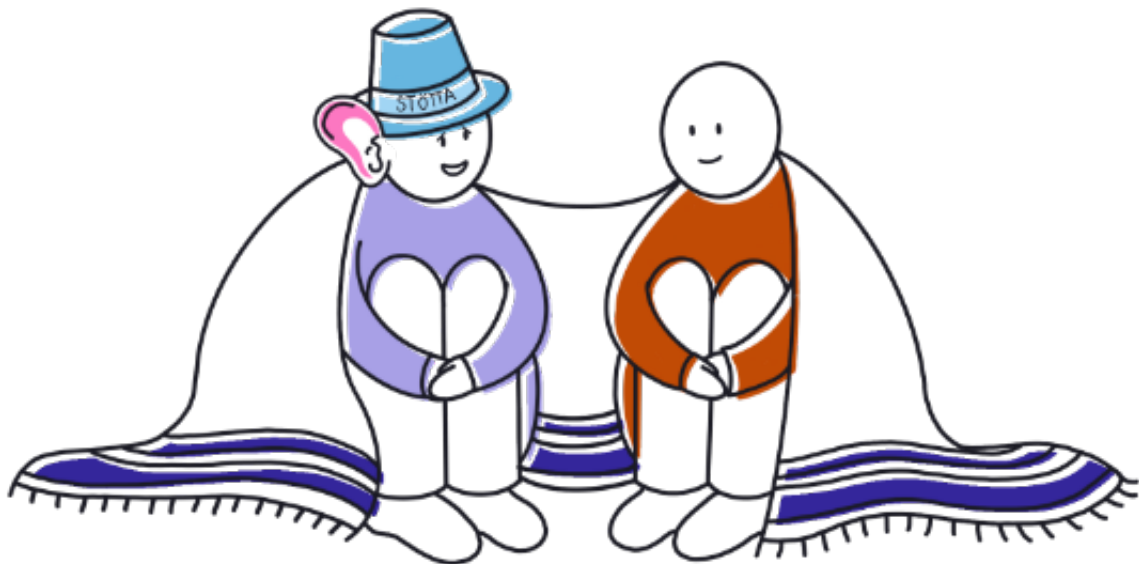









# VARA NERE LEDARUTBILDNING



## HANDLEDNING FÖR FÖRENINGAR



## Innehåll

	Inledning	3
	Kunskapsmål	4
	Vara nere ledarutbildning	5
	Del 1: Den webbaserade delen	5
	Del 2: Gruppträffen	5
	Praktisk information	6
	Förberedelser	6
	Förslag på text-utskick till ledarna i din organisation	7
	Förslag på upplägg för gruppträffen	8
	Två alternativa upplägg	9
	Alternativ 1	10
	Alternativ 2	11
	Om	16

# INLEDNING

” Våra ungdomsledare möter unga som mår dåligt, men de vet inte hur de ska agera.

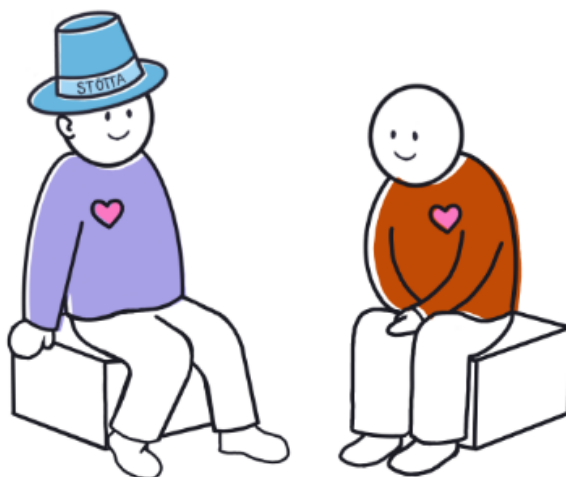
” Vi vill rusta våra ledare, alla som möter unga i vår verksamhet behöver de här kunskaperna, men vi har inte medel.

” Vi tycker att det här är jätteviktigt, men vi vet inte hur vi ska närma oss detta ämne utan att ha experter med.

