andras känslor och leva sig in i dem.

Det blir lättare för dig att leva dig in i den andras känslor och situation om du identifierar och förstår dina egna känslor.



KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA



Att kunna identifiera, bemöta och uttrycka känslor utan att skada sig själv eller andra är viktiga färdigheter.

De minskar bl.a. depression och ångest och stärker vår psykiska hälsa.

1. Vilka olika känslor har du känt under det senaste dygnet?

KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA



2. Vilka känslor har du märkt av hos dina kompisar under det senaste dygnet?

Olika känslor hör till livet – att identifiera och tala om känslor stödjer den psykiska hälsan

- Visste du att du mår bättre av att bara identifiera och definiera ditt känslotillstånd?
- När du identifierar dina känslor, är det lättare att identifiera den andras känslotillstånd och leva sig in i situationer som hen upplevt.
- Känslorna smittar! Du kan lyssna på och bemöta den andra empatiskt men du behöver inte smittas av hens känslotillstånd.
- Din kompis situation kan väcka många slags känslor hos dig. – Du kan tala om för en vuxen hur du *mår* (och eventuellt också om situationen utan några namn) utan att svika kompisens förtroende.
- Ångest och oro är normala reaktioner när du känner osäkerhet eller rädsla eller när du stött på/hört om något ångestframkallande.
- Du behöver inte reagera på dina känslor direkt. – Andas ut i lugn och ro, låt känslan avta och agera först då!



Andning som verktyg

- I utbildningen av polisens beredskapsenhet övar man ”taktisk andning” inför svåra situationer. Det minskar ångest och ökar förmågan att agera även i svåra situationer.
- Prova på taktisk andning:
 - Andas in en stund
 - Håll andan en stund
 - Andas sen ut långsamt och två gånger så länge som när du andades in.
 - Upprepa ett par gånger
- I vilka situationer kan du utnyttja detta?

mieli

Extramaterial till lektion 2

Känslan av ångest och rädsla kan lindras

Du kan påminna dig själv eller din kompis om att man kan lindra känslan av ångest:

1. Genom att identifiera och definiera känslan:
Bara detta kan få dig att må bättre och förkorta känslotillståndet: "Nu har jag ångest!"
2. Genom att agera:
Man kan lindra känslan genom att lyssna på musik, röra på sig, dansa eller genom andra kreativa metoder. Att skriva eller prata hjälper en att reda ut känslan, och man kan få nya perspektiv på saken.
3. Genom att komma ihåg att (även ångestfyllda) tankar bara är tankar.

Tankarna påverkar våra känslor enormt mycket:
"Jag kommer att klara av det!" "Jag ska inte ge upp!"
4. Genom att andas lugnt
När kroppen slappnar av och lugnar ner sig,
lugnar själen också ner sig.



1. Vilka olika känslor har du känt under det senaste dygnet?

KÄNSLORNAS BERGOCHDALBANA



2. Vilka känslor har du märkt av hos dina kompisar under det senaste dygnet?

3. Hur kan du i ord eller handling visa din kompis empati i dessa situationer?

Man kan lära sig lyssna empatiskt

- Hur vet du att den andra lyssnar fokuserat?

SÅ HÄR LYSSNAR DU EMPATISKT

Koncentrera dig på vad den andra säger

Avbryt inte

Se den andra i ögonen

Visa att du lyssnar med gester,
ansiktsuttryck och korta ljud

Vänta med att berätta om dina erfarenheter

Upprepa kort det du hört och se till
att du förstått det rätt

Du kan uppmuntra den andra att prata
genom att ställa frågor.

Hindren för empatiskt lyssnande – undvik dessa!

- Förståsigpåande inställning
- Bagatellisering
- Att plötsligt byta samtalsämne
- Att tycka synd

Jag ska tala om för dig hur du borde ha gjort!

Det där är väl ingenting! Vänta tills du får höra vad som hände mig!

Stackars dig!
Man kan bara tycka synd om dig.

Apropå det...

Hur visar jag empati?

