



Är det okej att vara båda?



# MindSpring för unga – en handbok 2023

Originaltext: MindSpring Danmark.

Översättning och bearbetning: Inledande översättning gjord av Yrkeshögskolan Novia, bearbetning och layout av Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi i Vasa.

Denna handbok är gjord i projektet Är det okej att vara båda – ett projekt för att stärka nyanlända barns välmående, självkänsla och känsla av samhörighet till båda sina kulturer. Projektet finansieras av Stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne och Svenska kulturfonden i Finland.

## Innehåll

Vad är MindSpring? .....	6
Syfte .....	6
Utbildning i MindSpring-metoden .....	7
Att dela erfarenheter .....	7
Materialiet i handboken.....	7
Rollfördelning mellan de som leder MindSpring träffarna.....	8
Användning av tolk.....	8
Kunskap om MindSpring .....	9
Vilja och förmåga till samarbete och följsamhet .....	9
Konfidentialitet .....	9
Tidsram .....	9
Gruppstorlek.....	9
Handledning under kursens gång.....	10
Form och kommunikation .....	10
Metoder för grupprocessen .....	10
MindSpring kurs för ungdomar.....	14
Träff 1 .....	17
Introduktion till MindSpring .....	18
Vad är MindSpring? .....	18
Syftet med MindSpring.....	18
Innehåll och form .....	18
Spelregler.....	19
Lär känna varandra .....	19
Att växa upp med olika kulturella normer och värderingar.....	20
Normer - att upptäcka egna normer och göra självständiga val .....	21
Normer i samhället .....	22
Avslutning .....	25
Extramaterial till träff 1 .....	25
Träff 2.....	31
Introduktion till Livets träd .....	32
Avslutning .....	35
Extramaterial till träff 2.....	36
Träff 3.....	38
Introduktion.....	39
Presentation av livets träd .....	39
Avslutning .....	40
Extra material till träff 3.....	41

Träff 4.....	42
Introduktion.....	43
Vad är stress? .....	44
Avslutning .....	47
Extramaterial till träff 4.....	48
Träff 5.....	51
Introduktion.....	52
Vad är trauma? .....	52
Vad innebär det att bli traumatiserad? .....	53
Normala reaktioner på onormala upplevelser .....	56
Varför vill inte alla prata om sitt förflutna? .....	57
Avslutning .....	57
Extramaterial till träff 5.....	58
Träff 6.....	60
Introduktion.....	61
När förväntningar och krav från omgivningen blir en konflikt .....	61
Social kontroll .....	62
Konsekvenser av social kontroll .....	65
Rättigheter.....	65
Lagstiftning .....	66
Var kan man söka hjälp och få mera information? .....	67
Avslutning .....	67
Extramaterial till träff 6.....	68
Träff 7.....	71
Introduktion.....	72
Identitet - utveckling och förändring.....	72
Könsidentitet och samhällets och familjens normer.....	74
Kön och könsidentitet .....	75
Sexualitet .....	76
Avslutning .....	78
Extramaterial till träff 7.....	79
Träff 8.....	81
Introduktion.....	82
Ensamhet.....	82
Det är möjligt att bryta ensamheten .....	82
Paus och välkomnande av gästerna.....	83
Gemenskaper, nätverk och vänner .....	84
Avslutning .....	84

Extramaterial till träff 8.....	84
Träff 9 .....	87
Introduktion.....	88
Deltagarintyg .....	88
Avslutning .....	89
Bilagor .....	91
Ikoner.....	99

## Vad är MindSpring?

MindSpring är ett sammansatt engelskt ord som har många betydelser och här betyder det "en ny början". MindSpring-kursen syftar till att deltagarna efter genomförd kurs ska uppleva större självkänedom och kunskap om sig själva, samhället och samspelet med människor från andra kulturer. MindSpring-kursen kan vara en början på ett nytt sätt att hantera vardagen med dess problem och glädjeämnen. MindSpring vill lyfta fram och förmedla nya perspektiv och insikter som är nyttiga i vardagen.

Metoden stöder integrering av asylsökande och flyktingar och är ursprungligen utvecklad i Nederländerna och har därefter vidareutvecklats i Danmark, Tyskland och Belgien. Den finländska modellen har sitt ursprung i den metod som används i Danmark. Den danska modellen är underlag för forskning och vetenskaplig utvärdering. Metoden har visat sig ha effekt och stöda integreringen och underlätta flyktingars ackulturation och liv i Danmark. Metoden baseras på gruppverksamhet där den egna erfarenheten av att vara flykting eller asylsökande delas av såväl MindSpring-ledaren som gruppmedlemmar.

MindSpring bygger på:

- Inkludering av flyktingars egna upplevelser av livet i exil i gruppdiskussioner och övningar
- Peer-to-peer-tillvägagångssätt (icke-hierarkiskt)
- MindSpring-träffarna följer en beskriven modell, presenterad i en handbok
- Olika övningar möjliggör för deltagarna att reflektera över teman och få ny insikt och medvetenhet genom de gemensamma reflektionerna
- Ny kunskap, medvetenhet och erfarenhet utvecklar livshanteringen
- Samarbete mellan MindSpring-ledare (med flyktingbakgrund) och den assisterande ledaren

MindSpring-metoden tar till vara och bygger på såväl personliga erfarenheter av att vara på flykt och asylsökande, som på evidensbaserade metoder i livshantering. Grupperna leds av en MindSpring-ledare med samma språk och kulturell bakgrund som deltagarna i gruppen.

MindSpring-ledaren använder sin egen erfarenhet av att vara flykting och ha genomgått integreringsprocessen för att berika innehållet i kursen både i diskussioner och i övningar. Den assisterande ledaren (som är sakkunnig i hur samhället är uppbyggt och fungerar) berikar innehållet i kursen med faktakunskap. För deltagarna ger det trygghet att veta att MindSpring-ledaren har personlig erfarenhet som liknar deras egen gällande anpassningen till livet i det nya landet och att den assisterande ledaren kan förmedla fakta som stöder en god integrering. Deltagarna i kursen kan använda sitt eget modersmål under lektionerna och vid behov finns det en tolk tillgänglig för att den assisterande ledaren ska kunna delta i aktiviteterna och diskussionerna.

## Syfte

Det övergripande syftet med MindSpring är att lyfta fram de utmaningar som en flykt kan innebära samt att stöda bearbetningen av de upplevelser flykten har medfört och att stärka kursdeltagarnas tillit till att hantera sitt liv. En målsättning är också att kursen

skall medverka till att skapa ett stödjande nätverk av personer med liknande erfarenhet. Metoden avser även att förebygga mentala, sociala och familjerelaterade problem som kan ha sitt ursprung i krig, flykt och liv i exil.

## **Utbildning i MindSpring-metoden**

För kunna delta i en utbildning för MindSpring-ledare bör man ha erfarenhet av att vara flykting, att leva i exil och ha genomgått integreringsprocessen. Det är också viktigt att kunna finska eller svenska (i vissa fall kan det räcka med engelska).

Ledarutbildningen omfattar föreläsningar och övningar som ingår i MindSpring-kursen. Under utbildningens gång får alla blivande ledare gå igenom alla övningar och reflektioner som hör till kursen för att vara förtrogna med metoden. Utbildningen till ledare ger också möjlighet till reflektion och mognad i den egna integrationsprocessen. I ledarutbildningen ingår övningar i att leda en grupp, föreläsa, leda övningar och reflektioner. Utbildningen för den assisterande ledaren sker under två dagar och består av introduktion till metoden och de övningar i vilka den assisterande ledaren deltar. Dessutom får MindSpring-ledare och den assisterande ledaren under kurserna fortlöpande konsultation, råd och vägledning.

## **Att dela erfarenheter**

De personliga erfarenheterna av flykt och liv i exil kan under gruppdiskussionerna lyftas till en mer allmän nivå, vilket gör att teman som berör livshantering blir lättare att diskutera, men ändå meningsfulla. MindSpring-ledaren är utbildad i att lyssna in och "översätta" personliga situationer till mer allmänna berättelser och därmed göra dem relevanta för alla och ge deltagarna en känsla av att inte vara ensamma med sina problem. Deltagarna lär sig av varandras sätt att hantera de utmaningar exilen medför och får verktyg som hjälper dem att hantera sina upplevelser. Det är en styrka att veta att man inte är ensam, det är flera som har liknande erfarenhet och tack vare MindSpring-kursen kan de se att det finns möjligheter att hantera utmaningarna på ett bra sätt.

MindSpring-ledaren förbereder generella exempel på situationer som hänförs till olika teman för att illustrera de frågor som ska diskuteras. Exempelen används till att "normalisera" olika problem, som det blir mindre "farligt" att prata om, och de hjälper därmed till att skapa trygghet kring att prata om svåra och personliga ämnen. Erfarenheten visar att det är mer verksamt att dela erfarenheter än att fokusera på individuella personliga berättelser.

## **Materialet i handboken**

Handboken är avsedd att användas av MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren som leder kursen. Det finns specifika texter och övningar samt extramaterial för varje träff. Träffarna varar i två timmar och materialet är mer omfattande än så, vilket innebär att MindSpring-ledaren måste välja vad som presenteras under de olika

träffarna. Finns det till exempel deltagare som inte kan skriva och läsa, är det uppenbarligen inte en bra idé att dela ut formulär som borde ifyllas skriftligen. Här är det nödvändigt att tänka kreativt – till exempel be deltagarna att teckna i stället, eller hjälpa var och en att fylla i om man vill använda ett formulär.

Alla teman är planerade utgående från erfarenheter från tidigare grupper, men det är upp till ledarna att bestämma, i vilken ordning olika teman ska gås igenom. På samma sätt är det ledaren som avgör vilka teman som behöver längre tid än andra, allt beroende på gruppen. Dock bör alla teman ingå i en kurs, eftersom de är viktiga för unga med flyktingbakgrund.

## **Rollfördelning mellan de som leder MindSpring-träffarna**

MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren har olika uppgifter. MindSpring-ledaren har huvudansvaret för innehållet och grupprocessen och den assisterande ledaren bistår med faktakunskap. Den assisterande ledaren kan vara socialarbetare, lärare, integrationskoordinator eller annan person med intresse och kunskap om grupprocesser och i hur samhället fungerar. Det är också viktigt att den assisterande ledaren har grundläggande kunskap om integration. Det är viktigt att vid behov kunna hänvisa kursdeltagare till professionell vård om behov föreligger. Den assisterande ledaren har kunskap om lokala förhållanden (t.ex. vart kursdeltagare kan vända sig i olika frågor) och kan också bidra med egna personliga upplevelser. Den assisterande ledaren deltar åtminstone i den första och sista träffen, men kan även delta i alla träffar om ledarna kommer överens om den arbetsfördelningen.

Det är viktigt att MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren har ett bra samarbete för att kursen skall bli lyckad. Inför varje gemensam träff bör de båda ledarna planera innehåll och metoder och också utvärdera träffen efteråt. Det är alltid den assisterande ledarens ansvar att ordna med utrymme, tolk, mat och andra praktiska arrangemang inför träffarna.

