



Visste du det här om psykisk hälsa?

Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.

1. Gör rummet tryggt för diskussioner

I ett tryggt rum kan du vara den du är och dela dina tankar med andra utan att tycka lika. Det kallas för psykologisk trygghet. Det är när du känner dig bekväm med att säga vad du tänker, tycker och känner utan att vara rädd för följderna. Det är bara du som kan avgöra om du är i ett tryggt rum. När du är det kan du våga att göra misstag och pröva nya saker. Du kan slappna av. Då lär du dig bättre.



Diskutera i klassen

Diskutera och sätt gemensamma regler för lektionerna om psykisk hälsa.

- På vilka sätt kan du märka att du är i ett tryggt rum?
- Vad behövs för att samtalen ska kännas trygga?
- På vilka sätt kan du märka att du är i ett tryggt rum?
- Psykologisk trygghet är ett delat ansvar. Vad kan du själv göra för att öka tryggheten i rummet för andra?
- På vilka sätt kan du få alla att känna sig lika välkomna i samtalet?



Här är några saker som kan göra rummet tryggt

Gå igenom listan. Se om ni kommer på fler saker.

- Alla försöker lyssna uppmärksamt på den som pratar utan att avbryta.
- Alla tankar, åsikter och känslor är välkomna och lika viktiga.
- Det är okej att pröva en tanke högt även om du inte tänkt färdigt.
- Prata vänligt och med respekt för andra.
- Alla har lika rätt att ta plats – hjälp varandra.
- Det är okej att inte säga något.
- Det är okej att inte hålla med.
- Det som sägs i rummet stannar i rummet.
- Det som sägs i en liten grupp stannar i den lilla gruppen.
- Du väljer vad du vill dela.



Värm upp med en laget runt-fråga

Varmprata i smågrupper, 2–3 elever, eller gå laget runt i klassen, så att alla får möjlighet att svara.

- Var tycker du om att vara när du vill koppla av?

2. Vad tycker du är viktigt att få lära sig om psykisk hälsa?

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 klassen

Börja med att fundera enskilt. Diskutera sedan i klassen.

- Vad tycker du är viktigt att få veta om psykisk hälsa?
- Vad skulle du önska att fler hade kunskap om?



Intervjua någon som jobbar med elevhälsa

Intervjua någon som arbetar med psykisk hälsa. Det kan vara en skolsköterska, kurator, specialpedagog eller någon annan. Arbeta enskilt, i par eller intervjua tillsammans i klassen.

Här är några frågor du kan ställa, eller om du vill komma på egna.

- Vad hade du önskat att du visste när du var i min ålder?
- Vad tycker du är annorlunda i dag? Vad har blivit svårare och vad har blivit bättre?
- Vad skulle du önska att alla elever visste om psykisk hälsa?
- Vad skulle du önska att alla lärare visste om psykisk hälsa?
- Vad är det bästa med ditt jobb?



Diskutera i klassen efter intervjun

- Finns det likheter mellan det du eller ni i klassen vill veta och det intervjupersonen tycker är viktigt?
- Finns det skillnader? Vilka?
- Vad fick du för tankar under samtalet?



3. Beskriva neutralt

Känslor, både negativa och positiva, är en del av att vara människa. De påverkar hur vi uppfattar världen omkring oss, hur vi mår, vad vi säger och gör. De hjälper oss att veta vad vi behöver och visar vad som är viktigt för oss. Känslor kan tolkas olika av dig och dina kompisar, därför kan vi lätt missförstå varandra. Den här övningen handlar om att berätta om något, utan att säga om det är bra eller dåligt. Detta kallas för att vara neutral.

En **neutral** beskrivning talar om hur något är.
Till exempel: backen är brant.

En **värderande** beskrivning talar om hur du upplever att något är.
Till exempel: min väg är den vackraste.



Diskutera i smågrupper

Arbeta två eller tre tillsammans. En beskriver och en eller två lyssnar.

Du som beskriver: Försök beskriva dig själv så att någon som aldrig har träffat dig kan känna igen dig. Beskriv på ett neutralt sätt.

Du som lyssnar: Lyssna efter det neutrala. Hjälptill att formulera om värderande ord till neutrala om det behövs.

Byt roller.



Egen reflektion

- Hur var det att beskriva sig själv neutralt?
- Fick du några värderande eller jämförande tankar?



Diskutera i klassen

- I vilka situationer kan neutrala beskrivningar vara användbara?



4. Dina starka sidor

Att ha en god psykisk hälsa betyder att du för det mesta mår bra och känner mening i livet. Du får vara den du är och blir uppskattad för det. Du växer i tron på dig själv och dina egna resurser. I den här övningen får du utforska och dina inre styrkor och vad som är viktigt för dig.



Gå igenom listan nedan. Se vad du kan känna igen dig i.

Vad är du glad eller stolt över med dig själv? Det kan vara något som står på listan eller något annat som du kommer på. Ringa in 1–3 saker.

Arbeta två och två (tre går också)

- Beskriv två styrkor som du har. Försök ge något exempel på när du har använt dig av de här styrkorna. Du kan använda listan eller tänka ut något annat.
- En beskriver, en lyssnar. Sedan byter ni.
- Tänk på att övningen handlar om att uppskatta sig själv för den man är.

Mina särskilda styrkor

Jag har mycket fantasi

Jag har humor

Jag är omtänksam

Jag är envis och håller ut

Jag är analytisk och bra på att lösa problem

Jag ser det vackra i saker

Jag är en bra lyssnare

Jag är lojal

Jag är diplomatisk och kan lyssna på olika sidor i en konflikt

Jag är engagerad och känner starkt för det jag tycker är viktigt

Jag är nyfiken och tycker om att lära mig nya saker

Jag är uppriktig och ärlig

Jag är kreativ och har många idéer

Jag säger ifrån när jag tycker att något är fel

Jag har känsla för ordning och har lätt för att organisera

Jag är vänlig

Jag tar ansvar

Jag litar på och tror gott om andra



5. Vad har betydelse för dig?

När vi gör det som är viktigt för oss känns det meningsfullt. Vi blir mer motiverade och mår bättre. I den här övningen får du utforska vad som är viktigt för dig. Kartan är din egen, du behöver inte visa den för någon.

Fyra livsområden	Hälsa – hur du mår i både kropp och sinne	Skola	Vänner och andra relationer	Fritid
Vad får dig att må bra? Se om du kommer på något för varje område.				
Vad skulle du vilja göra mer av i varje område?				
Vad skulle du önska om det inte fanns några hinder?				
Vilket område känns viktigast för dig just nu?				
Finns det något annat som är viktigt för dig?				



Egen reflektion

- Vad fick du för tankar när du gjorde övningen?