Diskutera med din kompis. Hur kan du visa empati i följande situationer?

1. Din kompis är ledsen och nedstämd. Hen berättar att hen grälat med sina föräldrar hemma.
2. Din kompis är jätteglad. Hen säger att hen fått en ny mobil efter en lång väntan.
3. Din kompis är arg. Hen berättar att hens goda vän ljugit och svikit hens förtroende för andra gången.
4. Din kompis är besviken. Hen berättar att en efterlängtd semesterresa blivit inställd.
5. Din kompis är trött. Hen säger att hen inte alls orkar koncentrera sig på skolan.
6. Din kompis är lättad. Hen berättar att klarade ett mattetest som kändes omöjligt att klara av.





**Att bli hörd
är viktigt
för alla**

Lektion 3

Hur lyssnar jag empatiskt och för en svår sak på tal?



Att lyssna är en viktig vänskapsfärdighet

En snabb diskussions- och hörövning

- Dela upp er två och två.
- Berätta om något som hänt dig den här morgonen.
- Den andra lyssnar fokuserat och är närvarande.
- Byt roller!



Man kan lära sig att lyssna empatiskt

1. Hur vet du att den andra lyssnar fokuserat?
2. Vilken nytta har kompiserna av att du kan lyssna fokuserat på hen?
3. Hur kan du visa empati i sociala medier?



Det behövs viktiga färdigheter när man ska stötta sin kompis

- Fråga hur din kompis har det.
- Kom ihåg att det är viktigt att vara närvarande och lyssna – du behöver inte lösa din kompis problem.
- Lyssna i lugn och ro och visa att du på riktigt är intresserad av vad hen berättar.
- Uppmuntra hen vid behov att söka hjälp och stöd.
- Uppmuntra hen att ta emot den hjälp och det stöd som erbjuds.

Om din kompis inte vill prata är det också okej.

Du har i alla fall visat att du bryr dig och att du är intresserad.

Hur kan man inleda ett samtal om något som oroar en?

1. Du kan alltid fråga din kompis till exempel:
 - Hur har du det? Hur är läget?
 - Hur går det med x?
2. Tänk på vad det är som oroar dig i din kompis situation. Börja med dina iakttagelser eller din oro.
 - Den senaste tiden har du verkat vara... ledsen/ilsken/stressad – har det hänt något tråkigt?/
 - Jag har varit lite orolig för att du varit så x och jag har tänkt på hur du egentligen mår.
3. Du kan ställa ytterligare en fråga till exempel så här:
 - Är det något du vill prata om?
4. Om det hänt något tråkigt i din kompis familj, kan du till exempel säga:
 - Jag hörde om x situation. Hur har du haft det?



Grupparbete om att uttrycka sin oro

1. Dela upp er i grupper på fyra personer.
2. Varje grupp får ett case.
3. Fundera i gruppen på hur ni kan föra oron på tal. Anpassa frågorna så att de passar er stil.
4. Skriv ner repliker som ni tycker är lämpliga.
5. Förbered er på att presentera ert case för den övriga gruppen och att berätta hur ni skulle inleda ett samtal om saken.

Använd föregående slide som hjälp!

Case-situationer

1. Hippe har berättat om sina nya kompisar för dig. Den nya kompiskretsen gör dig lite betänksam eftersom du vet att det förekommer snatterier och rusmedel i gänget.
2. Sirppi har varit väldigt ångestfull och berättar att hon skadat sig själv.
3. Kope är väldigt stressad. Det är stora projekt och en massa prov på gång i skolan, och Kope säger att han inte sovit ordentligt natten innan.
4. Det har spridits falska anklagelser om Ami i sociala medier, och det känns som att många tror på dem. Man har börjat reta och provocera henne på lektionerna. Ingen har ingripit.
5. Epi har börjat skolka från skolan. Epi har låtit dig förstå att allt verkligen inte står rätt till hemma.
6. Mette har varit väldigt nedstämd den senaste veckan. Mette orkar inte vara med sina kompisar. Det är som om hon inte hade lust på något.
7. Vellu och hans föräldrar har en väldigt spänd relation. De verkar inte ha något förtroende för varandra överhuvudtaget. Detta verkar tynga Vellu rätt så mycket.
8. Mona är väldigt smal och du har märkt att hon börjat undvika att äta.
9. Nepe har berättat att han lärt känna en ny typ på nätet. Först verkade hen vara jättetrevlig men nu har det nog hänt något. Nu har Nepe varit tillbakadragen och inte sig själv längre.
10. Vilu går i samma klass som du. Han är nästan alltid ensam i skolan och på fritiden.