Det är viktigt att deltagarna i kursen informeras om rollfördelningen mellan MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren. Det ger kursdeltagarna en realistisk uppfattning om vilka förväntningar de kan ha på kursen. Det är viktigt att poängtera att varken MindSpring-ledaren eller den assisterande ledaren är personliga handledare för kursdeltagarna. Vid behov hänvisas kursdeltagarna till professionell hjälp för de problem som kommer fram i diskussionerna.

## **Användning av tolk**

Förutom de två ledarna finns en tolk närvarande vid träffarna då den assisterande ledaren är med. Tolken skall ge den assisterande ledaren möjlighet att delta i diskussioner även om de förs på ett för den assisterande ledaren främmande språk. MindSpring-metoden bygger på förtroende och trygghet i gruppen. Därför är det viktigt att samma tolk används under hela kursen. Tolken skall delta i alla träffar, där tolkning behövs.



Gällande att anställa och samarbeta med en tolk kan följande rekommenderas:

## **Kunskap om MindSpring**

I kursen MindSpring används begrepp som kan vara svåra att översätta. Det kan handla om identitet, stress eller trauma. Som tolk kan det därför vara en fördel att ha orienterat sig i MindSpring-handboken och bekantat sig med de termer som används innan kursen börjar.

Temat för en MindSpring-träff kan för en tolk vara självupplevt och personligt och det är därför viktigt att tolken är medveten om sin roll som neutral och professionell och inte delar sina personliga upplevelser eller ger uttryck för dem.

## **Vilja och förmåga till samarbete och följsamhet**

Tolkningen under MindSpring-kursen sker simultant för den assisterande ledaren. Det är viktigt att tolken och den assisterande ledaren har lärt känna varandra i förväg och är införstådda i de olika uppgifterna. Den assisterande ledaren bör introducera tolken i MindSpring-metoden och -materialet.

## **Konfidentialitet**

Tolken har tystnadsplikt. MindSpring-konceptet bygger på att deltagarna kan dela med sig av personlig och känslig information och vid kursstarten ingås avtal om tystnadsplikt vilket också berör tolken. Under en MindSpring-kurs tar deltagarna upp ämnen som kan vara känsliga och personliga. Som tolk kan det vara viktigt att vara uppmärksam på att visa respekt och sekretess i interaktionen med deltagarna.

## **Tidsram**

Träffarna hålls vanligtvis nio gånger, i pass om 2 timmar. Det är önskvärt att MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren tillsammans förbereder innehåll och arbetsfördelning, inklusive det praktiska genomförandet. Tolken måste också informeras om innehållet och metoden i förväg.

En kurs hålls vanligtvis en gång i veckan, 9 veckor, på samma veckodag och tid. Det kan dock finnas omständigheter som gör det mer praktiskt att till exempel hålla träffen två gånger per vecka eller till och med hålla en intensivkurs.

## **Gruppstorlek**

Enligt erfarenhet är en grupp på åtta till tio deltagare bäst för MindSpring-grupper. Gruppstorleken gör det möjligt att alla deltagare kan komma till tals samtidigt som det finns tillräckligt med olika erfarenheter som kan bidra till reflektion och förmedla ny

kunskap och nya insikter till deltagarna. Men större och mindre grupper kommer också att kunna dra nytta av MindSpring-metoden.

## **Handledning under kursens gång**

En kurs kan vara mycket intensiv, och många personliga ämnen kan komma upp, vilket kräver skicklighet och professionell hantering av ledarna. MindSpring-ledaren använder sina egna erfarenheter som resurs. Det rekommenderas att MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren får handledning och stöd under kursens gång.

## **Form och kommunikation**

MindSpring-kursen är inte detsamma som undervisning och material som understöder envägskommunikation t.ex. Powerpoint, används sparsamt. Kursen skall understöda möjlighet till reflektion och diskussion. MindSpring-ledaren följer de teman som presenteras i handboken och ser till att det ges utrymme för övningar och reflektioner. Träffarna är uppbyggda enligt följande modell:

- Korta introduktioner till de olika teman som berörs. Rekommendationen är 5-10 minuter för introduktion till ett tema innan den första övningen börjar. Introduktionen är kort eftersom reflektionen och diskussionen är de metoder som visat sig vara verksamma
- Kursdeltagarna skall själva vara aktiva och MindSpring-ledaren möjliggör aktivt deltagande
- MindSpring-ledaren använder sina egna erfarenheter som inspiration för diskussioner och reflektioner

## **Metoder för grupprocessen**

Olika metoder för att involvera deltagarna i diskussioner kan användas. Verktygen som beskrivs nedan kan skapa dynamik i gruppen. Det är viktigt att temat för dagen presenteras på ett bra sätt och att de övningar som görs är direkt anknutna till dagens tema. Avsikten är att skapa en aktiv och trygg grupp bland annat med hjälp av de övningar som beskrivs i handboken och som bidrar till att det ges utrymme för alla att uttrycka sig. Exempel på metoder och hur man kan genomföra övningar ges nedan.

### **Brainstorming**

Spontanitet i diskussionen uppmuntras. Utgångspunkten är att alla får bidra med sin erfarenhet och sina frågor. Frågor som kan ställas är:

- Vad tycker du om...?
- Vad vet du om...?
- Vilken erfarenhet har du?

Brainstorming kan ske i stor eller liten grupp. Om deltagarna inte känner varandra så väl kan det vara tryggare att ha brainstorming i en liten grupp som sedan delar med sig till den stora gruppen.

Man kan göra en översikt av diskussionen genom att skriva ner några korta citat på ett blädderblock, tavla eller liknande för att stimulera diskussionen, hitta nya sätt att se på utmaningarna.

### **Diskussion och övningar i små grupper**

Det är bra att dela in den stora gruppen i mindre grupper eftersom det är lättare att diskutera i en mindre grupp. Deltagarnas kommentarer efter diskussioner kan med fördel samlas på ett blädderblock eller på svarta tavlan, vilket gör att en större grupp kan ta del av varandras erfarenheter.

### **Att använda verklighetsbaserade berättelser**

En verklighetsbaserad berättelse kan ge deltagarna en känsla av att de inte är ensamma med sina utmaningar och funderingar.

### **Olika metoder för att dela kunskap och erfarenhet**

Att använda illustrationer (teckningar, foton, filmer m.m.) gör det lätt för alla att ta till sig ett budskap, även för de som inte kan skriva eller läsa. Berätta din (eller någon annans) historia med hjälp av teckningar. Låt deltagarna rita och berätta. Det är ett bra sätt att introducera varandra i gruppen (deltagarna intervjuar varandra och presenterar sedan varandra för gruppen med hjälp av teckningar).

Med t.ex. musik kan man uttrycka känslor. Musik kan även användas för att skapa en avslappnande stämning i gruppen.

Sång och dans kan vara roligt och vara avkopplande. Små inslag med rörelse och lek kan vara bra att använda när teman är tunga och svåra att prata om. Rollspel är ett bra sätt att åskådliggöra och leva sig in i en situation.

Berätta din historia för andra, eller (i vissa fall tryggare) berätta dina vänners historia för andra. Berättelser kan normalisera olika frågor så att det blir mindre "farligt" att prata om dem, och kan därför bidra till att skapa trygghet att prata om svåra och personliga ämnen.

### **Avslappning**

Vid behandling av svåra teman kan det vara bra att lägga in avslappningsövningar. Övningarna kan vara av olika karaktär, att för en stund enbart fokusera på musik, på andning eller att göra något som för tankarna bort från det svåra tema som behandlas (t.ex. rörelse, lek). Det finns en lista med olika avslappningsövningar i bilagan till handboken.

## **Bikupegrupper**

Låt deltagarna diskutera ett begrepp, ett tema, till exempel med den som sitter bredvid. Det är ett bra sätt att aktivera alla i gruppen och säkerställa att det finns en gemensam förståelse för temat. Skriv gärna upp något begrepp, citat från alla grupper på en tavla eller blädderblock för att skapa gemensam förståelse för temat.

## **Gruppdynamik**

En bra gruppdynamik och en positiv atmosfär i gruppen är avgörande för en lyckad kurs. Nedan beskrivs verktyg för hur man möjliggör en bra grogrund för att gruppen ska fungera bra.

### **"Spelregler – gemensamma överenskommelser"**

Det är viktigt att komma överens om gemensamma regler för hur gruppen förhåller sig till varandra, till tid och aktiviteter. Reglerna hjälper till att skapa trygghet och förtroende i gruppen. Det som diskuteras under träffarna bör hållas inom gruppen, det hjälper till att skapa en trygghet i att våga diskutera också svåra saker. Det är också viktigt att visa respekt för varandra, olika åsikter och attityder.

#### **Exempel på spelregler kan vara:**

- Sekretess - att det som sägs i rummet stannar där
- Respekt
- Hålla tider
- Ingen användning av telefon under kursen – endast i pauser eller efter överenskommelse
- Det är OK att välja att inte alltid vilja dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter

Konkretisera spelreglerna för att klargöra vad de står för (t.ex. sekretess – att de personliga erfarenheterna som förmedlas under kursen inte berättas utanför gruppen, respekt – att aktivt lyssna och acceptera olika åsikter m.m.). Telefonen skall inte användas under träffarna om inte särskilt skäl föreligger. Att ta foton eller banda en träff är inte tillåtet.

## **Energizers**

Energizers är korta övningar som kan användas för att skapa ny och annorlunda energi i gruppen. Det kan vara svårt att prata om erfarenheter av flykt och utmaningar i att hitta sin plats i ett nytt samhälle. Energizers kan användas för att lätta upp stämningen, få ett andrum i diskussionen. Energizers anknyter inte till det tema som avhandlas utan är små korta övningar som bryter av en tung eller spänd stämning. Som bilaga till handboken finns exempel på olika energizers.

## Dialog och diskussion

Dialog är ett begrepp som har en mer djupgående betydelse än det vi kallar "samtal" eller "diskussion". Dialog präglas av likvärdighet, inkludering och icke-dömande – det handlar om att tänka tillsammans och verkligen lyssna på varandra, snarare än att försvara och argumentera för sina egna, personliga åsikter. Som ledare kan du uppnå stora framsteg med gruppen genom att träna upp dess förmåga att föra dialog.

En diskussion kan ibland övergå i en debatt där parterna försöker övertyga varandra om vad som är rätt eller fel. I en MindSpring-kurs är avsikten inte att övertyga någon om en sanning utan att med hjälp av dialog försöka förstå varandra, utan att värdera åsikter och upplevelser.

