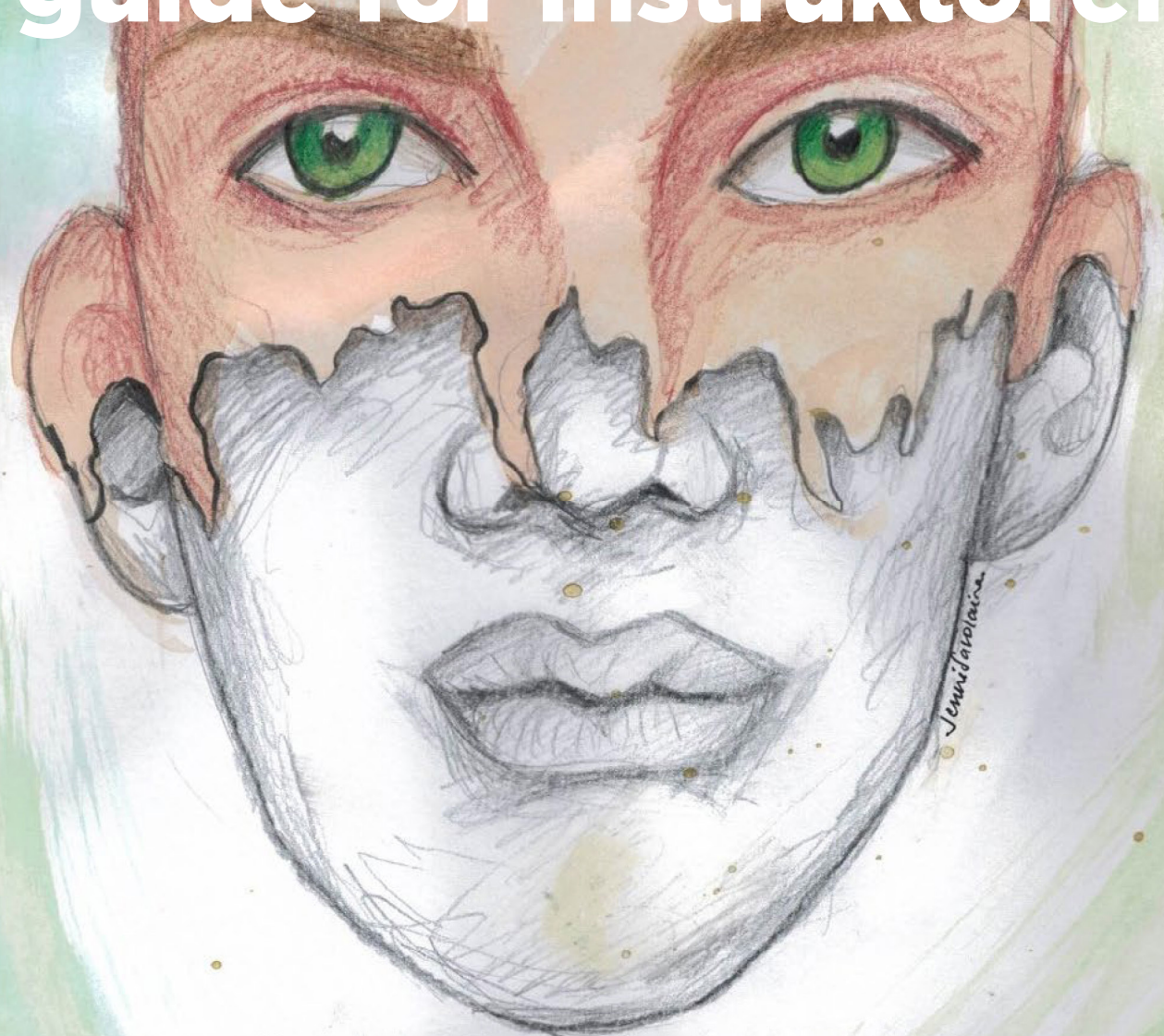


# HEVARI

## Personcentrerad resurscoaching – guide för instruktörer



Det är svårt att bygga något starkt  
på en instabil grund  
Det är jag som utgör den här grunden,  
och jag räcker inte  
till på egen hand  
Tanken på ett "vi" är långt borta  
Det finns inte ens ett "jag" ännu  
Ordet "vi" kräver fler än en

# Till den som läser

---

**D**u håller i ett exemplar av Personcentrerad resurscoachning (Hevari) – guide för instruktörer. Det är ett gruppbaserat verktyg för personer som arbetar med unga vuxna (18-29 år). Syftet med Hevari är att stötta unga vuxna i sökandet efter en egen identitet, stärka deras sociala kompetens och hjälpa dem våga vara sig själva. Vi som har lett Hevari-grupper anser att Hevari är en grupp utöver det vanliga. En ung person som har deltagit i en Hevari-grupp är mer villig att sätta upp mål och sedan aktivt röra sig mot dessa mål. I Hevari-gruppen sätter vi inte upp nya mål, men coachningen kommer förhoppningsvis hjälpa ungdomen att uppnå de mål han eller hon redan har satt upp på annat håll. I guiden hittar du instruktioner för hur du leder tio gruppssessioner och alla övningar som behövs. Gruppssessionernas ämnen och övningar, samt deras ordningsföljd har testats i sex olika smågrupper och funnits fungera. Vi rekommenderar att du följer den angivna ordningsföljden.

I My Keys-projektet deltog ungdomarna frivilligt i Hevari-gruppen. Innan gruppcoachningen startade intervjuades varje ungdom personligen av instruktören. Intervjuerna gav oss information om ungdomens livssituation och gav samtidigt ungdomen en chans att lära känna instruktören. Detta gjorde det lättare att gå med i gruppen. Efter avslutad Hevari-coachning intervjuade vi ungdomarna igen. Merparten av ungdomarna hade blivit hänvisade grupperna av deras partner.

I den inledande intervjun fick ungdomarna svara på frågor som exempelvis om de kände sig ensamma, hur en vanlig dag såg ut, hur en riktigt bra dag skulle se ut och om de upplevde att de hade en riktning och ett syfte i livet. I den avslutande intervjun ställdes några av frågorna i den inledande intervjun på nytt. Ungdomarna fick också svara på hur de hade upplevt Hevari-coachningen.

My Keys-projektet (STM 2017–2019) har kombinerat kärnkompetensen från Finlands Centralförbund för psykisk Hälsa och Aspastiftelsen: I cirka tjugo år har Finlands Centralförbund för psykisk hälsa utvecklat ett arbetssätt för resurscoachning. Det bygger på positiv psykologi, med fokus på lösningar och återhämtning.

Aspas strategi bygger på ett personcentrerat förhållningssätt, med fokus på klientens fulla engagemang samt värderingarna respekt, jämlikhet och värdighet i vardagen. Metoden kan ses ur fem olika perspektiv: etiskt, socialt, emotionellt, miljömässigt och praktiskt stöd.

Hevaris arbetsmetod kombinerar resurscoachning med känslomässigt stöd utifrån ett personcentrerat förhållningssätt. Hevari består av tio sessioner. Gruppssessionernas huvudteman är vardagliga resurser, känslor, tolkningsfällor och värderingar. Längden på en session kan variera mellan 2–3 timmar, beroende på gruppens storlek. Rekommenderad gruppstorlek är 4–8 ungdomar.

Hevari kan starta en process av identitetsarbete hos en ung person, vilket kräver tid och stöd. Det är därför gruppen träffas ungefär en gång i veckan. Det kan krävas mer tid än så, men vi rekommenderar att den totala varaktigheten av Hevari är cirka tre månader.

Målet med coachningen är att:

- upptäcka dina egna resurser och styrkor
- göra positiva förändringar i ditt liv
- hjälpa dig att se det goda i livet
- bli hörd, sedd och accepterad i en grupp
- stärka känslomässiga färdigheter
- väcka hopp och nyfikenhet.

Ha en bra Hevari-upplevelse!

Iisalmi den 5 augusti 2019

My Keys-projektteam

Anna Pöllönen, Tuija Nissinen, Johanna Kainulainen och Anne Kukkonen



Den finska ungdomssektorns paraplyorganisation  
Allianssi ry har tilldelat er ett pris

**PROJEKT (HEVARI) I ASPA FOUNDATION  
OCH FINLANDS CENTRALFÖRBUND FÖR  
PSYKISK HÄLSA**

En utmärkelse för metoder i arbetet med ungdomar

Syftet med för metoder i arbetet med ungdomar är att lyfta fram och sprida  
en god praxis inom ungdomsområdet samt att förbättra kvaliteten och  
medvetenheten om arbetet med ungdomar.

I Helsingfors  
Ungdomsarbetsvecka 2019

Elisa Gebhard  
Ordförande

Anna Munsterhjelm  
Verksamhetschef



# Innehåll

<b>Till den som läser .....</b>	<b>2</b>
<b>Känslomässigt stöd från instruktören .....</b>	<b>7</b>
<b>Instruktör och erfarenhetsexpert i gruppen .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Vilken typ av grupp är bra att delta i? .....</b>	<b>11</b>
Låt oss tillsammans utarbeta regler för gruppen.....	11
Tillstånd att filma.....	12
ÖVNINGAR.....	12
<b>2. Vilka saker i livet hjälper dig att orka och vilka saker kräver resurser? .....</b>	<b>13</b>
Gå tillbaka till reglerna.....	13
Diskussion om resurser.....	14
ÖVNINGAR.....	14
<b>3. När är jag som bäst?.....</b>	<b>16</b>
ÖVNINGAR.....	17
<b>4. Hur skulle livet vara utan känslor?.....</b>	<b>18</b>
ÖVNINGAR.....	19
<b>5. Varför är drömmar viktigt? .....</b>	<b>21</b>
ÖVNINGAR.....	21
<b>6. Känslor förändras och vänskaper förändras. Eller? .....</b>	<b>23</b>
Känslor.....	23
ÖVNINGAR.....	23
Vänskap .....	24
ÖVNINGAR.....	24
<b>7. Vad är luddiga föreställningar? .....</b>	<b>26</b>
ÖVNINGAR.....	27
<b>8. Vad är en konstverkstad? .....</b>	<b>29</b>
<b>9. Vad har jag för värderingar? .....</b>	<b>31</b>
ÖVNINGAR.....	31
<b>10. Gruppen avslutas "Är det slut nu?" .....</b>	<b>33</b>
ÖVNINGAR.....	33
Repetera övningen Resursdiamant (bilaga 5).....	33
Avslutande känslor: Hur är stämningen när du går hem? .....	34
<b>Bilagor.....</b>	<b>36</b>

Bilaga 1. Mall för tillstånd att filma .....	36
Bilaga 2. Kommentarsformulär för instruktören .....	37
Bilaga 3. Karaktärsträd .....	38
Bilaga 4. Karaktärer .....	39
Bilaga 5. Resursdiamant.....	45
Bilaga 6. Fotoguide över resurser och resurstjuvar .....	46
Bilaga 7. När är du som bäst? .....	47
Bilaga 8. Vad svarar du om jag frågar?.....	48
Bilaga 9. Känslolias .....	49
Bilaga 10. Mina känslor och jag .....	51
Bilaga 11. Favoritfärg .....	52
Bilaga 12. Instruktioner för hur man skapar en kraftbild.....	53
Bilaga 13. Känslor- och stämningssord .....	54
Bilaga 14. Luddiga och kraftfulla föreställningar .....	55
Bilaga 15. Tolkningsfällor .....	56
Bilaga 16. Skattkista full av värderingar.....	57
Bilaga 17. Hur märks dina värderingar i din vardag?.....	58

# Känslomässigt stöd från instruktören

---

Det känslomässiga stödet från instruktören gör att den unga personen kan känna sig uppskattad och respekterad, samt bli känslomässigt utmanad. Det leder till att ungdomen får ett bättre självförtroende vad gäller att kunna hantera utmaningar och börja tro på en bättre framtid. Ungdomen får känna sig viktig. För att ge känslomässigt stöd måste instruktören lägga sina egna känslor åt sidan och fokusera på att ta emot den unges känslor när de kommer. Instruktören måste lägga åt sidan viljan att lösa den unges problem och skapa en accepterande och reflekterande atmosfär. Instruktören ska vara uppmuntrande och stödja ungdomen i hans eller hennes interaktioner.

Det är instruktörens ansvar att skapa en stämning i gruppen som tillåter känslomässigt stöd. Hevaris teman uppmuntrar unga människor att reflektera över sig själva, sina relationer, sin sjukdom, sina känslor och sina värderingar. Ämnena möjliggör nya perspektiv genom att ompröva saker, få nya insikter och ställa frågor tillsammans. Instruktören uppmuntrar till en öppen miljö genom att ställa frågor av typen "har du kommit på något?" och uppmuntra till att berätta mer.

För att förbättra instruktörens egen prestation och för att säkerställa känslomässigt stöd har vi skapat ett kommentarformulär (bilaga 1) som ska fyllas i direkt efter varje grupp-session. Formuläret hjälper instruktören att strukturera sitt arbetssätt, sina känslor och sina tankar. Det kan också användas för att anteckna problem som uppstått inom gruppen, vilket kan vara användbart inför nästa möte. Självreflektion kan hjälpa instruktören bli bättre på att ge känslomässigt stöd.

# Instruktör och erfarenhetsexpert i gruppen

Instruktören och erfarenhetsexperten arbetar i par i Hevari-gruppen. Erfarenhetsexperten uppmuntrar ungdomarna i gruppen att interagera genom att agera förebild och inge hopp om möjlig förändring. Instruktionen skapar en trygg miljö genom sitt lugna sätt. En grundläggande förutsättning för en trygg atmosfär är de unga får vara med att sätta regler för gruppen. Tillräckligt med tid måste avsättas för detta i det första gruppasset.

