



Visste du det här om att finnas för varandra?

Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.

1. De du har omkring dig

Människor omkring oss och även djur påverkar hur vi mår. Att tänka på dem som omger oss kan stärka våra relationer och få oss att må bättre. Du kan också använda övningen för att få syn på vad du saknar och hur du skulle vilja ha det.



Rita din relationskarta

Din relationskarta kan förändras. Skriv det som gäller för dig just nu. Du behöver inte dela ditt svar.

- Skriv ditt namn i mitten av ett papper.
- Runt ditt namn skriver du vilka personer eller djur som finns omkring dig. Ta med dem som är viktiga för dig eller som du känner dig trygg med. Du väljer vilka. Om du inte vet, ta med dem du kommer på. Du kan utgå från de här grupperna, till exempel.

- familj och släkt eller motsvarande
- vänner och klasskompisar
- lärare och andra i skolan
- personer du känner genom sociala medier och spel
- personer du känner genom fritidsaktiviteter
- grannar
- husdjur



Titta närmare på kartan

Fundera på vem du helst skulle vända dig till. Det kan vara för att prata om något du funderar över. Eller för att få förståelse när något är jobbigt. Markera namnen med respektive bokstav.

- A.** Vilka personer skulle du helst vända dig till?
- B.** Vilka personer runt dig kan du vara mest dig själv med?
- C.** Finns det någon som du tror kan bli trygg av att du är där?



Diskutera

Diskutera i klassen eller i smågrupper. Du behöver inte berätta vilka personer du valt.

- När du tänker på den eller de personerna du markerat med A eller B, hur skulle du beskriva personen? Hur är den, vad gör den, vad är det som känns bra?



2. Vad får dig att lita på en kompis?

Hur du mår psykiskt är lika viktigt som hur du mår fysiskt. Ofta hänger det ihop. Vad du gör påverkar också hur du mår och tvärtom.



Diskutera i smågrupper, 2–3 personer

Ta en stund att fundera först. Dela upp tiden så att alla i gruppen får möjlighet att säga vad de tänker.

- Vad tänker du brukar vara de vanligaste orsakerna till att det blir trassligt i en kompisrelation?
- Vad kan göra det svårare att prata fritt?
- Vad behöver du för att kunna prata fritt med en vän?



Diskutera i klassen

- Vad får dig att må bra i en kompisrelation?



3. Hjälps åt att ge stöd – hur vill du bli bemött?



Arbeta i grupper med 3–4 personer i varje

Utgå ifrån den här situationen: En ny person har börjat i klassen. Ni känner inte personen riktigt än. Efter några veckor börjar ni ana att hen kanske inte mår så bra. Hjälps åt att fundera. Vad kan ni pröva att göra?

- Skriv ner era förslag på ett gemensamt papper. Alla idéer är välkomna. Kombiner gärna och bygg vidare på varandras idéer.

Läraren säger till när det är dags att avbryta och byta perspektiv.

- Om ni i gruppen var den nya personen, vilka av förslagen skulle ni gilla lite extra? Var och en markerar tre favoriter. Välj bland både egna och andras förslag.
- Finns det förslag som flera av er gillar? Vilka?
- Finns det förslag som funkar för någon av er men inte för alla?



Gå igenom i klassen

Grupperna delar med sig av sina exempel.

- Vilka olika sätt kommer ni på för att stötta och stärka någon?
- Det är olika hur vi vill bli bemötta. Hur kan du märka det?
- Vad kan du testa för att få veta hur någon vill bli bemött?



4. Hur gör man för att stötta en kompis – vad hjälper?

I lektionstexten beskrev psykologen Liria Ortiz en modell i tre steg för att ge stöd. Här får du pröva modellen och hur du kan variera den.



Steg 1. Låt din kompis prata klart. (Ge bara råd om hen ber om det)

När en kompis berättar om något jobbigt kanske du får lust att hjälpa din vän eller rätta till det dåliga. Då är det vanligt att ge råd.

Börja med att fundera själv.

- Har du fått ett råd någon gång, som inte passade för dig just då? Vad fick du för tankar och känslor?



Diskutera i smågrupper, 2–3 personer

- Hur kan det kännas att få råd och tips när man berättar om något jobbigt?
- Ett vanligt råd är att rycka upp sig. Vad kan det rådet ge för tankar och känslor?
- Vilka reaktioner har du mött om du själv har försökt ge råd? (Har den andra blivit glad, tyst, irriterad, tackat dig, bytt ämne?)
- Hur vill du bli bemött när du berättar om något jobbigt? Ge exempel på vad den andra kan säga eller göra.
- Skriv ner era exempel.



Gå igenom i klassen

Grupperna delar med sig av sina exempel.

- Vad kan du säga eller göra när någon berättar om något jobbigt?



Steg 2. Fråga

Det finns många sätt att visa förståelse när en kompis berättar om något jobbigt. Här är förslag från några ungdomar:

"Jag förstår din reaktion till 100 procent."

"Det låter som att det var jättejobbigt det du var med om."

"Jag hör dig och så modigt av dig att berätta om det."

"Det är helt rimligt att du känner så, det hade jag också gjort."

"Det låter riktigt tufft, men du kommer klara det."