Den här utbildningen kom till för att möta ett behov. I Sverige finns tusentals föreningar, församlingar och skolor där ledare och pedagoger varje vecka möter unga. Som ledare blir du ofta en trygg person i ungas liv. När någon är nere kan en uppmärksam ledare vara mycket värdefull. Men hur kan du möta någon när du varken är psykolog eller läkare utan "bara en medmänniska"? Vad ska du som ledare göra, och vadkanni göra i er organisation? Vad har ni för ansvar?

Vara nere ledarutbildning är skapad för att rusta era ledare så att de bättre kan **förstå, hantera, stötta** unga som mår dåligt. Den är ett komplement till era övriga utbildningar och ni genomför den själva när och hur det passar er.

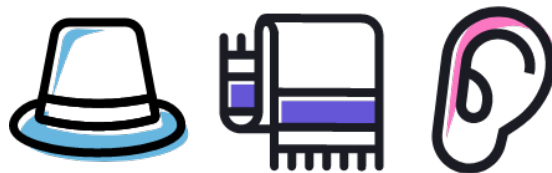
Denna handledning innehåller information för föreningar, organisationer eller arbetslag som vill genomföra Vara nere ledarutbildning tillsammans i grupp.



## Kunskapsmål

Efter avslutad utbildning kommer deltagaren att ha:

- ♥ Kunskaper om psykisk ohälsa hos unga: begrepp, statistik, förekomst och könsskillnader.
- ♥ Förståelse för skam och varför det är viktigt när man möter någon som mår dåligt.
- ♥ Kunskap om varningssignaler och risksituationer för självmordsproblematik.
- ♥ Ökad trygghet och förmåga att se, fånga upp och möta unga som mår dåligt.
- ♥ Förståelse för skillnaden mellan medmänskligt stöd och terapeutiska samtal. Kunskap om ansvar, gränser och att avsluta samtal.
- ♥ Förståelse för betydelsen av att som ledare få stöd.
- ♥ Kunskap och verktyg till medmänskliga samtal som du kan använda i mötet med unga.



Vara nere ledarutbildning är framtagen av Mind och Studieförbundet Bilda, tillsammans med ungdomsledare och experter inom området psykisk hälsa. Utbildningen är faktagranskad av Ullakarin Nyberg, överläkare, med dr, Norra Stockholms Psykiatri, Stockholms Läns Sjukvårdsområde.

# VARA NERE LEDARUTBILDNING

Vara nere ledarutbildning består av två delar – en webbaserad del och en gruppträff. Här beskrivs de.

## Del 1: Den webbaserade delen

**Tid:** 75 min

INNEHÅLL:

♥ Kunskapsdelarna **Förstå, Hantera och Stötta**

♥ Den praktiska delen **Öva**, med **4 interaktiva case** som passar ledare i alla verksamheter

♥ **10** reflektionsfrågor

♥ Du hittar utbildningen på [varanere.se/ledarutbildning](http://varanere.se/ledarutbildning)



## Del 2: Gruppträffen

**Tid:** 2,5 timmar inkl. paus

INNEHÅLL:

♥ En **inledande diskussionsövning**.

♥ **Dialog- och rollspelsövningar** utifrån verksamhetsnära scenarier

♥ Det finns **fyra** olika gruppträffar anpassade till specifika verksamheter:

För ledare

1. i **ideell verksamhet**
2. inom **idrotten**
3. inom **religiösa sammanhang**
4. med **anmälningsskyldighet**

Gruppträffen är en fortsättning på den webbaserade delen. Den ger praktisk övning i det medmänskliga samtalet genom arbete med verklighetsbaserade scenarier. Den genomförs i en **digital mötesplattform** som Zoom eller i en **fysisk lokal** under till exempel en utbildningskväll.

## PRAKTISK INFORMATION

Ledarna genomför den webbaserade delen **enskilt först** och ses sen **i grupp** och **genomför gruppträffen** tillsammans i en fysisk lokal eller digitalt.