Förberedelserna för att guida en grupp startar innan ungdomarna kommer. Instruktionen måste införskaffa material och kopiera instruktioner, men han eller hon måste också ta sig tid att fokusera och hitta ett lugn. Om instruktören vill berätta för ungdomarna att det första mötet i gruppen känns spännande och nervöst är det helt okej.

## **Instruktionen bör tänka på följande:**

- hur tar jag mitt ansvar som instruktör
- hur skapar jag en accepterande och respektfull miljö i gruppen
- hur hanterar jag negativa attityder och budskap från ungdomarna
- hur stärker jag tystlåtna ungdomar
- Hur gör jag när jag vill skapa tystnad i gruppen
- hur tar jag hänsyn till ungdomarnas olika livssituationer, behov och mål

## **med tanke på att ...**

- som instruktör har jag tystnadsplikt
- den unga personen måste känna förtroende för instruktören för att våga interagera
- det är i tystnaderna som ungdomens egna idéer kommer fram
- negativt prat från en ung person är ett tecken på en önskan om förändring
- en liten gruppövning kan öka självförtroendet
- vi inte söker efter samma sorts liv, utan efter en annan sorts liv

## **En ung person som är lämplig att bli upplevelseexpert:**

- vill hjälpa och stötta andra ungdomar
- kan förstå andra unga människor som står inför utmaningar i sina liv
- kan berätta sin egen historia på ett sätt som inspirerar andra unga att ha känna tillförsikt och hopp
- är pålitlig och snäll mot andra.

Ungdomen kan vara erfarenhetsexpert eller kamratinstruktör, men det är inte nödvändigt. Instruktionen kan erbjuda rollen som erfarenhetsexpert till en ung person som han eller hon tycker är lämplig för uppgiften. Genom att engagera sig i verksamheten och få stöd av instruktören kommer ungdomen växa.



## Erfarenhetsexpertens uppgifter i gruppen

Det är en bra idé att gå igenom alla 10 sessioner i Hevari-processen med en erfarenhetsexpert innan grupperna startar. Det är också bra att be dem anlända i god tid (20 minuter) innan gruppen startar och de andra ungdomarna anländer, så att de kan komma överens om sina uppgifter. I Hevari-gruppen kan rollen som erfarenhetsexpert skilja sig åt. Vilken roll en erfarenhetsexpert ska ha beror på vilken typ av uppgifter den unga personen kan utföra. Ibland är det bra att ha gruppssessioner där experten bara spelar rollen som gruppdeltagare.

Exempel på uppgifter:

- servera kaffe när gruppen anländer
- starta en konversation
- leda en mindre gruppövning
- ta bilder i en grupp
- sammanställa en fotosamling inför den sista gruppssessionen
- planera gruppssessionen tillsammans med instruktören
- uppmuntra ungdomarna under gruppssessionerna

### Gruppssessionernas förlopp

Gruppssessionerna följer följande mönster:

**Hur är stämningen?** I början av en gruppssession görs en stämningsrunda, där deltagarna kan dela med sig av hur de känner inför att börja i gruppen. Här är det första steget att skapa ett karaktärsträd. Om ungdomarna kommer med förslag på hur man på ett kreativt sätt kan göra en stämningsrunda på ett annat sätt än med ett karaktärsträd, kan man absolut testa det. Det kan få de unga att känna sig mer delaktiga i gruppen och lyfta fram sina egna styrkor.

**Dagens låt** Efter stämningsrundan sätter vi oss ner för att lyssna på en sång som en av ungdomarna har tagit med. Det skapar en rogivande stämningen inför starten av dagens tema.

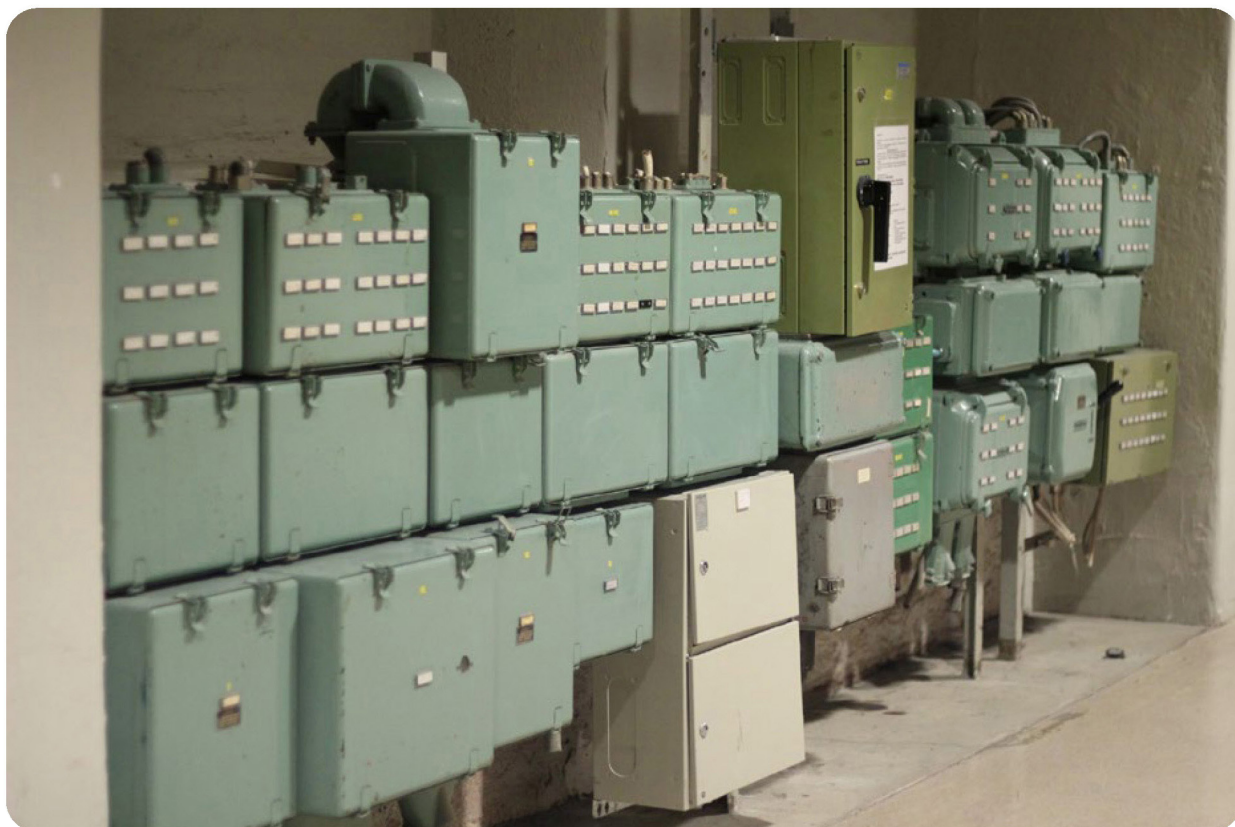
#### Gruppteman:

1. Vilken typ av grupp är bra att delta i?
2. Vilka saker i livet hjälper dig att orka och vilka saker kräver resurser?
3. När är jag som bäst?
4. Hur skulle livet vara utan känslor?
5. Varför är drömmar viktigt?
6. Känslor förändras och vänskaper förändras. Eller?
7. Vad är luddiga föreställningar?
8. Vad är en konstverkstad?
9. Vad har jag för värderingar?
10. Är det slut nu? Gruppen avslutas.

**Övningar:** Gruppsessioner innehåller kreativa, fysiska och skriftliga aktiviteter. Övningarna har testats i grupper av ungdomar och deras ordningsföljd har visat sig främja ungdomarnas interaktion i gruppen. Utöver interaktion främjar övningarna ungdomarnas självförtroende, samt hjälper de att bli mer aktiva och ifrågasättande i sitt tänkande. De här är de dolda målen med övningarna. Den angivna tidsåtgången är endast vägledande. Instruktören får själv uppskatta den tid som behövs för övningarna, med hänsyn till gruppens storlek och den specifika aktiviteten.

**Hur är stämningen?** I slutet av sessionen diskuterar man hur dagens tema och övningar kändes.

**Dagens foto:** En eller flera bilder tas under gruppsessionen. Bilden kan visa ungdomarna, om har gett sitt tillstånd, eller karaktärstrådet och andra övningar. Instruktören och/ eller erfarenhetsexperten gör en fotosamling, som sedan kommer att visas under den sista gruppsessionen. Fotosamlingen kommer påminna ungdomarna om gruppens olika stadier och erfarenheter. Instruktören måste få ungdomarna samtycke vad gäller att bli fotograferad. Vid behov kan du inhämta ett skriftligt samtycke (bilaga 2).



# 1. Vilken typ av grupp är bra att delta i?

---



## Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Ritpapper och kartong
- Färgpennor, sax, häftmassa
- Dagens låt
- Skriv ut karaktärerna (bilaga 4) eller karaktärsövningen (bilaga 3)
- Mall för tillstånd att filma (bilaga 2)



Den första gruppssessionen går ut på att man spelar en låt som har valts av instruktören eller en erfarenhetsexpert. Under efterföljande sessioner turas de unga om att ta med sig en låt de själva har valt.

## Låt oss tillsammans utarbeta regler för gruppen

Vi har alla erfarenhet av att ingå i grupp, om inte annat så i en skolgrupp. Alla har olika minnen av dessa barndomsgrupper. Det kan handla om positiva minnen eller negativa. För att Hevari-gruppen ska bli en positiv upplevelse, som alla deltagare kan minnas med ett leende på läpparna, startar sessionen med att vi gemensamt skapar regler för gruppen. Reglerna kommer också att fastställa start- och slutdatum för gruppen och andra praktiska frågor.

Ungdomarna skriver ner vad som är viktigt för dem och detta tas hänsyn till när reglerna upprättas. Instruktören läser upp de föreslagna reglerna som ungdomarna har skrivit ner. På så sätt kan även de mest tystlåtna få en chans att göra sig hörda. Du bör ge ungdomarna gott om tid att hinna tänka efter vad de vill skriva.

Vägled ungdomarna

- att tänka på de saker som är viktiga för dem och som de vill ska tas hänsyn till.  
Be dem skriva ner dessa saker
- instruktören läser upp ungdomarnas förslag och dessa förslag diskuteras i gruppen
- de gemensamt valda reglerna skrivs ner, t.ex. på en blädderblock eller i en Word-fil
- ungdomarna skriver under på gruppreglerna som de har skapat tillsammans.

Det finns vissa regler som krävs för att kunna skapa en trygg grupp. Om ungdomarna inte själva kommer fram till alla, ska instruktören se till att lägga till dessa:

- inga berusningsmedel
- respekt för andras åsikter
- tystnadsplikt
- gruppens start- och sluttid.

## Tillstånd att filma

Första gången ni träffas ska ni komma överens om fotorelaterade frågor. Fråga om alla deltagare vill låta sig filmas och, vid behov, ge om skriftligt medgivande från varje person. En tillståndsmall finns i bilaga 2.



## ÖVNINGAR

### Karaktärsträd (bilaga 3)

Karaktärsträdet ingår i den dagliga stämningsrundan. Trädet gör det lättare för ungdomen att uttrycka hur han eller hon upplever stämningen i början och slutet av sessionen.

Karaktärsträdet skapas tillsammans med de unga, till exempel av ritpapper eller kartong. Trädet ska ha många grenar och ställen man kan föreställa sig stanna på. Trädet kan utformas med hjälp av karaktärsträdsbilden (bilaga 3) Karaktärerna (bilaga 4) skrivs ut och klipps ut. De kan även lamineras om så önskas. Det färdiga trädet sätts upp på väggen. Ägna cirka 20 minuter åt att skapa karaktärsträdet.

Vägled ungdomarna i hur man väljer den karaktär som bäst återspeglar stämningen eller känslorna för stunden. Be ungdomarna fästa karaktären på lämplig plats på trädet och förklara varför de valde just den karaktären och just den platsen i trädet. Informera ungdomarna om att deltagandet är frivilligt.

OBS! Om det inte finns plats på väggen för ett karaktärsträd, skriver du ut karaktärsövningar där ungdomarna kan färglägga en karaktär de anser speglar dagens stämning. Be ungdomarna berätta varför de har valt dessa karaktärer. Informera ungdomarna om att deltagandet är frivilligt.

## 2. Vilka saker i livet hjälper dig att orka och vilka saker kräver resurser?



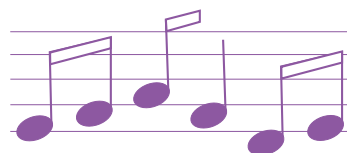
### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Magnetiska ord (t.ex. jaakappirunous.com-paketet)
- Karaktärer
- Pennor
- Skriv ut övningen Resursdiamant (bilaga 5) och instruktioner för resursfotografering (bilaga 6) till alla deltagare

Ibland känns det som om du har slut på resurser och inte kan minnas vilka saker som hjälper dig att orka. Vi har alla resurser som ger oss energi, glädje och gör oss på gott humör. Ibland syns de inte eller saknas. Men då kan vi hitta dem igen. Nu ska vi titta närmare på våra resurser och våra resursslukare.



Vad är  
vibbarna?



Dagens  
sång

### Gå tillbaka till reglerna

Läs reglerna som upprättades första gången och fråga ungdomarna om de har något att tillägga.



Den här gången kan du använda videon Var hittar jag resurser? Som introduktion. Den finns på My Keys YouTube-kanal. I videon pratar människor om saker som är viktiga för dem, hjälper dem att orka och får dem att må bra. Videon kommer att fungera som en introduktion till den här gruppssessionen och stimulera till diskussion.

## Diskussion om resurser

- Vilka är dina resurstjuvar? Vad kan du göra åt dem?
- Vilka saker ger dig resurser?
- Vad tycker jag om att göra och vad gör mig glad?