Diskutera i smågrupper, 2–3 personer

Vilka frågor kan du ställa när någon berättar om något jobbigt?

Det kan vara:

Om upplevelsen. Frågor om din kompis upplevde händelsen, hur hen tänkte, kände eller reagerade.

Om erfarenheter. Frågor om vad din kompis har varit med om och klarat tidigare.

- Skriv ner tre frågor eller fler.
- Gå igenom era frågor. Om du berättade om något jobbigt, vilka frågor skulle du helst få själv?

Kom ihåg att det är olika hur vi vill bli bemötta. Ibland är det jobbigt att svara. Man väljer själv hur mycket man vill berätta.



Gå igenom i klassen

Grupperna delar med sig av sina exempel.

- Vad kan du fråga om din kompis berättar om något jobbigt?



Steg 3. Visa att du bryr dig

Vad kan du göra för att visa att du finns där utan att använda massor med ord?



Diskutera i klassen

- Kom på olika sätt att visa att du bryr dig.

”Att bara vara med en kompis och dela med sig om roliga saker eller göra roliga saker tillsammans kan hjälpa väldigt mycket i såna situationer.”

”Bjuda på fika, en kopp te, fråga om man vill spela något spel, ta en promenad.”



Gemensam reflektion

Vad har du upplevt hjälper – eller inte hjälper – när du vill stötta någon?



5. Kartlägg tillsammans – vad finns där du bor?

I den här övningen får du undersöka vilka resurser och stödlinjer som finns tillgängliga om du eller någon du känner mår dåligt. Arbeta i smågrupper. Varje grupp väljer ett område. Informationen ni hittar kan ni göra till en gemensam guide.

Grupp A-F

- Utse en person i gruppen som antecknar.
- Övriga i gruppen söker efter fakta.
- Försök anteckna kortfattat och tydligt.
- Skicka anteckningarna till grupp G.
- De som blir först färdiga kan bilda grupp G.

Grupp G

Grupp G sammanställer anteckningarna och sätter ihop en guide. Se sida 10.



Grupp A. Elevhälsan

Utforska vad som finns i din skola.

- Vilka arbetar i elevhälsan?
- Var finns de?
- När finns de på plats? Är det särskilda tider?
- Skriv ner namn, yrkesroll (till exempel skolsköterska), kontaktuppgifter, plats och besökstider för de som ingår i elevhälsan.



Grupp B. Mottagning utanför skolan

- Vilken vårdcentral finns i området?
- Hur kan du ta kontakt med vårdcentralen?
- Vad kostar det?
- När är det bra att be vårdcentralen om hjälp?
- Finns det en ungdomsmottagning i närheten? Var? Vilka öppettider?
- Ge tre exempel på vad du kan ta upp på en ungdomsmottagning.



Grupp C. Psykiatri – vad är vad?

- Vad är En väg in?
- Vad är BUP?
- Skriv ner kontaktuppgifter till båda.
- Vart vänder du dig först? Kostar det något?
- I vilka situationer kan du ringa 112? Ge exempel.



Grupp D. Alternativa resurser

- Kan du hitta någon annan resurs? Till exempel en fältgrupp, kompisstödjare, fritidsledare eller vad du hittar.
- Präster och diakoner i Svenska kyrkan, imamer och rabbiner har i uppdrag att lyssna på och ge stöd till den som behöver. Vilka finns där du bor? Hur kan du ta kontakt?



Grupp E. Stödlinjer

- Vilka stödlinjer kan du hitta?
- Vad har de för inriktning?
- Vilka olika sätt kan du kontakta en stödlinje på?
- Lista namn och kontaktuppgifter till de olika stödlinjerna.



Grupp F. Digitala resurser

Många använder AI för att söka information och råd. Det finns flera andra ställen där du kan läsa mer om psykisk hälsa. Till exempel mind.se, umo.se och dinpsykiskahalsa.se. Välj en av dessa eller någon annan digital resurs.

- Kan du hitta information om hur du kan stötta någon som mår dåligt? Ge exempel på tre rubriker.
- Hittar du något om tankar och känslor? Ge exempel på rubriker.
- Vem ligger bakom informationen? Hur bedömer du källans trovärdighet?
- Hur kan du göra du för att bedöma om råden är bra för dig? Diskutera i gruppen.
- Välj tillsammans ut det bästa av vad ni hittar till klassens gemensamma guide. Skriv namn eller rubrik, en kort beskrivning och url. Gärna tre olika. Skicka till grupp G.



Grupp G. Gör en gemensam guide (två personer)

Ni ska nu få sätta ihop klassens anteckningar till en guide. Fördela uppgifterna mellan er. Till exempel kan en av er göra guiden och den andra se till att alla grupper skickar sin information. Samma person kan också läsa guiden när den är klar och se att allt ser tydligt ut. Hör med varandra vilka uppgifter som passar er bäst.

- Samla in informationen som de olika grupperna tar fram. Be om rubriker.
- Sätt ihop informationen i ett dokument.
- Gör en guide.
- Dela guiden med alla i klassen, digitalt eller utskrivet.



Gå igenom guiden tillsammans

När guiden är klar kan ni gå igenom den tillsammans i klassen. Varje grupp kan säga något om sin uppgift, till exempel vad ni har hittat och hur det gick att få tag på informationen.