**Tidsåtgång:** 75 min + 2,5h inkl. paus

**Delta ger:** Djup förståelse för kunskapsmålen, mycket praktisk övning på det medmänskliga samtalet och en gemensam utbildningsupplevelse i er ledargrupp.

**Upplägget passar:** En organisation som vill satsa på en kunskapshöjning kring psykisk ohälsa och som har tid och möjlighet för en utbildningsinsats i två steg.

**Förkunskaper samordnare:** Vara nere ledarutbildning är framtagen utifrån förutsättningen att den som samordnar, eller "leder" utbildningen inte behöver ha några förkunskaper om psykisk ohälsa alls. Vi har skapat utbildningen för att vi vet att det finns ett behov av att prata om det här ämnet och lära sig mer tillsammans, och det är det som kommer hända när ni ses. Nivån är satt utifrån att det inte finns någon "expert" med i rummet, utan era gemensamma erfarenheter ligger till grund för diskussionerna. Bilda och Mind rekommenderar bara att den som leder grupptillfället har lite vana av att leda grupper sen tidigare, till exempel att hålla tiden och fördela ordet.

## FÖRBEREDELSE

1. Utse **en eller ett par samordnare** för grupptillfället.
2. Besluta om **datum och tid** för gruppträffen. Se till att ni lämnar tillräckligt med tid för att deltagarna ska hinna genomföra den webbaserade delen innan gruppträffen.
3. Skicka ut inbjudan till Vara nere ledarutbildning. Förslag på text finns på nästa sida.
4. Gå in i webbdelen ([www.varanere.se/ledarutbildning](http://www.varanere.se/ledarutbildning)) under kapitlet "Öva" och hämta den gruppträffen som passar er:
  - A. Ledare i ideell verksamhet
  - B. Ledare inom idrotten
  - C. Ledare inom religiösa sammanhang
  - D. Ledare i verksamhet med anmälningsplikt
5. Tänk igenom **gruppens sammansättning**:
  - A. Hur många är ni?
  - B. Känner ledarna varandra?
  - C. Behöver vi tänka till kring gruppsammansättningen vid diskussionsövningar eller kan vi slumpa fram grupper?
  - D. Har gruppen genomgått liknande utbildningar tidigare?
6. Gör en **tidsplanering av innehållet** för gruppträffen. På sida 8 finns ett färdigt upplägg som går att kopiera rakt av eller använda som grund.
7. **Läs igenom** scenarierna och **välj vilka** ni vill arbeta med i just er grupp.

## FÖRSLAG PÅ TEXT-UTSKICK TILL LEDARNA I DIN ORGANISATION

Har du känt oro för en ung deltagare? Undrar du hur du kan möta en ung person som är nere?

Som en del i (lägg in organisationen namn) arbete vill vi ge alla våra ledare möjlighet att lära sig mer om ungas psykiska ohälsa, och hur vi som ledare kan möta och stötta unga. Därför genomför vi nu en kunskapshöjande insats. *Vara nere ledarutbildning* är framtagen för att vi som ledare ska känna oss tryggare i att möta en ung person som mår dåligt och hantera situationer som kan upplevas svåra. Den är framtagen av Studieförbundet Bilda och föreningen Mind, tillsammans med ungdomsledare och experter.