Dialog	Diskussion/Debatt
Vi försöker lära	Vi försöker vinna
Vi försöker förstå	Vi försöker övertyga med argument
Vi lyssnar för att bli klokare	Vi lyssnar för att hitta fel och brister
Vi försöker uttrycka våra egna attityder	Vi försvarar våra attityder och värderingar
Vi kan tillgodose varandras skillnader	Vi har blivit mer lika eller har anpassat oss
Ingen förlorar, båda vinner	Förloraren ger upp
Målet är vägen till större förståelse och djupare insikt	Målet är att vinna och få rätt



Det är viktigt att vara medveten om att en diskussion kan utvecklas till en konflikt. Det är viktigt att negativa stereotyper inte får förstärkas och bekräftas i diskussionerna. För att undvika konflikt är det viktigt att spelreglerna upprätthålls. För att uppnå ett bra klimat för diskussionerna och föra en god dialog är det viktigt att:

- Använda gruppens spelregler och skapa en ny spelregel om det behövs för att undvika konflikt

- Tillrättavisa om någon talar nedsättande om en grupp eller personer
- Tänk på att det är OK att inte hålla med alla utan alla åsikter får komma till tals
- En MindSpring-ledare kan avbryta diskussioner som riskerar att leda till konflikt eller debatt (t.ex. diskussioner om religion, rätt-fel)
- Avbryt diskussionen genom att ta en paus eller en energizer och låta deltagarna fokusera på något annat en stund och klargör därefter kursens spelregler

När ett tema berör traditioner och värderingar i olika kulturer kan det lätt uppstå hetsiga diskussioner om religion och tolkning av religiösa regler. Det kan vara en fördel att inte gå in i diskussionen om religion eftersom det lätt blir en debatt om rätt och fel. Finlands grundlag garanterar religionsfrihet (Religionsfrihetslag 6.6.2003/453). Lagen om religionsfrihet garanterar rätten att utöva en religion. I lagen fastställs praxis gällande bl.a. de registrerade religiösa samfundens, medlemskap i dem, anslutning och utträde. De mänskliga rättigheterna garanteras i lagstiftning och är centrala i finsk politik. Såväl yttrandefrihet som offentlighetsprincipen är grundlagsfäst. Detta innebär att varje individ får välja att utöva sin religion som de vill, så länge det inte bryter mot annan lagstiftning. Det är i enlighet med mänskliga rättigheter att ha religionsfrihet.

- Vi är inte här för att diskutera religion.
- Vi diskuterar era individuella rättigheter, inte teologi eller religiösa övertygelser.
- I Finland råder religionsfrihet. Det innebär att ni alla är välkomna att välja och utöva er religion som ni vill, så länge ni följer den nationella lagstiftningen. Det är en mänsklig rättighet att ha en egen religiös övertygelse.

## MindSpring-kurs för ungdomar

MindSpring-kursen för unga flyktingar består av utvalda teman relaterade till både det att vara ung och i utveckling, samt att vara tvungen att lämna sitt hemland och leva i exil i Finland.

Ett huvudtema i kursen för unga är identitet, såväl utveckling som förändring av identitet. För att åskådliggöra detta tema används övningen "Livets träd", där deltagarnas individuella livsträd används som en metafor (bild) för en persons liv. Övningen har ett särskilt fokus på den goda historien som individen bär med sig, och fokuserar på de egenskaper och kvaliteter som individen har. Övningen tar fasta på drömmar inför framtiden och hopp om att de besannas.

Inom temat som berör kulturella normer och värden, är de normer och värden som man bär med sig från det förflutna och de man träffar i nuet de centrala delarna, men särskild vikt läggs vid de normer och värderingar man väljer för framtiden. Varje val har konsekvenser. Huvudsyftet är inte att ifrågasätta normer och värderingar, utan att göra deltagarna medvetna om att det finns valmöjligheter, och att det blir konsekvenser av de val man gör.

Social kontroll, jämlikhet och sexualitet är exempel på hur normer och värderingar skiljer sig åt i olika samhällen, familjer och bland individer. Dessa teman ska ge deltagarna möjlighet att fundera över hur viktigt det är att få göra val som berör självständighet, privatliv, jämställdhet och val av sexpartner och hur viktigt det är att göra rätt val. Vad som är rätt eller fel är individens eget val.

Stress, trauma och hantering av trauma ingår också som tema i handboken. De bearbetas i träffarna delvis genom psykoundervisning. Psykoundervisning handlar om att lära sig känna igen symptom och konsekvenser som stress och trauma kan förorsaka. Under kursen diskuteras vad man själv kan göra för att lindra konsekvenserna av ett trauma och var den unga kan få professionell hjälp om konsekvenserna av det upplevda traumat blir allvarliga.

Det är viktigt att unga människor får kunskap om metoder för hur man kan hantera ett trauma. MindSpring-kursen är inte en traumabearbetningskurs snarare en kurs där den unga får insikt i att ett upplevt trauma kan förorsaka olika upplevelser som påverkar livet och få verktyg för att förstå sina upplevelser och handledning i var man kan få hjälp när det behövs. Ett trauma kan komma till uttryck på många olika sätt och det kan vara svårt att härleda upplevelser och reaktioner till ett trauma som hänt långt tidigare i livet.

Temat ensamhet och gemenskap/nätverk är relevant för unga flyktingar som kommit till Finland ensamma eftersom de ofta saknar kontakt och samhörighet med andra. Kontakten med unga finländare är i många fall obefintlig eller sporadisk. Under kursen kommer deltagarna att erbjudas delta i ungdomsverksamhet som ordnas i närområdet. Avsikten är att skapa möjlighet till kontakt med ungdomar som förhoppningsvis fortsätter kontakten också efter kursen.

## **Igenkännande och generalisering**

Kursens styrka är att de unga ges möjlighet att träffa andra unga som har liknande upplevelser. Det ger möjlighet att diskutera erfarenheter, få insikt i att de inte är ensamma om det de gått igenom. Kursdeltagarna lär sig av varandra och lär sig olika sätt att agera i och förstå situationer. De lär sig också olika sätt att hantera det som sker och kan få energi och verktyg för att försöka igen på ett nytt sätt om de misslyckas. Kursens aktiviteter medverkar till att bygga en gemenskap och att skapa ett nätverk som kan fortsätta efter avslutad kurs.

Det är viktigt att MindSpring-ledaren förbereder varje träff med några exempel för att illustrera träffens tema och de frågor som kan uppstå. Det är också viktigt att betona att det MindSpring-ledaren försöker uppnå är att deltagarna får nya perspektiv och insikter. MindSpring-ledarens egen erfarenhet kan användas som exempel på hur livet och samhället kan upplevas men de exempel som MindSpring-ledaren förmedlar kan också "normalisera" olika problem, så att det blir mindre "farligt" att prata om dem, och därmed hjälpa till att skapa trygghet kring att prata om svåra och personliga ämnen. Det kräver mycket skicklighet och diplomati från MindSpring-ledaren för att "översätta" personliga situationer till allmänna berättelser. Erfarenheten hittills visar att utbytet av erfarenheter blir meningsfullt för deltagarna när MindSpring-ledaren fokuserar på fördelarna med att dela varandras berättelser, snarare än att fokusera på den enskilda deltagarens personliga berättelser.

## **Målsättning för kursen MindSpring för unga**

Målet är att de unga, efter en MindSpring-kurs, har fått ny kunskap och insikt om de teman som kursen tar upp, och att de upplever sig bättre kunna hantera vardagliga problem. Målsättningen är också att de unga känner sig stärkta i sin självuppfattning,

identitet och handlingskompetens och kan fokusera på sin egen positiva historia, egna kvaliteter och egenskaper. Slutligen är ett mål att deltagarna upplever att de i gruppen har kunnat stödja och hjälpa varandra genom att aktivt delta i diskussionerna och använda sig av egna erfarenheter. Genom detta kan en ny förståelse och kunskap uppstå, liksom en normalisering av teman och frågor som kan vara relevanta för den enskilde deltagaren. På lång sikt handlar MindSpring för unga om att förebygga psykisk och social ohälsa.

## **Handboken**

Handboken innehåller en guide till varje träff. Träffen är ca två timmar och varje träff har ett eget tema som belyses på olika sätt. Utöver den allmänna informationen som finns inför varje kursträff, finns också fördjupad information om varje tema.

Det är viktigt att betona att de schemalagda två timmarna för en träff inte är tillräckligt för att gå igenom allt material i handboken. Därför måste MindSpring-ledaren alltid välja vad som poängteras. Valet görs på basen av deltagarnas behov. Om det bland deltagarna finns unga som inte kan skriva och läsa, är det inte en bra idé att dela ut formulär som borde ifyllas skriftligen. Här är det nödvändigt att tänka kreativt – till exempel be deltagarna att teckna eller muntligen berätta i stället för att skriva ner sin upplevelse.

Alla teman är planerade på basen av erfarenheter från tidigare kurser, men det är upp till ledaren att avgöra i vilken ordning olika teman tas upp. På samma sätt är det ledaren som avgör vilka teman som specifikt betonas beroende på gruppens behov. Det är viktigt att alla teman behandlas eftersom de enligt erfarenhet är viktiga för unga med flyktningbakgrund.



# Träff 1

Introduktion till MindSpring-metoden

---

Att lära känna varandra

---

Kulturella normer och värderingar

---

## Introduktion till MindSpring

Välkomna alla. Visa att du är glad att deltagarna är där och att träffen kan börja. Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Presentera dig genom att säga ditt namn och berätta att du ska leda träffarna.
- Informera om rollfördelningen mellan ledarna.
- Låt den assisterande ledaren presentera sig själv.
- Dela ut namnskyltar där deltagarna kan skriva sitt namn.
- Berätta lite om vad som kommer att hända idag.

## Vad är MindSpring?

MindSpring är en metod som hjälper unga flyktingar med samma kulturella bakgrund och gemensamma språk att diskutera olika teman som är relevanta för deras situation och livet i exil. Metoden är uppbyggd som en serie träffar (vanligtvis nio) med samma grupp unga personer med flyktingbakgrund. Träffarna leds av en MindSpring-ledare med flyktingbakgrund och som talar samma språk som deltagarna. MindSpring-ledaren har erfarenhet både av de teman som tas upp i gruppen och av att vara ung i exil. MindSpring-ledaren samarbetar med en assisterande ledare från den organisation som ordnar kursen. Båda ansvarar för att kursen genomförs enligt MindSpring-metoden som beskrivs i handboken.

## Syftet med MindSpring

- Att kursens deltagare får möjlighet att utbyta erfarenheter om speciella utmaningar med att vara flykting, leva i exil och att vara ung.
- Att deltagarna blir medvetna om sina egna resurser och sin livshistoria.
- Att deltagarna delar med sig av sin egen kunskap och sina erfarenheter med varandra och med MindSpring-ledaren. Erfarenheterna diskuteras och MindSpring-metoden ger deltagarna kunskap om olika sätt att hantera utmaningar som har sitt ursprung i att vara flykting och svårigheter som beror på kulturkrockar.

## Innehåll och form

Berätta för deltagarna om träffarnas struktur, innehåll och form och ge deltagarna ett program för kursen och en mapp för anteckningar och papper. Varje träff består av korta tematiska presentationer, olika övningar kring temat, och utbyte av erfarenheter mellan deltagarna. I slutet görs alltid en gemensam sammanfattning som ledaren/ledarna ansvarar för.

Fråga deltagarna vad de förväntar sig, diskutera förväntningarna och ge deltagarna en realistisk bild av vad de kan förvänta sig av kursen. Svara på eventuella frågor.

## Spelregler

I MindSpring används några vanliga grundregler som gruppen först enas om under den första träffen. Spelreglerna är till för att gruppen ska vara överens om vad som ska följas under kommande träffar.

Under den första träffen bestäms spelregler som skrivs ner på ett stort A4-papper och sätts upp på väggen. Dessa regler följer gruppen, och MindSpring-ledaren kan under träffarna hänvisa till dem om det behövs.

Spelreglerna sätts på väggen inför varje träff, så att alla, både deltagare och ledare, påminns om vad gruppen slog fast vid det första träffen. Gruppen kan göra nya överenskommelser om spelregler under kursens gång om det finns behov av det.

