

KAMU Tänk på din kompis

Anvisningar till Hur stöttar jag min kompis?-lektioner



LEKTION 1

Mål:

- Få en helhetsuppfattning av KAMU Tänk på din kompis-lektionerna och frågorna som behandlas där.
- Förstå att var och en behöver styrkor varje dag.
- Fundera på och identifiera vad som ger styrka åt en själv.
- Förstå att vi varje dag behöver varje delområde av den psykiska hälsan för att må bra.
- Förstå att det är bra att söka hjälp till sig själv eller vännen om delområdena i den psykiska hälsan ständigt är bräckliga.
- Bekanta sig med olika sätt att klara sig samt hitta sätt som passar en själv bäst.

Förberedelser inför lektionen:

- Bekanta dig i förväg med övningarna i den första lektionen samt med extramaterialet
- som du kan använda om det blir tid över.
- Ordna nödvändigt material för lektionen samt kontrollera att tekniken fungerar.
- På den första lektionen presenteras hela utbildningshelheten på två slides.

Material:

- Dator + videoprojektor, bildspelet som PDF
- Tomma A4-ark, pennor
- Post-it lappar (Slide 5 pratstund om man genomför den i mindre omfattning)
- Copingstaty-korten (Selviytyjän patsas) urklippta (alternativt genomförande)

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.

2

mieli.fi

SLIDE 2

Tid: 3 min.

1. Presentera er för varandra
2. I början av den första lektionen går vi kort igenom målen för KAMU-utbildningen.

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.

3

mieli.fi

SLIDE 3

Tid: 3 min.

Berätta att det finns fyra KAMU-lektioner samt vad KAMU-lektionerna innehåller.

Lektion 1 Vad hjälper mig att må bra?



4

mieli.fi

SLIDE 4

Rubrik

Berätta att temat för den första lektionen är:
"Vad hjälper mig att må bättre?"

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?



5

mieli.fi

SLIDE 5:

Tid: 5–8 min.

(med post-it lappar 10–15 min.)

Material: Papper och pennor

Material vid alternativt genomförande:

Pennor och post-it lappar
eller vid genomförande på nätet en färdig Padlet-enkät och smart enhet/dator

SLIDE 5

Berätta:

- Man kan möta många olika typer av utmaningar i livet och i vardagen, vilket tär på krafterna.
- Man förbrukar krafter varje dag och därför är det viktigt att också stärka dem varje dag.
- Det är viktigt att då och då fundera på vad som ger glädje och avslappning.

Övning:

a) Vi delar in oss i par. Fundera parvis 2 minuter på så många saker som möjligt som ger krafter och glädje i vardagen. Markera med streck hur många saker ni kom på. Avsluta genom att fråga hur många saker varje par kom på och ta upp några saker som ger krafter.

ELLER (lämpar sig också för genomförande på nätet)

b) Du kan också göra en Padlet-enkät om detta! ("Vilka små saker ger uthållighet, styrka och gott humör i vardagen? Hitta på så många konkreta saker som möjligt!")

ELLER ett längre genomförande (om det finns mer tid än 45 min. eller om du vill betona den här uppgiften)

c) Varje elev får post-it lappar och skriver saker på dem som ger styrka och gott humör i vardagen. Vi samlar post-it lapparna som en tavla på väggen. (Tid att skriva 3–5 min, genomgång ca 5min.)

Berätta till slut: Det är bra att inkludera glädjande element i vardagen, eftersom de förbättrar sinnesstämningen och ger styrka. Dessa förstärker den psykiska hälsan.

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.



SLIDE 6

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills:
ca 15 min.

Material:

Papper och pennor

SLIDE 6

Berätta:

- Delområdena i Må bra-handen är grundläggande element i psykiskt välbefinnande
- För att må bra behöver människan varje delområde i Må bra-handen; sömn och vila, näring och måltider, relationer och känslor, motion samt fritid.
- Dessutom behöver människan en regelbunden rytm: dagens rytm och rutiner ger trygghet och balans i vardagen.
- Strukturer och rutiner stöder den psykiska hälsan även i svåra situationer.
- Om fingrarnas delområden ständigt har brister, inverkar det på det egna välbefinnandet och försvagar den psykiska hälsan.
- Välbefinnandet och den psykiska hälsan stärks genom att man tar hand om de olika delområdena i Må bra-handen.

Obs! Om Må bra-handen är välbekant för eleverna sedan tidigare, kan man gå igenom det här avsnittet på ett lättare sätt som en repetition och fokusera mer på förmågan att klara sig: "Delområdena i Må bra-handen skapar en grund för den psykiska hälsan. Om man till exempel ständigt sover för lite, försvagar det den psykiska hälsan."

Ett snabbtest kring må bra-handen

- Skriv ner ditt namn på ett papper.
 - Lyssna på påståendena. Följ anvisningarna.
 - 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!



SLIDE 7

Tid: Snabbtest och diskussion ca 10 min.

Tid som gått hittills:
ca 20 min.

Material:

Papper och pennor

SLIDE 7

Funktionell övning:

Ta papper och penna nära dig. Snart får du höra påståenden som anknyter till varje finger på Må bra-handen. Kan du svara ja på båda? Om du svarar "ja" på båda påståendena, låt fingret vara uppe. Om du svarar "nej", ta ner fingret. Fundera på den gångna veckan när du svarar på frågorna:

1. Har du oftast vaknat pigg? Hinner du slappna av och vila även under dagen?
2. Har du ätit frukost varje dag? Hann du äta regelbundet?
3. Har du under veckan som gått hunnit berätta hur du mår för en person som är viktig för dig? Har du också berättat om sådant som kanske oroar dig?
4. Har du kunnat motionera åtminstone en gång den här veckan? Har du hittat en idrottsgren som får dig att må bra?
5. Har du gjort något den här veckan som har gett dig en fantastisk känsla? Har du lyckats slappna av och ladda upp?

Ta tag i pennan med de resterande fingrarna och skriv ditt namn.

- Hur kändes det att skriva namnet nu?
- Hur skulle det kännas om du den kommande månaden bara kunde använda fingrarna som blev kvar efter övningen?

Berätta:

- Avsikten med den här funktionella övningen är att åskådliggöra vilken betydelse valen i vardagen har för funktionsförmågan och välbefinnandet. Vi behöver alla dessa delområden för att må bra.
- Människan kan fungera ganska bra ett tag till exempel med dålig sömn eller utan fritid, men om situationen fortsätter, påverkar det den psykiska hälsan betydligt.
- Om det länge finns brister i ett delområde på något finger, är det viktigt att söka hjälp och stöd.
- Det är också viktigt att fundera på hur man kan förbättra den egna situationen. Vilka olika val kan man göra dagligen?
- **Ibland kan det vara så att man inte kan påverka ett visst delområde på ett finger, trots att man skulle vilja det.**

Fråga:

- **I vilka situationer kan man inte påverka handens delområden genom egna val, trots att man skulle vilja det?**
(Olika kriser eller föräldrarnas/anhörigas situationer kan påverka många delområden på handen. Man kan t.ex. inte sova hemma av någon anledning, trots att man skulle vilja, det finns inte mångsidig mat/måste ta hand om yngre syskon hela tiden och det finns ingen tid för vila)
- **Om man märker att det ständigt finns brister i vissa delområden och man inte kan påverka dem själv, är det viktigt att söka hjälp.**
- **Till slut: Kom ihåg att redan små gärningar eller förändringar i vardagen 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.



SLIDE 8

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills:

ca 30 min.

SLIDE 8

Berätta:

Överlevnadsförmåga är en av färdigheterna i psykisk hälsa. Det är därför viktigt att vägleda unga att prova och identifiera olika metoder att minska belastningen.