## ÖVNINGAR

### Resursdiamant (bilaga 5)

Övningen tar cirka 20 minuter. Vägled ungdomarna:

- ringa in ditt val på en skala från 1 till 5 av hur nöjd du är med ditt liv, till exempel med dina relationer eller din förmåga att koppla av.
- Gör en linje på golvet på en skala från 1 till 5.
- Be ungdomarna ställa sig vid sidan av linjen.
- Läs sedan upp varje område, ett efter ett, och be ungdomarna ställa sig vid numret de har ringat in för varje tema.
- Efter att ha arbetat med linjen väljer varje ungdom ett område som han eller hon anser behöver särskild uppmärksamhet, och ett som han eller hon är nöjd med.
- Be ungdomarna skriva datum och namn på uppgiften, eftersom de kommer gå tillbaka till uppgiften vid ett senare tillfälle. Samla in uppgifterna och spara dem.

Att återgå till övningen Resursdiamant under den sista gruppsessionen kommer att påminna ungdomen om var han eller hon befann sig i början av gruppen. Ungdomen kan se vad som har förändrats, vad han eller hon är mer nöjd med efter att gruppen avslutats och vad som behöver mer positiv uppmärksamhet.

### Magnetiska ord

Övningen tar cirka 20 minuter att slutföra. Övningen bidrar till en avslappnad, lustfylld atmosfär. Övningen innehåller olika moment genom vilka ungdomen kan uppleva olika sätt att interagera med andra.

#### Steg 1

- Be ungdomarna sätta sig i par.
- Uppmuntra dem att släppa kontrollen och skapa något roligt.
- Dela ut de magnetiska orden. Parets uppgift är att samarbeta för att skapa en rap eller en dikt med hjälp av de magnetiska orden.
- De unga får inte prata. De magnetiska orden accepteras eller avisas genom att ungdomarna nickar eller skakar på huvudet.
- De har tre minuter på sig.

## Steg 2

- Fortsätt arbeta med texten inom samma par. Nu är det tillåtet att prata.
- De har tre minuter på sig.
- När tiden är slut ber du paren läsa upp sina egna texter för de andra.

**Fråga** hur det kändes att arbeta tillsammans med en partner utan att prata och när man fick prata?

## Steg 3

- Fortsätt arbeta självständigt.
- Be ungdomarna arbeta självständigt genom att skapa en egen text.
- De har tre minuter på sig.

## Steg 4

- Alla förflyttar sig till texten intill och fortsätter. Förflyttningarna fortsätter tills alla har kommit tillbaka till sin egen text.
- Tidsåtgången för varje text är tre minuter.
- Ungdomen läser upp sin egen utökade text.

**Ta** bilder av texterna till fotosamlingen som ska visas vid den sista sessionen.

## Fotoguide över resurser och resurstjuvar (bilaga 6)

Be ungdomarna ta bilder på sina resurser och resursslukare till nästa gång. Att ta med bilder kan göra gruppdeltagarna nervösa. Instruktören bör betona att bilderna inte kommer att bedömas i gruppen. Om de vill kan de använda bilder de hittar på nätet eller i en tidning. Instruktören eller erfarenhetsexperten sätter ihop en PowerPoint-presentation av bilderna som ska visas vid nästa session. Om ungdomen finner det enormt svårt att ta med bilder kan han eller hon välja att bara delta i diskussionen.



### 3. När är jag som bäst?

---



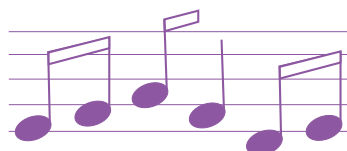
#### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Pennor
- Karaktärer
- Skriv ut övningen När är du som bäst (bilaga 7) och övningen Vad svarar du om jag frågar? (bilaga 8)

Vi ser styrkor hos andra människor, men ser och känner vi igen dem hos oss själva? Ser vi oss själva som andra ser oss? Har vi en styrka som vi behöver uppmuntras att använda/ utnyttja? Goda egenskaper är värda att utvecklas eftersom de leder till självförtroende och sociala färdigheter.



Vad är  
vibbarna?



Dagens  
sång

#### Resursfoton

Innan ni tillsammans tittar på resursbilderna (t.ex. en PowerPoint-presentation) ska du informera ungdomarna om följande:

- Att ta ett foto och titta på det tillsammans med andra kan kännas lite jobbigt eftersom bilden ofta avslöjar något nytt och personligt om oss själva.
- Bilderna används inte för att bedöma tekniska färdigheter, utan för att se vilka idéer/känslor de väcker
- Bilderna kan föreställa något som bara den person som fotograferade förstår innebörden av
- Alla har rätt att välja om de vill berätta om sitt foto eller inte.
- Vi tittar på bilderna med respekt för varandra



Gruppdiskussion om bilderna:

Var det lätt att välja eller hitta något att fota som kan beskriva vad som ger eller stjälar resurser?

- Hur kändes det att fota?
- Hur kändes det att visa dina foton för andra?
- Vad lyckades du med och var det något som var svårt?

## ÖVNINGAR

### När är du som bäst? (bilaga 7)

Alla ungdomarna utför övningen på egen hand och tänker på saker och ting ur sin egen synvinkel, inte utifrån vad andra har berättat om honom/henne. Uppgiften är uppdelad i fyra steg som vart och ett beskrivs individuellt.

#### Steg 1

Välj dina tio främsta styrkor. Du har 10 minuter på dig.

#### Steg 2

Utav dessa 10 styrkor väljer du fem främsta. Du har 5 minuter på dig.

#### Steg 3

Välj en av dessa fem styrkor att dela med andra.

#### Steg 4

Diskutera styrkor och hur man kan ta itu med och utveckla dem

- Vilka styrkor värdesätter du?
- Kan en styrka/egenskap vara både dålig och bra?
- Vilken styrka eller egenskap du skulle vilja utveckla hos dig själv? Hur skulle den kunna utvecklas?
- När är du som bäst?

### Vad svarar du om jag frågar? (bilaga 8)

Syftet med övningen är att ungdomarna ska lära känna varandra bättre. Samtidigt får de träna på att berätta om sig själva. Dela upp ungdomarna i par och dela ut ett "Vad svarar du om jag frågar?"-formulär till varje par. Avsätt cirka 20 minuter för diskussionerna. Dela upp tiden så att en person svarar på frågorna i 10 minuter och sedan är det den andres tur att svara.



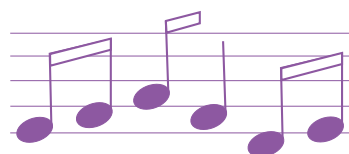
## 4. Hur skulle livet vara utan känslor?

### Det här behövs under en coachingsession

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Pennor
- Karaktärer
- Videon "Hej och de där jäkla känslorna"
- Skriv ut kortet "Känslolias" (bilaga 9)
- Skriv ut instruktionerna för att ta ett resursfoto (bilaga 12), övningen "Mina känslor och jag" (bilaga 10) och formuläret Favoritfärg (bilaga 11)



Vad är vibbarna?



Dagens sång



Den här gången kan du som en introduktion visa en YouTube-video som heter "Hej och de där jäkla känslorna" producerad av My Keys-projektet och/eller berätta för ungdomarna om känslor.

Emotionellt arbete är användbart i alla skeden av livet, i synnerhet när man står inför nya och oplanerade livssituationer, sjukdom eller kris. Det är också bra när din identitet är ofullständig eller behöver stärkas.

Emotionellt arbete innefattar att identifiera, sätta ord på och uttrycka känslor. Det här är en intressant utmaning som kan hjälpa alla att stärka sin självkänsla. Grundläggande känslor är glädje, sorg, rädsla, ilska, avsky och häpnad. Vi kan ofta koppla dessa känslor till en viss sak eller person.

Vi kanske känner någon som ofta är orolig eller ledsen? I så fall kan det sägas vara en typisk stämning. Stämning är ett mer långsiktigt känslomässigt tillstånd och inte lika tydligt kopplad till en enskild sak.

Allas egen förmåga att uppleva känslor bygger på barndomens upplevelser och möjligheter att känna och uttrycka känslor i en accepterande och trygg uppväxtmiljö. Om uppväxtmiljön inte har tillåtit detta kan det vara svårt att identifiera och namnge känslor. Sättet vi upplever känslor på påverkas av en rad saker, till exempel vår vaksamhet och om vi är glada eller ledsna. När vi är trötta är det svårt att glädjas med andra och vi uppfattar våra egna sorger och bekymmer som större än vad de egentligen är. Mitt i en överväldigande känsla av glädje och framgång kan det vara svårt att se den andra personens sorg och behov av att få tröst. Sorg är den mest förlamande av alla känslor, i synnerhet om förlusten har varit särskilt känslomässig för den som har upplevt den. Alla upplever sorg och hanterar förlust på olika sätt.

## ÖVNINGAR

### Känsloalias (bilaga 9)

Det finns två olika sätt att utföra övningen Känsloalias. Man kan gissa känslord från ungdomarna eller dela in ungdomarna i par eller små grupper där de gissar känslord från varandra.

#### Gruppdiskussion efter övningen Känsloalias:

- Hur skulle livet vara utan känslor?
- Vad är fördelen med känslor?
- Kan känslor orsaka skada?
- Hur känner vi och var i kroppen känns de olika känslorna?

### Mina känslor och jag (bilaga 10)

Övningen tar cirka 15 minuter att slutföra. Syftet med övningen är att hjälpa dig identifiera känslor och stämningar. Med hjälp av övningen kan vi tillsammans reflektera över vad som skulle vara möjligt i vardagen om jag till exempel var mer avslappnad och hoppfull. Dessutom: vad har jag för verktyg, eller hur kan jag förstärka positiva känslor eller stämningar genom träning/övningar? Hur kan jag dämpa en känsla som jag tycker är svår?

### Beskrivning av din favoritfärg (bilaga 11)

För att lätta upp sessionen kan du fråga ungdomarna om deras favoritfärger. Efter rundan läser du beskrivningen av färgen i bilaga 11. Ungdomen kan använda informationen om sin favoritfärg när de senare ska skapa sin drömkarta (coachningssession 5).



## 5. Varför är drömmar viktigt?

---

### Det här behövs under en coachingsession

- Dator eller smart-tv
- Färgad kartong
- Många olika tidningar
- Sax
- Limstift
- Tuschpennor och färgade blyertspennor
- Lugn instrumentell musik (inte en låt som någon av ungdomarna har tagit med)



Berätta för ungdomarna att den här gången ska de få tid och utrymme att reflektera över sina drömmar. Det här kommer bli första steget mot att välja ut vilka ens viktigaste drömmar är. Därefter ska ungdomen göra en drömkarta över sina drömmar. Det blir andra steget. Drömmar kan inte uppnås genom att vänta, utan genom att göra aktiva val i den riktning som krävs för att drömmarna ska bli verklighet. Vissa val är medvetna och andra är omedvetna. Drömmar är viktiga eftersom de driver dig framåt, mot ett liv som du själv har skapat.

## ÖVNINGAR

### Drömkarta

När ungdomarna skapar en drömkarta ska de arbeta tyst och fokusera på dina egna drömmar och önskemål. Sätt på lite lugn instrumental musik i bakgrunden. Börja med att be deltagarna blunda och fokusera på sig själva/den egna kroppen och bara lyssna på musiken i några minuter. Sänk sedan musiken och be ungdomarna öppna ögonen och

lyssna på instruktionerna för hur man skapar en drömkarta:

- Välj bilder från tidningar som uttrycker vad som är viktigt för dig och vad du vill ska finnas i ditt liv. Tänk inte på vad som är möjligt eller uppnåeligt, utan släpp dina drömmar fria. När du känner att du har klippt ut tillräckligt många bilder och texter, börjar du limma fast dem på kartongen. Bilderna behöver inte betyda någonting för andra, det räcker om du själv vet varför du valde dem. Du kommer ges gott om tid att göra drömkartan, och det spelar ingen roll om den inte blir klar. Du kan fortsätta hemma.
- Förutom att klippa ut bilder och texter kan du rita, skriva, fästa klistermärken osv. på kartan.

## Övningen Mitt goda liv

Om ungdomen redan har gjort en drömkarta (till exempel under det sista året) och inte känner behov av att göra den igen, är övningen Mitt goda liv ett alternativ. I övningen fokuserar vi på att tänka på nuet och på framtiden. Saker som redan är bra och vad du skulle vilja tillföra ditt liv. Var hittar du motivationen och resurserna som krävs för förändring, eller är allt redan tillräckligt bra?

Instruktioner för övningen:

1. Rita ett träd som beskriver ditt goda liv. Skriv, rita eller klipp ut bilder på de saker du vill uppnå. Dessa ska fästas i trädkronan. Du kan fästa saker som redan finns och saker som du önskar fanns i ditt liv.
2. Fundera på varför dessa saker du strävar efter är viktiga för dig? Du kan skriva upp skälen.
3. Har du redan gjort något för att uppnå de saker du vill uppnå? Vilka saker har hjälpt dig i detta? Skriv sakerna i trädstammen.
4. Rita trädets resursrötter. Du kan skriva, rita eller klippa ut bilder på sådant som ger dig resurser. Exempelvis kan personer som har varit/fortfarande är betydelsefulla placeras vid roten. I roten kan du även skriva ner saker och aktiviteter som gör dig på gott humör och ger dig energi.
5. Fundera på om du kan hitta något i resursrötterna som kan hjälpa dig uppnå eller omstrukturera dina mål.



## 6. Känslor förändras och vänskaper förändras. Eller?

---



### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Färgade blyertspennor
- Stora träpärlor eller liknande föremål
- Post-it-lappar
- Skriv ut övningen Känslor- och stämningsord



Vad är vibbarna?



Dagens  
sång

## Känslor

Låt oss gå tillbaka till känslor, men den här gången ska vi tänka på dem tillsammans. På så sätt kan vi lära oss av andra och dela med oss av olika sätt att hantera känslor. Ett annat ämne är vänskap. Hur har du det med vänskaper i ditt liv just nu?