Som utgångspunkt kan MindSpring-ledaren föreslå följande spelregler:

Allt personligt som berättas i gruppen bör behandlas med respekt och sekretess. Alla ska känna sig trygga att dela med sig av sina egna erfarenheter, och veta att deras berättelser inte berättas vidare om de inte själva har godkänt detta.

I gruppen kommer vanligtvis olika åsikter och åsikter fram. Det kan handla om till exempel hur man ska bete sig som en ung person i Finland, om könsroller eller familjerelationer. Det är viktigt att det finns utrymme för olika åsikter och att deltagarna respekterar varandra.

Det är viktigt att komma i tid och kunna avsluta vid överenskommen tid och att ingen använder telefon på ett otillåtet sätt. Gärna får telefonen vara i tyst läge under hela träffen.

Det är naturligt att fråga upp om det är något man inte förstår. Ingen skall behöva känna sig dum eller annorlunda bara för att man frågar om t.ex. vad olika ord och beskrivningar betyder.

Det är viktigt att MindSpring-ledaren kontrollerar att alla förstår spelreglerna på samma sätt. Genom att noggrant diskutera spelreglerna ger man dem ett värde och poängterar betydelsen av att följa det som överenskommit.

## Lär känna varandra

En viktig förutsättning för att uppnå trygghet och förtroende i gruppen är att deltagarna lär känna varandra. Presentationen av deltagarna får gärna vara mer än bara ett namn. Det kan göras på många sätt. Nedan följer övningar som kan användas för detta ändamål.

## **Övning:** Lär känna varandra genom teckningar

Så här gör du:

- Be varje deltagare att göra en presentation av sig själv. Det kan vara i form av familj, vänner, vardagsliv och fritid. Eller så kan man rita ett släkträd över sin familj.
- Alla deltagare presenterar sig med sin teckning. Deltagarna kan också till exempel säga namn, ålder, var man kommer ifrån, hur länge man har varit i Finland och vad man gör till vardags.
- MindSpring ledaren och den assisterande ledaren deltar också i denna presentation.

*Lär känna varandra genom lek*

Välj en rolig övning från listan över energizers i handboken under bilagor, eller välj en kort lek som du känner till från ditt eget liv. Var medveten om att leken inte ska vara för gränsöverskridande under den första träffen.

## **Att växa upp med olika kulturella normer och värderingar**

Dagens tema handlar om kulturella normer och värderingar, det vill säga de "osynliga" sociala regler som vi är en del av och påverkas av.

Syftet med temat är att deltagarna ska bli medvetna om sina egna normer, som inte alltid är så lätta att upptäcka. Normer och värderingar belyses genom många olika övningar som stimulerar diskussion.

### **Övning: Möta sina normer**

Detta är en rolig övning som kan locka fram ett leende hos deltagarna. Övningen ska bara pågå i 5 – 10 minuter och fokusera deltagarnas uppmärksamhet på normer. Syftet med övningen är att genom den egna kroppen visa vad normer kan vara. Övningen ska dock inte ge utrymme för diskussion efter varje enskilt uttalande.

MIndSpring-ledaren läser upp några uttalanden som deltagarna ska hålla med om eller inte hålla med om. De gör detta genom att stå på ja-sidan eller nej-sidan av en osynlig linje, som ledaren drar i rummet. Om du tycker "både och" kan du stå på linjen. Det ska betonas att deltagarna själva väljer vad de svarar och att de inte finns något rätt eller fel. Övningen ska visa att det finns olika normer- även i denna grupp. Det är viktigt att understryka för deltagarna att det är okej att det finns olika attityder och normer gentemot olika frågor.

#### **Deltagarna svarar på följande uttalanden:**

1. Det måste vara tyst i en biograf
2. Man ska äta tre måltider om dagen (morgon, middag och kväll)
3. Kvinnor ska ha långt hår och män bör ha kort hår
4. Endast kvinnor kan använda smink
5. Föräldrarna ska bestämma vilken utbildning deras barn ska ha
6. Par är välkomna att bo tillsammans, även om de inte är gifta
7. När någon ska gifta sig är det mannen som ska fria till kvinnan
8. Det är viktigt i ett samhälle att alla kan uttrycka sig fritt
9. Det är bäst att vara 20 år innan man får barn

Under leken är det viktigt att MindSpring-ledaren kommenterar vad som händer. Om alla står på ena sidan i en fråga kan det t.ex. vara ett tecken på en vanlig norm. När alla frågor har besvarats avslutar MindSpring-ledaren övningen med att fråga gruppen:

- *Var det något som förvånade dig under övningen?*

Frågan är inte tänkt att utvecklas till en diskussion om rätt och fel, utan är helt enkelt menad för att ge enskilda deltagare möjlighet att kommentera övningen.

### **Normer - att upptäcka egna normer och göra självständiga val**

Under presentationen kan det vara bra om MindSpring-ledaren tar exempel från sitt eget liv, som visar att normer är olika och kan vara bakgrund till fördomar eller stereotypa föreställningar. Det kan till exempel handla om förväntningar på livet i Finland.

Den inledande övningen är exempel på hur man kan upptäcka sina egna normer. Vissa normer bygger på stereotyper eller fördomar om andra, och det kan vara svårt att föreställa sig att "de andra" visar sig vara annorlunda gentemot de förväntningar man hade. Det är också viktigt att poängtera att vi alltid tolkar situationer utgående från våra egna värderingar vilket kan leda till missförstånd.

Andra gånger upptäcker vi att våra normer inte nödvändigtvis går att applicera på de människor vi omger oss med - det vill säga att människor inte lever upp till vår uppfattning om dem.

Fördomar är förutfattade föreställningar. De kan vara fientliga eller nedsättande uppfattningar om andra människor. I regel är fördomar baserade på brist på kunskap. De är ofta generaliseringar på en otillräcklig grund.

Stereotyper är förväntningar på andra människor och baseras på stereotypa kategorier som kön, ålder eller nationalitet. De är ofta förenklade, överdrivna och negativa.

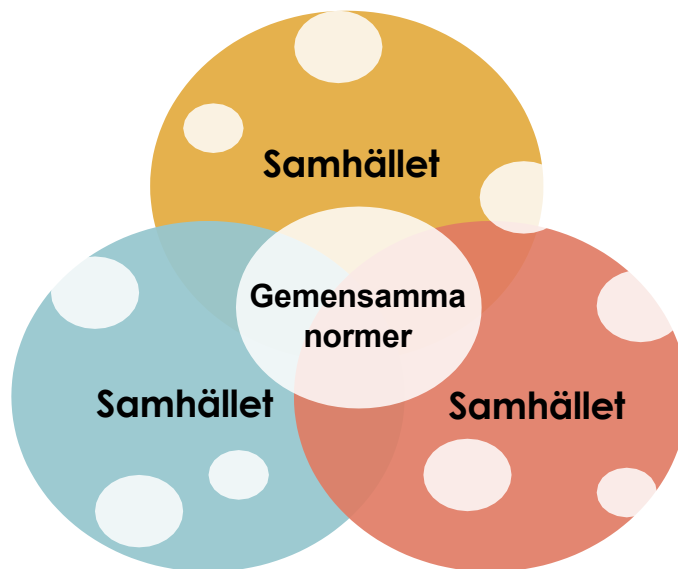
Normalitet. Det normala är inte bara vad majoriteten gör. Det är också det som ofta uppfattas som rätt. Man kan bli utsatt och utstött om man avviker från det förväntade. Vi ser i allmänhet världen och människorna genom normativa glasögon.

Normer är ett uttryck för de olika sätt på vilka vi människor upplever och förstår världen. Det handlar om vad som uppfattas som normalt beteende, vad man förväntar sig av andra och av sig själv. Vad förväntas till exempel av en 15-årig skolpojke eller en 30-årig, gift kvinna? Vi har olika svar på det, och vårt svar är uttryck för våra normer. Normerna utvecklas under hela livet och därför är uppväxt, föräldrar, vänner, samhälle och media, liksom en persons sexuella läggning och nuvarande liv, viktiga för hur våra normer skapas.

## **Normer i samhället**

I alla samhällen och sammanhang där människor lever sida vid sida uppstår "normala" sätt att bete sig och "vanliga" attityder till hur man lever sitt liv. Normer kan sägas vara ett slags socialt recept på hur vi är tillsammans med andra människor. Det som uppfattas som normalt antas vara "rätt". Det kan skapa utmaningar för dem som är eller gör något annorlunda än det normala. Men eftersom normerna är det vanliga, är de ofta osynliga, oskrivna, samt tagna för givet. De har en inverkan på människors sätt att leva, och är också nödvändiga. De är ett verktyg för att orientera sig i världen, och en förutsättning för oss för att kunna förstå, bete oss bland, och skapa goda relationer med, andra människor.

Inom en grupp kan normer och värderingar som blir dominerande uppstå i samhället. Men inom och mellan generationer, samhällen och nationella gränser kan det också finnas olika normer och värderingar. Det visar bilden på nästa sida.



Det är alltså *inte* så att de mest dominerande normerna är rådande för alla i samhället. Normer kan skilja sig åt i olika grupper, miljöer och kulturer. Eftersom normer baserar sig på människors förståelse av världen, som förändras under hela livet, förändras också normerna. Normer är inte samma som kultur och normerna förändras under en människas livstid.

Det kan vara svårt att beskriva de normer du lever efter eftersom de tas för givna, men när de möter sin motsats blir de ofta uppenbara. Till exempel, om man undrar varför någon inte äter kött kan man bli medveten om att det är en norm att alla äter kött i ett specifikt samhälle. I träffen med skillnaderna kan normer således bli tydliga.



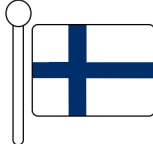
Alla flyktingar upplever att normerna i Finland är annorlunda än i deras hemland. Till exempel finns det vanligtvis skillnader i vad man får bestämma själv och hur mycket inflytande familj och andra instanser har på individen. Läs mer om individualistiska och kollektivistiska normer i extramaterialet för denna träff.

Baserat på deltagarnas kunskaper om normer gör gruppen nu en övning som handlar om de normer deltagarna kan upptäcka i sin omgivning, och om deras egna normer.

**Övning:** *Vilka normer stöter du på i din omgivning – och hos dig själv?*

Syftet med övningen är att deltagarna ska bli medvetna om vilka normer som finns omkring dem och vilka normer och värderingar de själva kännetecknas av. Dela ut ett tomt formulär till alla deltagare (finns i extramaterialet). Formuläret behandlar normer kring att vara ung, till exempel i förhållande till valet av utbildning, vänner, fritid, pojk- och flickvänner, relationer med föräldrar, självständiga attityder och hur man betar sig. Deltagarna fyller i formuläret individuellt. MindSpring-ledaren kan hjälpa till.

Nedan är formuläret ifyllt med exempel som MindSpring-ledaren vid behov kan visa för att ge inspiration. Extramaterialet innehåller formuläret som kan kopieras och distribueras till deltagarna.