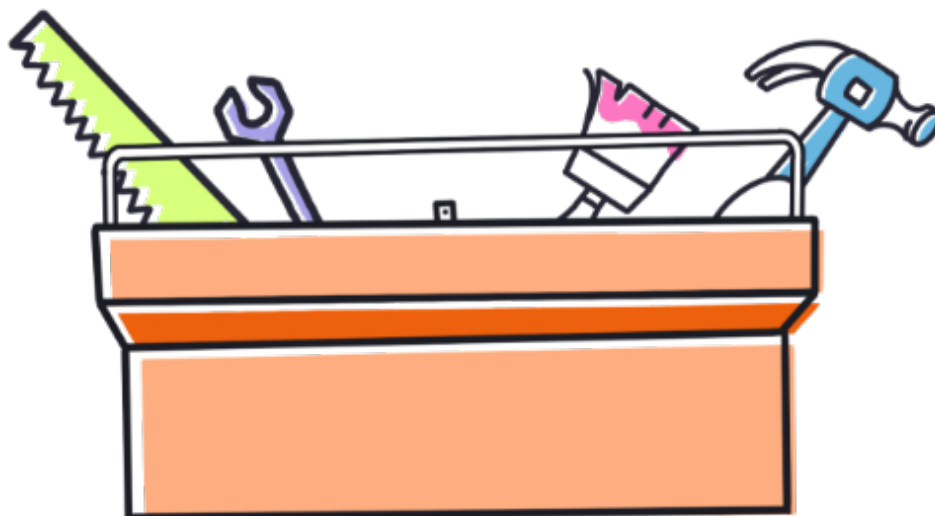
Utbildningen genomförs i två steg. Först gör du den webbaserade delen enskilt. Den tar ca 75 minuter att genomföra och efteråt får du ett intyg. Den (fyll i datum) möts vi för steg 2. Det är ett tillfälle som innehåller praktisk övning och diskussioner. (Fyll i mer praktisk information om tillfället).

Efter avslutat utbildning kommer du att ha:

- Kunskaper om psykisk ohälsa hos unga: begrepp, statistik, förekomst och könsskillnader.
- Förståelse för skam och varför det är viktigt när man möter någon som mår dåligt.
- Kunskap om varningssignaler och risksituationer för självmordsproblematik.
- Ökad trygghet och förmåga att se, fånga upp och möta unga som mår dåligt.
- Förståelse för skillnaden mellan medmänskligt stöd och terapeutiska samtal.
- Kunskap om ansvar, gränser och att avsluta samtal.
- Förståelse för betydelsen av att som ledare få stöd.
- Kunskap och verktyg till medmänskliga samtal som du kan använda i mötet med unga.

Länk till den webbaserade delen: [www.varanere.se/ledarutbildning](http://www.varanere.se/ledarutbildning)

Markera  
texten och  
kopiera till ett  
mail!



## FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG FÖR GRUPPTRÄFFEN

**Tid:** 90 minuter (två studiecirkeltimmar)

**Antal:** 15 personer inkl. samordnaren

**Plats:** Zoom

18.00

Hej och välkomna!

Samordnaren presenterar sig och upplägget för kvällen.

**Runda:** Kort presentationsrunda med alla deltagare; namn + vilken ledarroll man har

18.15

**Övning:** Diskussion kring reflektionsfrågorna

Dela in deltagarna i grupper om 3 personer. Be dem diskutera reflektionsfråga nr 3, 7 och 10. De har 20 min till detta, be dem utse en tidshållare i varje grupp som ser till att de fördelar tiden mellan frågorna.

18.35

**Övning:** 1 Scenario

Dela in deltagarna i par eller i grupper om tre personer. Se till att alla grupper har tillgång till dokumentet "Vara nere ledarutbildning – Gruppträff för ledare inom xx".

19.05

Paus

19.20

**Övning:** 2-3 Scenarier

Genomför övningarna på samma sätt.

20.20

**Övning:** Avslutningsrunda i helgrupp

Låt deltagarna säga en mening om något man tar med sig från gruppträffen.

20.30

Tack för idag!



# TVÅ ALTERNATIVA UPPLÄGG

Här presenteras **två alternativ** till hur Vara nere ledarutbildning kan genomföras för att passa de förutsättningar ni har hos er.

## ALTERNATIV 1

Ledarna genomför endast den webbaserade delen **enskilt**.

**Tidsåtgång:** 75 min

**Delta ger:** God förståelse för kunskapsmålen och en del praktisk övning på det medmänskliga samtalet.

**Upplägget passar:** En organisation som vill satsa på en kunskapshöjning kring psykisk ohälsa men har begränsade möjligheter för en gemensam utbildningsinsats.

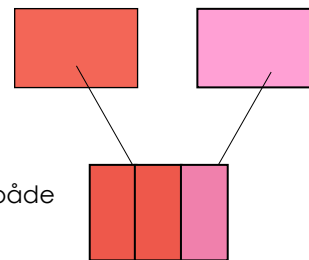
## ALTERNATIV 2

Ledarna **ses i grupp direkt** och genomför en mindre del av den webbaserade delen och ett av scenarierna från gruppträffen. Ett upplägg för detta finns färdigt i denna handledning.