- När man möter utmaningar i vardagen, svårigheter eller kriser behöver man färdigheter att klara sig, alltså metoder för att minska belastningen i vardagen.
- En mycket vardaglig sak kan utgöra en svår situation: press från skolan, bråk med närstående eller vänner, oenighet eller konflikter, sjukdom, avslutat förhållande. Likväl belastas psyket av olika kriser i familjen eller sådant som anknyter till coronakrisen.
- Det är bra att prova och hitta olika sätt att minska belastningen.
Under exempelvis coronakrisen har det varit en viktig färdighet att hitta nya sätt att återhämta sig och att klara sig, när man inte nödvändigtvis har kunnat använda det naturligaste sättet för en själv att minska belastningen.
- Alla affischens metoder för att klara sig är jämställda sinsemellan, ingen är bättre än den andra.
- Var och en strävar efter att klara sig på bästa möjliga sätt mitt i svårigheterna, stressen eller kriserna!

Fråga (om det finns tid/du vill fördjupa):

- Copingstrategierna på den bifogade affischen är bra och konstruktiva copingstrategier som ger styrka.** Människan strävar alltid efter att klara av utmanande situationer. Vissa copingstrategier kan ändå vara skadliga för oss.
- Vilka copingstrategier kan vara skadliga? (till exempel användning av rusmedel, missbruk av läkemedel, spelproblem, aggressivt beteende)
- Om man har lärt sig skadliga copingstrategier kan man automatiskt ta till dem i utmanande situationer.
- Det är bra att prova och lära sig konstruktiva copingstrategier.

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?



SLIDE 9

Tid: 5 min. (Överlevare gympa/tumövning)

Tid som gått hittills:
ca 35 min.

Material vid alternativt genomförande: Copingaffischer, copingstrategier på kort (längre tid behövs)

SLIDE 9

Berätta:

- Nu ska vi bekanta oss närmare med olika copingstrategier.
- Du får fundera på copingstrategier med hjälp av överlevnadsgympa. Vi gör en liten gympa: Hurdan överlevare är DU?
Det här kan genomföras så att handledaren läser påståendena vid varje pelare eller så tittar man på varje copingstrategi separat på en slide.

Övning:

Om du känner igen dig själv i följande copingstrategi kan du agera enligt anvisningarna!

- **Fysiologisk överlevare:** Jag joggar eller tillbringar tid utomhus, utövar min favoritsport, slappnar av och sover tillräckligt.
Om du identifierar dig som en fysiologisk överlevare kan du spurta på plats!
- **Intellectuell överlevare:** Jag tar reda på saker, Gör upp planer, Antecknar saker, Löser problem, Gör upp listor.
Om du identifierar dig som en intelligent överlevare kan du massera tinningarna ett tag!
- **Själslig överlevare:** Jag söker trygghet och hopp från religion, ideologier och värderingar. Jag funderar på meningen med livet, Jag försjunker i tystnad, funderar, ber, mediterar, Jag är närvarande
Om du identifierar dig som en själslig överlevare kan du andas in lugnt genom näsan och sedan andas ut lugnt.
- **Kreativ överlevare:** Jag söker nya sätt att agera, jag använder min fantasi, jag tänker positivt och gör kreativa saker
Om du identifierar dig som en kreativ överlevare kan du rulla runt axlarna två gånger.
- **Emotionell överlevare:** Jag skrattar, gråter och visar känslor, berättar om mina känslor, jag uttrycker mig själv och mina känslor genom konst: jag dansar, spelar målar, skriver
Om du identifierar dig som en emotionell överlevare kan du vifta med armarna!
- **Social överlevare:** Jag tillbringar tid med mina vänner, deltar i hobbyn i grupp. tar emot stöd och stöder även andra, jag delar mina upplevelser med andra.
Om du identifierar dig som en social överlevare kan du le brett och vinka med båda händerna.

Alternativ 1 för genomförande: Alternativt kan man utelämna gympan och lyfta en tumme om copingstrategin är kännetecknande för en själv, två tummar om copingstrategin är mycket kännetecknande för en själv och tummen vågrätt om den inte är kännetecknande, men du skulle kunna prova den.

Alternativ 2 för genomförande: Alla ställer sig i rad. Ledaren visar varje överlevnadsslide separat och läser texten till den. Om den här copingstrategin är mycket kännetecknande för dig, ta ett steg framåt. Om den är kännetecknande för dig, ett steg framåt. Om copingstrategin inte är kännetecknande för dig, men du skulle kunna prova den, lyft händerna. Om svaret inte är något av dessa kan du stå på din plats utan att röra dig.

Alternativ 3 för genomförande: Skriv ut affisch/affischer om copingstrategier på webbplatsen www.mieli.fi. Sätt upp en eller flera affischer i utrymmet, så att eleverna kan titta på bilderna på nära håll. Be eleverna markera på affischerna med små post-it-lappar i vissa färger eller på annat sätt vilka copingstrategier som är mest typiska för dem själva. Be dem därefter att markera med en post-it-lapp i en annan färg eller på annat sätt hurdana copingstrategier de skulle kunna prova.

Alternativ 4 för genomförande: Pyssla små kort av copingstrategierna. Bekanta er med korten och diskutera olika copingstrategier. Var och en får till slut välja ut och ta med sig kort som skildrar de(n) egna copingstrategin/-strategierna.

Fysiologisk överlevare

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



SLIDE 10

Berätta: Fysiologisk överlevare: Jag joggar eller tillbringar tid utomhus, utövar min favoritsport, slappnar av och sover tillräckligt. Om du identifierar dig som en fysiologisk överlevare kan du spurta på plats!

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.



SLIDE 11

Berätta: Intellektuell överlevare: Jag tar reda på saker, Gör upp planer, Antecknar saker, Löser problem, Gör upp listor.

Om du identifierar dig som en intellektuell överlevare kan du massera tinningarna ett tag!

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.

12



SLIDE 12

Berätta: Själslig överlevare: Jag söker trygghet och hopp från religion, ideologier och värderingar. Jag funderar på meningen med livet, Jag försjunker i tystnad, funderar, ber, mediterar, Jag är närvarande

Om du identifierar dig som en själslig överlevare kan du andas in lugnt genom näsan och sedan andas ut lugnt.

Kreativ överlevare

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

13



SLIDE 13

Berätta: Kreativ överlevare: Jag söker nya sätt att agera, jag använder min fantasi, jag tänker positivt och gör kreativa saker

Om du identifierar dig som en kreativ överlevare kan du rulla runt axlarna två gånger.

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.

14



SLIDE 14

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

Om du identifierar dig som en emotionell överlevare kan du vifta med armarna!

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.

15



SLIDE 15

Berätta: Social överlevare: Jag tillbringar tid med mina vänner, deltar i hobbyn i grupp. tar emot stöd och stöder även andra, jag delar mina upplevelser med andra.

Om du identifierar dig som en social överlevare kan du le brett och vinka med båda händerna.

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 copingstrategi kan du tänka dig att testa?

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



SLIDE 16

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills:

ca 40 min.

Diskutera tillsammans eller parvis om copingstrategier enligt anvisningar på dian. Ju fler copingstrategier du har, desto bättre förmåga har du att klara dig i utmaningar som hör till livet!

mieli

Extramaterial till lektion 1

SLIDE 17

Extramaterial

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+?



SLIDE 18

Tid: 10 min. (Dior 18–19)

Material (längre genomförande):

Papper och penna eller mobil för minnesanteckningar, post it-lappar

Material alternativt genomförande:

Psykisk hälsa som livskraft-bildkort

SLIDE 18

Det här är en extrauppgift om man har mer än en lektion på 45 min.

Den här dian kan också användas som s.k. avslutningsord som var och en kan fundera vidare på.

Gör så här om ni gör övningen (10–15 min.):

- Läs anvisningarna på dian. (2 min.)

- Var och en kan för egen del fundera på en gärning som stärker välbefinnandet och skriva upp den på mobilen eller på papper som en påminnelse. (7 min.)
- Som stöd för funderingarna kan man använda listan på slide 21.
- De små gärningarna kan man till slut skriva på post-it-lappar och samla dem på väggen. (5 min.)

Alternativt genomförande

- Sprid ut olika bilder på golvet (t.ex. Psykisk hälsa som livskraft-bildkortet). Var och en väljer ut bild/bilder som beskriver sådant som skulle kunna ge mer välbefinnande i livet. Dela upp gruppen i par eller smågrupper enligt färgkoder som finns på baksidan och de berättar sedan för de andra vilken bild de valde och varför.

