



Visste du det här om att finnas för varandra?

VÄLKOMMEN TILL EN LEKTION OM ATT FINNAS FÖR VARANDRA

Vad handlar det om?

- Att prata om det du tänker, känner eller gör – och att lyssna

På vilket sätt?

- Med film, text och övningar

Vad är det bra för?

- Stärker relationer
- Förebygger psykisk ohälsa



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





Börja med en kort film



Se filmen *“Visste du det här om att finnas för varandra?”*
mind.se/video/visste-du-det-har-om-att-finnas-for-varandra

Reflektion efter filmen

Diskutera i grupp eller fundera själv en kort stund.

- Vad fick du för tankar och känslor?
- Vad vet du redan om att ge stöd?
- Vad tycker du är viktigt att tänka på eller göra när någon mår dåligt?

Ge och ta emot stöd – vad hjälper?



Gå igenom texten gemensamt.

Det syns inte utanpå

Många som mår dåligt känner att de visar upp en fasad, att skillnaden mellan hur det känns inuti och det som andra ser är väldigt stor. Det är slitsamt att ha det så, och kan kännas som att man är avskuren och ensam även fast man har andra omkring sig. Det är också svårt för andra att ge stöd när de inte förstår att det behövs.



Varför kan det ta emot att berätta hur du mår?

Det finns många saker som kan stå i vägen. Här är några:

- Du vill inte tänka på det som är jobbigt och försöker hålla det ifrån dig.
- Vi är påverkade av normer om att vi ska klara saker själva.
- Tankar om att du inte vill störa, eller att du vill skydda andra från det du upplever.
- Du kanske inte är klar med vad du känner, eller så är det svårt att förklara.
- Det kan kännas som att du är den enda i världen, att andra inte förstår.
- Du har försökt att berätta men inte känt att andra har velat lyssna.

Är det något som du känner igen hos dig själv?

Varför är det bra att prata med någon när det är jobbigt?

- Det känns ofta bättre när vi kan dela det vi upplever med någon annan. Det gäller både roliga och jobbiga saker.
- Din grundkänsla blir tydligare. Ibland sätter känslor i gång andra känslor. Till exempel om du är ledsen men tänker att du inte borde vara det så du skäms. Då är sorgen din första känsla. Känslan som kommer efter – skammen – kallas för sekundär. När du pratar om hur det känns blir det lättare att hitta tillbaka till den första känslan. Den kan kännas mer meningsfull för dig.
- Du bekräftar dig själv. När du säger vad du känner ger du dig också rätten att känna så. Det är stärkande.
- Du hjälper andra att förstå vad du går i genom.



Hur kan du hjälpa någon som behöver ditt stöd?

De flesta behöver stötta en kompis ibland eller någon i sin familj som har det tufft. Hur gör man, vad hjälper?

Så här säger psykologen Liria Ortiz:

Ge stöd i tre steg

1. Låt kompisen prata klart

Det första är: börja inte ge råd. Eller säg att det kommer att bli bättre – det vet vi inte. Ta oron på allvar. Säg "jo, i din situation – såklart är det jättesvårt".

2. Fråga

Många gånger säger vi "jag har varit i en liknande situation". Då känner personen "men du lyssnar inte på mig. Min situation är inte densamma". Men om du frågar: "Berätta hur det var för dig, vad gjorde du?" Det är helt annorlunda.

3. Visa att du bryr dig

Erbjud sällskap. Erbjud små saker som kan göra skillnad. "Ska vi ta en promenad? Vill du ha en kopp te?" Det förändrar inte situationen men är ett sätt att säga "jag är med dig" utan att använda massor med ord.



Vad gör dig trygg i en kompisrelation?

Att vara öppen och ärlig stärker relationen. Men den andra behöver också ta hand om förtroendet.

Så här har några elever svarat:

"Att bli behandlad som vanligt även efter att man berättat något tufft och att kompis inte börjar behandla en olika eller slutar dela med sig av sina egna problem. Finns där för en när man behöver det och även när man själv inte inser att man behöver stöd."

"Folk som är väldigt ärliga och kan äga sina 'fula' sidor som andra kanske skulle valt att dölja. Att få en helhetsbild av någon utan fasader är viktigt för mig. Det är ovärderligt."

"Jag känner mig trygg när en kompis aktivt frågar mig hur jag mår. När en person bekräftar det jag säger och visar att hen har hört."

"När man inte behöver tycka lika och kompis tycker alla tankar är okej. Någon som inte dömer en."

Ta hand om dig själv

Oavsett om någon mår bra eller dåligt berör det dem som är runt omkring. Var rädd om förtroenden men dela gärna vad du själv går igenom med någon annan så att du inte behöver vara ensam i situationen.

Ta emot stöd från andra

Många tänker "det här ska jag klara av själv" eller "jag mår kanske inte tillräckligt dåligt" och tvekar att ta kontakt med elevhälsan eller någon annan vuxen. Det är okej att ta kontakt ändå, även om du inte är säker på vad du behöver.

Om det känns svårt kan ett sätt vara att berätta lite i taget och känna efter om du vill fortsätta eller pröva med någon annan.



Hit kan du vända dig

Elevhälsan

Du kan vända dig till elevhälsan på din skola med både frågor, funderingar och problem. Det kan handla om hur du mår och trivs i skolan, stress, hur det är hemma eller med vänner.

Vilka som jobbar inom elevhälsan är olika på olika skolor, till exempel sjuksköterskor, kuratorer, läkare, psykologer, specialpedagoger eller socialpedagoger.

Stömlinjer

Beroende på vad det handlar om kan du ringa en stömlinje som specialiserar sig på exempelvis självmord, ätstörningar, psykisk hälsa. Det kan vara en möjlighet att uppleva hur är det när någon lyssnar utan att döma eller ta ställning.

1177

Du kan också ringa 1177 för att få råd eller fråga vilken vård som finns där du bor och vart du kan vända dig.