Grupparbete om att uttrycka sin oro - genomgång

1. Presentera ert case för de andra så att en i gruppen läser upp caset och de andra i gruppen berättar hur man kan uttrycka sin oro.
2. De andra kan komplettera!



Ta upp oron!-blanketten kan hjälpa dig att prata om din oro med en vuxen

- Ta upp oron!-blanketten kan göra det lättare för dig att uppfatta din oro.
- Med hjälp av blanketten kan det vara lättare att föra sin oro på tal med en vuxen eller en expert.
- Länk till [Ta upp oron!-blanketten](#)



Kompisens bekymmer och att ta upp oron kan väcka många känslor

- Om din kompis situation tynger dig, kan du alltid tala om för en anhörig hur du mår.
- Kom också ihåg att bara att visa att du är intresserad av hur din kompis har det kan hjälpa hen.
- **Kom ihåg att din kompis välbefinnande inte är ditt ansvar. Ofta behövs det också hjälp från vuxna.**



mieli

Extramaterial till lektion 3

Att lyssna är en viktig vänskapsfärdighet: Erfarenhetsmässig hörövning

1. Dela upp er två och två.
2. Tänk ut en situation som väckt känslor hos dig och som du kan berätta om för din kompis. Du kan också tänka ut en fiktiv situation.
3. Bestäm vem av er som lyssnar först och vem som berättar.



Övningens förlopp

1. Berättaren berättar sin historia i en minut.
Lyssnarens uppgift är att skrolla i sin mobil och visa att hen inte riktigt är intresserad. (1 min)
2. Diskutera hur detta kändes för berättaren. Och för lyssnaren?
3. Nu ska berättaren berätta samma sak om igen, och lyssnarens uppgift är att lyssna fokuserat och empatiskt. (1 min)
4. Hur kändes detta för berättaren? Och för lyssnaren?
5. Byt roller och gör om övningen.

Man kan lära sig att lyssna empatiskt

1. Hur vet du att den andra lyssnar fokuserat?
2. Vilken nytta har kompiserna av att du kan lyssna fokuserat på hen?
3. Hur kan du visa empati i sociala medier?



Berätta om en betydelsefull situation med hjälp av bildkort

1. Hämta ett kort som illustrerar en för dig betydelsefull situation som du är beredd att berätta om för en annan.
2. Vänd kortet och bilda utifrån kortets färg en grupp med dem som har samma färg på sina kort.
3. Dela upp er två och två inom gruppen.
4. Turas om att berätta om situationen som bilden illustrerar.
5. Den andra lyssnar fokuserat och är närvarande.
6. Byt roller!



Vilka saker kan skapa oro?

- Nedstämdhet eller depression
- Stress
- Frånvaron från skolan
- Användning av rusmedel
- Att man drar sig tillbaka från sina vänner
- Nonchalant beteende
- Självdestruktivt prat eller beteende
- Ångest
- Ständig trötthet
- Vresighet eller aggressivitet
- Lögner
- Vetskapen om något tråkigt som kompisens råkat ut för
- Förändrat beteende hos kompisens



Grupparbete om att uttrycka sin oro: DEL 1

1. Dela upp er i grupper på fyra personer.
2. Varje grupp får ett case. Läs igenom caset tillsammans.
3. Lev er in i casepersonens situation. Diskutera och skriv ner vilka känslor och tankar personen kan ha. (5min)
4. Lev er in i en situation där ni tänker uttrycka er oro. Diskutera och skriv ner vilka känslor och tankar det väcker hos er att föra er oro på tal. (5 min)



Grupparbete: DEL 2

1. Fundera i gruppen på hur ni kan uttrycka er oro.
2. Skriv ner repliker som ni tycker är lämpliga. Anpassa frågorna så att de passar er stil.
3. Förbered er på att presentera ert case för den övriga gruppen och berätta hur ni skulle inleda ett samtal om saken.
4. Ni kan också presentera situationen så att ni lever er in i roller.



