



SAMTALSFRÅGOR & TIPS PÅ RESURS

12 filmer för

PSYKISK HÄLSA



**EVANGELISKA
FRIKYRKAN**

FILMerna

Du kan se och ladda ner filmerna på efk.se/psyiskhalsa

SÅHÄR KAN DU ANVÄNDA MATERIALET

De här filmerna är tänkta som ett stöd till er som ungdomsledarteam i församlingarna. Dels går det att välja ett ämne som är aktuellt för er ungdomsgrupp just nu och titta på det som ledarteam och prata tillsammans. Exempelvis om ni i ungdomsgruppen möter ungdomar som lever med depression kan ni kolla på avsnittet om depression. Dels kan ni som ledarteam välja att titta på alla avsnitt, förslagsvis ett per ledarsamling, som fortbildning och samtalsunderlag. För respektive film finns samtalsfrågor ni kan använda er av samt tips på resurs för mer information.

Självklart kan materialet användas av alla och efter de behov som finns i ditt sammanhang.

VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?

Alla känslor är inte psykisk ohälsa. Hur vet vi att det handlar om psykisk ohälsa och vilka är riskfaktorerna för psykisk ohälsa?

Samtalsfrågor:

- Hur går era tankar kring vad som är psykisk hälsa och ohälsa?
- Vilken typ av psykisk ohälsa finns i er ungdomsgrupp, vad ni vet om och ser?
- Vem kan ni bjuda in att tala om psykisk hälsa och ohälsa på en ungdomssamling? Boka in en gång varje termin då ni lyfter de här frågorna i ungdomsgruppen.

Tips på resurs:

- folkhalsomyndigheten.se, sök på "Vad är psykisk hälsa?"
Länk till film: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
-

VIKTEN AV ETT GOTT BEMÖTANDE

Ett gott bemötande av unga som lever med psykisk ohälsa kan göra hela skillnaden! Här kommer några tips på hur ni som ledarteam kan möta era ungdomar som kämpar.

Samtalsfrågor:

- En av ungdomarna i ungdomsgruppen har gått ner väldigt mycket i vikt, men han äter bra och tränar mycket. Hur kan ni bemöta killen på ett bra sätt enligt filmen?
- Vilka goda vanor kan ni som ledarteam ha när ni möter ungdomarna för att kunna bemöta dem så bra ni bara kan?
- Hur skapar ni en kultur av gott bemötande?

Tips på resurs:

- Läs om och reflektera kring hur Jesus mötte människor i olika situationer. Vad kan vi lära oss av Jesus i mötet med människor?
- Lyssna på låten He Has Time av Common Hymnal på Spotify.

ATT FRÄMJA PSYKISK HÄLSA I DIN UNGDOMSGRUPP

Det finns flera saker vi kan göra för att både främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa. Här får ni några tips på hur.

Samtalsfrågor:

- Vilka skyddsfaktorer ser ni att ni redan har i ungdomsgruppen?
- Vilka skyddsfaktorer kan ni stärka upp och hur gör ni det?

Tips på resurs:

- Se Länsstyrelsen Stockholms film "Preventionsstjärnan" om risk- och skyddsfaktorer, länk finns i filmens beskrivning.
 - 1177.se, sök på "psykisk hälsa".
-

ÅNGEST

Vad är egentligen ångest och vad händer i kroppen vid en ångestattack? Hur kan vi som ledare stötta en ungdom med ångest?

Samtalsfrågor:

- Vilka erfarenheter finns i ledarteamet av att möta människor med ångest?
- Hur märker ni att någon av era ungdomar har ångest?

Tips på resurs:

- Om ni har en psykolog/kurator/socionom i församlingen, bjud in den personen att träffa er som ledarteam och prata om det ni möter när det gäller ångest.
- 1177.se, sök på ångest
- Läs Lukasevangeliet kapitel 22 vers 39-48 några gånger. Vad väcker texten för känslor i er? På vilket sätt kan Jesus egen erfarenhet av ångest vara en tröst för er och de ungdomar ni möter?

DEPRESSION

Vad innebär det att vara deprimerad och hur möter vi en ungdom med en depression?

Samtalsfrågor:

- Som ledare misstänker du att en av era ungdomar är deprimerad, vad är det viktigaste du kan göra då enligt filmen?

Tips på resurs:

- Sök på "depression" på 1177.se.
-

ÄTSTÖRNINGAR

Både tjejer och killar kan ha en ätstörning. Vad är viktigt för oss som ledare att känna till om ätstörningar?

Samtalsfrågor:

- Har någon bland era ungdomar en ätstörning vad ni vet om? Om ja, hur upplever ni det som ledare?
- Vad tar ni med er från filmen in i mötet med den ungdomen?
- Om en av era ungdomar har en ätstörning, märks det av i ungdomsgruppen i stort? Om ja, hur kan ni möta det?

Tips på resurs:

- Om ni har en psykolog/kurator/socionom i församlingen, bjud in den personen att träffa er som ledarteam och prata om det ni möter när det gäller olika typer av ätstörningar.
- Läs på om ätstörningar på till exempel friskfri.se eller shedo.se.

NPF-DIAGNOSER: ADHD

Vad är adhd? Vilka är symptomen och vad kan en ungdom med adhd ha svårt för?