## ÖVNINGAR

### Känslor- och stämningsövning (bilaga 13)

Övningen tar cirka 15 minuter att slutföra. En paruppgift som innehåller en gemensam övning innehållande känslord. I formuläret är de känslord som ofta uppfattas negativt inringade i blått, de känslord som ofta uppfattas positivt i rött och de känslord som ofta uppfattas som neutrala i grönt. Var och en väljer det känslord som de finner mest utmanande och ställer sig frågan vad de skulle kunna göra för att stärka eller undertrycka

denna känsla? Låt oss diskutera ämnet igen. Under den här övningen kanske vi märker att vi upplever samma känsla på väldigt olika sätt. Till exempel kan känslan ilska bara vara negativ och förlamande för en person, medan någon annan kan se den som aktiverande.

## Övningen Släpp oron

Övningen Släpp oron är en fysisk övning. Innan du övningen startar bör instruktören berätta för deltagarna att de inte ska ta uppgiften på alltför stort allvar.

Instruktören startar övningen: Plocka upp en tråpärla. Föremålet representerar oro. Tänk på oro samtidigt som du klämmer hårt på föremålet. Lägg märke till hur det känns i näven, handleden och armen när du klämmer. När du är redo att släppa oron, släpper du föremålet från din hand. Stanna upp en stund och känn in hur det känns när föremålet inte längre finns att klämma på.

Låt oss diskutera tillsammans: Fungerar orosövningen? Du kan säga till deltagarna att ju oftare de gör övningen, desto bättre kan den fungera. Vilka andra sätt finns det att minska känslan av oro?

## Vänskap

Det är ovanligt att vi har samma vänner under hela livet. Vänskaper från skolan kan avbrytas eller förändras när människor flyttar till olika platser och deras livssituation förändras. Det kan vara så att vi inte längre känner samhörighet med våra vänner. Vad har förändrats, behöver något göras åt det eller är det dags att lära känna nya människor?

## ÖVNINGAR

### Vänskapslinje

Övningen tar cirka 5 minuter att slutföra. Lägg tre post-it-lappar på golvet, där du har skrivit "sant", "delvis sant" och "inte sant". Läs upp påståendena nedan, ett i taget, och be ungdomarna välja det svar som passar in på uttalandet ifråga.

- en vän måste vara lik mig
- vänskap förändras inte
- jag är för annorlunda för att ha vänner
- vänskap kräver konstant kommunikation
- en vän måste kunna lyssna på alla mina problem
- jag måste lyssna på en väns alla problem
- jag måste ha många vänner för att bli populär
- jag behöver inga andra vänner än de jag har på sociala medier
- det räcker med en pojkvän eller flickvän, jag behöver inga andra vänner
- det kan finnas olika typer av vänskap





## 7. Vad är luddiga föreställningar?

### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Papper
- Pennor
- Post-it-lappar
- YTHS - The Story of Demand-video
- Skriv ut övningen Luddiga och kraftfulla föreställningar (bilaga 14) och övningen Tolkningsfällor (bilaga 15)



Vad är  
vibbarna?



Dagens  
sång

Diskutera med ungdomarna om de känner igen följande tankar: inget bra händer mig någonsin, de rikas liv är bekymmerslöst, eftersom jag inte kan göra något bra försöker jag inte ens. Luddiga övertygelser eller tolkningsfällor är ofta svartvita, vilket innebär att man bara ges två alternativ, som vanligtvis ligger långt ifrån varandra. Sådana luddiga föreställningar har en negativ effekt på vårt tänkande och på våra handlingar. Vi kan lära oss känna igen situationer och tankar när de aktiveras i oss och fundera på vad vi skulle kunna göra för att komma in på ett lite mer positivt sätt att tänka.

Om du vill kan du berätta om en stötesten i ditt eget tänkande som du har blivit av med. Dessa ämnen kan utmana en ungs persons tänkande och ta det till en ny nivå. Processen kan även fortsätta eller starta i ett senare skede. Ämnen i den här gruppsessionen kan också bli diskussionsämnen vid ett senare tillfälle. Det är bra att tillåta gott om tid för övningen.



Titta på YouTube-videon YTHS "The Story of Demand". Den berättar om hur krävande vi kan vara mot oss själva. Videon kan väcka tankar och hjälpa oss fundera på hur tankefällor och föreställningar redan har påverkat oss i livet?

# ÖVNINGAR

## Övningen Luddiga och kraftfulla föreställningar (bilaga 14)

### Steg 1:

Dela ut övningarna och be ungdomarna avsluta meningarna med det första ord eller fras de kommer att tänka på.

### Steg 2:

Be ungdomarna välja en luddig föreställning och en kraftfull föreställning som de vill dela med andra.

### Steg 3:

Be ungdomarna skriva föreställningarna på post-it-lappar i olika färger och sedan placera dem på en plats där hela gruppen kan läsa dem (t.ex. på väggen).

### Steg 4:

Läs först de luddiga föreställningarna och uppmuntra ungdomar att tänka på hur de skulle kunna tänka mer positivt om saker och ting. Läs sedan de kraftfulla föreställningarna och be de unga fundera över innebörden av de kraftfulla föreställningarna.

## Tolkningsfällor, övning (bilaga 15)

Tolkningsfällor kan beskrivas på följande sätt: Ibland kan tankar vara överdrivet ensidiga eller negativa. Sådana tankar kallas tolkningsfällor eller tankeförvrängningar. Du kan lära dig identifiera tolkningsfällor, ifrågasätta dem och träna på att förvandla dem till något mer positivt. Tankar påverkar våra känslor och humör. De får vissa saker att kännas trevliga och spännande, och andra att kännas tråkiga och tryckande. Tankar påverkar också våra handlingar, göranden och icke-göranden. Våra tankar påverkar också hur vi ser på oss själva, andra människor och vår omvärld.

Den unge svarar självständigt på frågorna som låter dem reflektera över vilken typ av tolkningsfällor de känner igen i sig själva och hur dessa påverkar deras egna känslor och handlingar. Fundera tillsammans på hur man kan göra tolkningsfällor mer positiva.

### Tolkningsfällor inbegriper:

Antingen-eller-tänkande: där bara två ytterligheter ges som alternativ. Antingen lyckas jag eller så misslyckas jag. Eller så ses människor i svartvitt, utan några grå nyanser.

**Generalisering:** Alltid, aldrig, alla, vem som helst, var som helst. En besvärlig upplevelse generaliseras till att omfatta allt annat.

**Underminering:** gäller ens egna framgångar eller behov.

**Kravtankar:** måste, behöver, krävs.

**Negativ filtrering:** vi fokuserar på en enskild sak istället för helheten, vilket vanligtvis är negativt. Positiva saker går obemärkt förbi. "Jag har inte gjort någonting idag." även om du gjort mycket.

**Tankeläsning:** du tror dig veta vad andra tänker.

**Låsta tankar:** Jag kan inte göra något åt det.

**Förutse framtida händelser på ett negativt sätt.**

### **Kroppshållningsövning**

Övningen kan göras sittande eller stående. Den kan göra det enklare att fokusera och slappna av, samt fungerar som en självförtroendebooster. Övningen kan utföras vid varje gruppsession, om så önskas.

Läs upp den medföljande fantasiövningen i en lugn takt och pausa vid lämpliga tidpunkter:

Sitt stilla med fötterna i golvet. Fokusera på din egen kropp.

Titta ner på bordet eller i golvet. Lägg händerna i knäet.

Känn hur din kropp böjer sig aningen framåt.

Slut nu ögonen och fokusera enbart på dig själv. Låt inte någon eller något störa dig. Andas lugnt.

Känn hur tung din kropp känns. Stanna en stund i denna lugna, men tunga kropp. Rikta tankarna mot dina fotsulor.

Känn ditt högra ben från fotleden till knäet och upp till låret. Känn ditt vänstra ben från fotleden till knäet och upp till låret. Fokusera dina tankar på området runt mage och rygg. Försök hålla ögonen stängda.

Räta långsamt ut ryggen. Andas långsamt in och ut tre gånger. Vrid höger axel bakåt och sedan även vänster axel. Korrigera huvudets position genom att lyfta hakan en bit.

Känn hur rak och stolt din hållning är. Andas lugnt och kom ihåg den här känns i kroppen. (Värdig och stolt.)

Öppna ögonen.

## 8. Vad är en konstverkstad?



### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Akrylfärger
- Papper att måla på
- Penslar
- Pappersmuggar och papperstallrikar
- Något som skyddar bordet



Konstverkstaden har två etapper och det går bra att ta en lite längre paus mellan etapperna (ca 15 min). Be ungdomarna ta en pensel, ett papper och ett skydd för bordet. Håll upp lite färg från varje flaska eller tub akrylfärg på en papperstallrik. En pappersmugg behövs för att skölja rent borsten.

Säg till ungdomarna att vi kommer att arbeta i utan att prata och att det inte finns något rätt eller fel sätt att måla. Målningen kan vara realistisk eller abstrakt. Målningen kommer inte att bli kritiserad och du behöver inte säga något om den, om du inte vill. Det är viktigt att ungdomarna uppmuntras att släppa idén om att det ska bli perfekt och istället måla kreativt. En stor pensel kan göra det enklare att släppa på kontrollen.

Det kan vara bra att fråga ungdomarna om tanken på att återvända till sina barndomsbilder är svår. Om ungdomen säger att han eller hon inte vill göra en sådan fantasiresa måste det respekteras. Du kan hoppa över det här steget och bara göra avsnittet "Gör en tidsresa till framtiden".

Läs bilagan "Gör en tidsresa till barndomen" så att ungdomarna ges tid att minnas saker under rasterna. Berättelsen är uppdelad på ett sätt som gör att läsandet av den dröjer sig kvar.

### Övningens gång

1. Blunda eller titta ner. Låt oss koppla av genom att lyssna på lugnande instrumentalmusik.

2. Lyssna till berättelsen:

### **Gör en tidsresa till barndomen**

Tänk dig tillbaka till ditt barndomshem eller till en annan bostad du tyckte om som barn. Tänk dig att du nu går mot denna bostad.

---

Du öppnar dörren, går in i hallen och fortsätter därifrån till nästa rum.

---

Du ser dig omkring. Du ser välbekanta föremål och möbler. Gå till fönstret och titta ut. Det är din favoritårstid. Vad ser du utanför fönstret? Stanna där en stund och titta ut.

-----

Gå nu till en plats i huset som är viktig och trygg för dig. Om det inte fanns en sådan plats då, kan du bestämma nu var den ska finnas. Sätt dig ner på platsen. Känn att du sitter bekvämt och att du känner dig trygg.

Medan du sitter på din trygga plats kan du titta ut över resten av bostaden. Vilka andra finns i bostaden? Du kanske ser människor. Eller ett husdjur, om det brukade finnas ett sådant. Stanna ytterligare en stund på din trygga plats och känn in stämningen där.

-----

Öppna nu ögonen och börja måla. När din målning är klar, lägger du den på tork.

Ta en paus i cirka 15 minuter.

3. Vi tar nya målar-material och nästa målarpass börjar. Koppla av genom att lyssna på musik.

4. Lyssna till berättelsen:

### **Gör en tidsresa till framtiden**

Du kliver ur sängen på morgonen och tittar i kalendern på nattduksbordet. Du kanske upptäcker att du har vaknat tio år senare. Ett mirakel har hänt under natten. Berätta genom att måla det här miraklet. Målningen kan bestå av bara färger och stämningar, men den kan också föreställa väldigt konkreta saker. När din målning är klar lägger du den intill din förra målning så att den får torka.

När båda stegen är utförda gör vi en paus (ca 15 min.). Därefter samlas vi kring målningarna. Den som har målat får säga vad han eller hon vill om sin bild. Det är viktigt att ge positiv feedback om andras arbete.



## 9. Vad har jag för värderingar?



### Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Smartphone eller kamera
- Ramar
- Karaktärer
- Skriv ut övningen Skattkista full av värderingar (bilaga 16) och övningen Hur märks dina värderingar i din vardag? (bilaga 17)

Värderingar brukar förändras långsamt, men ibland kan stora händelser i livet leda till att de förändras snabbt. Har du märkt att dina egna värderingar har förändrats? På vilket sätt? Lever du enligt dina egna värderingar? Låt oss titta en stund på våra egna värderingar och var de kommer ifrån. Vilka värderingar hade man i ditt barndomshem och lever du fortfarande efter dessa värderingar? Ibland är det bra att stanna upp och ställa sig frågan om ditt nuvarande sätt att leva ett resultat av vår uppväxt eller vår kultur?



Den här gången kan instruktören som utgångspunkt visa videon Värderingar som en kompass för livet. Den finns på My Keys YouTube-kanal.

## ÖVNINGAR

### Skattkista full av värderingar (bilaga 16)

Övningen tar cirka 10 minuter att slutföra. Självständig övning. Be ungdomarna ringa in varje ord de uppfattar som viktigt och sedan välja de fem ord som är mest betydelsefulla för dem. Detta är ungdomens viktigaste värderingar.

**Diskussion:** vilka är mina värderingar och lever jag enligt mina värderingar. Låt oss stimulera tankar utifrån föregående övning. Vilka påverkar dina egna värderingar? Har du märkt att dina värderingar har förändrats under livets gång och, i så fall, på vilket sätt? Varför vissa värderingar är viktigare än andra. På vilket sätt styr värderingar ditt liv?

### Övningen Hur märks dina värderingar i din vardag? (bilaga 17)

Övningen tar cirka 10 minuter att slutföra. Vad lägger du din tid på? Använder du din tid på ett sätt som stämmer överens med dina värderingar? I nästa övning kan du överväga vad du lägger din tid på och fundera över om du kanske skulle kunna göra några små förändringar.