**Tidsåtgång:** 2,5h inkl. paus

**Delta ger:** En viss förståelse för kunskapsmålen, viss gemensam praktisk övning på det medmänskliga samtalet och en gemensam utbildningsupplevelse i er ledargrupp.

**Upplägget passar:** En organisation som vill genomföra en kunskapshöjande insats men inte har tid för att genomföra både den webbaserade delen och gruppträffen.



# ALTERNATIV 1

## PRAKTISK INFORMATION

Ledarna genomför endast den webbaserade delen **enskilt**.

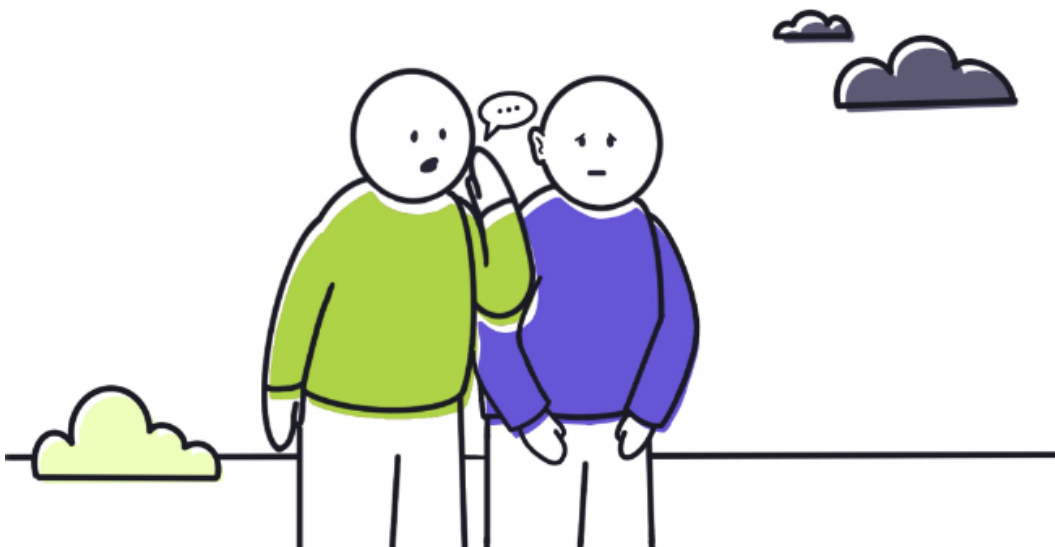
**Tidsåtgång:** 75 min

**Detta ger:** God förståelse för kunskapsmålen och en del praktisk övning på det medmänskliga samtalet.

**Upplägget passar:** En organisation som vill satsa på en kunskapshöjning kring psykisk ohälsa men har begränsade möjligheter för en gemensam utbildningsinsats.

## FÖRBEREDELSE

Använd förslaget på textutskick som grund och gör ett utskick till ledarna. Om ni vill säkerställa att alla genomfört den webbaserade delen kan ni förslagsvis be dem att skicka in intyget som finns att ladda ned under delen "Avslut".



# ALTERNATIV 2

## PRAKTISK INFORMATION

Ledarna **ses i grupp direkt** och genomför en mindre del av den webbaserade delen och ett av scenarierna från gruppträffen. Ett upplägg för detta finns färdigt i denna handledning.

**Tidsåtgång:** 2,5h inkl. paus

**Detta ger:** En viss förståelse för kunskapsmålen, viss gemensam praktisk övning på det medmänskliga samtalet och en gemensam utbildningsupplevelse i er ledargrupp.

**Upplägget passar:** En organisation som vill genomföra en kunskapshöjande insats men inte har tid för att genomföra både den webbaserade delen och gruppträffen.