Använd sliden ”Hur kan man inleda ett samtal om något som oroar en?” som hjälp!

Genomgång av grupparbetet

1. Presentera ert case för gruppen så att en i gruppen läser upp ert case.
2. De två andra i gruppen berättar:
 - a) Vilka känslor och tankar personen i ert case har.
 - b) Vilka känslor och tankar det väcker hos er att föra er oro på tal.
 - c) Hur man kan uttrycka sin oro.
3. Alternativt sätt:
En i gruppen läser upp ert case och de två andra spelar situationen. Vilken typ av dialog förs i situationen? Berätta till slut vilka känslor och tankar personerna i situationen hade.

Tillsammans är vi starkare.

Lektion 4

När behövs det hjälp från en vuxen?

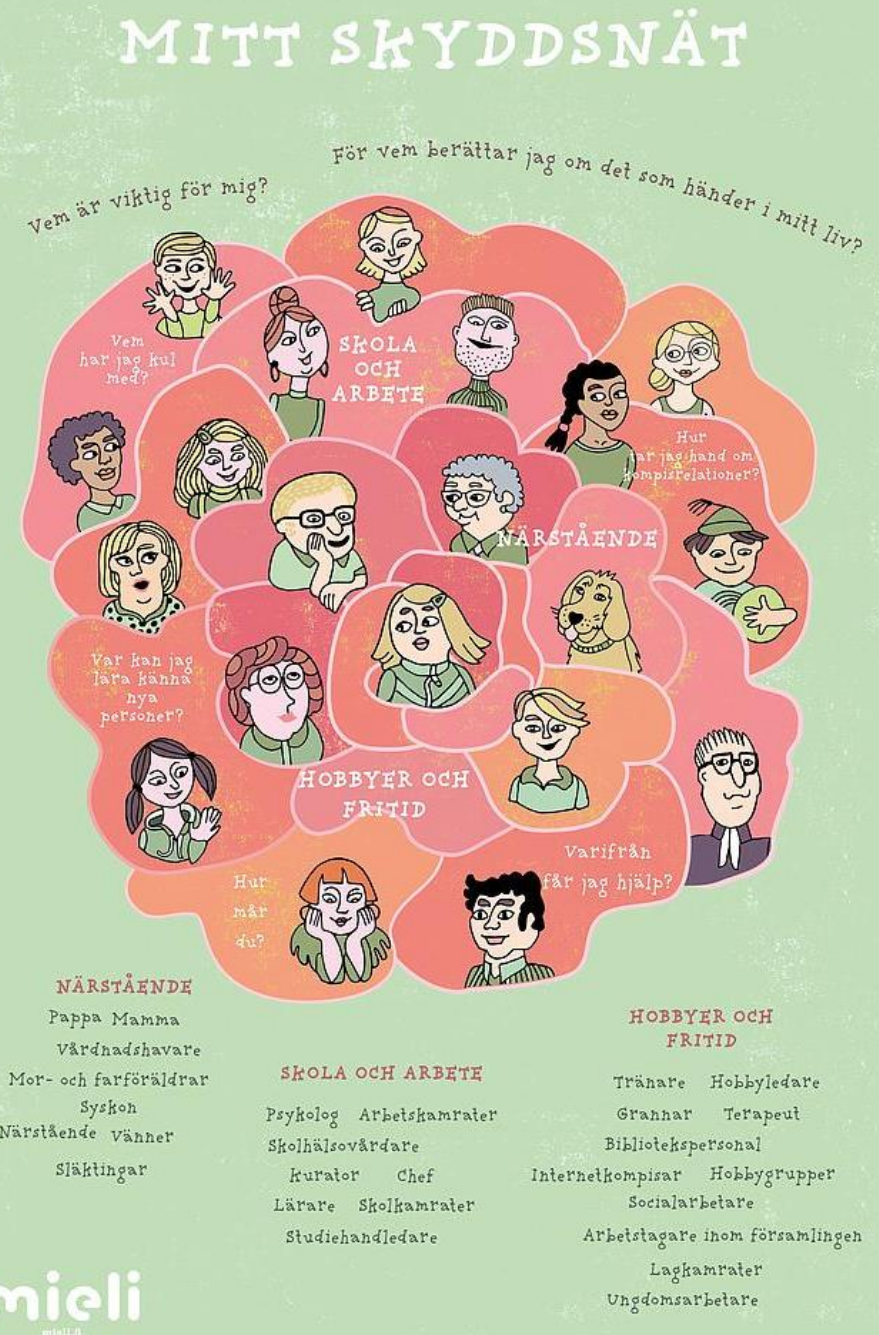


Mitt skyddsnät

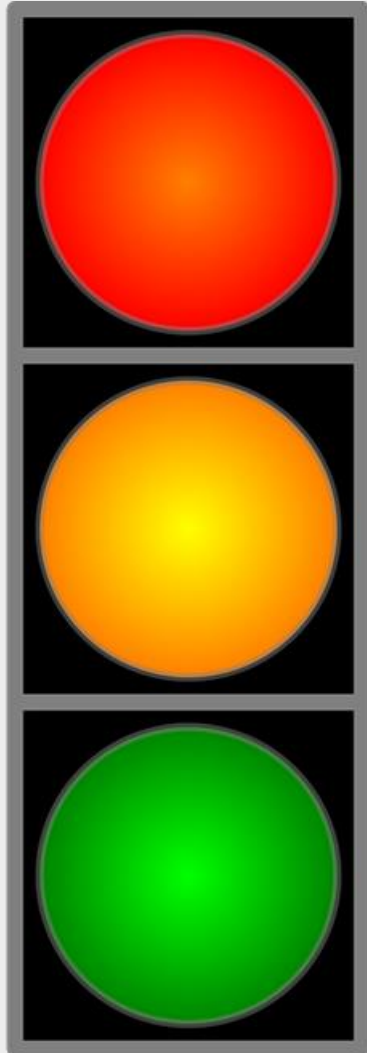
- Det finns massor av människor runt om var och en av oss.