<p>Vad förväntar sig din familj av dig?</p> 	<p>Vad vill du själv?</p> 	<p>Vilka förväntningar på unga träffar du på i Finland?</p> 
<p><b>Exempel:</b></p> <p>Familjen vill ha inflytande på den ungas val av till exempel utbildning och partner.</p> <p>Föräldrarna lägger stor vikt vid den ungas människans framgång i förhållande till utbildning, jobb och familj.</p> <p>Man förväntar sig att den unga deltar aktivt i familjelivet och prioriterar det framom vänner.</p>	<p><b>Exempel:</b></p> <p>Jag vill få bestämma själv över mitt val av utbildning och intressen.</p> <p>Jag vill göra mina föräldrar stolta och följa deras önskemål om min framtid.</p> <p>Jag skulle gärna vilja ha både manliga och kvinnliga vänner.</p>	<p><b>Exempel:</b></p> <p>Unga människor förväntas flytta hemifrån när de ska utbildas sig - oavsett kön.</p> <p>Unga har självständiga åsikter om politik, religion, etc.</p> <p>Unga personer sällskapar och kanske flyttar tillsammans tidigt även om den första partnern sällan blir den som varar livet ut.</p> <p>Unga ska ha ett jobb och en karriär innan de får barn.</p>



När deltagarna har avsatt cirka 10 minuter på att fylla i formuläret individuellt, går de parvis igenom frågorna nedan i cirka 10 minuter. Därefter sammanfattar MindSpring-ledaren diskussionen för hela gruppen i cirka 20 minuter. Deltagarna ska inte berätta om allt de har svarat, men du kan diskutera följande frågor i gruppen:

- Fick du reda på om det fanns olika normer eller förväntningar på dig?
- Vem påverkar ditt val av utbildning, fritid och liknande?

Och du kan avsluta med en öppen fråga:

- Vad kan du göra eller vad gör du när du stöter på motstridiga normer om något som är viktigt för dig?

## Avslutning

Efter avslutad träff är det viktigt att alla deltagarna har fått något, och även kunnat dela med sig av något, viktigt och bra.

MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga temat för dagen.
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp / användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

Hela nästa träff handlar om att introducera övningen Livets träd och att fylla i trädet. Det är en spännande och personlig övning där man funderar både på det förflutna och på framtiden.

## Extramaterial till träff 1

### Energizers och Icebreakers

Gruppgemenskapen kan stärkas vid den första träffen genom att använda energizers eller icebreakers. Det är en bra fysisk avledning som kan användas mitt i, eller emellan, olika diskussioner under träffen. MindSpring-ledaren kan välja en aktivitet ur listan över energizers i bilagan till handboken. Bollövningar eller andra gruppövningar, där gruppen fysiskt måste arbeta tillsammans stöder utvecklingen mot en bra

gruppgemenskap. Dessutom kan de lätta upp stämningen om temat känns tungt eller svårt att prata om. De skapar också en bra paus när koncentrationen sjunker.

## **Att välja**

Som ung är man i färd med att bli vuxen och måste därför ta många beslut kring framtiden. Utbildning, arbete, och familjebildning är några av de viktiga valen ungdomarna står inför. Därtill kommer valen som handlar om kultur, religion, värderingar och traditioner. Om man inte har föräldrar som vägleder måste man fatta många svåra och viktiga val själv. Har man föräldrar eller familj i närheten, eller är i regelbunden kontakt med dem, kan ungdomen uppleva motstridiga önskemål och krav från föräldrar-samhälle och den egna viljan. Föräldrarna kanske vill skydda sina barn från kulturella influenser i Finland, och samtidigt utsätts den unga för många influenser från skolan, vännerna och det nya samhället och förväntningarna på de unga i samhället är inte desamma som föräldrarna önskar av ungdomen.

## **Vad är skillnaden mellan normer och kultur?**

När man arbetar för att förstå och upptäcka sina egna och andras normer är det vanligt att man jämför dem med de kulturella mönster som man upplever genom livet. Det är inte helt fel. Man kan säga att en norm betecknar vad som uppfattas som "normalt" inom ett visst område, medan kultur är när normer är inbördes relaterade och existerar hos en grupp människor. Kulturella samhällen innebär således att det finns ett antal gemensamma normer bland en viss grupp av människor. Inom MindSpring är det inte nödvändigtvis viktigt att skilja mellan norm och kultur, men om frågan uppstår kan det vara bra att ha funderat på skillnaden. Det viktigaste här är att deltagarna upplever att de blir mer medvetna om vilka normer eller kulturella mönster de känner till i Finland, inom sin familj och i sig själva.

Det finns oskrivna regler som är svåra att uppfatta och förstå om man är främling i en kultur. De oskrivna reglerna kallas normer medan de nedskrivna reglerna finns t.ex. i lagstiftningen. Liksom kultur är normer dynamiska – de utvecklas och förändras. Många normer och regler är gemensamma för olika kulturer och samhällen.

## **Kultur**

Med ordet "kultur" avses ett mönster av inlärdade övertygelser, värderingar, tankesätt, regler, beteenden, traditioner och seder som har betydelse för hur världen uppfattas. Kulturen är något vi gör inte nödvändigtvis något vi har eller tillhör. Vi är inte alltid medvetna om varför vi gör vissa saker och det är svårt att förklara för andra det vi inte själva förstår.

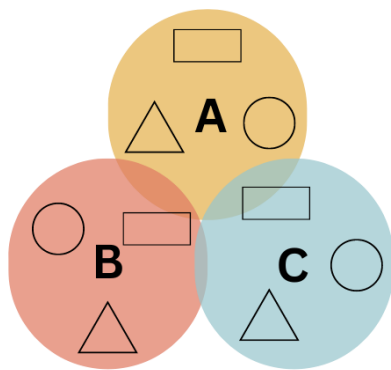
Kultur kan beskrivas utgående från:

**a) Den synliga kulturen** (sociala riter, traditioner, mat, högtider, t.ex. skolavslutning, bröllop, begravning...)

**b) Den medvetna nivån** som är självklar för de som hör till en kultur och som sällan diskuteras eftersom alla vet hur man agerar (t.ex. att komma i tid, att säga du till alla, inte missbruka allemansrätten m.m.)

**c) Den omedvetna nivån** i en kultur som består av de grundläggande regler och traditioner som skapar kulturen, regler som alla följer men som sällan diskuteras, de kan t.o.m. vara omedvetna. Alla i gruppen tar för givet att alla känner till dessa regler (t.ex. att stanna vid rött ljus, att respektera föräldrar och äldre, att respektera "blåljuspersonal")

**Regler och traditioner** är uttryck för våra traditioner och normer och hur vi människor upplever och förstår oss själva och vår omvärld, vad som upplevs normalt, vad man förväntar sig av sig själv och andra. Traditioner utvecklas under hela livet och därför är uppväxt, föräldrar, vänner, samhällets offentliga institutioner och media, betydelsefulla för hur de skapas.



Bilden till vänster visar tre olika samhällen/kulturer (A, B,C) och de olika formerna (triangel, cirkel och kub/rektangel) visar olika subkulturer som har liknande drag i alla kulturer (t.ex. pop-kultur, demokratirörelser, mode m.m.) idag kan vi tack vara den digitala utvecklingen ta del av utveckling, trender, rörelser och information globalt. Det medför att nya värderingar och traditioner förs in i vår kultur. Idéer sprids över hela världen och det är viktigt att fundera över vad som är sant och falskt samt vilka trender som är goda att följa.

## Jag- och vi-kultur

Kultur är övergripande begrepp som beskriver en grupp gemensamma värderingar, traditioner och förhållningsätt till samhället. Varje grupp kan inom den egna kulturen, utveckla egna traditioner, normer och värderingar vilket gör att vi alla är olika trots att vi i stort är överens om gemensamma viktiga värderingar och traditioner.

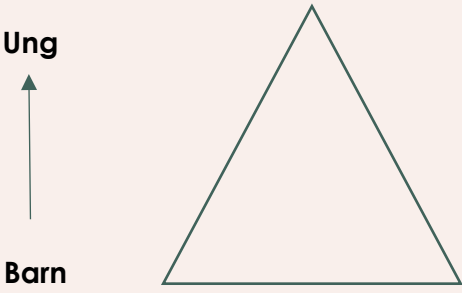
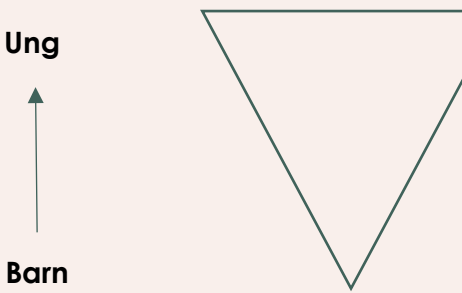
Kulturen är synlig i hur vi är och agerar. I praktiken påverkas varje person ofta av flera kulturer på olika sätt. Ur ett globalt perspektiv finns det stora skillnader i hur vi lever, vilka värderingar vi tycker är viktiga och vilka traditioner vi har i vårt liv. Vi kan skilja på kollektivistiska och individualistiska kulturer.

Kollektivistisk kultur	Individualistisk kultur
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Samhällets behov är viktigt och överordnat familjen och individen.</li> <li>➤ Samhällets, familjens eller gruppens förväntningar och behov prioriteras högre än personens egna.</li> <li>➤ Familjen viktigare än individen vilket kan synas t.ex. familjens önskemål om utbildning, partner och andra val för framtiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Individens behov är viktiga och överordnad samhällets behov vilket syns i att individen fokuserar främst på sina egna önskemål och behov inför framtiden som utbildning, partner m.m.</li> <li>➤ Individens önskemål och behov prioriteras högre än föräldrar eller familjens önskemål.</li> <li>➤ Individen förväntas självständigt ta ställning och väljer själv t.ex. fritidssysselsättningar och utbildning.</li> </ul>

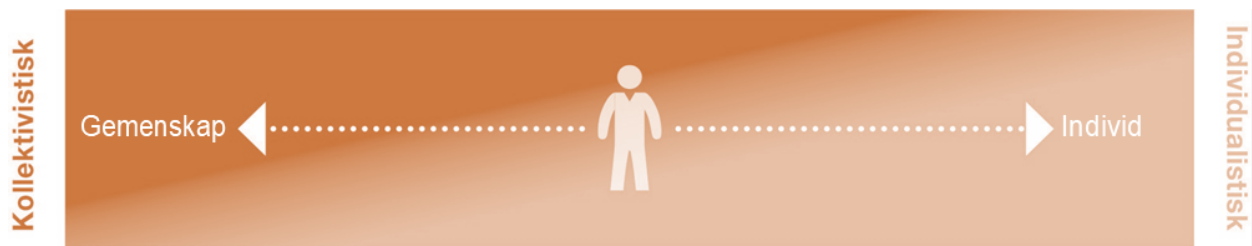
Tabellen illustrerar en grovt förenklad bild av skillnaden mellan en kollektivistisk och en individualistisk kultur. Den kollektivistiska kulturen betonar det ömsesidiga beroendet av människor och familjer, stammar eller nationer. Kollektivismen hör ihop med hög integritet hos familjen, övertygelse om att barnen inte bör lämna hemmet förrän de gifter sig, förväntan om att föräldrarna får leva hos barnen, eller tas om hand av barnen också under ålderdomen fram till döden.

Kollektivismen hör också ihop med närhet mellan medlemmarna i gruppen så att en individ känner stolthet när en annan individ når framgång på något sätt. Den hör också samman med hög social kompetens och samberoende av varandra i gruppen.