### Gå tillbaka till kraftbilderna

Dela ut bilderna som ungdomarna tog, tillsammans med en matchande ram. Du kan dekorera eller måla dem som du vill. Om ramarna behöver torka efteråt kan bilderna ramas in nästa gång. När alla satt in sina kraftbilder i ramarna visas bilderna upp för gruppen. Om du vill kan du visa kraftbilderna i rummet på ett "utställningsliknande" sätt. Målet är att varje gruppmedlem ska visa upp sin kraftbild för de andra, samt berätta om bilden och varför han eller hon ser det som en kraftbild.

### Komma överens om den sista sessionen

Kom överens med ungdomarna om vad den sista sessionen ska innehålla. Berätta vad som är planerat för den sista sessionen och fråga ungdomarna om de har några önskemål? Genomför era gemensamma planer.



### Anteckningar:

---

---

---

---

---

---

---



# 10. Gruppen avslutas ”Är det slut nu?”

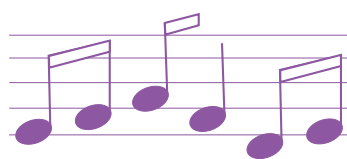
---

## Det här behövs under en coachingsession:

- Dator eller smart-tv
- Utskriftspapper
- Pennor och färgade blyertspennor
- Målartejp
- Tidigare genomförda Resursdiamantövningar



Vad är vibbarna?



Dagens sång

## ÖVNINGAR

### Repetera övningen Resursdiamant (bilaga 5)

Förändringarna i ungdomen kommer att ske gradvis och märks inte nödvändigtvis i en gruppsituation. Därför är det viktigt att återkomma till den här övningen. Dela ut resursdiamantövningarna som ungdomarna utförde under den andra gruppsessionen och be dem utföra övningen igen. Om ungdomarna vill kan de berätta för de andra om det har skett några förändringar, vad som har hjälpt dessa förändringen att ske, i vilken situation förändringen märks och kanske om de har lärt sig något nytt?

### Kaffe och samtal

Du kan använda My Keys-korten ”Hej och de där jäkla känslorna” som stöd för dina egna känslor och tankar. Du hittar korten i form av ett häfte på nätet.

## Gruppen minns tillsammans

Visa ett bildspel som har sammanställts från gruppssessionerna (t.ex. PowerPoint). Bilderna kommer påminna ungdomarna om gruppens olika stadier samt om deras egna känslor och tankar. Det kan vara lättare för ungdomen att beskriva den förändring som skett inom honom eller henne efter att ha sett bildspelet. Minns tillsammans allt ni har gjort, hur det har varit att vara en del av gruppen, hur övningarna har känts och hur ni känner er nu när gruppen avslutas.

## Övningen Positiva tankar

Fäst ett papper på varje ungdoms rygg. På pappret står ungdomens namn. Gruppdeltagarna ska sedan gå runt och skriva på varandras papper. Det ska vara något positivt eller ett uppmuntrande budskap om personen i fråga. Detta papper kan sedan sättas upp på väggen hemma eller tas fram när man har en dålig dag.

## Avslutande känslor: Hur är stämningen när du går hem?





# Bilagor

---

## Bilaga 1. Mall för tillstånd att filma

NAMN: \_\_\_\_\_

1. Jag kan fotograferas och bilderna kan användas i denna Hevari-grupp

JA

NEJ

2. Ni kan fotografera övningarna jag gör och använda bilderna i Hevari-gruppen.

JA

NEJ

Signatur och datum

\_\_\_\_\_

Undertecknad har rätt att återkalla samtycket i detta formulär om han/hon så önskar.

## Bilaga 2. Kommentarsformulär för instruktören

1. Vilka känslor eller tankar dök upp?

2. Kunde jag möta varje gruppmedlem individuellt?

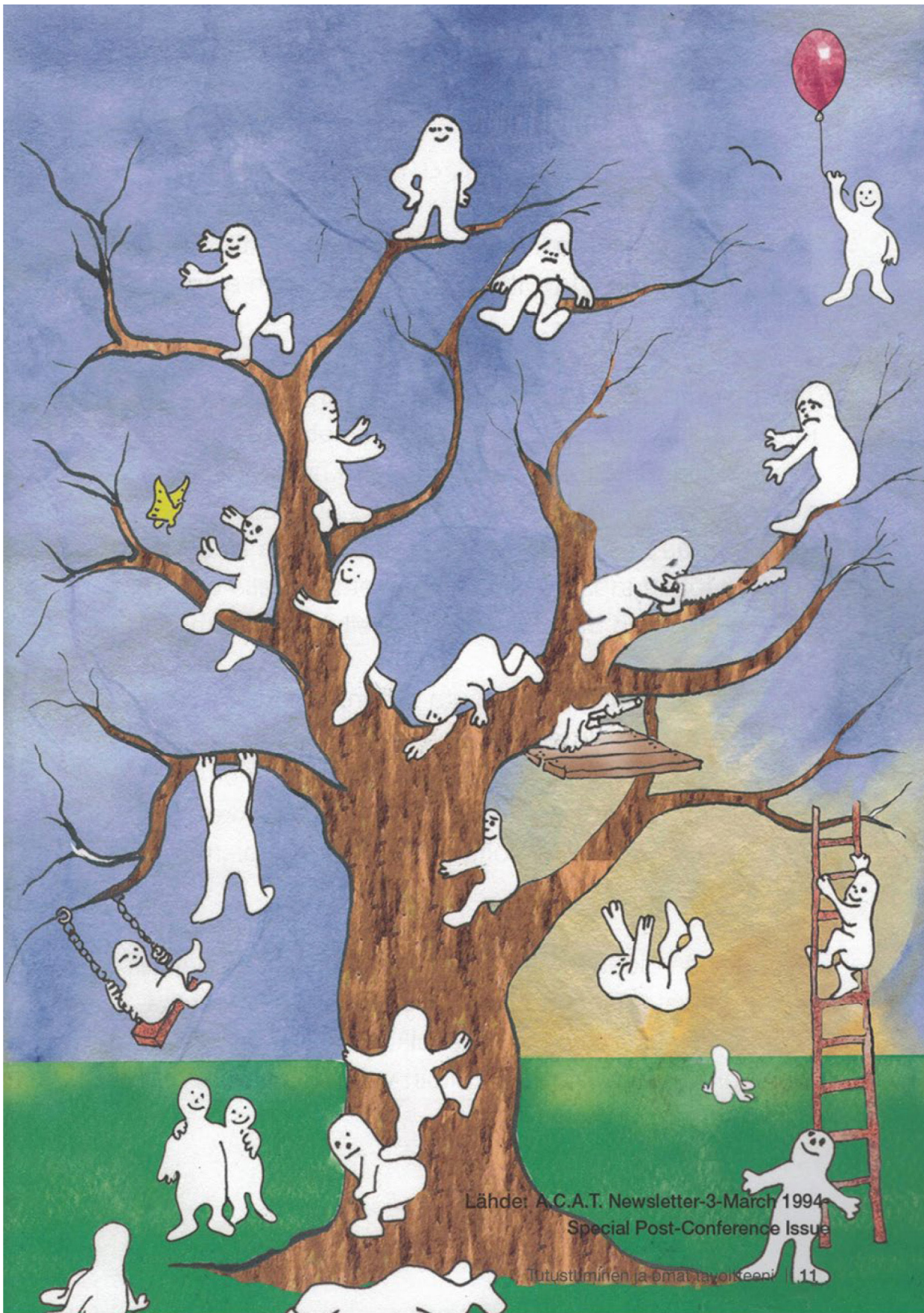
3. Hur lyckades jag stötta erfarenhetsexperten som arbetade som biträdande instruktör i gruppen?

4. Vad lyckades jag med?

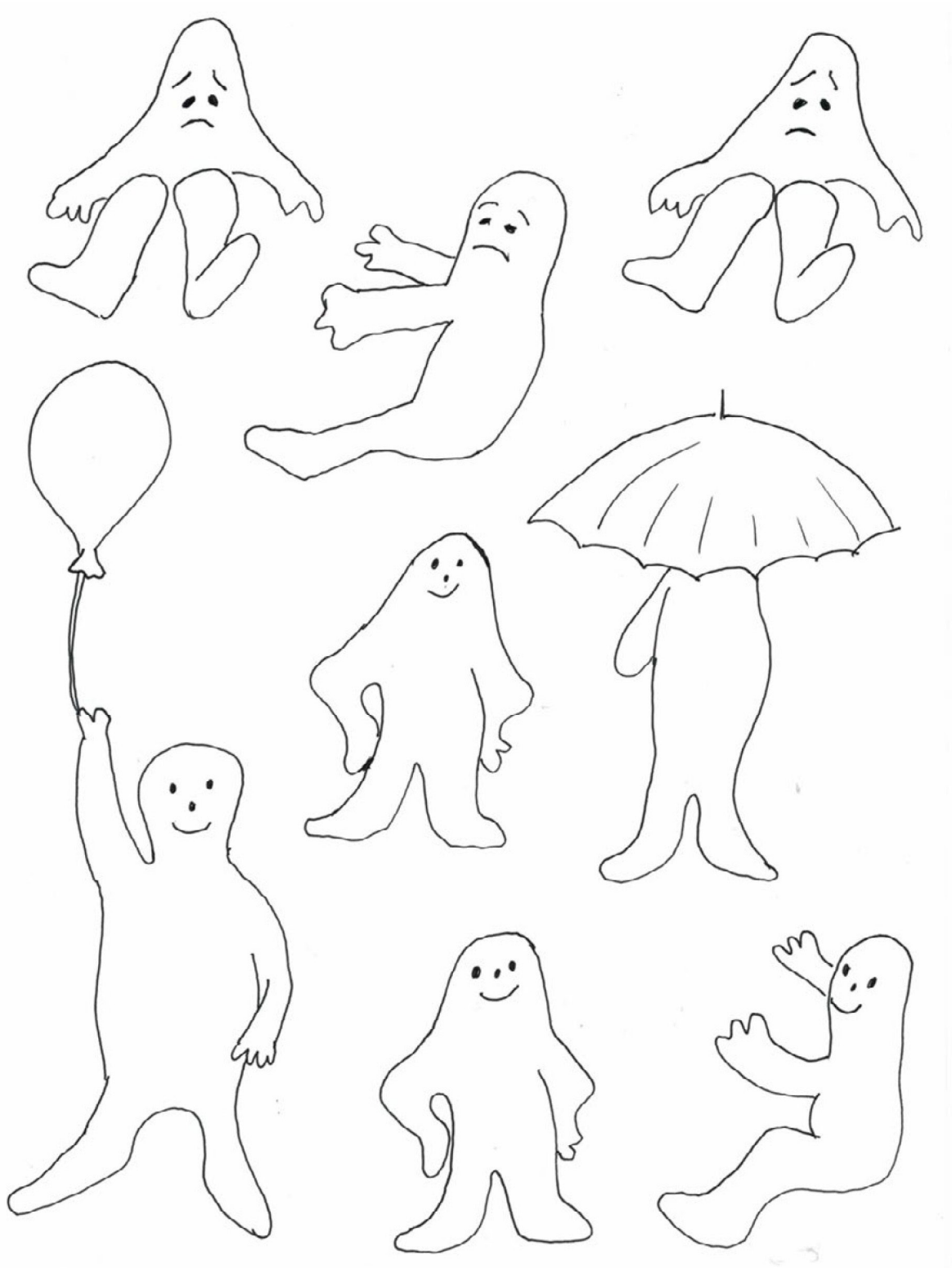
5. Kunde jag ha agerat annorlunda i någon situation? Hur?

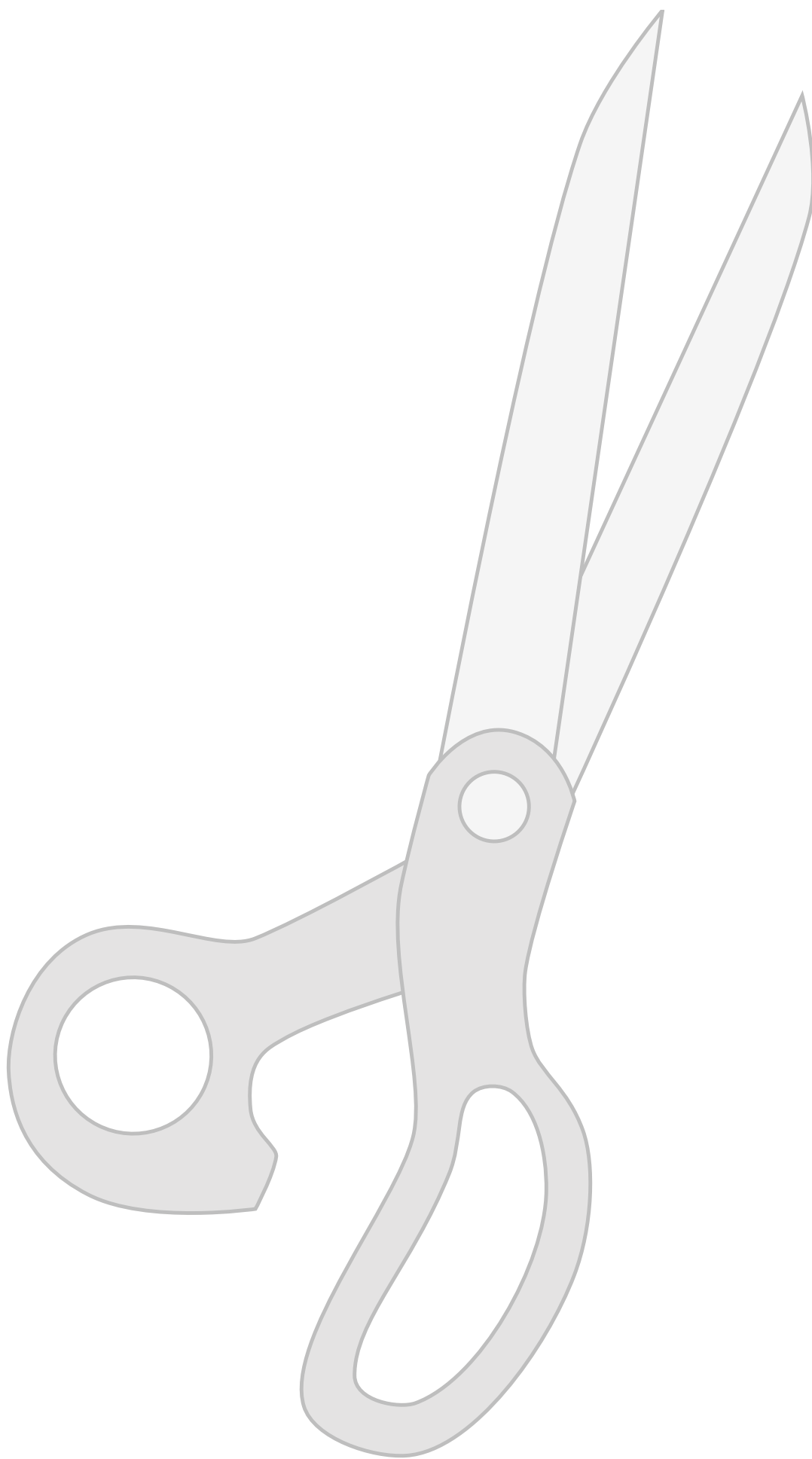
Kom ihåg att också vara mild och medkännande mot dig själv. Du kan bara utvecklas till en bra gruppinstruktör genom erfarenhet.