Vem kan du tala om dina bekymmer för? Vilka hör till ditt skyddsnät?

- Det är viktigt att söka hjälp från en vuxen i god tid.
- Det är viktigt att ta hand om sig själv även när man stöttar sin kompis!
- Att söka hjälp och att ta emot hjälp är viktiga färdigheter för den psykiska hälsan.



Stötta din kompis-trafikljus



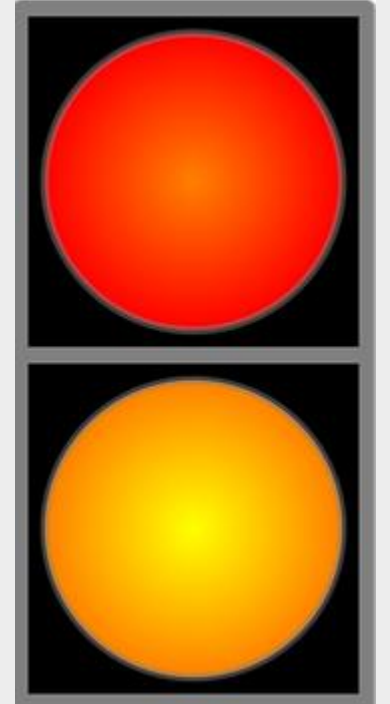
- **STOP! Situationen är ytterst oroväckande.**
Det räcker inte med att kompisen hjälper. Man måste absolut berätta om situationen för en vuxen eller en yrkesutbildad person.
- **Situationen är oroväckande.**
Du kan hjälpa din kompis genom att fråga hur hen har det och att tala om för hen att du blivit orolig. Hjälp från en vuxen kan också behövas.
- **Situationen är inte oroväckande.**
Att lyssna och vara närvarande räcker som stöd.