Till slut: Fundera på en konkret sak som skulle kunna hjälpa dig att lägga till en liten gärning som ökar ditt välbefinnande varje dag? (Till exempel: jag programmerar en påminnelse på mobilen, jag utmanar mig själv och min vän om att förverkliga en gärning som ökar välbefinnandet, jag ber en närstående eller vän att påminna mig om saken, jag gör en tavla till mig själv som påminner om saken som ger välbefinnande)

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.



19 mieli.fi

SLIDE 19

Tid: 5 min.

Det här är en extraslide som man kan använda för att göra och åskådliggöra övningen på slide 18.

SLIDE 19

Berätta:

- Var och en kan välja saker på listan som skulle kunna fungera för en själv.
- Alternativt kan man gå igenom listan så att var och en lyfter upp tummen om påståendet stämmer för egen del.
- Man kan också berätta om fler idéer om sådant som ökar välbefinnandet.



Man kan alltid stärka sin psykiska hälsa!

20

mieli.fi

SLIDE 20

Avslutningsslide för det första avsnittet: "Man kan alltid stärka sin psykiska hälsa!"

Lektion 2

Hur kan jag stötta min kompis?



mieli.fi

21

Lektion 2

Mål:

- Förstå att alla befinner sig någon gång i en situation där man behöver hjälp eller stöd från andra.
- Fundera på och identifiera egen förmåga till vänskap, vilka är viktiga i stödet för en vän.
- Förstå vad som menas med empati.
- Förstå betydelsen av empati i stödet för en vän.
- Förstå att genom att stärka de egna känslomässiga färdigheterna kan man stärka både den egna psykiska hälsan och vara ett bättre stöd för en vän.
- Få verktyg för att uppnå ett lugnt känsloläge med hjälp av lugnande andning.

Förberedelser inför lektionen:

- Bekanta dig i förväg med övningarna i den andra lektionen och med extramaterialet som du kan använda om det blir tid över. Alternativt kan du också ersätta någon övning med en övning som finns i extramaterialet.
- Förbered material som du behöver på lektionen och kontrollera så att tekniken fungerar.

Material:

- Dator + videoprojektor, bildspelet synligt som PDF.
- Affischer Känslornas berg- och dalbana till varje grupp/laminerad affisch Känslornas berg- och dalbana (om man kan använda minst 10 min. till övningen)
- Tomma A4-papper
- Pennor (sprittuschpennor/bläckpennor för arbete med affischer)
- Extramaterial som behövs nämns separat på diorna

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.



22

mieli.fi

SLIDE 22

Tid: 2 min.

SLIDE 22

Berätta:

- Var och en behöver ibland hjälp och stöd från andra. Behovet av hjälp syns inte alltid utåt.
- Man behöver inte klara sig ensam i svåra situationer. Man får stöd av dem som har mer styrka när man själv inte orkar.

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.

23

mieli.fi

SLIDE 23

Tid: 5–10 min.

SLIDE 23

Berätta: Kamratfärdigheter hjälper att skapa och upprätthålla kamratrelationer och en positiv stämning. Man kan alltid stärka kamratfärdigheter. Man kan också lära sig nya kamratfärdigheter.

Övning:

- Nu får du testa dina kamratfärdigheter.
- Du får höra påståenden om olika kamratfärdigheter. Om du håller med om påståendet, lyft upp tummen. Om påståendet stämmer in på dig särskilt bra, lyft upp båda tummarna.

Alternativa sätt:

- Alternativt kan du ge anvisning om att lyfta båda tummarna = helt av samma åsikt, 1 tumme = av samma åsikt, Vågrät tumme = ibland av samma, ibland av annan åsikt (lyckas ibland, ibland inte). Tummen ner = helt av annan åsikt.

Fundera: Vilka kamratfärdigheter skulle du vilja stärka?

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.



24

mieli.fi

SLIDE 24

Tid: 2–5 min.

Tid som gått hittills: ca 10 min.

Den här sliden kan behandlas som en snabb inledning till känslomässiga färdigheter.

SLIDE 24

Berätta att empati är en viktig kamratfärdighet. Det hjälper att leva sig in i en annans situation.

Empati innebär:

1. Förmåga att förstå en annan persons synvinkel till något.
Till exempel förmågan att leva sig in i en annans situation och se saken från den andras synvinkel.
2. Förmåga att ha medkänsla för och lyssna på något som en annan person berättar.
Till exempel man förbiser inte att någon mår dåligt, utan stannar upp och lyssnar. Det kan hjälpa mycket om någon sitter bredvid och lyssnar.
3. Förmåga att identifiera en annan människas känslor och känna medkänsla för dem.
Om man identifierar känslor av t.ex. sorg, ilska eller glädje hos sig själv, är det också lättare att leva sig in i motsvarande känsla hos en annan människa eller en motsvarande situation som kan framkalla dessa känslor.

Berätta: Förutsättningar för empati är att man identifierar och förstår sina egna känslor.



SLIDE 25

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 15 min.

SLIDE 25

Berätta:

- På affischen syns 6 huvudkänslor; kärlek, rädsla, överraskning, glädje, hat och sorg. Alla dessa huvudkänslor har många olika nyanser.
- Känslorna uppkommer väldigt snabbt hos oss och de går ofta över väldigt snabbt. Under dagen kan vi känna många olika känslor.
- Det är viktiga färdigheter att kunna identifiera, möta och uttrycka känslor utan att skada sig själv och andra.
- När man kan uttrycka sina känslor på ett konstruktivt sätt, utan att skada sig själv och andra, samlas de inte inom oss och vi kan stärka kontakten med oss själva och varandra. Det förebygger å sin sida depression och ångest.
- **Känslomässiga färdigheter stärker våra personliga relationer samt främjar vår psykiska hälsa.**

Berätta att eleverna nu får identifiera sina egna och kamratens känslor

Ytterligare information:

- Varje känsla har en viktig uppgift för oss. De hjälper oss att agera ändamålsenligt i olika situationer.
- Känslan varar ungefär 8 minuter om vi tillåter oss att känna den på riktigt. Styrkan i känslan avtar sakta om vi inte ger den näring med olika slags tankar. Då varar känslan ofta längre.
- Bakom varje känsla finns också ett behov, till exempel behovet att bli förstådd, behovet att bli godkänd och hörd. (Bakom till exempel ett argt beteende kan det finnas ett behov av att bli förstådd).
- Det går inte att uttrycka en känsla på ett konstruktivt sätt när känslorna stormar, utan först måste man låta känslorna lugna sig (andas lugnt ett tag, räkna till tio osv.).
- När man uttrycker sina känslor i jag-form, blir man ofta bättre bemött och förstådd. "Jag tyckte det kändes jobbigt när..." "Jag känner mig ledsen när..." "Jag önskar att jag kunde berätta om mina upplevelser."

Källa och ytterligare information:

Jääskinen, A-M & Pelliconi S., Mitä sä rageet? (2018)

Niemi, P., Hyvää mieltä ja tunnetaitoja (2014)



SLIDE 26

Tid: 10–15 min.

Tid som gått hittills: ca 20 min.

Material:

en egen utskrivnen affisch till alla (alternativ a)

eller utskrivna/laminerade affischer 4–5 st.

sprittuschpennor/små post it-lappar (alternativ c)

SLIDE 26

Övning Identifiering av känslor

Alternativ a)

Kort genomförande ca 5 min., självständigt genomförande

Övning:

- Dela ut en egen utskrivnen affisch till varje elev. Be eleverna markera på affischen hur många olika känslor hon/han har känt under det senaste dygnet. (Tid 2 min.)
- Fråga hur många som fick 5 känslor, 10 känslor, fler?
- Be sedan eleverna markera på annat sätt vilka känslor hon/han har märkt hos kamraterna under det senaste dygnet. (Tid 2 min.)
- Fråga hur många som fick 5 känslor, 10 känslor, fler?