Den individualistiska kulturen betonar människan som oberoende av den grupp de tillhör, självständighet och eget ansvar betonas. Individualism och kollektivism är inte uteslutande begrepp – det kan finnas drag av bägge i en kultur.

Uppfostran i en kollektivistisk kultur	Uppfostran i en individualistisk kultur
	
<p>I en kollektivistisk kultur har små barn stor frihet och få krav på självständighet medan äldre barn uppfostras till att ha mindre frihet att själv välja sin framtid och det är många krav knutna till deras uppträdande/sätt att vara.</p>	<p>Den individualistiska kulturen har en mindre grad av frihet för små barn och gradvis ökas deras självständighet. Äldre barn får mer frihet och förväntas självständigt fatta beslut och ta ansvar.</p>

Bilden nedan visar att människor i olika sammanhang agerar utifrån en kombination av kollektivistiska och individualistiska normer - ibland med mest hänsyn till samhället och andra gånger med mest hänsyn till individen.



En person kan vara var som helst på skalan (längs pilen) i olika sammanhang. Figuren visar alltså inte att människor antingen lever kollektivistiskt eller individualistiskt.

### **Guide till övningen "Vilka normer stöter du på i din omgivning - och hos dig själv?"**

Det viktiga med denna övning är att deltagarna själva får definiera de normer som de associerar med det finländska samhället, sin familj och med sig själva. Det finns inga rätta svar, utan innehållet beror på deltagarnas egna upplevelser.

I formuläret ifylls normer om att vara ung, till exempel i förhållande till:

- Utbildning
- Vänner
- Fritid
- Pojk- och flickvänner
- Relationen till föräldrar
- Självständiga åsikter och val i livet

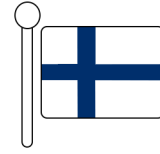
Vad förväntar sig din familj  
av dig?



Vad vill du själv?



Vilka förväntningar på  
unga träffar du på i  
Finland?



# **Träff 2**

**Livets träd – introduktion och övning**

---

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga om det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Berätta om syftet med dagens tema

Syfte: Att deltagarna blir mer medvetna om sin identitet och sina styrkor, samt om den positiva historia som individen bär med sig. Detta görs med en övning i form av en teckning av ett träd - en metaforisk bild av ett liv och en person.

## **Introduktion till Livets träd**

Som flykting blir man ofta påmind eller direkt utfrågad/intervjuad om sin bakgrund, flykthistoria och orsaken till flykten – det vill säga den bakgrund man har. En flykt kan medföra många svåra situationer men det finns också en positiv historia, som man alltid bär med sig. Den historien är viktig och bra att påminna sig om då och då. Under övningen, "Livets träd" skall både de svåra och de goda situationerna beskrivas.

Livets träd är en övning som stärker individens identitet. Identitet kan definieras som medvetenheten om vem man är som individ vilket utvecklas under hela livet. Det sker i interaktionen mellan den uppfattning man har om sig själv och den uppfattning som andra har om en. Detta gäller särskilt för flyktingars identitet, då dessa ofta har upplevt brutna relationer med familj och vänner, övergången till finländsk kultur, och de möjligheter (och begränsningar) som detta medför. Därför är det viktigt att stärka flyktingarnas identitet genom att bibehålla de kvaliteter, resurser och egenskaper som de bär med sig och som kan vara till hjälp och stöd i ackulturationsprocessen.



## Övning: Livets träd, del 1

MindSpring-ledaren, den assisterande ledaren (och tolken om det behövs) fungerar som guider under hela övningen. De går runt, frågar och hjälper deltagarna med uppgiften.

### Övningen introduceras enligt följande:

I den här övningen fokuserar vi på det goda vi har inom oss och som var och en har med sig. Syftet är att du ska känna dig starkare efter övningen. Det tar mycket kraft att leva i exil. Vi vill hjälpa dig att hitta den kraften, och att hitta sätt att hantera de utmaningar som är förknippade med ett liv i exil. Vi önskar också att ni stöttar varandra.

"Livets träd" är en aktivitet där du ska rita ett träd med rötter, stam, grenar, blad, frukt och jorden där trädet växer. Därefter ska du fylla det med text enligt instruktionerna. Du ska föreställa dig att delar av ditt liv är som delar av trädet. Stammen och rötterna är till exempel vem du är och vad du kommer ifrån. Grenarna är vad du vill, vad du strävar efter, dina drömmar och önskningar för framtiden. Vi kommer att använda trädet som en bild av människans liv. Du får gärna färglägga trädet.

Avsätt 5 minuter till att introducera varje del av trädet och 10 minuter till att skriva, d.v.s. 15 minuter för var och en av de 6 delarna, och totalt 1,5 timme.

### Rötterna

Rötterna symboliserar goda minnen och ens bakgrund. Var du kommer ifrån och vad du bär med dig.

Exempel:

- Bodde du i en storstad eller by på landsbygden?
- Din familjehistoria? Vad betyder ditt efternamn? Hur är/var dina förfäder?
- Hade du en favoritplats?
- Hade ni speciella sånger eller danser i din familj?
- Andra saker och minnen från din ursprungliga, kulturella bakgrund?
- Människor och släktingar som du värdesätter och som är viktiga för dig - även om de är inte med dig här, utan lever i ditt hjärta och minne?
- Lek och fina upplevelser under barndomen?
- Skola?

Be deltagarna att skriva ner sina exempel från sin bakgrund och sina goda minnen på trädets rötter.

### Jorden och omgivningen

Jorden och omgivningen symboliserar livet här och nu – det goda och starka som ger dig näring att växa och klara vardagen och livets utmaningar.

Exempel:

- Var du bor nu, din omgivning och vad du gör dagligen. Har du en favoritplats här?
- Vad är du intresserad av?
- Finns det något du gillar att göra här som får dig att må bra?
- Finns det några människor här som stöder dig och ger dig styrka?

Be deltagarna att skriva ner sina exempel på hur, var och av vem de finner stöd, och vad de är intresserade av, i jorden där trädet växer.

## Fortsättning del 1

### Stammen

Stammen symboliserar egenskaper, kvaliteter och talanger. Vem du är idag, vad du kan och är bra på.

Exempel:

- Vad är du bra på? Egenskaper du har? Förmågor och särskilda talanger?
- Något som andra säger att du är bra på.
- Något du gör varje dag utan att verkligen tänka på att det är något du är bra på, till exempel att ta hand om andra, göra dagliga sysslor och hålla ordning, att stiga upp på morgonen och komma i tid till skolan, ge andra komplimanger, få andra att skratta, vara en god vän, lösa konflikter, ta hand om dig själv.

Be deltagarna skriva ner vad de är bra på, förmågor de har, o.s.v. på trädstammen.

### Grenarna

Grenarna symboliserar önskemål och drömmar. Vad du strävar efter, vad du vill ska hända i framtiden.

Exempel:

- Lära dig språket (språken) i det nya landet?
- Skaffa en utbildning?
- Gifva dig?
- Fred i världen?
- Ha barn?
- Vara kreativ?
- Utvecklas under hela livet?

Be deltagarna skriva sina önskningar och förhoppningar om framtiden på trädets grenar.

### Bladen

Bladen symboliserar viktiga människor i ditt liv, både nu och tidigare. Du kan kalla dem dina hjälpare. Det kan mycket väl vara en avliden person eller någon som du har tappat kontakten med, men som finns i hjärtat. Det kan också vara människor som är betydelsefulla för dina drömmar och förhoppningar om framtiden.

Hur är personen eller personerna viktiga för dig? Vad är speciellt med honom eller henne?

Exempel:

- En god vän
- En stödperson
- Pappa och mamma
- En lärare/mentor
- Syskon
- Granne

Be deltagarna skriva ner sina viktiga och betydelsefulla människor på trädets blad.

## Fortsättning del 1

### Frukterna

Frukten symboliserar gåvor i livet. Något mycket speciellt som du uppskattar och som du har fått, t.ex. från de viktiga personer du har nämnt på bladen.

Exempel:

- Vården du fick som barn av föräldrar eller andra vuxna
- Kläder, mat och skydd
- Stöd från syskon
- Kontakt med hemlandet och moraliskt stöd därifrån
- Religion, tro
- Liv
- Kärlek
- Positiva eller starka upplevelser
- Positiva eller starka värderingar

Be deltagarna skriva ner de gåvor som betydelsefulla personer ger eller har gett dem på frukterna på trädet.

### Energizer

Kom ihåg att avsätta tid för att göra en energizer eller två under träffen. Det kan antingen vara mitt i övningen, eller i slutet före träffen avslutas. Se listan över energizers längst bak i handboken.

### Avslutning

- Efter avslutad träff är det viktigt att alla deltagarna har fått något, och även kunnat dela med sig av något, viktigt och bra.

MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga temat för dagen.
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp / användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

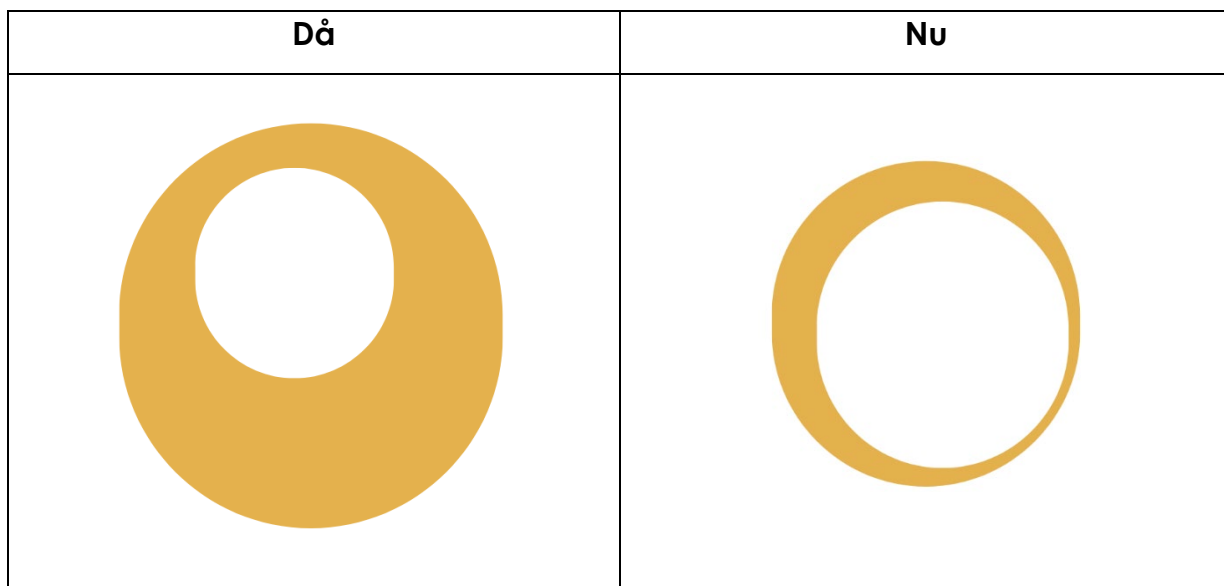
Nu när livets träd är ifyllt är det dags att presentera dem för varandra. Det görs vid nästa träff (eventuellt kan nästa träff förlängas till 3 timmar). Den assisterande ledaren eller MindSpring-ledaren sparar träden tills nästa gång, då de hängs upp igen. Inför

presentationerna är det en god idé att göra ett schema och eventuellt förlänga träffen med en timme efter behov.