Case-situationer: Gult eller rött ljus

1. Hippe har berättat om sina nya kompisar för dig. Den nya kompiskretsen gör dig lite betänksam eftersom du vet att det förekommer snatterier och rusmedel i gänget.
2. Sirppi har varit väldigt ångestfull och berättar att hon skadat sig själv.
3. Kope är väldigt stressad. Det är stora projekt och en massa prov på gång i skolan, och Kope säger att han inte sovit ordentligt natten innan.
4. Det har spridits falska anklagelser om Ami i sociala medier, och det känns som att många tror på dem. Man har börjat reta och provocera henne på lektionerna. Ingen har ingripit.
5. Epi har börjat skolka från skolan. Epi har låtit dig förstå att allt verkligen inte står rätt till hemma.
6. Mette har varit väldigt nedstämd den senaste veckan. Mette orkar inte vara med sina kompisar. Det är som om hon inte hade lust på något.
7. Vellu och hans föräldrar har en väldigt spänd relation. De verkar inte ha något förtroende för varandra överhuvudtaget. Detta verkar tynga Vellu rätt så mycket.
8. Mona är väldigt smal och du har märkt att hon börjat undvika att äta.
9. Nepe har berättat att han lärt känna en ny typ på nätet. Först verkade hen vara jättetrevlig men nu har det nog hänt något. Nu har Nepe varit tillbakadragen och inte sig själv längre.
10. Vilu går i samma klass som du. Han är nästan alltid ensam i skolan och på fritiden.

Du måste vända dig till en vuxen åtminstone i dessa fall:

1. Om din kompis upprepade gånger blir mobbad eller illa behandlad.
2. Om din kompis berättar att hen blivit utsatt för våld, sexuella trakasserier eller ett brott.
3. Om din kompis pratar om att skada sig själv.
4. Om din kompis skadar sig själv till exempel genom att skära sig eller genom att använda mycket rusmedel.
5. Om din kompis under en längre tid varit tydligt nedstämd, deprimerad eller ångestfull.
6. Om din kompis lider av en ätstörning.



**Att berätta om Rött ljus-situationer
för en vuxen innebär inte
att man sviker sin kompis.**

Det innebär att man bryr sig.

Var får man hjälp om kompisens hjälp inte räcker till?

- **Anhöriga, de vuxna i det egna skyddsnätet**
- **Personalen på läroinrättningar**
(lärare, kuratorer, studiehandledare, skolhälsovårdare, psykologer, ungdomsarbetare)
- **Ungdomsverksamheten i den egna kommunen**
(Personalen på ungdomsgårdar och Navigatorer, personalen inom församlingen, verkstadshandledare, hobbyhandledare)
- **Barnskyddet**
(t.ex. om det förekommer försummelse, våld eller missbruk i familjen)

Uppgifter om den egna skolan

Skolhälsovårdare:
Skolpsykolog:
Skolkurator:
Skolungdomsarbete:

Koulu &
nuorisotyö

Nät- och telefontjänster som stöd för ungdomarna

- Sekasin-chatt: sekasin.fi
- Mannerheims Barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon:
116 111
Chatt och brevtjänst: nuortennetti.fi
- Svenspråkigt Barn- och ungdomstelefon: 0800 96 116
- Ärligt talat – Stödchatt: arligttalat.fi
- Hjälp vid problem med den psykiska hälsan:
psykportenforunga.fi
- Samlade stödtjänster för ungdomar:
Ungdomsliv.fi/stod-och-kristjanster
- På Nuortenlinkki hittar du stödgrupper, tester och information om bl.a. drogfrihet, sinnesstämning och spelande: nuortenlinkki.fi



Viktigt att komma ihåg...

