

# ETT SKUGGFRIIT SINNE

Handledningsmaterial för ledaren

## BAKGRUND OCH MÅL

Enligt undersökningar påverkas ungefär var fjärde ungdom negativt av missbruk eller psykisk ohälsa hemma. Den vanligaste negativa inverkan är att känna skam. Det hindrar många från att söka stöd och att diskutera om saken.

Målet med "ett skuggfritt sinne" är att öka ungdomars kunskap om att svåra saker upplevs på olika sätt och i olika grad i olika hem. Ingen har orsak att känna sig sämre än andra, och ingen ska bli stämplad på grund av sina föräldrars svårigheter. Målet är också att lära sig hur var och en kan hjälpa en kompis om man märker att hen har bekymmer.

För att stöda detta har FinFami och A-kliniikkasäätiö producerat "ett skuggfritt sinne"; ett film- och uppgiftsmaterial riktat till grupper i högstadiet. Mammans och pojkens roller i berättelsen spelas av Sari Havas och Kuutti Huhtala. I filmen reagerar pojken negativt på sin mammas depression och alkoholbruk. Pojkens reaktion kommer till uttryck i skolan och vid fritidsintressena.

## TVÅ OLIKA ARBETSMETODER

Det har planerats två alternativa sätt att arbeta

- 1) Filmen ses som kortfilm och efter det görs en diskussions- och tecknings-/skrivövning. Denna strategi kan användas till exempel under Må bra-dagarna, så att bearbetningen också kan delas med andra lärare.
- 2) Filmen ses i olika delar och efter varje del av berättelsen utförs dramaövningar. Fördelen med detta arbetssätt är att med hjälp av dramaövningarna kommer filmens berättelse närmare ungdomarna, och de får själva prova på hur man klarar av även de svåraste situationer. I det här arbetssättet är det viktigt att videons tillhörande uppgifter alltid görs tillsammans med samma vuxen, så att en trygg grupp bibehålls genom hela processen. Att handleda dramaövningarna kräver ingen tidigare erfarenhet inom drama.



Som ledare kan du av dessa arbetssätt välja det som passar dig själv och gruppen bäst. Uppgifterna är tydligt förklarade. Tiden som används till uppgifterna varierar beroende på hur mycket gruppen diskuterar. Uppskattningsvis för ett längre arbetspass kan det bokas tre dubbeltimmar, och för ett kortare arbetspass 1–1,5 timme.

Allt material finns tillgängligt på hemsidan "Varjotonmieli.fi" under fliken "materiaalit". Om ni vill kan ni ladda upp bilder som beskriver workshopens stämning och ungdomars tankar angående ämnet. Bilderna kan laddas upp på Instagram under hashtaggen #varjotonmieli.

Innan arbetet påbörjas, är det viktigt att handledaren kollar igenom videon och bekantar sig med arbetsmaterialet. På hemsidan varjotonmieli.fi kan man också hitta länkar med mera information om ämnet samt tips angående diskussioner med ungdomar. Det lönar sig också att bekanta sig med dessa på förhand. På hemsidan finns också länkar riktat till ungdomar.

Efter arbetet med dramahelheten har handledaren som uppgift att via hemsidan varjotonmieli.fi skicka iväg utmaningen till nästa skola, samt fylla i feedback om dramahelheten.

## GIVANDE STUNDER MED DRAMA!

**KUN YKSI SAIRASTUU  
MONEN MAAILMA  
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN  
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10  
00170 Helsinki  
finfami.fi