## Extramaterial till träff 2

### Introduktion till livets träd

Som en introduktion till övningen om livets träd är det bra att illustrera situationen man befinner sig i som ung flykting i exil på följande sätt. Det är också en förklaring till varför vi gör livets träd.



Figuren illustrerar att många unga flyktingar i exil inte längre har samma stödjande nätverk och närsamhälle som de hade i hemlandet. Den unga personen har kanske tidigare varit omgiven av familj, far, mor, syskon, vänner, grannar, skola, hem, gemenskap och så vidare, som kände varandras historia och som man själv kände och var bekväm med. Nu när personen lever i exil finns det inte så många personer runt den unga. Inte många känner till den ungas bakgrund och historia. I en sådan situation finns det en risk att man blir ensam och hanterar situationen på ett destruktivt sätt. I värsta fall kan man hamna i missbruk eller kriminalitet, bli våldsam, få en psykisk sjukdom och liknande.

Med övningen Livets träd försöker vi stärka den unga att tro på sina förmågor och se möjligheter att få hjälp och stöd. Vi fokuserar på deltagarnas styrkor och resurser, med utgångspunkt i vad de har överlevt och upplevt. Hur de gestaltar och hanterar sitt liv nu kan bli en styrka som de kan använda i framtiden.

### Syftet med Livets träd

Övningen Livets träd medverkar till att man lär känna de andra deltagarna på ett nytt sätt, samtidigt som du lär känna dig själv bättre.

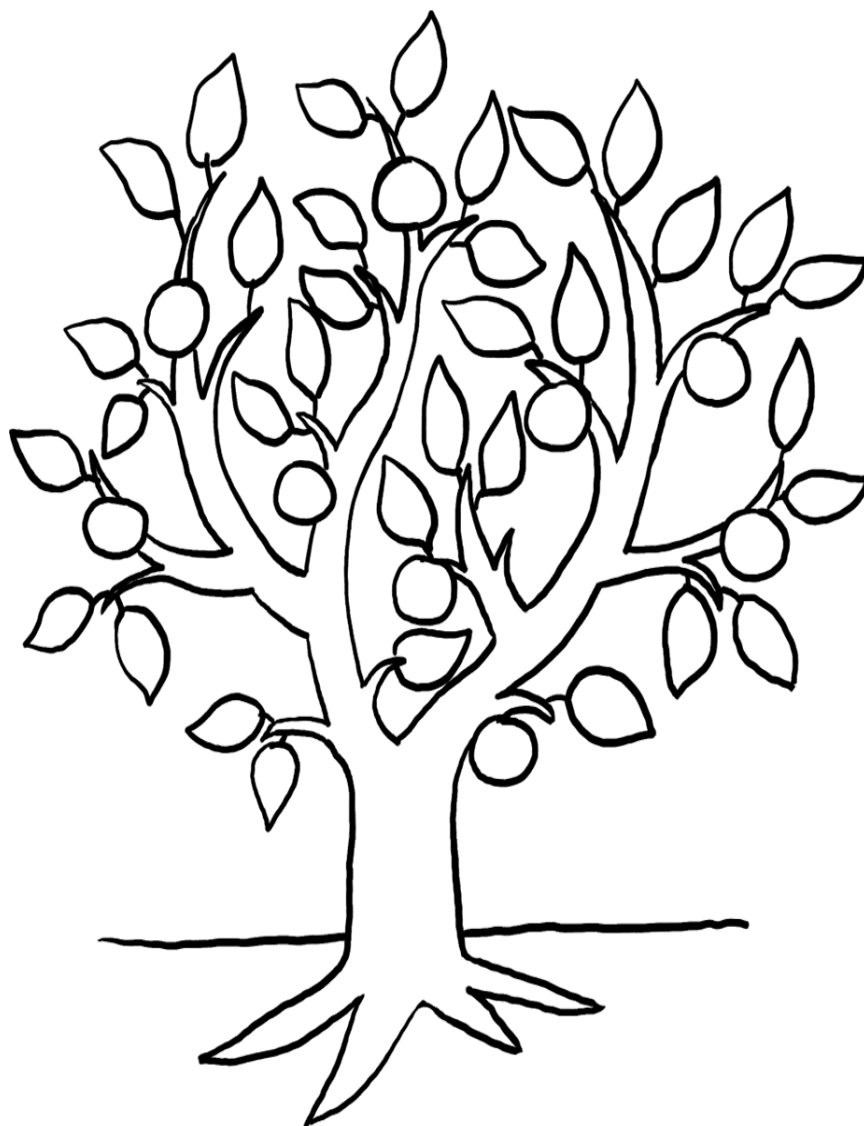
Bilden av ett träd är lätt att förstå och använda för att åskådliggöra hur livet gestaltar sig för deltagarna. Det ger en bild av sammanhang i tillvaron och visar hur livet ändras, hur det var förr, hur det är nu och hur framtiden kan bli. Trädet visar den utveckling som de unga är inne i – med framtiden framför sig. Det illustrerar också den gemenskap de har med de övriga ungdomarna i gruppen. Dessutom hjälper övningen med livets träd deltagarna att hitta styrkan i att överleva i stället för svagheten i det de har utsatts för, i form av våld, flykt och förluster.

Övningen fokuserar på "det gamla jaget" (då) och "det nya jaget" (nu). Övningen är identitetsstärkande och skapar medvetenhet om den ungas möjlighet att göra egna val. Deltagarna får möjlighet att reflektera över vad som varit och hur det är nu och de kan själva välja vad de vill berätta, vilka drömmar de har i stället för att andra berättar för dem vem de är.

Optimism och positivt tänkande hjälper till att upprätthålla en god mental hälsa. Ledarna stödjer detta genom att uppmuntra med frågor och kommentarer i samband med instruktionerna och under övningen. Övningen kan hjälpa till med att förhindra psykiskt illamående och kan skapa en grund för en förstärkt förståelse av dig själv.

Man kan formulera syftet med övningen som att den lyfter fram de positiva livshistorierna från det förflutna, och att deltagarna känner sig förenade med både det samhälle de kommer ifrån och det de lever i idag.

## Livets träd



# Träff 3

Livets träd – presentationer och respons

---

## Introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga om det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Berätta om syftet med dagens tema

Syfte: Att deltagarna blir mer medvetna om sin identitet och sina styrkor och blir medvetna om den positiva historia som de bär med sig. Detta görs med en övning i form av en teckning av ett träd - en metaforisk bild av ett liv och en person.

## Presentation av livets träd

När livsträden presenteras, bör MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren beakta följande:

- Be varje deltagare i tur och ordning berätta för de andra vad de har skrivit på sitt träd.
- Var uppmärksam på känslor av sorg och saknad av avlidna, eller personer som den unga kanske inte längre har kontakt med. Här är det särskilt viktigt att lyfta fram dessa relationer som ett kärleksfullt minne som lever vidare i hjärtat.
- Hjälプ individen igenom presentationen med stödfrågor. Kom ihåg att personen endast ska berätta vad han eller hon själv vill berätta. Den assisterande ledaren och MindSpring-ledaren bör påpeka detta flera gånger. Be de andra deltagarna lyssna och ägna särskild uppmärksamhet åt styrkor och positiva aspekter av presentationen och av den som presenterar. De ska samtidigt anteckna sina intryck på post-it-lappar.
- Be de andra deltagarna att fästa sina inlägg (post-it lappar) på presentatörens träd när presentationen är slut, och berätta vad de har skrivit. Kom ihåg att det ska vara bara positiv respons och ingen kritik. Beräkna 15-20 minuter per presentation inklusive kommentarer från deltagarna. Om det finns åtta deltagare varar presentationerna cirka 8 x 20 minuter, och således längre än de två timmar som normalt är avsatta för en träff. Avtala därför på förhand hur ni ska planera tiden. Man kan till exempel planera denna träff till tre timmar, vilket behöver meddelas åt deltagarna och tolken senast vid den andra träffen.
- Den assisterande ledaren sammanfattar deltagarnas uttalanden, för att använda i kursintyget, som deltagarna får under den sista träffen, tillsammans med sina livsträd. Tolken översätter post-it-anteckningarna så att den assisterande ledaren får rätt ord på svenska.

## Övning Livets träd, del 2

När träden är klara ska ni presentera era träd för varandra och ge feedback till varandra.

Dela ut tryckta teckningar av livets träd (finns i extramaterialet) och färgpennor. Förklara kort och generellt vad de enskilda delarna av trädet symboliserar.

Övningen syftar till att deltagarna skall

- få en bild av sig själv och sitt liv genom att fylla livets träd med egna erfarenheter och egenskaper
- att ge deltagarna möjlighet att dela de upplevelser man skildrar i livets träd
- att förstärka den positiva versionen av berättelsen
- att deltagarna blir medvetna om egna styrkor och kvaliteter
- att deltagarna delar sin berättelse med andra och kanske därmed får ett förstärkt nätverk

Betona att det är helt okej att det finns delar av livet som deltagarna inte vill berätta om. Det är okej om de har hemligheter eller om de väljer att berätta något "lite annorlunda än det faktiskt är". De behöver bara berätta vad de själva vill dela med de andra.

## Energizer

Om det finns tid är det en god idé att avsluta med en gemensam övning, helst en lättsam, då det har varit mycket fokus på individen och på seriösa ämnen under träffen. Se listan över energizers i bilagan längst bak i handboken.

## Avslutning

- Efter avslutad träff är det viktigt att alla deltagarna har fått något, och även kunnat dela med sig av något, viktigt och bra.

MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga temat för dagen
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp/användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

Nästa gång fortsätter vi med livets träd och pratar om de stormar ett träd kan utsättas för. De handlar om de "stormar" en människa kan utsättas för i livet, till exempel i form



av stress, och vad man kan göra för att motverka stress. Den assisterande ledaren samlar in träden med namn och post-it lapparna på och sparar dem tills nästa gång.

## **Extra material till träff 3**

### **Presentation**

Var medveten om att detta förmodligen är första gången ungdomarna berättar om sig själva på detta sätt. De kan därför vara sårbara, och uppgiften måste hanteras med försiktighet och uppmuntran, men också med förståelse för att den unga människan kanske inte vill berätta allt han/hon har skrivit. Det behöver betonas för alla innan presentationerna kommer i gång.

Reglerna kring respekt, sekretess och lyssnande är viktiga att upprepa innan presentationerna börjar.

De andra deltagarna instrueras att vara redo att börja kommentera det de antecknat på sina post-it lappar.

### **Respons från deltagarna i gruppen**

När en deltagare har berättat om sitt träd, kommer de andra en efter en och sätter sina post-it lappar på trädstammen, och berättar för den som har presenterat vilken de har skrivit. Alla deltar i detta inklusive MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren samt tolken.

Post-it-anteckningarna skall vara positiva uttalanden som uttrycker kvaliteter, styrkor och goda egenskaper som de ser hos den som presenterar sitt träd. Var mån om att alla får positiv feedback från alla. Upprepningar är inget problem.