Alternativ b)

Kort genomförande ca 5 min., självständigt genomförande

- Be eleverna titta på affischbilden och markera med streck hur många olika känslor hon/han har känt under det senaste dygnet. (Tid 2 min.)
- Fråga hur många som fick 5 känslor, 10 känslor, fler?
- Be eleverna titta på affischen och räkna vilka känslor hon/han har märkt hos sina kamrater under det senaste dygnet. (Tid 2 min.)
- Fråga hur många som fick 5 känslor, 10 känslor, fler?

Alternativ c)

Längre genomförande ca 10 min., genomförande som grupparbete

1. Eleverna delas in i grupper med 4–5 personer i varje.
2. Ge varje grupp en affisch.
3. Be var och en att markera tecknet O på affischen hurdana känslor du har upplevt under det senaste dygnet!
4. Markera sedan med X på affischen hurdana känslor du har märkt hos dina kamrater under det senaste dygnet.
5. Be gruppen att undersöka vilka känslor fick flest markeringar.
6. Be grupperna berätta om några känslor som fått flest markeringar för den övriga gruppen.

Om det finns mer tid än 45 min.:

- Markera till slut på affischen (med !-tecken), hurdana känslor skulle du vilja uppleva idag.
- Diskutera på vilka sätt man kan bli på bättre humör.
 - Man kan bli på bättre humör till exempel genom att göra roliga saker.
 - Tankar kan göra oss på sämre eller bättre humör.
 - Man kan bli på bättre humör genom att värna om positiva tankar.
 - Självmedkänsla "Andra misslyckas också ibland" eller "Jag gjorde mitt bästa och det räcker" kan göra att man blir på bättre humör.

- Välj extrauppgifter som anknyter till affischen från avsnittet med extrauppgifter eller uppgifter som fördjupar empatiskt bemötande.

Tid som gått hittills: ca 35 min.

- Identifiering och verbalisering av egna känslor kan lugna och lindra känslan: Varje gång vi lyckas verbalisera känslor som vi upplever, utvecklar vi vår interaktionsförmåga, skapar kontakter med andra människor och mildrar svåra känslor, till exempel ångest och rädsla.
- Identifiering av egna känslor hjälper också att upptäcka och identifiera olika känslor som kamraten har.
- Känslor smittar! Man kan bemöta en annan person med empati utan att gå in i den andras känsloläge.
- Kamratens situation kan väcka ångest hos en själv och det kan kännas belastande. Det är viktigt att också ta hand om sig själv och avlasta sina egna känslor. Om det är en förtrolig sak kan det underlätta att man berättar för en närstående vuxen om hur man känner eller om situationen utan att nämna några namn. Alternativt kan man prata med en person som har tystnadsplikt (till exempel skolkurator) eller ta kontakt med anonyma hjälpande instanser. (Till exempel Sekasin-chatt, Ärligt talat-chatt, MLL Barn- och ungdomstelefonen). I allvarliga situationer är det ändå viktigt att ta kontakt med en vuxen eller person som har yrkesutbildning. Mer om detta på sista lektionen.

- Man möter situationer och saker i livet som kan väcka ångest, nedstämdhet eller känslor av oro. Ångest, nedstämdhet och oro är normala känslor som hör till livet för alla.
- *Om känslorna av ångest och nedstämdhet är starka och varar längre än några veckor eller börjar begränsa funktionsförmågan, är det viktigt att vända sig till en vuxen eller en person med yrkesutbildning.*
- Man kan lindra känslan genom lugnande andning.
- Sedan följer en övning om andning.

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?

28

mieli.fi

SLIDE 28

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills:
ca 40 min.

SLIDE 28

Berätta:

- Även i polisyrket har man upptäckt att andningen är ett viktigt verktyg. Taktisk andning minskar ångest och förbättrar förmågan att agera även i svåra situationer.

Övning: Gör tillsammans en kort övning om taktisk andning.

- Sitt lugnt på en stol.
- Andas in ett tag.
- Håll andan.
- Andas sedan ut långsamt och dubbelt så länge som du andades in.
- Upprepa detta lugnt ett tag.

Berätta: Andningsövningarna kan i början kännas ovanliga. De kräver lite övning och vana. Undersökningar visar att man har nytta av dem på många olika sätt.

När kroppen blir lugn, blir även sinnet lugnt. Människan kan agera på ett lugnare sätt och fatta klokare beslut. Även stressnivån sjunker.

Fråga: Hurdana situationer skulle du eller din kompis kunna ha nytta av lugn andning?

Mer tips på hur man kan stanna upp och lugna ner sig finns på MIELI ry:s webbsida.

(<https://mieli.fi/vahvista-mieleninterveytasi/harjoitukset/>)

Extramaterial till lektion 2

29

MIEU Suomen Mielensterveys ry

SLIDE 29

Rubrikslide, 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.



mieli.fi

30

SLIDE 30

Tid: 5 min.

Den här sliden fördjupar sliden "olika känslor hör till livet" och den visar olika metoder som man kan använda för att lindra svåra känslor.

SLIDE 30

Berätta:

- Känslor av ångest och rädsla kan kännas obehagliga, men de är normala känslor som hör till livet för oss alla och som det är viktigt att alla friska människor känner ibland. Till exempel rädsla hjälper oss i en farlig situation att skydda oss själva och söka skydd. Ångest kan vara ett tecken på konflikt inombords och hjälpa oss att ändra på saker.
- Om man känner ångest eller rädsla är det viktigt att först stanna upp vid känslan. "Nu känns det så här." Om man accepterar känslan, möter den och lever sig igenom den, varar den också en kortare tid.
- Om känslan av ångest eller rädsla verkar stanna kvar och man fortsätter att älta olika tankar, kan man lindra känslan genom metoderna på sliden.
- Tankarna har en stor inverkan på våra känslor. Exempelvis ångestfulla tankar kan ge näring åt känslan och hålla den vid liv.

Extraövning:

1. Föreställ er att något har misslyckats totalt.
Hur känns det att säga eller tänka:
"Det här kommer att bli en fullständig katastrof."
2. Prova sedan hur det känns att säga eller tänka:
"Nu fick jag tanken att det här blir en fullständig katastrof."

3. Märkte ni vilken skillnad det finns mellan den första och den andra kommentaren?
➔ Hur kändes innehållet i dem?

eller hur skulle det påverka det egna känsloläget om man skulle säga så här:

”Det var en hemsk situation, men vi klarar av den.”

Till slut: ”Det här kommer att bli en fullständig katastrof” är bara en tanke om en händelse. Det är inte hela sanningen. När man säger till sig själv att ”Nu fick jag tanken att det här blir en fullständig katastrof.” ser man saken i den rätta dimensionen och man kan ta distans till saken. Vi kan påverka känslorna genom tankarna.



SLIDE 31

Tid: Total tid för övningen: 15-20 min.

Tid för extrauppgift (uppgift 3): ca 3–5 min.

Material:

4–5 affischer känslornas berg- och dalbana. Penna till varje deltagare (även bläckpenna går bra).

SLIDE 31

Övning:

1. Ge varje grupp en affisch.
2. Be alla att markera med O på affischen vilka känslor du har upplevt under det senaste dygnet!
3. Markera sedan med X på affischen vilka känslor du har märkt hos dina kamrater under det senaste dygnet.
4. **Fundera hur man skulle ha kunnat visa empati för kamraten genom ord eller handlingar i de situationerna?**
5. Ge gruppen anvisningar om att undersöka vilka känslor fick allra flest markeringar.
6. Be gruppen berätta för den övriga gruppen om några känslor som fick flest markeringar och hur man hade kunnat visa empati i situationen.

Till slut: Hur kan du identifiera vilka känslor en annan person upplever? Hur kan man se det? (Ansiktsuttryck, gester, sätt att prata, kroppshållning, beteende).

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, anlicksuttryck 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

SLIDE 32

Tid: 5 min.

SLIDE 32

Berätta:

- En viktig kamratfärdighet är förmågan att lyssna empatiskt.
- Det är en förmåga som man kan öva på!
- Det är viktigt att den som berättar upplever att den andra är närvarande i situationen. Man behöver inte se i ögonen hela tiden, vissa kan uppleva det som besvärande. Huvudsaken är att det är en naturlig situation.

