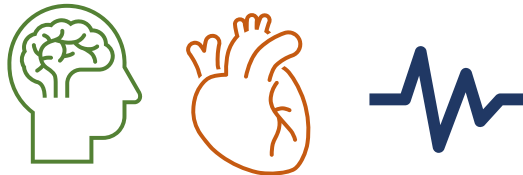


# LEDARENS STEG FÖR STEG-GUIDE FÖR LÄTTA TRYCKET SAMTALSGRUPPER



## ATT TÄNKA PÅ:

- Ha ögonkontakt och ett bekräftande kroppsspråk både när du talar och lyssnar.
- Stressa inte! Låt gruppens engagemang ta plats och låt samtalet ha sin naturliga gång.
- Ta en rörelsepaus när det känns som att det behövs - gärna efter 45–60 minuter.
- Anteckna gärna deltagarnas egna hälsotips, Youtube-klipp, Podd-rekommendationer och annat. Det ger mervärde och kan bidra till metodens utveckling.
- “Hej främling! -känslan” är vår högsta prioritet. Det betyder att alla som deltar ska trivas, våga vara delaktiga och ha roligt. Vi hoppas även att samtalen ska bli givande; att deltagarna känner att de lärt sig något om psykisk hälsa och upplever starkare band till de andra deltagarna i gruppen.

## Symbolförklaring:

Steg 1 genomförs vid första träffen: **1**

Steg 2 genomförs vid andra träffen: **2**

Steg 3 genomförs vid tredje träffen: **3**

Steg 1, 2 och 3 genomförs vid flera tillfällen: Exempelvis **1+2+3**

**HEJA DIG SOM VILL PRATA OM VANLIGA KÄNSLOR  
SOM KAN VARA JOBBIGA ATT HA!  
NU KÖR VI!**

1. **1** Samla hela gruppen ståendes i lokalen och inled passet med en lättare tävling eller övning som kan få deltagarna att börja prata med varandra. Det räcker att övningen pågår i ca 5–7 minuter. Målet för dig som ledare är att börja lära känna gruppen; se vem som tar mycket plats och vem som är mer tillbakadragen. Informationen är värdefull när du ska hjälpa alla att få synas och höras under gruppsamtalen. Du som ledare får gärna förbereda egna lekar eller övningar men om du vill ha förslag så kommer det här;

*Förslag på övning:* Be deltagarna att placera sig själva i olika formationer på så kort tid som möjligt. Exempel: Be alla att ställa sig i bokstavsordning, utifrån när på året man är född, utifrån längd, utifrån hur många bokstäver man har i sitt förnamn, eller hur stark mat man gillar.

*Förslag på tävling:* Dela upp gruppen i mindre lag och be dem att bygga ett så högt torn som möjligt med hjälp av okokt/rå spagetti, gelatinfria godisar och tejp. Bestäm en sluttid och applådera sedan det vinnande laget som vid slutsignalen byggt det högst fristående tornet.

2. **1+2+3** Placera lika många stolar som antalet deltagare i en cirkel mitt i rummet. Låt det avståndet vara ca 30 cm mellan varje stol och tomt på möbler inuti cirkeln. Du vill att alla deltagare ska kunna se varandra i ögonen under samtalen. (Tänk på att hålla extra stort avstånd mellan deltagarna om det till exempel finns risk för smittspridning av Covid-19)
3. **1+2+3** Du som ledare sätter dig i cirkeln tillsammans med deltagarna och sitter sedan med gruppen under resten av passet -förutom när du behöver anteckna så att alla ser eller för att demonstrera något.
4. **1** Presentera dig själv för gruppen, gärna kort men personligt. Förklara att du är gruppens samtalsledare och nämn gärna varför du tagit initiativ till- eller känner engagemang för samtalsgruppen. Vad är din drivkraft och önskan med samtalen?
5. **1+2+3** Låt deltagarna få presentera sig själva med namn + till exempel favoritdjur, favorithobby, favoritmat eller favoritfilm för övriga gruppen. Du som ledare bestämmer det tema som alla ska presentera sig med. Börja med dig själv som exempel; "Jag heter Emma och min favoritmat är falafel". Du som ledare säger sedan "tack" till personen som precis presenterat sig för gruppen och visar tydligt när nästa person kan ta vid.
6. **1+2+3** Presentera dagens program.

*Förslag:* Berätta om start- och sluttider, rörelsepåuser och fika. Ge också information om nödutgångar och toaletter och påminn om ljudlösa mobiltelefoner.

7. **1** Dela kort information om Hej främling!.