- **Bli inte ensam!**
- Det är bra att söka hjälp med låg tröskel och på ett tidigt stadium – både för dig själv och din kompis.
- Att prata med en kompis kan få dig att må betydligt bättre och klarna upp dina tankar.
- Kom ihåg att sköta om dig själv! Om din kompis bekymmer belastar dig själv, kan du också be en vuxen om hjälp och stöd.
- Hopplösa situationer eller hopplösa fall finns inte!



Kom ihåg.
Du är viktig.

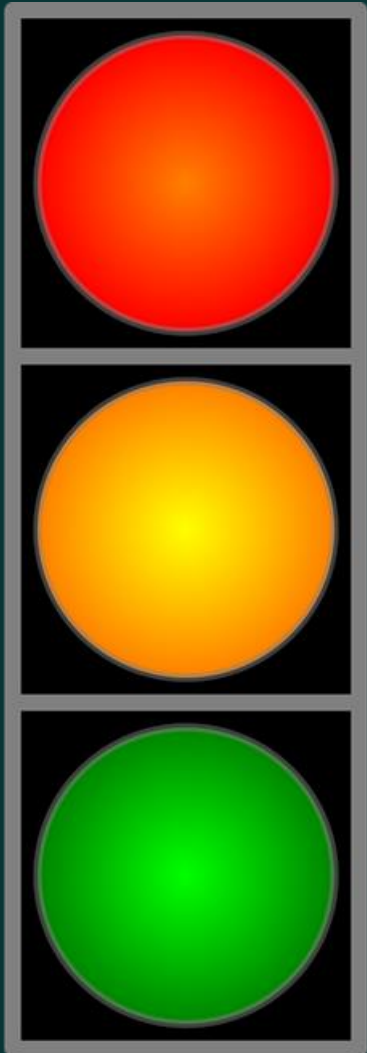
mieli

Extramaterial till lektion 4

Övning: Fyra hörn

1. Om jag är orolig för min kompis, vet jag hur jag uttrycker min oro för hen.
2. Jag kan stötta en kompis som är ledsen.
3. Jag vågar vid behov be en vuxen om hjälp om min hjälp inte räcker till.
4. Jag vet vilken vuxen person som vid behov kan hjälpa.

Grupparbete



1. Dela upp er i grupper på fyra personer.
2. Varje grupp får ett rött ljus-case.
3. Svara på frågorna nedan (10 min)
4. Förbered er på att presentera era tankar.
5. Diskutera era val tillsammans
 - a) Vem kan du prata med om att du blivit orolig för din kompis?
 - b) Vilka hjälpande aktörer kan du hänvisa din kompis till?

CASE-situationer

1. Hippe har berättat om sina nya kompisar för dig. Den nya kompiskretsen gör dig lite betänksam eftersom du vet att det förekommer snatterier och rusmedel i gänget.
2. Sirppi har varit väldigt ångestfull och berättar att hon skadat sig själv.
3. Kope är väldigt stressad. Det är stora projekt och en massa prov på gång i skolan, och Kope säger att han inte sovit ordentligt natten innan.
4. Det har spridits falska anklagelser om Ami i sociala medier, och det känns som att många tror på dem. Man har börjat reta och provocera henne på lektionerna. Ingen har ingripit.
5. Epi har börjat skolka från skolan. Epi har låtit dig förstå att allt verkligen inte står rätt till hemma.
6. Mette har varit väldigt nedstämd den senaste veckan. Mette orkar inte vara med sina kompisar. Det är som om hon inte hade lust på något.
7. Vellu och hans föräldrar har en väldigt spänd relation. De verkar inte ha något förtroende för varandra överhuvudtaget. Detta verkar tynga Vellu rätt så mycket.
8. Mona är väldigt smal och du har märkt att hon börjat undvika att äta.
9. Nepe har berättat att han lärt känna en ny typ på nätet. Först verkade hen vara jättetrevlig men nu har det nog hänt något. Nu har Nepe varit tillbakadragen och inte sig själv längre.
10. Vilu går i samma klass som du. Han är nästan alltid ensam i skolan och på fritiden.

Tack!