Fråga: Hur vet man att den andra lyssnar koncentrerat?

- Be eleverna att så snabbt som möjligt namnge minst fem saker som gör att man vet att den andra lyssnar koncentrerat?
- Visa sliden med anvisningar för att lyssna empatiskt.

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!

Apropå det...

Stackars dig! Man kan bara tycka synd om dig.

SLIDE 33

Tid: 5 min.

SLIDE 33

Fråga:

- Hur många har någon gång befunnit sig i en situation där man har berättat något viktigt för en själv, men har upptäckt att den andra inte lyssnar på riktigt? Räck upp handen.
- Det här är väldigt vanliga situationer. Därför är det bra att också träna på att lyssna.

Övning: Ibland kan den andra när hon/han lyssnar agera på ett sätt som gör att det känns som brist på bemötande. Detta kallas hinder för empatiskt lyssnande.

- Läs punkterna och de relaterade pratbubblorna en i taget. Var och en får lyfta tummen om kommentarerna låter bekanta för en själv.
1. Jag ska berätta hur du skulle ha agerat!
 2. Det där är väl inget, snart får du höra hur det gick för mig.
 3. Det där fick mig att tänka på ...
 4. Stackars dig! Vad synd om dig.

Fråga: Hur känns det om den andra kommenterar något som känns viktigt för en själv på det här sättet? (Känslorna kan t.ex. vara ilska, förvirring, hat, besvikelse osv.)

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 grålat 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 efterlängtat 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.



SLIDE 34

Tid: 10 min.

Paruppgift eller diskussionsuppgift

SLIDE 34

Övning:

- I nästa övning funderar vi på hur man kan visa empati och medkänsla för andra.
 - När man funderar på olika situationer är det viktigt att försöka leva sig in i den andras situation och utifrån det fundera på vilken reaktion skulle kunna vara empatisk eller uppmuntrande.
 - Man kan exempelvis plocka ut ett påstående till var och en, och fundera hurdan agerande från kamratens sida skulle kännas som medkänsla i situationen.
 - Övningen kan genomföras som diskussion i par, fundera på situationer i smågrupper eller i hela gruppen.
1. Din kompis är dyster och nedstämd. Hon/han berättar att det varit bråk hemma med föräldrarna. "Det var jättetråkigt att höra." "Inte så konstigt att det känns jobbigt." "Bråk är så obehagligt. Vad bråkade ni om?"
 2. Din kompis är ivrig. Hon/han berättar att hon/han fått en ny mobil efter en lång väntan. "Super!" "Jättekul! Visa hurdan mobil du fick!"
 3. Din kompis är arg. Hon/han berättar att bästa kompisen har ljugit och upprepade gånger svikit förtroendet. "Inte undra på att du är arg." "Det var tarvligt gjort." "Det känns säkert jättejobbigt."
 4. Din kompis är besviken. Hon/han berättar att en efterlängtd semesterresa har blivit inställd. "Neej, det är inte sant!" "Vad tråkigt, det var illa."
 5. Din kompis är trött. Hon/han säger att hon/han inte orkar koncentrera sig alls på skolan.

- "Nä, vad jobbigt. Kan du sova alls på nätterna?" "Äh, tråkigt att höra. Har det hänt nåt?"
6. Din kompis är lättad. Hon/han berättar att hon/han klarade ett mattetest som kändes omöjligt att klara.
- "Jättekul!" "Supermycket grattis!"



SLIDE 35

Avslutningsslide till den andra delen. "Det är viktigt för alla att bli hörd".

Lektion 3

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



36

Lektion 3

Mål:

- Förstå att stödet när någon lyssnar och är närvarande har en stor betydelse för kompisens.
- Öva på att lyssna empatiskt.
- Få tips om hur man kan ta upp ett svårt ämne med kompisens.
- Öva på att föra svåra saker på tal i olika utmanande situationer.
- Få verktyg för att prata om egna eller kompisens oro med hjälp av blanketten Ta upp oron.
- Förstå att kompisens oro också kan belasta den egna psykiska hälsan. Då är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid den egna orken.

Förberedelser inför lektionen:

- Bekanta dig i förväg med övningarna i den andra lektionen och med extramaterialet som du kan använda om det blir tid över. Alternativt kan du också ersätta någon övning med en övning som finns i extramaterialet.
- Förbered material som du behöver på lektionen och kontrollera att tekniken fungerar.

Material:

- Dator + videoprojektor, bildspelet synligt som PDF.
- Fallen urklippta till grupperna (separat bilaga)
- Blanketten [Ta upp oron](#) utskriven till alla
- Extramaterial anges separat på diorna.

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!



37

mieli.fi

SLIDE 37

Tid: 5 min.

Material: Klocka

SLIDE 37

Berätta

- Att lyssna är en viktig kamratfärdighet som man kan öva på och förstärka.
- I följande lilla samtalsövning fokuserar vi på att lyssna koncentrerat och närvarande på en annan.

Övning:

- Var och en funderar först på en situation från morgonen eller dagen som man kan berätta för sitt par.
- Vi bildar par och sedan berättar den ena om sin morgon för den andra *i en minut*. Den andra lyssnar koncentrerat och visar medkänsla för vad den andra berättar.
- Vi byter roller.
- Det är bra att hålla fast vid en minut/talare!

OBS! För äldre elever är det bra att ta en hörövning bland extrauppgifterna, där man också åskådliggör en situation där den andra inte lyssnar. (Dior 47–49).

Man kan lära sig att lyssna empatiskt

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



38

mieli.fi

SLIDE 38

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 5 minuter.

SLIDE 38

- Som avslutning på övningen diskuterar vi tillsammans frågorna på sliden.
- Alternativt kan man välja en fråga bland de sammanfattande frågorna som man upplever som mest central och sedan gå vidare.

1. Hur vet man att den andra lyssnar koncentrerat?

- Visar med gester, ansiktsuttryck och korta hummanden att hen lyssnar på mig.
- Avbryter inte och nedvärderar inte det jag säger.
- Ställer följdfrågor.
- Upprepar kort det man hör och försäkrar sig om att man hörde rätt.
- Börjar inte genast berätta om sina egna saker.

2. Vilken nytta har kompisen av att du kan lyssna koncentrerat på henne/honom?

- Det kan ge hen känslor av exempelvis lättnad, glädje, accepterande, hopp och avslappning.
- Empatiskt och fokuserat lyssnande skapar kontakt med den andra. Det ger också sinnesro för den andra, eftersom hen får en upplevelse av att någon lyssnar.
- Empatiskt lyssnande kan fördjupa kontakten och vänskapen med den andra.
- Genom att stödja och hjälpa sin kompis kan båda känna lättnad och glädje.

3. Hur kan man visa empati i sociala medier? (t.ex. diskussioner)

- I sociala medier kan man visa empati genom att reagera på kompisens kommentarer exempelvis med olika emojis, tummar, korta kommentarer och taggar.

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.

39

mieli.fi

SLIDE 39

Tid: 2–5 min.

Tid som gått hittills: ca 10 minuter.

Berätta om punkterna på sliden som inledning.

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?



40

mieli.fi

SLIDE 40

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 15 min.

SLIDE 40

Berätta: Det är inte alltid lätt att börja prata om något som orsakar oro. Här finns några tips för det.

1. Fundera till en början vad du är orolig för när det gäller din kompis?
 2. Se till att det är en lugn plats när du försöker på tal.
 3. Du kan berätta om din oro och närma dig kompiserna genom att ställa frågorna på sliden.
- Gå igenom exemplen på sliden tillsammans.

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!

41

mieli.fi

SLIDE 41

Tid: 10 min. (anvisningar, indelning i grupper och tid för arbete)

Tid som gått hittills: ca 20 min

Material: Papper och pennor

SLIDE 41

Berätta:

- Nu funderar vi i grupper hur man i olika situationer kan föra sådant på tal som orsakar oro.