*Förslag:* Berätta att Hej främling! är en ideell förening som finns för att öka hälsa och innanförskap i Sverige. Hej främling! vill få människor att må bättre, både fysiskt och psykiskt, och att alla ska känna sammanhang och delaktighet i samhället. Föreningen ordnar massor av gratis aktiviteter som är öppna för alla, från Gällivare i norr till Malmö i söder. Berätta att föreningen har konton på Facebook och Instagram som är bra att följa för den som vill vara med på föreningens hälsofrämjande aktiviteter.

8. **1+2+3** Berätta om Hej främling!s värdegrund och lyft föreningens värdeord.

*Förslag:* Hej främling!s grund är FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna. Det är universella rättigheter som gäller för alla. De mänskliga rättigheterna innebär att alla människor, oavsett land, kultur och sammanhang, är födda fria och lika i värde och rättigheter. Alla har till exempel rätt att bestämma över sina egna liv, älska vem man vill, tillhöra vilken religion man vill och har rätt att få leva i trygghet.

Hej främling!s arbete bygger också på våra värdeord:

**Gemenskap:** Vi hjälps åt och gör saker tillsammans

**Glädje:** Vi gör varandra glada

**Öppenhet:** Vi undviker fördomar

**Transparens:** Vi är ärliga och står för det vi gör

**Mångfald:** Vi uppmuntrar olikheter

**Respekt:** Vi visar respekt för oss själva och andra

**Delaktighet:** Hos oss får alla vara med utifrån sina egna förutsättningar

Affisch med våra värdeord får du även separat. Den kan med fördel sättas upp i lokalen där samtalsgruppen håller till.

9. **1** Berätta kort om Hej främling!s bok "Lätta trycket -en handbok för dig som vill må bättre".

*Förslag:*

-Lätta trycket är en självhjälpbok på lätt svenska som ger tips till den som vill påverka sin hälsa till det bättre.

-Boken guidar till olika sorters ideell och professionell hjälp som finns att få för den som mår dåligt.

-Boken består av 50 avsnitt som önskats av unga och unga vuxna som är nya i Sverige.

-Lätta trycket är gratis till alla mellan 15-30 år och går att beställa via Hej främling!s hemsida.

10. **1+2+3** Förmedla att gruppen kan se dig som en vän som vill mötas i samtal om psykisk hälsa. Alla människor kan prata om hälsa tillsammans. Man behöver inte vara psykolog! I samtalsgruppen så kommer ni att mötas som vänner med mål att dela kunskap om olika känslor som kan vara jobbiga att ha.

11. **1+2+3** Demonstrera och förklara rutinen att "checka in". Rutinen upprepas varje gång som gruppen ses för samtal. Syftet är att alla deltagare ska få landa i gruppen och få träna på att sätta ord på hur det känns på insidan.

*Förslag:* Låt alla deltagare checka in genom att kort nämna två känslor som de upplevde på väg till gruppsamtalet. Du som ledare kan börja. Exempel; "Jag kände mig förväntansfull och nervös på väg hit." Du som ledare säger "tack" efter varje persons incheckning och kommenterar inte de känslor som personen valt att dela inför gruppen.

Byt tema på incheckningen för varje pass. Exempel: "Checka in med en känsla som du upplevde i helgen/när du vaknade i morse/som du får när det snöar/när skolan eller arbetsdagen är slut".

12. **1** Kom överens om "husregler" tillsammans med gruppen. Husreglerna skapas under gruppens första pass. *Vid andra och tredje träffen räcker det med att påminna om de husregler som gruppen redan bestämt.*

*Förslag:* Ställ frågan "**Vad ska vi tillsammans göra för att alla ska trivas och känna sig trygga både under och efter det här samtalet?**" Anteckna sedan gruppens svar på ett stort pappersark eller tavla så att alla kan se. Du som ledare kan ge förslag på saker som borde stå med om gruppen inledningsvis tvekar; exempelvis att låta andra prata till punkt, att låta alla i gruppen få komma till tals, att uppmuntra delaktighet, att inga frågor är dåliga, att respektera olikheter och att vi inte delar andras personliga historier utanför samtalsgruppen.

#### **VAD ÄR KLOCKAN? Glöm inte rörelsepaus!**

*Förslag:* Kör raketen; övningen där alla klappar i händerna och stampar i golvet, först långsamt och sedan snabbare för att till sist explodera i ett högt jubelrop.  
Se gärna till att det finns vatten att dricka.

13. **1** Skapa en tankekarta om psykisk ohälsa tillsammans med gruppen. Be alla att bidra med ord som kommer upp när de tänker på psykisk ohälsa/att må dåligt och skriv upp dessa så att alla kan se. Inget ord är rätt eller fel. Exempel: oro, jobbigt, skam, deprimerad, ensamhet, 1177, läkare, psykolog, skolan, ont i magen, trött, rädd, svårt att sova och så vidare.