Samtalsfrågor:

- Vilka fördomar har ni själva om ungdomar med adhd?
- Vad kan ni göra så att ungdomar med adhd känner sig välkomna och förstådda?
- Om ni inte redan gjort det, fråga ungdomen det gäller vid ett bra tillfälle (inte inför andra) vad ungdomen själv upplever är till hjälp i en ungdomssamling (behov av pauser, varva ner, hålla fokus etc.).
- Behöver ni ta hjälp av fler vuxna som resurspersoner? Vem/vilka kan ni fråga?

Tips på resurs:

- Bjud in en psykolog/socionom/kurator som finns i församlingen (eller i annan församling) att träffa er som ledarteam, för att få råd och tips på hur ni kan bemöta och agera i just er grupp när det gäller ungdomar med adhd.
-

NPF-DIAGNOSER: AUTISM

Vad innebär det att ha autism? Vilka svårigheter kan uppstå i en ungdomssamling? Och hur kan vi som ledare underlätta för en ungdom med autism att vara delaktig?

Samtalsfrågor:

- Hur ser det ut i er ungdomsgrupp, har ni ungdomar med autism? Hur märks det?
- Gå igenom de sju frågorna som Helena nämnde och fundera över hur ni kan svara på de frågorna inför varje samling. Det är något som faktiskt alla ungdomar kan tycka är tryggt att veta. Gör upp en plan på vilket sätt svaren på dessa frågor ska synas i era kommunikationskanaler inför varje ungdomssamling.

Tips på resurs:

- Om ni har ungdomar med autism i ungdomsgruppen, kolla om ni kan träffa ungdomen och/eller dennes föräldrar och tillsammans fundera över vad ni kan göra på era ungdomssamlingar/läger som underlättar för ungdomen att vara med.

PORNOGRAFI & DESS SKADEVERKNINGAR

Hur vanligt är det att ungdomar tittar på porr och vad gör det med ungdomarna?

Samtalsfrågor:

- Hur ser det ut i ert sammanhang, tittar ungdomarna på porr?
- Vad tror ni porren gör med ungdomarnas syn på sex och relationer?
- När kan ni planera in att ta upp detta i undervisningen framöver? Vem skulle ni kunna bjuda in i så fall?

Tips på resurs:

- Gå in och läs på startaom.se om Frälsningsarméns arbete med att stötta och hjälpa människor ut ur ett porrberoende, samt anhöriga.
 - Boken "Mitt ibland oss. Kyrkans utmaning kring nätpornografi" av Ulrica Stigberg
-

SJÄLVMORDSTANKAR

Ibland kan en ungdom må så dåligt att hon/han inte längre orkar leva. Hur bemöter vi en ungdom med självmordstankar?

Samtalsfrågor:

- Det framkommer i ett samtal du har med en ungdom (17 år) att han har självmordstankar men att han absolut inte vill att du ska berätta detta för någon. Hur hanterar du som ledare det? Prata en stund och formulera vad ni gör i en sådan situation.
- Du får ett sms av samma kille en lördag klockan 22:34 . Han skriver att han står bredvid tågspåret och väntar på nästa tåg för att hoppa framför det. Vad gör du?
- Genom att våga fråga kan du rädda liv!

Tips på resurs:

- Om ni har en psykolog/kurator/socionom i församlingen, bjud in den personen att träffa er som ledarteam för att prata om hur ni kan möta ungdomar med självmordstankar
- Läs den här texten på <https://stegforlivet.se/> och kolla runt lite på sidan

SJÄLVSKADEBETEENDEN

Vad är ett självskadebeteende och hur kan vi bemöta en ungdom som själv skadar sig?

Samtalsfrågor:

- Vad väcker den här filmen för känslor hos er?
- Utgå från exemplet som nämndes i början av filmen: ni är på en badstrand med ungdomsgruppen och du ser att en av ungdomarna har flera ärr på ena armen. Vad gör du?
- Efter samtal med den här ungdomen, som är 15 år, säger hon att du absolut inte får berätta för någon annan att hon självskadar sig. Hur hanterar du det?

Tips på resurs:

- Om ni har en psykolog/kurator/socionom i församlingen, bjud in den personen att möta er som ledarteam och prata om det ni möter när det gäller självskadebeteenden.
- Lyssna på låten You Say av Lauren Daigle på Spotify.

FÖR DIG SOM GÅR BREDVID

Att veta om att en ungdom mår dåligt kan vara påfrestande. Hur tar vi hand om oss själva som ledare för att orka gå bredvid i längden?

Samtalsfrågor:

- På vilket sätt kan ni som ledare sätta gränser för att orka gå bredvid en ungdom som inte mår bra i längden?
- Vad gör ni för att ta hand om er själva? Hur är det med sömnen till exempel?
- Har ni rutiner på vart ni som ledare kan vända er för att få stöd och handledning i en konkret situation?
- Vad gjorde Jesus för att dra sig undan folkmassan? Hur ser det ut i era liv?

Tips på resurs:

- Om du som ledare själv mår dåligt eller tycker något är svårt, prata med anställd pastor eller annan du har förtroende för.
- Ta kontakt med en vårdcentral eller öppen psykiatrisk mottagning om du själv lever med psykisk ohälsa.
- Det finns hjälp att få!