## FÖRBEREDELSE

1. Utse **en eller ett par samordnare** för grupptillfället. Samordnaren ansvarar endast för de **praktiska förberedelserna**, att vara den som läser högt från den webbaserade delen, samt att hålla tiden under gruppträffen. Det krävs **inga förkunskaper** om ämnet psykisk ohälsa för den som samordnar gruppträffen.
2. **Ta beslut** om huruvida ni ska mötas i en **lokal eller digitalt**, och **förbered** det praktiska kring den mötesplats ni valt.
3. Besluta om **datum** och **tid** för träffen och skicka ut inbjudan.
4. Gå in i webbdelen ([www.varanere.se/ledarutbildning](http://www.varanere.se/ledarutbildning)) under kapitlet "Öva" och hämta den gruppträffen som passar er:
  - A. Ledare i ideell verksamhet
  - B. Ledare inom idrotten
  - C. Ledare inom religiösa sammanhang
  - D. Ledare i verksamhet med anmälningsplikt
5. Tänk igenom **gruppens sammansättning**:
  - A. Hur många är ni?
  - B. Känner ledarna varandra?
  - C. Behöver vi tänka till kring gruppens sammansättning vid discussionsövningar eller kan vi slumpa fram grupper?
  - D. Har gruppen genomgått liknande utbildningar tidigare?
6. **Scrolla** igenom den webbaserade delen och **titta** samtidigt på instruktionerna i tabellen nedan, så att du ser var **rubrikerna** ligger.
7. **Läs igenom** scenarierna och **välj vilka** ni vill arbeta med i just er grupp.

# INSTRUKTIONER TILL SAMORDNAREN

	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
Hej och välkomna hit!	<p><b>Presentera dig själv</b></p> <p><b>Säg högt:</b></p> <p>Idag kommer vi att gå igenom delar av Vara nere ledarutbildning tillsammans. Upplägget idag är framtaget av Bilda, jag kommer bara följa instruktioner. Efter detta tillfälle, gå gärna in och genomför övriga delar av den webbaserade delen, som vi inte kommer gå igenom idag. Jag kommer att dela skärm och läsa, och så diskuterar vi tillsammans. Vi kommer att beröra ämnen som kan väcka saker i oss. Sätt dig gärna avskilt där du har bra förutsättningar att kunna lyssna, prata och koncentrera dig. I slutet kommer vi att arbeta med ett case.</p>	20 min
Runda	<p><b>Säg högt:</b> Nu ska vi göra en runda!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Namn</li> <li>- Roll i föreningen</li> <li>- Vad förväntar du dig av den här utbildningen?</li> </ul>	
Praktiska förutsättningar	<p>Lägg någon minut på att gå igenom det praktiska: när ska ni ta paus, hur gör ni med mickarna, osv. Bestäm i gruppen om ni vill sätta trygghetsregler i stil med "det som sägs här stanna här".</p> <p><b>Dela skärm</b>, från och med nu är skärmen delad. Se till att ljudet är inkluderat när du delar.</p>	

## Kapitel: Inledning

RUBRIK	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
Olika roller	<p><b>Läs</b> de två första meningarna under rubriken</p> <p><b>Visa</b> filmen Hatten</p>	5 min
	<p><b>Samla in</b> Hatten genom att klicka i rutan</p> <p><b>Gå vidare</b> till nästa del</p>	

## Kapitel: Förstå

RUBRIK	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
	<b>Läs</b> introtexten högt	1 min
Vad är psykisk ohälsa?	<b>Visa</b> filmen	4 min
Mår unga sämre idag?	<b>Läs</b> texten högt under symbolen hjärnan	2 min
	<b>Scrolla ner</b> till rubriken Ojämlighet i psykisk ohälsa	2 min
Ojämlighet i psykisk ohälsa	<b>Läs</b> texten högt	2 min
Skam	<b>Hoppa över</b> frågan och <b>läs</b> texten under högt	15 min
Att bryta skam	<b>Läs</b> rubriker och text på de sex korten högt	
	DISKUSSION! <b>Läs</b> upp reflektionsfråga 4 och lämna ordet fritt/ta en runda/dela ut ordet	
	<b>Gå vidare</b> till nästa del	