14. **1** Dela ut handboken Lätta trycket till alla deltagare.

15. **1** Låt gruppen utse passets samtalsämnen. Be alla att rösta på två kapitel/avsnitt var som de helst vill prata om.

*Förslag:* Skriv upp alla/eller av dig utvalda avsnitt som finns att finna under "Jobbiga känslor & trauman" i Lätta trycket på ett stort pappersark så att alla ser. Ge samtliga gruppdeltagare en penna/klistermärken/något att märka med och låt dem markera de två avsnitt som de helst vill prata om i samtalsgruppen.

16. **1+2+3** Starta gruppsamtalet med det avsnitt som fick flest röster. Ett avsnitt brukar ta minst 30 min. Ha din diskussionshandledning redo på det avsnitt som gruppen valt.
17. **1+2+3** Börja med högläsning av det valda avsnittet i Lätta trycket. Be gruppen att följa med i boken. Läs högt och tydligt med paus efter varje stycke. Kontrollfråga gruppen om det finns några svårigheter med språket. Kan någon deltagare erbjuda sig att förklara svåra ord?
18. **1+2+3** Inled diskussionen med en "ja eller nej-fråga" där deltagarna svarar genom handuppräckning. *Exempel: "Räck upp din hand om du någonsin kommit i kontakt med det som vi nyss läst, eller känner till någon annan som har?"* Var tyst och låt händerna i luften tala för sig själva. Du behöver inte kommentera handuppräckningen.
19. **1+2+3** Använd diskussionshandledningen för att fylla på med extra kunskap om det ämne som ni valt att prata om. Läs högt direkt ur materialet eller använd det som stöd för att förtydliga och utveckla ämnet.
20. **1+2+3** I diskussionshandledningen finns förslag på diskussionsfrågor som hör till det ämne som ni valt att prata om. Använd dem gärna! Välj en, ett par stycken eller allihop beroende på hur självgående gruppen är.

## VAD ÄR KLOCKAN? Glöm inte fika!

Ta en paus för att fika och sträcka på kroppen i ca 15 minuter.

21. **1+2+3** Hoppa vidare till det ämne som fick näst flest röster av deltagarna om du bedömer att samtalet känns färdigt och det finns tid över. Det är okej att påbörja ett samtal utan att helt hinna klart. Det går att avbryta och sedan fortsätta vid nästa tillfälle.

22. **1+2+3** Avbryt det pågående samtalet i tid för att hinna avsluta dagens pass på ett bra sätt. (Ca 30 minuter innan passets planerade sluttid)
23. **1+2+3** Tacka för goda samtal och be gruppen att ställa sig upp. Be deltagarna att lägga sina händer på varandras axlar i en stor ring, blunda och låt dem försiktigt massera den som står framför i ca 1–2 minuter. Det är också okej att bara vila händerna på den andres axlar om det skulle kännas bäst så. Be gruppen att titta de andra deltagarna i ögonen och sedan säga tack till alla som deltagit.
24. **1+2+3** Dags för utvärdering och avslut! Samla gruppen i cirkeln av stolar igen.
25. **1+2+3** Påbörja rutinen för "utcheckning". Be samtliga deltagare att "checka ut" genom att dela ett exempel på något som de kommer att ta med sig från samtalet som ni haft. Gör gärna minnesanteckningar eftersom deltagarnas utcheckning blir en viktig del i utvärderingen.
- Exempel: "Emma - jag kommer att komma ihåg det som stod i Lätta trycket om ätstörningar" eller "Emma - jag kommer att komma ihåg att det är viktigt att vara utomhus i dagsljus för att må bättre". Kom ihåg att säga "tack" till varje enskild deltagare när de gjort sin utcheckning.*
26. **1** Be deltagarna att skriva ner sina mejladresser till dig som ledare. Syftet är att Hej främling! ska kunna skicka en enkät för utvärdering. Att dela sin mejl är frivilligt. **Be eventuella nya deltagare (de som kommer till pass två eller tre) att skriva upp sin mejladress när de ansluter till gruppen.**
27. **1+2+3** Stanna kvar i lokalen tills alla deltagare lämnat.
28. **1+2+3** Fotografera anteckningarna som gjorts under passet för att inte glömma allt till nästa samtal med samma grupp. Anteckningarna är också värdefulla i återkopplingen med Hej främling!s medarbetare.

**TACK FÖR DIN INSATS!  
DITT ENGAGEMANG GÖR SKILLNAD!**

**NU HOPPAS VI ATT DU SER FRAMMOT FLER GODA  
SAMTAL OM PSYKISK HÄLSA TILLSAMMANS MED OSS.**