## Bilaga 3. Karaktärsträd



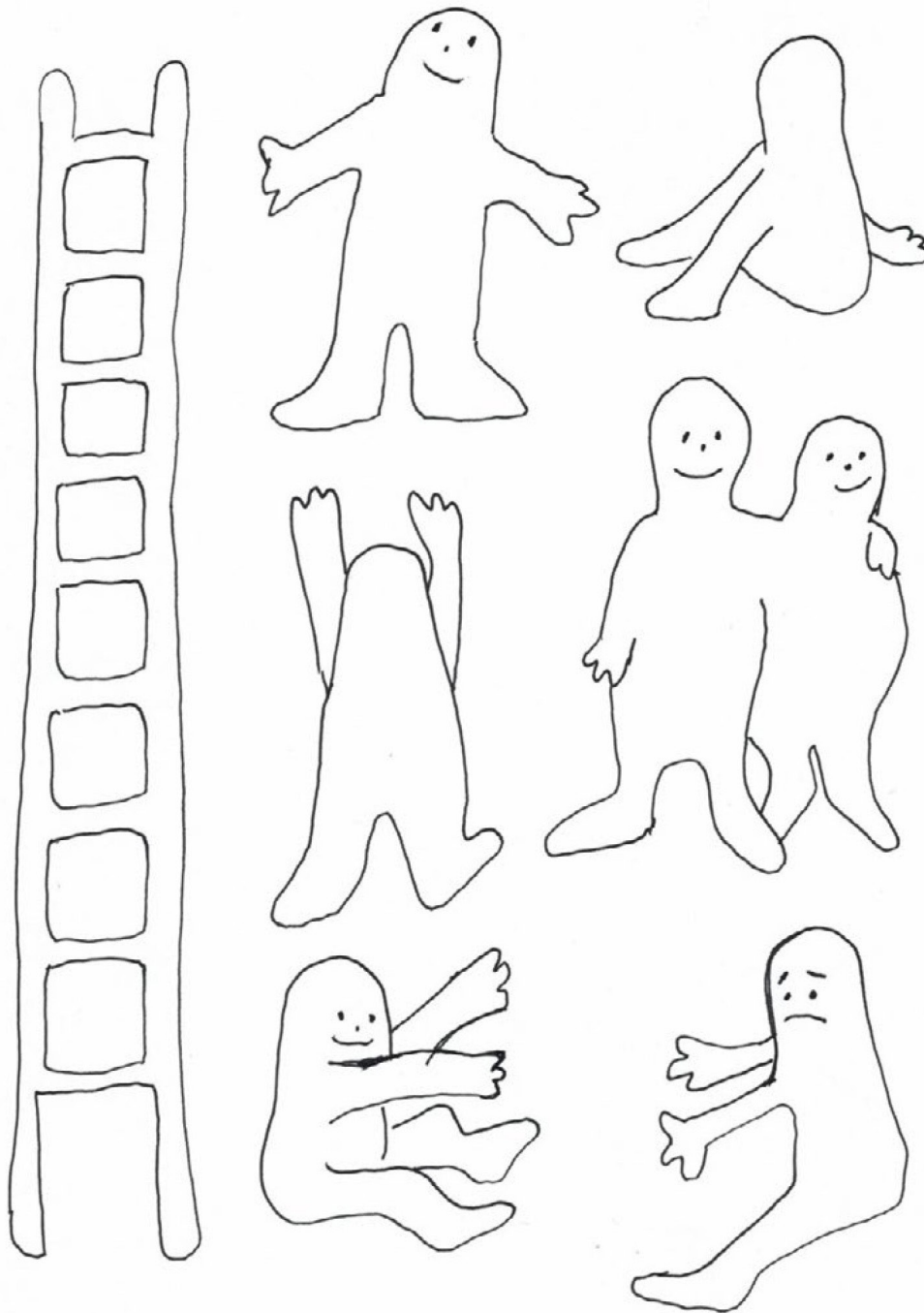
## Bilaga 4. Karaktärer

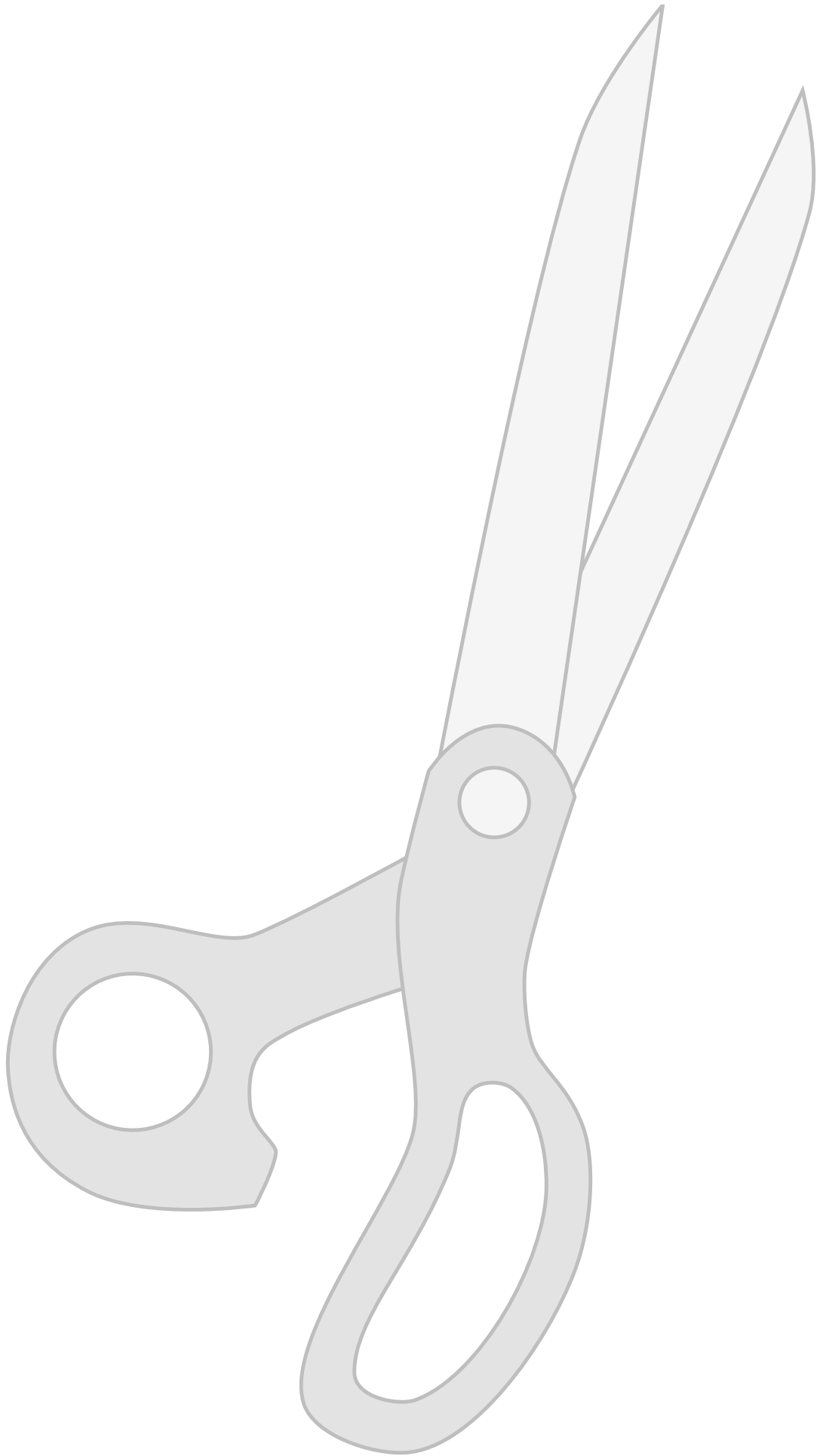




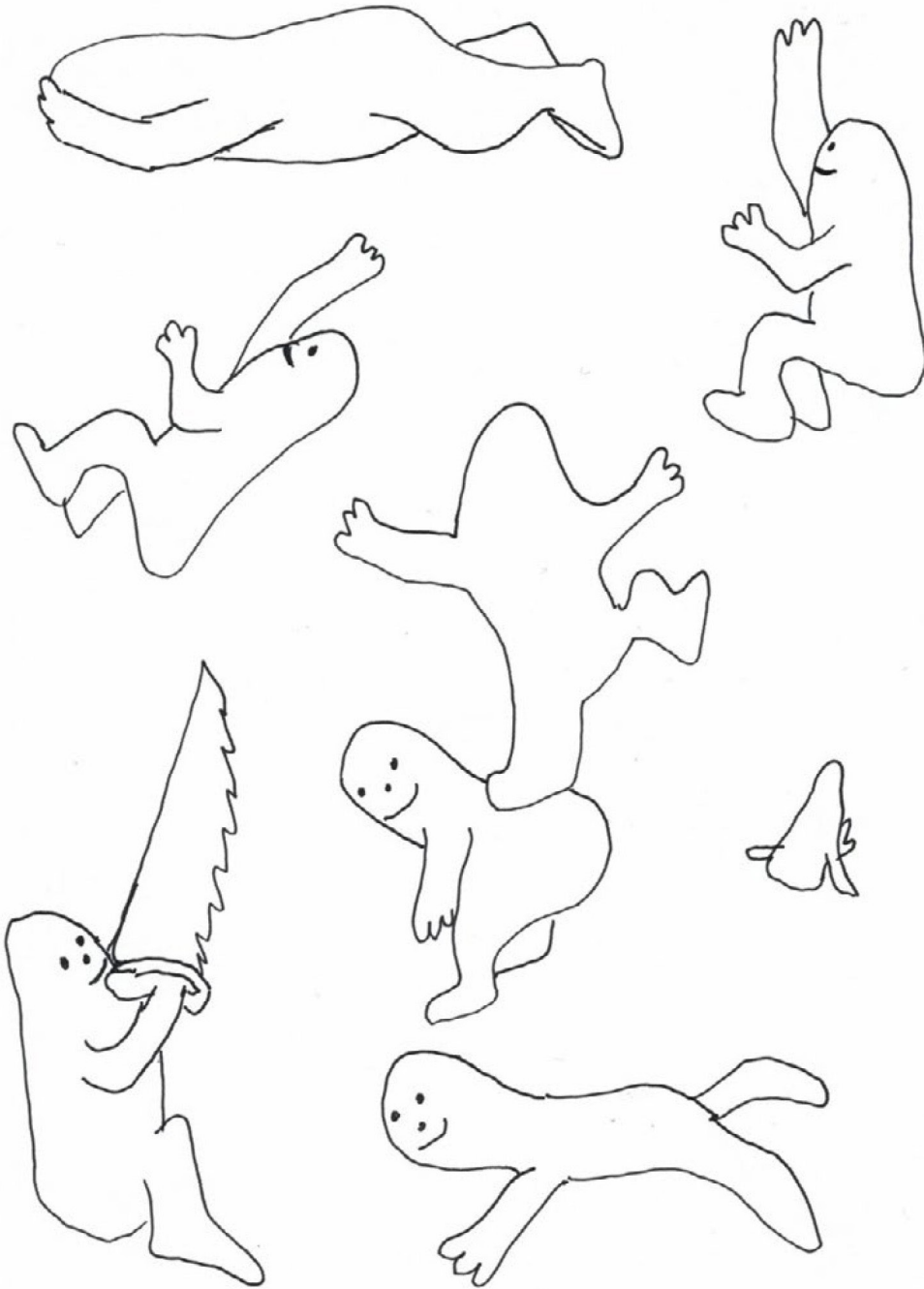


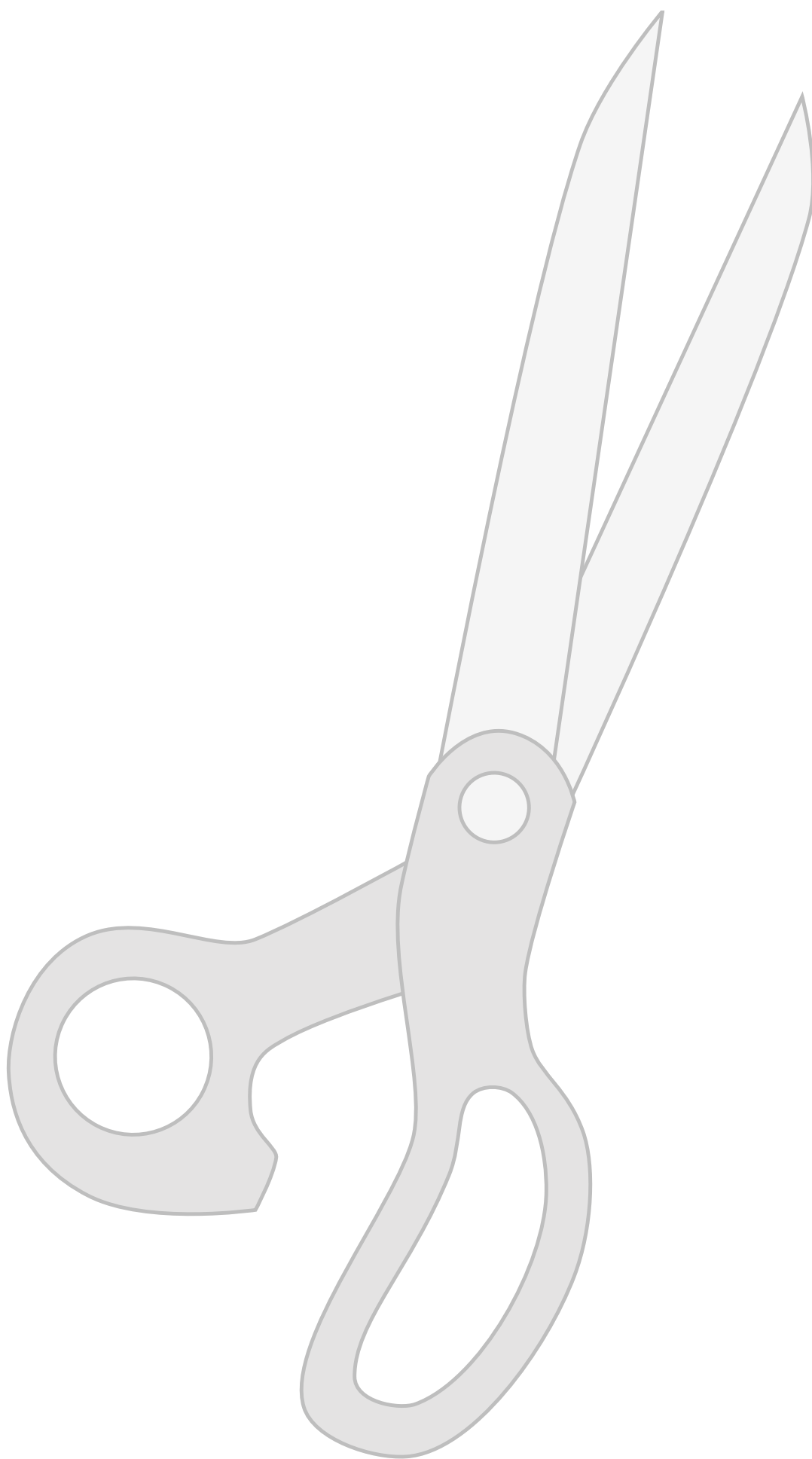
## Bilaga 4. Karaktärer





# Bilaga 4. Karaktärer





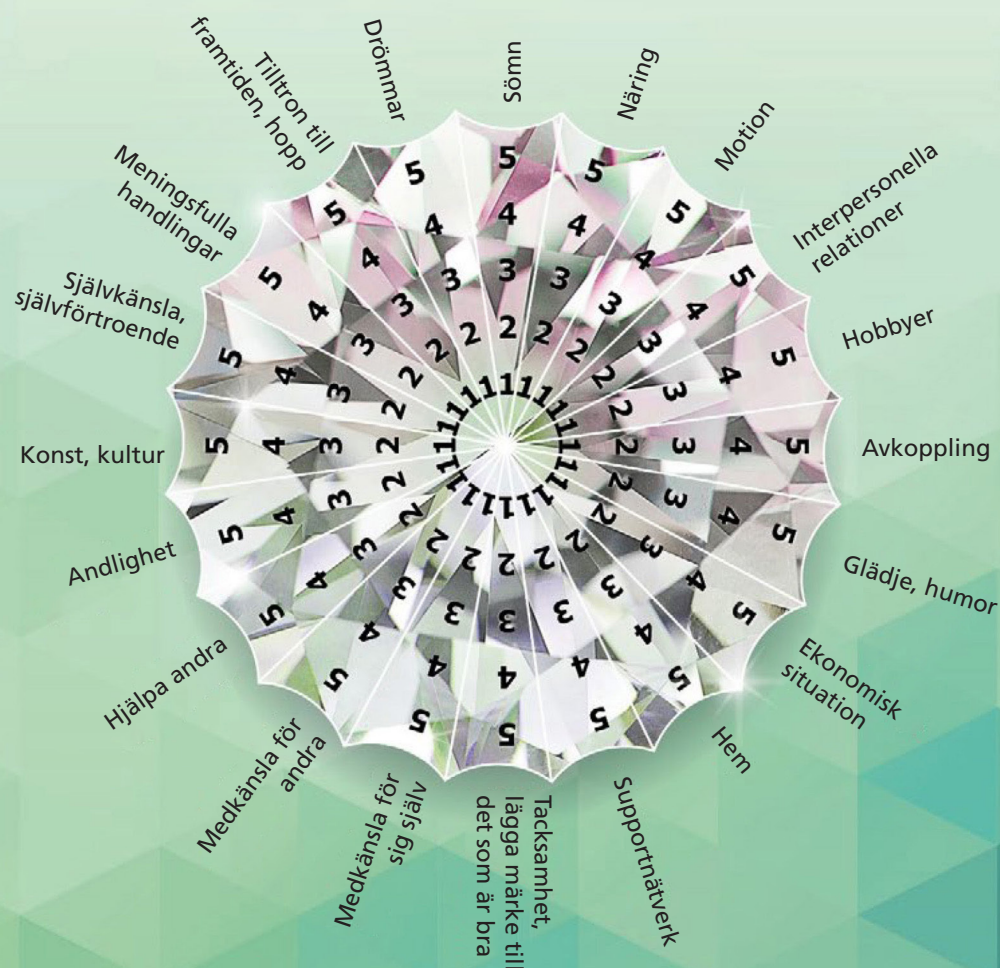
## Bilaga 5. Resursdiamant

# Resursdiamant

I resursdiamanten har vi samlat olika saker som ger styrka.  
Hur nöjd är du med varje delområde?



Gläd dig åt saker som är bra.  
Fundera på vilka saker som behöver din positiva uppmärksamhet.



Källa: Finska Centralförbundet för psykisk hälsa, enheten för utbildning och utveckling.



Finska Centralförbundet för  
psykisk hälsa

## Bilaga 6. Fotoguide över resurser och resurstjuvar

### Resurser och resursslukare som bilder

Ta 1–2 bilder på vardagliga saker som ger dig styrka och ett gott humör.

Ta också 1–2 foton av de saker som tömmer dig på dina resurser.

Du kan använda din fantasi och ta en bild som får föreställa en känsla eller sak, t.ex. kan en vissen blomma representera en dålig nattsömn, vilket påverkar hur vi orkar hantera saker och ting.

Vill du inte fota kan du använda en bild du hittar på nätet eller i en tidning. Kvaliteten på bilden spelar ingen roll, eftersom vi inte kommer bedöma dem.

Skicka bilderna till instruktörens e-post eller WhatsApp. Vi tittar på bilderna tillsammans och alla får säga vad de vill om bilderna. Du behöver inte säga något. För att jag ska kunna sammanställa bilderna för en presentation behöver ni skicka dem till mig senast..... Ha så kul när ni fotograferar :)

Du kan ringa och skicka ett meddelande om ni stöter på problem. :)

Instruktörens kontaktinformation:

### Bildbanker på nätet:

<https://www.vastavalo.net/>

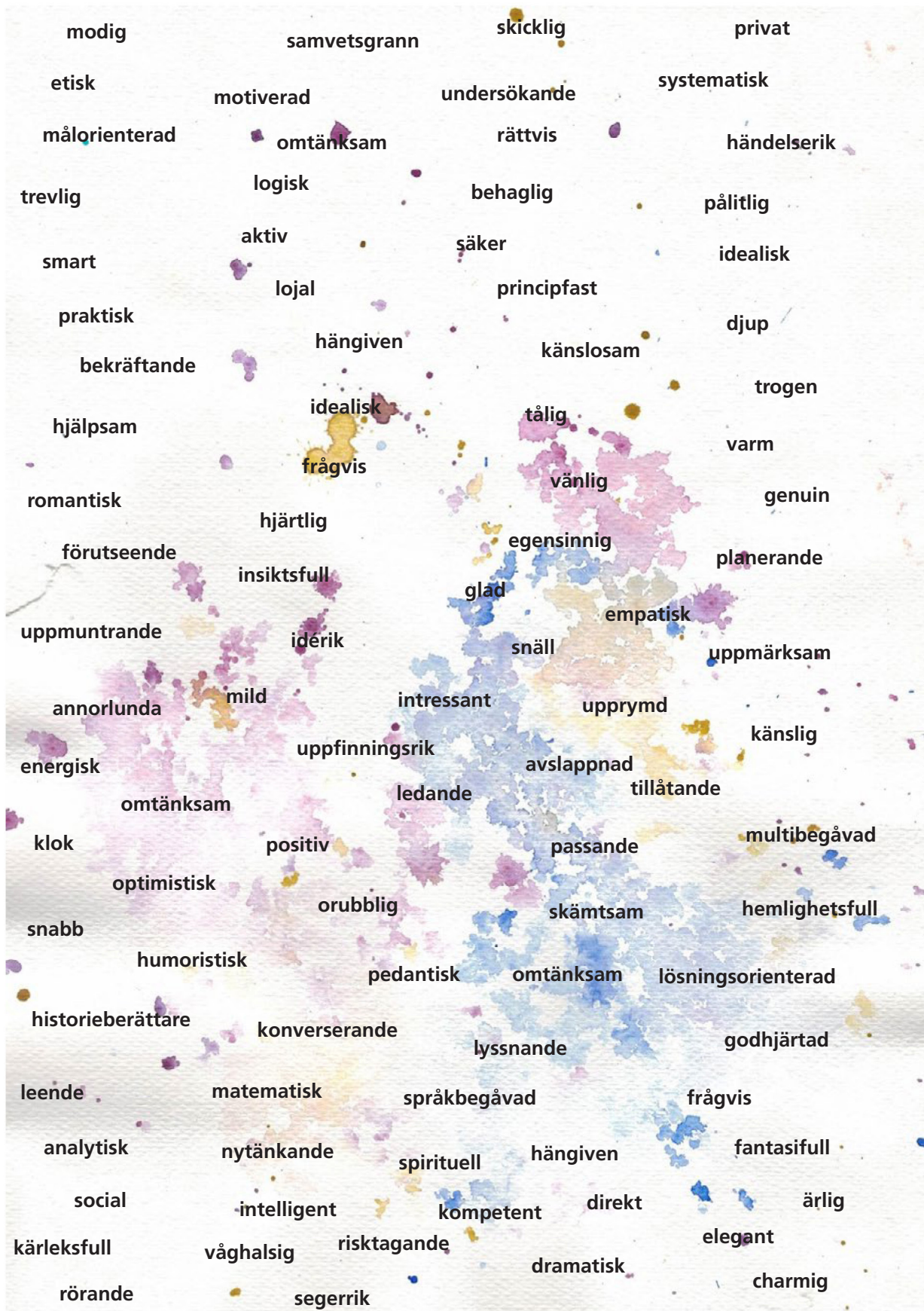
<https://pixabay.com/fi/>

<https://fi.pinterest.com/>

<https://unsplash.com/>