## Kapitel: Hantera

RUBRIK	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
	<b>Scrolla</b> förbi introtexten	1 min
Vad ska jag titta efter?	<b>Läs</b> de två styckena	1 min
Risikofaktorer, risksituationer och livshändelser	<b>Läs</b> stycket	1 min
	<b>Scrolla ner</b> till "Fler skyddsfaktorer" under bilden och tryck på plustecknet	
Fler skyddsfaktorer	<b>Läs</b> upp listan	1 min
	<b>Säg högt:</b> fundera för er själv en minut och kolla på denna lista: hur kan vår verksamhet vara en skyddsfaktor?	
Diskriminering	<b>Läs</b> de tre styckena	2 min
	DISKUSSION! <b>Läs</b> upp reflektionsfråga 5 och lämna ordet fritt/ta en runda/dela ut ordet	10 min
Så var är mitt ansvar som ledare?	<b>Läs</b> stycket	1 min



Ideell ledare	<b>Klicka</b> på "Ideell ledare" och läs de tre styckena	2 min
	<b>Läs</b> upp reflektionsfråga 7 och be alla svara skriftligt på frågan för sig själva	4 min
	PAUS (förslag)	
Att möta med empati	<b>Visa</b> filmen Hatten	3 min
	<b>Samla in</b> Hatten genom att klicka i rutan	
	<b>Gå vidare</b> till nästa del	

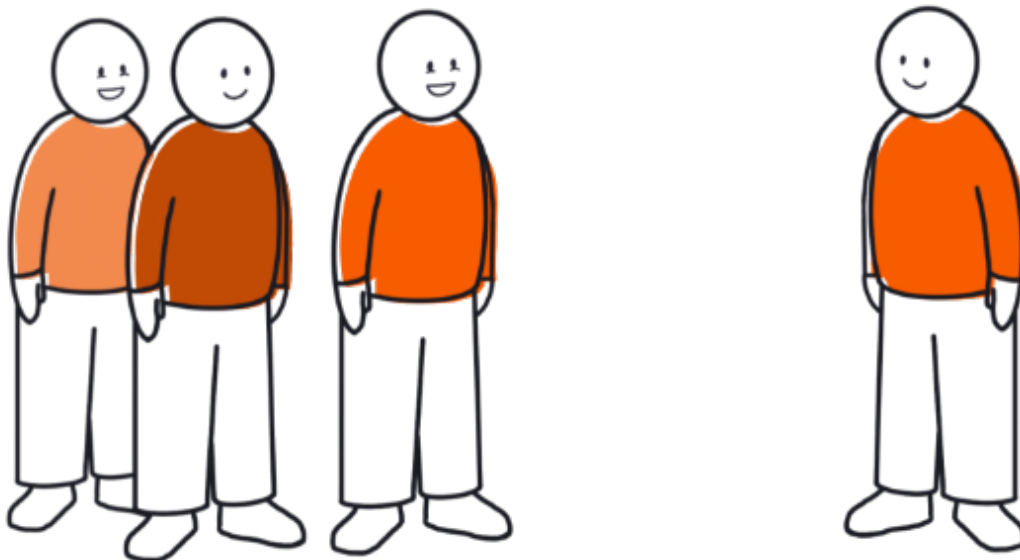
## Kapitel: Stötta

RUBRIK	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
	<b>Läs</b> introtexten	
Att hålla ett medmänskligt samtal	<b>Läs</b> texten	1 min
Var aktiv, ta kontakt!	<b>Tryck på</b> "Var aktiv, ta kontakt!" och <b>läs</b> texten	1 min
Varför ska jag ta initiativet?	<b>Tryck på</b> "Varför ska jag ta initiativet?" och <b>läs</b> texten	1 min
Hörnstenar i det medmänskliga samtalet	<b>Läs</b> introtexten	
	<b>Klicka på</b> plustecknen och <b>läs upp</b> alla hörnstenarna	4 min
	DISKUSSION! <b>Läs</b> upp reflektionsfråga 9 och lämna ordet fritt/ta en runda/dela ut ordet. Det räcker att några får ordet.	5 min
Lyssnandets centrala funktion	<b>Visa</b> filmen Örat	2 min
	<b>Samla in</b> Örat genom att klicka i rutan	
Fällor	<b>Läs</b> introtexten	2 min
	<b>Klicka på</b> plustecknen och <b>läs upp</b> alla fällorna	
	<b>Scrolla ned</b> till "När du hamnar som gisslan"	
När du hamnar som gisslan	<b>Läs</b> hela stycket	3 min
	DISKUSSION! <b>Läs</b> upp reflektionsfråga 10 och lämna ordet fritt/ta en runda/dela ut ordet. Det räcker att några får ordet.	
Ta hand om dig själv	<b>Läs</b> hela texten	