1. Vi delar in oss i grupper. (Dela in i fyra) 3 min.
2. Visa anvisningar för grupparbete på sliden.
3. Berätta att varje grupp får ett fall. Föreställ er att ni är bekant eller kompis med personen i fallet. Fundera i gruppen hur ni skulle kunna föra oron på tal. Skriv upp passande repliker. (5 min.)
4. Berätta hur grupparbetet presenteras: Vi framför fallen för gruppen så att en läser fallet och de två andra berättar hur oron kan föras på tal. De andra kan komplettera.

Visa sliden om att föra oron på tal när grupperna börjar arbeta!

Alternativt genomförande:

- Gör uppgiften som pararbete eller välj några fall på sliden som ni diskuterar tillsammans. (**Snabbare genomförande**)
- I extrauppgifterna finns en längre version av grupparbete där man också funderar på känslor som situationen väcker och eventuella hinder för samtal om sak som orsakar oro. (**Längre genomförande om det finns mer tid än 45 min.**)

Case-situationer

1. Hippe har berättat om sina nya kompisar för dig. Den nya kompisgruppen gör dig lite betänksam eftersom du vet att det förekommer snatterier och rusmedel i gänget.
2. Sirppi har varit väldigt ängestfull 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 skulka 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.

42

mieli.fi

SLIDE 42

Case-situationer för grupparbeten. Dessa finns också i bilaga som kan skrivas ut.

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!



43

mieli.fi

SLIDE 43

Tid: 10 min.

Tid som gått hittills: ca 30 min.

SLIDE 43

Lyft fram några fall vid genomgången. Om det finns mer tid kan man ta flera fall.

Alternativ genomgång:

- En läser fallet, de andra presenterar situationen genom drama.
- Hurdan dialog förs i situationen?

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](#)



44

mieli.fi

SLIDE 44

Tid: 2 min.

Tid som gått hittills: ca 40 min

Material: Blanketten Ta upp oron!
utskriven till alla

SLIDE 44

Berätta:

- Blanketten Ta upp oron! kan hjälpa att få en uppfattning om sin oro och föra den på tal med en nära vuxen eller en yrkesutbildad person.
- Dela ut blanketten Ta upp oron!

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.**



45

mieli.fi

SLIDE 45

Tid: ca 2 min.

SLIDE 45

Berätta till slut:

- Det är viktigt att lyfta fram att kompisens välbefinnande inte är den ungas ansvar, utan ofta behövs även hjälp av en vuxen eller en yrkesutbildad person.
- Å andra sidan kan kompisens situation belasta det egna psykiska välbefinnandet och man kan alltid berätta hur man mår för en nära person.
- Om det finns tid kan man låta gruppen diskutera hurdana känslor pratet om oro kan väcka hos personen som frågar om saken som väcker oro eller å andra sidan hos personen som man tar upp saken med. (Man kan vara nervös inför att prata med sin kompis om oron som väckts och kompisens svåra situation kan orsaka känslor av ångest eller rädsla. Genom att stödja och hjälpa sin kompis kan båda känna lättnad och glädje.)

mieli

Extramaterial till lektion 3

46

MIELI Suomen Mielenterveys ry

SLIDE 46

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.



47

mieli.fi

SLIDE 47

Tid: 5 min. (Anvisningar och orientering inför uppgiften)

Diorna 48–50 hör till samma helhet av uppgifter

SLIDE 47

Berätta att det är en viktig kamratfärdighet att lyssna och att man kan träna och förstärka den.

Hörövning:

1. Ledaren frågar: "Har du någon gång befunnit dig i en situation där du berättar något som känns viktigt och du märker att den andra inte lyssnar alls?" Tummen upp om du har det.
2. Ledaren berättar: "Nu gör vi en hörövning vars syfte är att åskådliggöra hur det känns när den andra lyssnar eller inte lyssnar.
3. Ge anvisningar om uppgiften enligt sliden.
4. Mer utförliga anvisningar på nästa slide.

Alternativt gör ledarna hörövningen och åskådliggör den.

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.

48

mieli.fi

SLIDE 48

Tid: ca 10 min.

Material: Klocka

SLIDE 48

- Ge anvisningar för hörövningen enligt sliden en del i taget. (Du kan ge anvisningar utan att visa sliden för eleverna, eftersom anvisningarnas många skeden kan orsaka förvirring).
- Ta tid 1 min./del.

- Stanna upp efter varje del för att fundera kort på hur sättet ni provade kändes för den som berättade och den som lyssnade. Håll samtalen korta i det här skedet.
- Fortsätt hela övningen enligt slidens anvisningar och byt sedan roller.

Man kan lära sig att lyssna empatiskt

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



49

mieli.fi

SLIDE 49

Tid: ca 5 min.

SLIDE 49

Berätta:

- Berätta att det är en viktig kamratfärdighet att kunna lyssna empatiskt.
- Det här är en färdighet som man kan träna!
- Viktigt är att den som berättar upplever att den andra är närvarande i situationen. Man behöver inte se varandra i ögonen hela tiden, vissa kan uppleva det som besvärande. Huvudsaken är att situationen är naturlig.
- Diskutera till slut frågorna på sliden tillsammans.

1. Hur vet man att den andra lyssnar koncentrerat?

- Visar med gester, ansiktsuttryck och korta hummanden att hon/han lyssnar på mig.
- Avbryter inte och nedvärderar inte det jag säger.
- Ställer följdfrågor.
- Upprepar kort det man hör och försäkrar sig om att man hörde rätt.
- Börjar inte genast berätta om sina egna saker.

2. Vilken nytta har kompisn av att du kan lyssna koncentrerat på henne/honom?

- Det kan ge henne/honom känslor av exempelvis lättnad, glädje, acceptering, hopp och avslappning.
- Empatiskt och fokuserat lyssnande skapar kontakt med den andra. Det ger också sinnesro för den andra, eftersom hon/han får en upplevelse av att någon lyssnar.
- Empatiskt lyssnande kan fördjupa kontakten och vänskapen med den andra.
- Genom att stödja och hjälpa sin kompis kan båda känna lättnad och glädje.

3. Hur kan man visa empati i sociala medier? (t.ex. diskussioner)

- I sociala medier kan man visa empati genom att reagera på kompisens kommentarer exempelvis med olika emojis, tummar, korta kommentarer och taggar.

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!



50

mieli.fi

SLIDE 50

Tid: 10 min

Material: Psykisk hälsa som livskraft-bildkort eller andra bildkort

Hörövningen kan göras mer levande genom att ta ett kort som är betydelsefullt för en själv och berätta om saker på kortet.

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
- Ängest
- Ständig trötthet
- Vresighet eller aggressivitet
- Lögner
- Vetskapen om något tråkigt som kompiserna råkat ut för
- Förändrat beteende hos kompiserna



51

mieli.fi

SLIDE 51

Tid: 10 min.

Material: Papper och pennor

SLIDE 51

Visa inte sliden genast, utan ge anvisningarna först.

Övning:

- Många saker i kamratens situation kan orsaka oro.
- Ni kan fundera ett tag i par vilka saker som kan orsaka oro. (Du kan alternativt ge anvisning att arbeta självständigt).
- Nämn så många saker som möjligt som kan väcka oro. (3 min.)
- Sammanställ tankarna. Visa till slut sliden (5 min.).
- Alternativt kan man visa sliden efter funderingarna och fråga om paret kom att tänka på något som inte nämns på sliden.

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)



52

mieli.fi

SLIDE 52

Tid: 10–15 min.

Material: 1 fall/grupp (utskrifter), papper och pennor, affischen känslornas berg- och dalbana eller någon annan lista med ord för känslor

SLIDE 52

Det här är ett alternativt och längre sätt att genomföra ett grupparbete än i den egentliga lektionsdelen. Grupparbetet har delats upp i två arbetsdelar och en genomgångsdel.

Det längre sättet passar då det finns mer tid att använda än 45min./lektion och man vill betona identifiering och verbalisering av känslor. Det längre genomförandet passar bättre för lite äldre elever (årskurs 9).

Följ anvisningarna på sliden.

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!

53

mieli.fi

SLIDE 53

Tid: 10 min.

Material: Papper och pennor

Det här är grupparbetets andra arbetsdel. Följ anvisningarna på sliden.

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.