<https://stocksnap.io/>

## Bilaga 7. När är du som bäst?



## Bilaga 8. Vad svarar du om jag frågar?

Vad är viktigast för dig just nu?

Vad betyder lycka för dig?

Vilka saker mår du bra av?

Vad är det modigaste  
du har gjort?

Att göra det som får dig att  
glömma tidens gång?

Vad gör dig glad?

När livet är i balans,  
hur ser det ut då?





## Bilaga 9. Känslor

Instruktören läser upp en ledtråd i taget och deltagarna får gissa vilken känsla det handlar om. Eller så skriver instruktören ut korten ut och ungdomarna delas in i par eller grupper där de gissa känslor.

Ibland gömmer sig denna starka känsla bakom ilska.  
Den här känslan är viktig ur överlevnadssynpunkt.  
Känslan kan få dig att vilja gömma dig i en buske eller sätta på dig en flytväst och sitta redo i livbåten under hela kryssningen.  
Känslan varnar för riskfyllda situationer och hjälper till att förbereda och skydda dig genom olika typer av skyddsutrustning.

Svar: rädsla

Denna känsla hjälper dig att gå framåt  
Får livet att kännas meningsfullt  
Om den här känslan har försvunnit är det viktigt att tänka på vad som kan utlösa den

Svar: hopp

Får dig och din kropp att känna sig lätta.  
Får människor att skratta och klappa i händer på ett sätt som kan smitta av sig på andra  
Syns i ansikte och ögon.  
Enligt ordspråket kan ljudet som kommer ut ur munnen ge ett långt liv.

Svar: glädje

Denna känsla kommer när man står inför en stor förlust. Man kan inte i förväg veta hur länge den kommer att pågå.  
Känslan kan berätta om svårigheten att ge upp, alternativ om en önskad situation eller händelse.  
För de flesta leder känslan till att ögonen tåras  
När vi har denna känsla upplever vi ett behov av att bli tröstade.

Svar: sorg

När den känsla drabbar oss med full kraft kan den få livet att kännas trångt. Den som upplever känslan börjar observera andra människor på ett överdrivet sätt.