## Kapitel: Öva

RUBRIK	INSTRUKTIONER	UNGEFÄRLIG TID
	<b>Öppna PDF:en</b> med gruppträffen som passar ert sammanhang och <b>dela skärmen</b>	
Dialoger och rollspel	<b>Läs upp</b> texten	10 - 30 min
Scenario 1	<b>Läs upp</b> scenariot	
	Fråga om någon kan tänka sig läsa en av "rollerna" med dig	
	<b>Läs upp</b> dialogen tillsammans	
	Gå nu igenom diskussionsfrågorna tillsammans i gruppen	
	Beroende på hur mycket tid ni har, kan ni fortsätta med fler scenarier	
	(Om tid finns, gör en avslutande runda där alla får säga en sak de tar med sig från idag)	
	<b>Säg högt:</b> Mind och Bilda rekommenderar att ni går in efteråt och genomför övriga delar i webbdelen i lugn och ro. Sprid gärna länken till andra. Tack för idag!	



### Om Mind

Mind är en ideell organisation vars uppdrag är att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete. Vi tar varje år emot över 100 000 samtal i våra stödlinjer. Vi arbetar för ett jämlikt samhälle där alla förutsättningar att leva ett gott liv, får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv. Vi ger människor kraft att leva!

[www.mind.se](http://www.mind.se)

### Om Bilda

Studieförbundet Bilda skapar kurser, studiecirkelar och kulturprogram tillsammans med sina medlemsorganisationer. Med stöd från oss får människor med olika bakgrund möjlighet att mötas, skapa fritt och utvecklas. Vi har erfarenhet, kunskap och nätverk kopplat till kultur, samhällsfrågor, tro, religion och existentiella frågor.

[www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

### Ledarutbildningen en del av något större

Vara nere är ett initiativ som syftar till att rusta unga för livet. Vi vill höja ungas kunskaper om psykisk ohälsa, inspirera till mer dialog och öka förmågan att stötta sina kompisar. Vi har därför tagit fram baskunskaper förpackade på olika sätt: en digital kampanj, en utbildning för ungdomsledare, en kunskapsportal, en podd, ett instagramkonto och studiecirkelmateriel.

Allt är kostnadsfritt och tillgängligt för vem som helst att använda.

[www.varanere.se/initiativet](http://www.varanere.se/initiativet)

### Tack till alla som medverkat i arbetet med Vara nere ledarutbildning!

Faktagranskare: Ullakarin Nyberg är suicidforskare och överläkare, med Dr, Norra Stockholms Psykiatri, Stockholms Läns Sjukvårdsområde. Hon är en uppskattad föreläsare och har även skrivit flera böcker. Hon har i flera år varit en fast del i Minds volontärutbildning för de som arbetar i Självmordslinjen och kan verkligen konsten att, med ord och klokskap, -rädda liv.

Ungdomsföreningar som deltagit i behovskartläggning, referensgruppsarbete och testning: Sveriges Unga Katoliker (SUK), Syrisk Ortodoxa Kyrkans Ungdomsförbund (SOKU), Syrisk Ortodoxa Ungdomsförbundet (SOUF), Equmenia, Svenska kyrkans unga, Suryoyo Ortodoxa Scoutförbund (SOSF), BK Häcken och Malmö FF.

Vara nere är ett initiativ från Mind och Bilda som skapats med stöd från Allmänna arvsfonden.