54

mieli.fi

SLIDE 54

Tid: ca 10 minuter.

Följ anvisningarna på sliden.

Om gruppen är stor, behöver man inte nödvändigtvis gå igenom alla fallen i grupperna om man inte har kommit överens om att använda drama.

Tillsammans är vi starkare.

55

mieli.fi

SLIDE 55

Det här är avslutningssliden i lektionshelhet 3.

"Tillsammans är vi starkare"

Berätta att var och en befinner sig någon gång i en situation där man behöver hjälp och stöd. Om vi kan stödja och hjälpa andra, klarar vi oss bättre och vi är starkare tillsammans.

Lektion 4

När behövs det hjälp från en vuxen?



56



Osamiskeskus Nuoska
Kompetenscenter Nuoska

mieli.fi

Lektion 4

Mål:

- Förstå att det är bra att söka hjälp i en svår situation i tid.
Förstå att det är viktiga färdigheter att söka och ta emot hjälp, och de stöder den psykiska hälsan.
- Skilja på vilka situationer och saker är sådana som alltid kräver hjälp från en vuxen eller yrkesutbildad person.
- Förstå att det inte betyder att man sviker sin kompis om man ber om hjälp eller berättar om sin oro för en vuxen eller yrkesutbildad person, utan det betyder att man bryr sig om.
- Få information från olika hjälpinstanser.

Förberedelser inför lektionen:

- Bekanta dig i förväg med den fjärde lektionens övningar samt med extramaterialet som du kan använda om det blir tid över. Alternativt kan du ersätta någon övning med en övning från extramaterialet.
- Skaffa material som behövs och kontrollera att tekniken fungerar

Material:

- Dator + videoprojektor, bildspelet synligt som PDF.
- Tillbehör till extramaterial anges separat på diorna.

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.

57



SLIDE 57

Tid: 5 min.

SLIDE 57

Berätta:

- Alla har mycket människor omkring sig. Ibland är de egna eller kamratens oro sådan att det är viktigt att vända sig till en vuxen.
 - Man kan vända sig till de egna föräldrarna eller andra närstående vuxna. Även många utomstående personer utanför hemmet finns till för att man ska kunna prata om sina glädjeämnen, sin oro eller sina problem.
 - Be att var och en funderar en stund för sig själv – vem skulle du kunna berätta för om din oro?
 - Vilka hör till ditt skyddsnät?
- Berätta att det är viktiga färdigheter att söka och ta emot hjälp, och de stöder den psykiska hälsan.
- Om det finns mer tid än 45 minuter, är det bra att stanna längre vid den här sliden. Var och en kan till exempel fundera på sitt eget skyddsnät och människor som hör till det samt skriva om dem på ett papper. I anknytning till det kan man också göra en kompletterande uppgift i [Övningsbok för ett positivt sinne](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/) (Övning Mitt skyddsnät).

Stötta din kompis-trafikljus



- **STOP! Situationen är ytterst oroväckande.**
Det räcker inte med att kompis 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.

58

mieli.fi

SLIDE 58

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 5 min.

SLIDE 58

Berätta:

- Man kan ha många olika typer av oro. De kan indelas som trafikljus i tre olika kategorier enligt sliden.
- En del oro är sådan att man alltid måste vända sig till en vuxen. Öppna trafikljusmodellen från rött till grönt.
 1. Saker i den röda kategorin är sådana att man alltid måste vända sig till en vuxen eller yrkesutbildad person!
 2. Saker i den gula kategorin är sådana att det kan vara bra att stödja kamraten genom att prata och man kan också hänvisa till att prata med en vuxen.
 3. Saker i den gröna kategorin är sådana att det kan vara ett tillräckligt stöd att kamraten eller någon annan lyssnar.
- Låt den här sliden vara framme när du behandlar nästa fallövning.

Case-situationer: Gult eller rött ljus

1. Hippe har berättat om sina nya kompisar för dig. Den nya kompiskretsen gör dig lite befämsam eftersom du vet att det förekommer snatterier och rusmedel i gängen.
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 skola 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.

59

mieli.fi

SLIDE 59

Tid: ca 10 min.

Tid som gått hittills: ca 10 min.

SLIDE 59

Berätta:

- Nu får ni sätta er in i olika fall och fundera på i vilka situationer man absolut måste berätta för en vuxen eller söka hjälp från en yrkesutbildad person. Och vilka situationer orsakar oro men stödet från en vuxen är ännu inte helt nödvändigt.

Övning: Låt trafikljussliden (slide 58) vara framme och läs fallen ett i taget.

1. Hurdana situationer hör till den röda kategorin, hurdana situationer hör till den gula kategorin?
2. Be eleverna visa med tummen vilken slags situation de tycker det är fråga om. (tummen ner = röd, tummen vågrätt = gul)
3. Alternativt kan du be eleverna ställa sig det röda eller gula trafikljuset i klassrummet. (T.ex. Rött trafikljus är ena ändan av klassrummet, gult är mellersta delen)
4. Diskutera varför situationen är gul/röd

Fall:

1. Hippe har berättat för dig om sina nya kompisar. Den nya kamratkretsen gör dig lite fundersam, eftersom du vet att gruppen även snattar och använder rikligt med rusmedel.
→ GUL (situationen kan snabbt också bli röd om det uppkommer misstanke om att Hippe också börjar använda rusmedel/snatta. I vilket fall som helst kan det vara bra att redan i det här skedet berätta för någon vuxen, eftersom risken kan vara relativt stor att situationen blir svår.)
2. Sirppi har haft mycket ångest och berättar att hon har skadat sig själv. → RÖD (Man ska alltid berätta för en vuxen om någon skadar sig själv)
3. Kope är mycket stressad. Det är stora projekt på gång i skolan och massor av prov och Kope berättar att han inte kunde sova föregående natt.
→ GUL (om sömnlösheten eller känslan av stress fortsätter länge är det viktigt att be en vuxen om hjälp)
4. Man har spridit falska påståenden om Ami på sociala medier och det verkar som att många tror på dessa. Man har börjat pika och reta honom på lektionerna. Ingen har ingripit.
→ RÖD (situationer med mobbning måste avbrytas så snabbt som möjligt. Mobbning är allvarligt och vuxna måste informeras så att de kan ingripa. Ibland kan situationerna börja utanför skolan, men syns ändå också i skolan som mobbning. Stöd som personer i samma ålder visar är också mycket viktig för den mobbade. Var och en kan också för egen del vara noga med vilka saker som sprids.)
5. Epi har haft mycket olovlig frånvaro i skolan. Epi har antytt att situationen hemma är dålig.
→ RÖD (många olovliga frånvaron antyder oftast att allt inte är i sin ordning. Det är viktigt att vuxna utreder situationen och stöder Epi. Det är också bra att Epi får hjälp om det finns något belastande i bakgrunden hemma).
6. Mette har varit verkligen nedstämd hela veckan. Mette orkar inte tillbringa tid med sina kompisar. Inget verkar kännas roligt.
→ GUL (om det nedstämda sinnet varar längre än två veckor är situationen röd och det är viktigt att be en vuxen om hjälp)
7. Vellu och hans föräldrar har en mycket spänd relation och inbördes förtroende saknas helt. Detta verkar kännas mycket betungande för Vellu.
→ GUL (samtal med kuratorn skulle kunna underlätta situationen)
8. Mona är mycket smal och du har märkt att Mona har börjat undvika att äta.
→ GUL (man kan följa situationen ett tag, men om du misstänker starkt att kompisen har ätstörning måste en vuxen informeras).
9. Nepe har berättat att han har blivit bekant med en ny typ på nätet. Först verkade det vara en mycket rolig bekantskap, men något verkar ha hänt. Nu har Nepe varit tillbakadragen och han har inte längre varit sig själv.
→ GUL (man kan följa situationen ett tag och försöka prata med Nepe. Om man blir orolig att något dunkelt har hänt, är det bra att prata med en vuxen om det).
10. Vilu går i samma klass. Han är nästan alltid ensam i skolan och på fritiden.
→ RÖD (Hur skulle man kunna få med Vilu i gänget? Eller i vilka situationer skulle man kunna prata med Vilu? Det är viktigt att man i klassen tillsammans ser till att ingen blir lämnad ensam. Man kan berätta om sina observationer för exempelvis läraren eller någon annan vuxen i skolan.)

