

ETT SKUGGFRIIT SINNE

Diskussion och tecknings-/skivövning

UPPGIFTER INNAN DU INLEDER ARBETET MED UNGDOMARNA

Se igenom videon och bekanta dig med övningarna. Materialet kan väcka ett behov hos ungdomarna att diskutera om svåra ämnen. På hemsidan varjotonmieli.fi hittar du länkar till sidor som kan vara till hjälp för diskussionerna.

INNAN NI SER PÅ FILMEN (15 MINUTER)

Under den här lektionen diskuterar vi kring psykisk ohälsa och missbruk.

Vilka former av psykisk ohälsa känner ni till?

[Lyssna på alla svar och rätta missuppfattningar. På hemsidan varjotonmieli.fi finns även tips och hjälp för hur man ska ta upp psykisk ohälsa tillsammans med ungdomar.]

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst, precis på samma sätt som vem som helst kan insjukna i någon fysisk sjukdom. När vi enligt oss själva är friska, klarar vi av att fungera i vardagen, sköta om de uppgifter som hör till oss, bemöta vardagens utmaningar och vi har en uppfattning om våra egna förmågor. Alla är ibland trötta och nedstämda. Alla kommer även någon gång tillbaka in för att se att spisen är avstängd.

En frisk människa kan ändå fungera i vardagen och vardagen rubbas inte av det att man är trött eller måste gå och kolla att man stängt av spisen. Men ibland blir sinnet ändå sjukt, och det är kanske inte lika lätt att berätta om sin psykiska ohälsa på samma sätt som fasterns brutna ben. Vad beror detta på?

En orsak kan vara att det tog länge innan läkarna förstod sig på orsakerna till psykisk ohälsa. Vi är oftast rädda för saker som vi inte riktigt förstår och skrämmande saker är oftast svåra att prata om.

Än idag känner vi inte till alla orsaker och mekanismer bakom psykisk ohälsa, men det spelar egentligen inte någon roll.

Oberoende vilka orsakerna är, och istället för att fokusera på störningar, kan vi fokusera på hälsa och resurser.

DISKUSSION

[Du kan gå igenom alla punkter eller plocka ut de saker du vill lägga vikt vid. Du kan också ha ungdomarna att börja skriva direkt, utan att ha en gemensam diskussion. I något skede är det ändå viktigt att också diskutera det man har sett, men diskussionen kan genomföras också efter det att man har skrivit eller tecknat.]

- Vi börjar med att fundera ut ett passande namn till pojken.

[Lyssna på alla förslag och hjälp deltagarna att tillsammans välja ut ett passande namn till pojken, t.ex. genom att rösta. Använd i fortsättningen det här namnet för pojken.]

- Vem hör till [pojken] familj?

- Hurudan är situationen i [pojken] familj?

VIDEO (28 MIN)

Tänk på scenen när pojken rusade ut från modersmålstimmen. Vad tror ni att pojken skulle svara på följande frågor:

- Vad skulle du ha velat att kompiserna skulle ha gjort?

- Vad skulle du ha velat att läraren hade gjort?

- Vad skulle du ha velat att klasskompisarna skulle ha gjort?

Pojkens kompis hade redan tydligt lagt märke till att allt inte stod rätt till. Att ta saken till tals kan ändå kännas svårt. De här råden hade kanske hjälpt kompiserna:

1. Alla är ibland på dåligt humör, eller vill vara för sig själva. Men om tillståndet fortsätter, så lönar det sig att prata om det i ett så tidigt skede som möjligt.

2. Prata som vanligt, ha ögonkontakt och le. Försök att ta reda på om dina egna iakttagelser stämmer. Diskutera enskilt. Du kan till exempel säga: "Jag har på senaste tiden lagt märke till att du inte är dig själv och du verkar nedstämd." Du kan också fråga om du kan hjälpa till på något sätt. Ifall han inte vill berätta för dig, så kan du föreslå att hen pratar med någon annan.

3. Föreslå till exempel att hen skulle berätta om sin situation för någon vuxen på skolan, för klassföreståndaren, skolhälsovårdaren eller kuratorn, eller för någon trevlig lärare. Fråga ifall kompisens vill att du kommer med och pratar, eller om det är okej att du går och pratar med någon på kompisens vägnar.

4. Sträva efter att inte gå bakom ryggen på kompisens. Om det känns som att ingenting annat hjälper, kan du själv gå och prata med kuratorn, hälsovårdaren eller någon annan vuxen. Se till att kompisens situation tas på allvar och att ärendet går framåt.

[Fäst tipsen på väggen i klassen, så att var och en vid behov senare kan gå och läsa tipsen.]

Pojken skickade "sanningen"-bilden via Snapchat och fick berättat för sina kompisar. Nu ska vi fundera lite på vad en kompis kunde göra i en sådan här situation. Vad får ni för tankar om det, på vilket sätt kunde ni själva handla i en motsvarande situation?

[Led in diskussionen på att det skulle vara viktigt att berätta för någon vuxen.]

Vilka vuxna är sådana, som man kunde berätta om kompisens situation för?

[Mamma, pappa, lärare, kurator, rektor, städare, speciallärare o.s.v.]

Nu när vi har diskuterat om berättelsen och har fått bearbetat våra tankar.

Vad väckte det för tankar att höra [pojken's namn] berättelse?

Vilken stund påverkade dig mest? Varför?

Hur kunde du handla om du i ditt eget liv skulle hamna i en liknande situation?

Hur kunde du stöda en vän som är i en liknande situation som [pojken's namn]?

Vad lärde vi oss av berättelsen?

[Påpeka här att ingen skall behöva bära på en liknande hemlighet som [pojken namn], och att ingen behöver klara av det här på egen hand, att det alltid finns hjälp att fås och att fastän det skulle kännas som om ingen annan är i en likadan situation, så går många ungdomar igenom motsvarande utmaningar i sitt eget liv. Var fjärde minderårigt barn lever i en familj, där det finns psykisk ohälsa och/eller missbruk.]

SKRIVA ELLER RITA (HEMMA ELLER UNDER LEKTIONEN)

Mål: Ge ungdomarna möjlighet att bearbeta sina egna känslor till pappers genom att skriva eller rita. Man kan bra använda sig av båda sätten, ifall uppgifterna görs i skolan och ämneslärarna handleder dessa uppgifter.

Skriv ner dina tankar om dramaberättelsen. Du kan skriva om processen och om vad det väckte hos dig. Eller fundera kring [pojken namn] situation och känslor som berör det.

Måla en bild som berör Varjoton mieli-dramaberättelsen. Det kan vara pojken sinneslandskap i en viss situation, någon konkret händelse som påverkade dig, dina egna känslor eller vad som helst som du kommer att tänka på efter det du har upplevt.