I lämpliga mängder är det en viktig känsla som styr vårt beteende.

Om den här känslan blir en del av vår identitet får den oss att tro att vi är dåliga.

Känslan kan få oss att sänka blicken och dra oss undan från situationen.

Svar: skam

Denna känsla får oss att rynka på näsan och vända bort blicken från föremålet.

Varnar för mat som blivit dålig.

Denna känsla dyker också upp när vi stöter på en moraliskt felaktig handling.

Svar: avsky

Denna känsla är ofta förknippad med situationer där vi upplever någon form av hot. Om känslan håller i sig under lång tid kan du uppleva att allt är lönlöst och du inte klarar av någonting.

Känslan påverkar tankarna och smalnar i förlängningen av ditt sociala liv.

Jag kan själv påverka det här genom att lära mig känna igen de situationer i vilka känslan aktiveras.

Svar: ångest

Det här är ingen känsla men det får mig att känna mig behövd, bra och accepterad.

Det är ofta lättare att visa detta för någon annan än för sig själv.

Det hjälper mig att gå framåt i livet och straffar mig inte när jag misslyckas.

Jag kan öva på den här färdigheten.

Svar: medkänsla för andra, medkänsla för sig själv

## Bilaga 10. Mina känslor och jag

Karaktären föreställer dig. Placera de känslor och stämningar som du ofta upplever nära dig, och de känslor och stämningar som du sällan upplever en bit bort.

Glädje, kärlek, tillgivenhet, sorg, rädsla, ilska, avsky, ångest, tacksamhet, skam, hopp, lycka, tillfredsställelse, njutning, mod, avkoppling



Besvara frågorna:

Vilken känsla (eller stämning) hoppas jag stärka eller minska hos mig själv?

Vad kan jag göra för att stärka eller dämpa denna känsla (eller stämning)?

Låt oss diskutera tillsammans:

Vilka positiva saker skulle bli möjliga om jag till exempel var mer hoppfull, modig eller avslappnad?

## Bilaga 11. Favoritfärg



Rosa uppfattas som färgen för romantisk kärlek och fred. Numera används den av både män och kvinnor. Färgen har en rogivande effekt och därför används denna färg i inredningen på vissa fångelser och institutioner.



Rött är en färg som drar uppmärksamheten till sig. Den har också en energigivande effekt. Färgen symboliserar kärlek och passion. När den används i stora mängder kan den bidra till känslor av stress, ilska och frustration.



Färgen grön upplevs ha en lugnande effekt och hjälper till att lindra stress. Studier har visat att människor trivs bäst i gröna omgivningar.



Gult är värmens och ljusets färg. Färgen gul frigör serotonin från vår kropp, vilket ökar känslan av lycka och tillfredsställelse i hjärnan. Gult är kreativitetens färg och den hjälper oss att utvecklas.



Enligt forskningen är blått en färg som bidrar till kreativt tänkande. Om det är för mycket blått runt omkring dig kan det få dig att känna dig sorgsen. Blått uppfattas som förtroendeingivande och formell.



Vit är den mest neutrala färgen. Den symboliserar renhet och förfining. Vitt skapar rymd och ljus i inredningen.



Svart är ett djärvt och till och med aggressivt val. Den här färgen symboliserar makt, auktoritet, intelligens och kunskap. Svart är den mest använda färgen i modebranschen.



Brun är en jordnära, lugnande och trygg färg.



Grått är kompromissandets färg. Den kommunicerar måttlighet.



Turkos speglar yttre och inre balans, vänlighet, empati samt vikten av att uttrycka känslor och önskemål.



Violett symboliserar elegans, djupa tankar och andlighet. Tidigare har violett varit kunglighetens färg, eftersom den är förknippad med sofistikerad. Violett har visat sig stärka sexlusten, så det är en lämplig färg för sovrum.



Orange har en liknande effekt som gul och bör därför användas när du vill förbättra ditt humör och känna dig pigg.

## Bilaga 12. Instruktioner för hur man skapar en kraftbild

### Min kraftbild

Fundera på vilka saker som får dig att må bra, känna dig lugn eller ger dig bra energi.

Ta en bild på en sådan sak. Det viktigaste är att du gillar bilden och att den betyder något för dig.

Om du vill kan du lägga till en fras eller ett ord som är viktigt för dig.

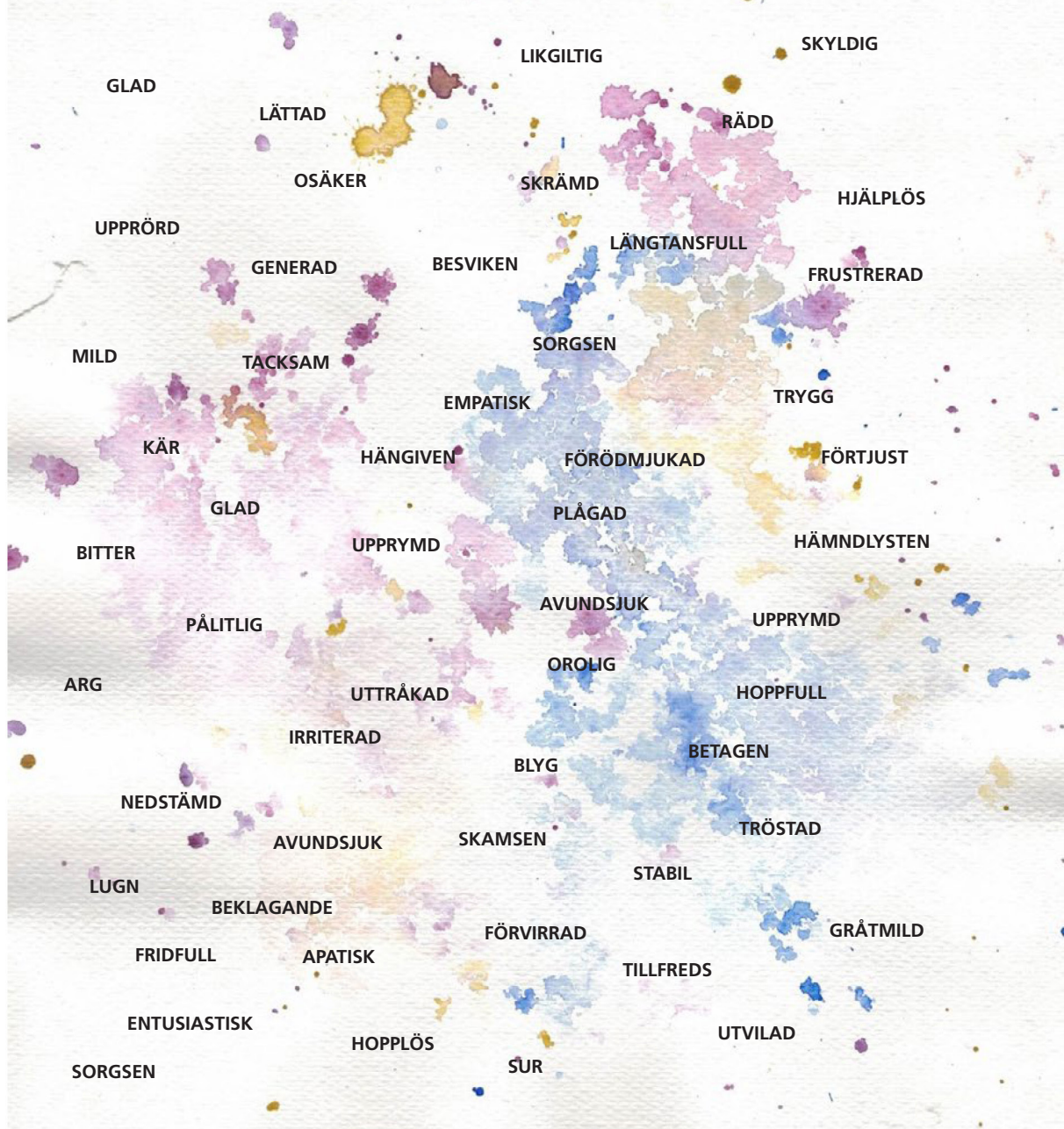
Skicka bilden till instruktören senast (DATUM).

## Bilaga 13. Känslo- och stämningsord

### Känslo- och stämningsord

Parövning. Ringa in de känslo- och stämningsord som tar bort energi **med blått** och de känsloord som ger energi **med rött**. De neutrala känsloorden ska ringas in **med grönt**.

Därefter ska båda deltagarna i paret välja ut vilken känsla han eller hon upplever som mest utmanande och tänka på vad han eller hon kan göra för att stärka/dämpa denna känsla. Låt oss diskutera ämnet på nytt.



## Bilaga 14. Luddiga och kraftfulla föreställningar

### Luddiga och kraftfulla föreställningar

Avsluta varje mening genom att skriva det första som kommer till dig.  
Tänk inte för mycket och gå snabbt vidare till nästa.

Jag är ...

Jag kan ...

Jag är bra ...

Jag är dålig ...

Lycka är ...

Jag vill ...

Hop är ...

Livet är ...

Arbete är ...

Kvinnor är ...

Män är ...

Pengar är ...

Drömmar är ...

Mål är ...

Mat är ...

Sömn är ...

Motion är ...

Vänner är ...

Släktingar är ...

En relation är ...

Skratt är ...

Ett möte är ...

Tacksamhet är ...

Hälsa är ...

Sjukdom är ...

Sorg är ...

Att lära sig saker är ...

Min vardag är ...

Hemma är ...

Att inte få klickar är ...

Förändring är ...

## Bilaga 15. Tolkningsfällor

Vilken typ av tolkningsfällor känner du igen dig i?

Hur påverkar tolkningsfällor dina handlingar och hur du känner dig?

Hur skulle du kunna ändra dem i en mer positiv riktning?





## Bilaga 16. Skattkista full av värderingar

# Skattkista full av värderingar

Ringa in varje ord du anser vara viktigt för dig. Därefter väljer du de fem som är mest betydelsefulla för dig. Det här är dina viktigaste värderingar.

Hälsa	Framgång	Nytänkande	Målinriktning
Frihet	Utstrålning	Service	Omhändertagande
Humor	Värdighet	Sensitivitet	Inspirerande
Ärlighet	Familj	Rörande	Makt
Hårt arbete	Mod	Vinna	Konst
Intimitet	Glädje	Kontroll	Sanning
Naturen	Erfarenhet	Känsla av gemenskap	Information
Äventyr	Entusiasm	Kontakt	Visdom
Bekräftelse		Hopp	Tro
Själsäkerhet			Vänskap
Nyfikenhet			Lojalitet
Uppmuntran			Patriotism
Rättvisa			Rikedom
Flexibilitet			Interpersonella relationer
Kärlek			Balans
Vänlighet			Karriär
Skönhet			Upprymdhet
Respekt			Fred
Uthållighet			Planering
Ansvarskänsla			Religion
Närvaro			Andlighet
Tydlighet			Tålmod
Trygghet			Sentimentalitet
Sensualitet	Lugn	Passion	Äkthet
Äkthet	Hängivenhet	Tillfredsställelse	Kamratskap
Ordning	Expertis	Generositet	Helande
Medkänsla	Fantasi	Förtjusning	Lekfullhet
Kreativitet	Engagemang	Motion	Styrka
Hjälpa till	Utbildning	Ledarskap	Sökande
Tillit	Godhet	Inflytande	Mildhet
Prestation	Njutning	Öppenhet	Humanitet

Övrigt (Vad?)



Finska Centralförbundet för  
psykisk hälsa

## Bilaga 17. Hur märks dina värderingar i din vardag?

### Hur märks dina värderingar i din vardag?

I uppgiften "Skattkista full av värderingar" valde du ut dina fem viktigaste värderingar. Skriv dessa värderingar här:

TÄNK: hur dyker dessa värderingar upp i ditt liv och i dina tankar?

Vilka små förändringar skulle du kunna göra för att bättre kunna leva upp till dina värderingar?

## Källmaterial:

Aspa Foundation. S.A. Guiden "Hur man implementerar en personcentrerad metod". Arbetsdokument.

Möten? övning. Jani Toivolas teaterverkstad 2018.

Konstverkstad. Anpassad från Anja Sollas Wonder Question-övning 2017.

Finska Centralförbundet för psykisk hälsa. S.A. Övningen Skattkista full av värderingar, övningen Luddiga och kraftfulla föreställningar och övningen Resursdiamant.

Finska Centralförbundet för psykisk hälsa. S. A. Välkommen till Unelmakeidas. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)

Finska Centralförbundet för psykisk hälsa. S. A. Resurscoachning, arbetsbok. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)

När är du som bäst? <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnusta-vahvuutesi>

My Keys-projektet. Videon "Hej och de där jäkla känslorna". Tussitaikurit 2019.

My Keys-projektet. Kommentarsformulär för instruktören 2018.

My Keys-projektet. Magnetiska ord-övning 2018.

My Keys-projektet. Mall för tillstånd att filma 2017.

My Keys-projektet. Mina känslor och jag övning 2018.

My Keys-projektet. Hur märks dina värderingar i din vardag? Övning 2019.

My Keys-projektet. Vad svarar du om jag frågar? övning 2018.

My Keys-projektet. Övningen Mitt goda liv 2018.

My Keys-projektet. Övningen Känslolias 2018

Föremålen berättar en historia, inledande övning. [www.mahis.info.fi](http://www.mahis.info.fi)

Selkärinki, inledande övning. [www.mahis.info.fi](http://www.mahis.info.fi)

Hej och de där jäkla känslorna, [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Var hittar man resurser?, video. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Värderingar som en livskompass, video. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Från känsla till känsla. [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat)

Färgernas psykologi. <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/>

YTHS - The Story of Demand.

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

# MY KEYS-PROJEKTET (2017-2019/STM)

MY KEYS



Aspa 



Finska  
Centralförbundet  
för psykisk hälsa