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.



60

mieli.fi

SLIDE 60

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 20–25 min.

Repetera situationer där man alltid ska vända sig till en vuxen.

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

Det innebär att man bryr sig.

61

mieli.fi

SLIDE 61

Tid: 2 min.

Tid som gått hittills: ca 25–30 min.

SLIDE 61

Diskutera:

- Vilka tankar väcker den här texten?

Om det finns tid kan ni diskutera:

- Varför kan det vara svårt att prata med en vuxen om kompisens saker, även om situationen skulle vara allvarlig?
- Hurdana saker, tankar eller rädslor kan vara ett hinder för att berätta om sina egna angelägenheter för en vuxen?

Berätta att det inte betyder att man sviker kompiserna om man berättar om situationer med rött ljus för en vuxen. I dessa situationer är det nödvändigt.

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)

62

mieli.fi

SLIDE 62

Tid: 5 min.

Tid som gått hittills: ca 30 min.

SLIDE 62

Berätta att när kamratens hjälp inte är tillräcklig, är det viktigt att vända sig till en vuxen eller en yrkesutbildad person. Gå igenom alla instanser på sliden. Om det finns tid för diskussion kan ni

- Vilken närstående vuxen eller vuxen i det egna stödnätet skulle du kunna berätta för om din oro?
- Vem kan man få hjälp av i skolan? Är det lätt att få hjälp? (Finns det någon kurator, skolpsykolog, ungdomsarbetare eller hälsovårdare i skolan? Är det lätt att få prata med någon lärare? Vad skulle kunna sänka tröskeln att berätta om sin oro för någon yrkesutbildad på skolan?)
- Den egna kommunens verksamhet för unga (ungdomsarbetare, anställda inom församlingen, ledare i fritidsverksamhet)
- Barnskydd (t.ex. om det förekommer bristande omsorg, våld eller rusmedelsproblem i familjen).
→ Den unga kan själv också ta kontakt med barnskyddet om familjens situation är svår. (Våld, bristande omsorg om barnen, otrygghet, sexuella övergrepp, rusmedelsproblem)

Uppgifter om den egna skolan

Skolhälsovårdare:
Skolpsykolog:
Skolkurator:
Skolungdomsarbete:

Koulu & nuorisotyö

63

mieli.fi

SLIDE 63

Tid: 2 min.

Tid som gått hittills: ca 35 min.

Material: Skriv kontaktuppgifter till skolans yrkesutbildade personer på tavlan eller annan synlig plats.

SLIDE 63

Berätta att man kan vända sig till åtminstone dessa personer om man känner oro för sin kompis eller sin egen situation. Påminn också om den egna klassföreståndaren eller andra lärare som man kan vända sig till.

- **Markera i förväg** kontaktuppgifter till viktiga personer på skolan på sliden ovan, på tavlan eller annan synlig plats. Ni kan också lägga till tidpunkter på sliden när personerna är tillgängliga.
- **Eleverna kan ta en bild av kontaktuppgifterna.**

Nät- och telefontjänster som stöd för ungdomarna

- Sekasin-chatt: sekasin.fi
- Mannerheims Barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon: 116 111
Chatt och brev tjänst: nuortennetti.fi
- Svenspråkigt Barn- och ungdomstefelon: 0800 96 116
- Ärligt talat – Stödchatt: arligtlatat.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



64 mieli.fi

SLIDE 64

Tid: ca 5 min.

Tid som gått hittills: ca 40 min.

SLIDE 64

Berätta att man kan söka hjälp även anonymt av många instanser. Nedan finns några viktiga webbplatser.

- [Sekasin.fi](https://sekasin.fi) Sekasin är en chat-tjänst där man kan diskutera om vad som helst som man är orolig för.
- MLL:s Barn- och ungdomstelefon 116 111
Chat och brev tjänst: nuortennetti.fi
- Svenspråkigt Barn- och ungdomstefelon: 0800 96 116
- [Ärligt talat – Stödchatt](https://arligtlatat.fi)
Ärligt talat är en gratis stödchatt för finlandssvensk 13-29 år. Här man kan chatta anonymt med professionella handledare eller psykologer om man har ett aktuellt behov av att prata. Chatten är öppen varje vecka: måndag, tisdag, onsdag, torsdag & fredag kl. 9-12 och måndag, tisdag, onsdag och torsdag kl. 19-22.
- [Mielentervestalo.fi/nuoret](https://mielentervestalo.fi/nuoret)
På psykporten för unga kan man få hjälp och information om psykiska problem samt förstå "vad det är med mig" och när det är viktigt att söka hjälp.
- [Nuortenelämä.fi/tuki-ja-kriisipalvelut](https://nuortenelämä.fi/tuki-ja-kriisipalvelut)
Berätta att den här webbplatsen är viktig att komma ihåg! På webbplatsen Ungdomsliv har man samlat en omfattande lista på alla stödtjänster för unga (telefon, chat, webbplatser).
- [Nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)
En webbplats för unga med teman som bl.a. rusmedel, alkohol- och drogfrihet, spel och sinnesstämning. Här finns kamratgrupper, tester och information.

Till slut: Var annars kan man få hjälp?

[Kriscentraler](https://kriscentraler.fi) → Kortsiktig samtalshjälp

- Kristelefon tfn 09 2525 0111 → tjänst dygnet runt
- [Netari.fi](https://netari.fi) är ett ungdomshus på nätet där man kan träffa andra unga eller prata med en vuxen

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!



65

mieli.fi

SLIDE 65

Tid: 2 min.

Berätta följande saker som en sammanfattande avslutning av Kamu-lektionerna och som eleverna förhoppningsvis kommer att minnas.

**Kom ihåg.
Du är viktig.**

66

mieli.fi

SLIDE 66

Berätta till slut:

Kom ihåg. Du är viktig.

mieli

Extramaterial till lektion 4

67

MIELI Suomen Mielenterveys ry

SLIDE 67

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.

68

mieli.fi

SLIDE 68

Tid: 5–10 min.

SLIDE 68

Den här övningen kan genomföras som uppvärmning i början av lektionen eller i slutet av lektionen om man kan använda mer än 45 minuter.

Övning:

- Berätta för eleverna att ett hörn i klassrummet är helt av samma åsikt, ett hörn nästan av samma åsikt, ett hörn ganska mycket av annan åsikt och det fjärde hörnet av helt annan åsikt.
- Säg påståendena ett i taget och be var och en att ställa sig i det hörn som bäst beskriver situationen just nu.
- Ni kan diskutera svaren.

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 hjälpanstanser kan du hänvisa din kompis till?

69

mieli.fi

SLIDE 69

Tid: 15–20 min. (indelning i grupper, arbete, genomgång)

Material: Papper och pennor, fallen urklippta eller inringade på pappret med fall för varje grupp, mobil eller dator för sökning av kontaktuppgifter

SLIDE 69

Grupparbete:

- Dela in eleverna i grupper, ge anvisningar för grupparbetet och dela ut fallexemplen t.ex. på en lapp (se separat bilaga om exempel på situationer). Reservera ca 5 min. för detta.
- Grupparbete 10 min.: Samla hjälpinstanser på papper som man kan vända sig till om kompisens situation oroar och du funderar vad man borde göra.
- Vilka hjälpinstanser kan man vägleda kompisens till eller vart kan man gå tillsammans? Leta också efter konkreta kontaktuppgifter.
- Gå igenom grupparbetena så att gruppen berättar om sitt fall samt om vart man kan vägleda sin kompis. (max. 10 min.)

Till slut: Vilka hjälpinstanser finns det på hemorten? Vart vägleder man unga i första hand? Hurdana upplevelser finns det om olika hjälpinstanser?

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 skolas 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.

70

mieli.fi

SLIDE 70

Fallen för grupparbetet på slide 70.

Den här sliden behöver inte visas om man inte delar ut fallen direkt från sliden.

Tack!

71