# Träff 4

Stormar i livet och hantering av dessa

---

Stress och stresshantering

---

Syfte: Att deltagarna, genom att hålla kvar bilden av trädet, arbetar med de stormar ett träd (= ett liv) har upplevt och kan uppleva i framtiden. Fokus ligger på hur dessa stormar hanteras, vilka resurser deltagarna har använt, vilken hjälp de har haft och har. Deltagarna blir därmed mer medvetna om sina styrkor som kan hjälpa dem genom utmaningar i livet.

## Introduktion

Idag fortsätter övningen "Livets träd", och den assisterande ledaren ansvarar för att träden från senaste träffen är upphängda före dagens träff börjar. Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen.
- Fråga om det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen.
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen.
- Berätta lite syftet med dagens tema.

Syfte: Att deltagarna, genom att hålla kvar bilden av trädet, arbetar med stormarna ett träd (= ett liv) har upplevt och kan uppleva i framtiden. Fokus ligger på hur dessa stormar hanteras, vilka resurser deltagarna har använt, vilken hjälp de har haft och har. Deltagarna blir därmed mer medvetna om sina styrkor som kan hjälpa dem genom livets utmaningar.

Ett andra syfte är att deltagarna ska lära sig vad stress är, vad som kan orsaka stress och vad man kan göra själv för att motverka och hantera stress.

### Övning: Stormar i livet

Träd är vackra! Djupa rötter, stark stam och grenar som sträcker sig långt ut, fulla av löv och frukter. Men kan vi säga att trädet bara får stå så, i fred? Nej.

Gruppen ska nu svara på ett antal frågor som presenteras av MindSpring-ledaren

Fråga 1: Vilka faror kan träd utsättas för? Exempel:

- eld
- torka
- stormar
- köld
- blixtnedslag
- hög ålder

Fråga 2: Liksom träden kan du som flykting ha upplevt stormar i livet, dvs. faror eller annat som är, eller har varit, svåra att hantera. Vad kan det vara?

Exempel på tidigare stormar - faror eller annat obehagligt som ungdomarna kan ha varit med om tidigare:

- krig

- politiska spänningar
- hot
- våld
- flykt

Exempel på stormar i nuet – faror, utmaningar, svårigheter som unga människor kan utsättas för idag:

- ångest på grund av ensamhet
- saknad
- diskriminering
- höga krav och svår utbildning
- osäkerhet kring uppehållstillstånd
- ekonomiska problem och liknande

Fråga 3: Hur kan dessa faror – stormar och utmaningar – påverka ditt liv idag? Vissa ungdomar i denna situation säger att:

- de kan orsaka sömnsvårigheter
- det blir svårt att koncentrera sig i skolan
- man oroar sig mycket
- man har ofta mag- eller huvudvärk
- de kan leda till andra problem.

Fråga 4: Vad kan du göra i en svår situation?

Även om vi är i Finland nu, där det förhoppningsvis är säkert att vara, ska vi prata om vad man kan göra om man upplever fara. Vad kan man göra och hur kan man komma i säkerhet? Vilka speciella egenskaper krävs?

Exempel:

- Ta kontakt med någon du litar på
- Fly
- Be (bön)
- Fråga efter hjälp
- Prata med en vän
- Rapportera till polisen
- Håll ut
- Håll dig lugn
- Bra saker att säga till sig själv är till exempel: "det kommer att gå över", "det kommer att bli bättre"

Fråga 5: Är det alltid storm i livet?

Nej. Unga människor behöver vara medvetna om att det inte är stormigt hela tiden och att vädret lugnar sig efter stormen. Detta är viktigt att tänka på när man är inne i stormen. Och det är viktigt att hålla fast vid hoppet.

## Vad är stress?

Stress är en form av anspänning som uppstår hos människor som svar på yttre påverkan. Stress kan vara en stor belastning som orsakar rastlöshet, sömnlöshet, med mera. Men

stress kan också vara stimulerande och hjälpa oss igenom svåra eller krävande situationer.

När vi utsätts för akut fara mobiliserar kroppen kraft till att slåss eller fly. Om man utsätts för långvarig stress kan vi reagera med magont, ångest, panik, irritabilitet, obeslutsamhet, ätstörningar, överdriven alkohol- eller droganvändning och minnesförlust. Vi berörde några av dessa reaktioner när vi pratade om stormar i livet.

Man kan dela upp stress i tre former. Skriv följande på blädderblocket eller tavlan:

Vanliga utmaningar i vardagen, såsom:

- Cykeln är trasig när du behöver använda den.
- Du ska skriva ett prov.
- Tåget är försenat – du anländer för sent.

Akut stress – något allvarligt sker plötsligt eller oväntat, såsom:

- Någon du bryr dig om dör plötsligt.
- Naturkatastrofer.
- Olyckor.

Långvarig stress, såsom:

- Långvarig sjukdom.
- Lång vistelse i asylcenter eller flyktingläger.
- Stor och konstant arbetspress.
- Långsiktig osäkerhet gällande situationen för familj och vänner.

Några av dessa situationer kan leda till vad man kallar stresssymptom. Människor är olika och man reagerar på olika sätt. Vissa får många och långvariga symptom, andra tillfälliga. Stress påverkar vår kropp, våra känslor och vårt beteende.

### **Övning:** Att bli medveten om reaktioner på stressiga situationer

Så här gör du:

- Rita en tabell med fyra kolumner, enligt modellen nedan. Ge några exempel själv (t.ex. de som visas i tabellen).
- Be deltagarna ge fler exempel på situationer och deras konsekvenser.

Situation	Fysisk reaktion	Psykisk reaktion	Vad händer?
Vanliga utmaningar i vardagen: Man ska skriva ett prov.	Ökad fysisk aktivitet, man blir spänd och svettig, skakar.	Man är spänd och orolig, det känns utmanande.	Man får bättre koncentration, blir fokuserad och målinriktad.
Akut stress: Man upplever en trafikolycka.	Chock, man upplever situationen i slowmotion, har hjärtklappning och adrenalinet pumpar.	Man är rädd, men samlad.	Man agerar: Stoppar olyckor, ger första hjälpen, eller blir handlingsförlamad. I efterhand går man igenom upplevelsen flera gånger, man kan bli trött.
Långvarig stress: Lång vistelse på asylcentrum och osäkerhet kring uppehållstillstånd och familjens säkerhet.	Sömnpblem, huvudvärk, sjukdom, anspänning.	Illska, irritation, sorg, maktlöshet.	Man blir spänd och får vredesutbrott eller blir passiv och slö. Man kan inte koncentrera sig och blir utmattad.

Hur kan du eller andra se att du är stressad?	Vad kan du själv göra när du upplever stress?
Man är spänd, rastlös	Utöva fysisk aktivitet (t.ex. sportaktiviteter)
Man verkar obalanserad	Göra avslappningsövningar
Man isolerar sig själv	Få medicin (sömntabletter eller lugnande medicin)
	Vara med vänner
	Försöka lindra stressen genom att följa ett inövat mönster (en ritual)
	Be
	Meditera
	Lyssna på musik

## Energizer

Om det finns tid är det en god idé att avsluta med en gemensam övning, helst en lättisam, då det har varit mycket fokus på individen och på seriösa ämnen under träffen. Se listan över energizers i bilagan längst bak i handboken.

## Avslutning

Efter avslutad träff är det viktigt att alla deltagarna har fått något, och även kunnat dela med sig av något, viktigt och bra. MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga temat för dagen
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?
- Fråga deltagarna följande:
- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp/användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

Ibland kan livets stormar eller långvarig stress skaka oss människor så mycket att det kan få bestående konsekvenser och trauma. Vi ska nästa gång diskutera dessa konsekvenser och vad man ska göra om man har utsatts för detta.

Den assisterande ledaren tar igen med sig träden och ser till att de sätts upp inför varje träff, utom träff 8, då det finns gäster på plats.

## **Extramaterial till träff 4**

Träff 4 sammanfattar kunskap och erfarenheter av stormar i livet, och vad man har gjort eller kan göra när man går igenom stormarna. Hänvisningar kan göras till deltagarnas livsträd – till de styrkor och kvaliteter de har nämnt som kan vara bra under motgångar eller när man blir utsatt för faror. Att utsättas för faror eller krav som är svåra att hantera utlöser reaktioner som kan beskrivas som stress. Det främsta syftet med träffen är att prata med de unga om vad de kan göra när de utsätts för stress.

Att diskutera stormar i livet och stress är också en naturlig inledning till temat för nästa träff. Här är fokus på långvarig stress och trauman, som kan uppkomma till följd av stormarna man som människa kan gå genom. Vi diskuterar också hur man ska hantera konsekvenserna av trauman.

### **Stress och symptom på stress**

Att uppleva stress är en del av livet. Alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra, det kan gälla både fysiska och psykiska reaktioner och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver man sällan kämpa rent fysiskt för att överleva, men under speciella omständigheter som en flykt handlar det om liv och död. Oavsett om man upplever ett verkligt hot eller om du springer i kapp en buss sker samma stressreaktion i kroppen. Stressreaktionen sätts även i gång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

### **Olika situationer stressar**

Situationer som orsakar stress behöver inte alltid vara negativa. Man kan till exempel känna sig stressad av att gå på jobbintervju, att möta nya människor och då kan stressen också ge en positiv effekt och man blir mer alert eftersom stressen ger de extra krafter som behövs för uppgiften.

En situation som en person uppfattar som stressande kan en annan uppfatta som trevlig. Hur man reagerar i en situation beror på olika saker, till exempel vad man har varit med om tidigare i livet och hur man fungerar som person. Mest stressande är krävande situationer som du har liten kontroll över, och som du känner dig ensam om att hantera.

Om man utsätts för långvarig stress kan det få andra följder, som magont, ångest, panik, irritabilitet, obeslutsamhet, ätstörningar, överdriven alkohol- eller droganvändning och minnesförlust.



## **Hjärnan kan inte skilja på verkligt hot och ett hot som finns i din fantasi**

Det är inte bara verkliga hot som kan stressa, eftersom hjärnan inte kan skilja på ett riktigt hot eller ett som du bara tänker dig. Därför kan du bli stressad bara av att föreställa dig ett hot eller en svår situation som egentligen inte finns och som kanske aldrig kommer att inträffa. Kroppen reagerar ändå på hjärnans signaler.

### **Posttraumatisk stress**

Texten nedan är hämtad från käypähoito (<https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00125>):

Posttraumatiska stressreaktioner och stressyndrom är psykiska störningar som förekommer efter upprörande upplevelser. De förekommer rätt allmänt i alla åldrar. Behandlingen för posttraumatiskt stressyndrom är i första hand psykoterapi både för vuxna och för barn och unga. För vuxna är andra behandlingsalternativ antidepressiva läkemedel eller en kombination av psykoterapi och läkemedel.

Exceptionella händelser kan vara upprörande, oberoende av om personen själv har skadats. Det är också av betydelse vilket slag av upprörande händelse personen utsattes för och hur allvarlig den var (exempelvis en närståendes eller ett barns död, våldsupplevelse och sexuellt våld, stor olycka, tortyr eller krig).

Vissa människogrupper utsätts mer än andra för traumatiska händelser beroende på sitt yrke (räddningspersonal, poliser, militärer och fredsbevarare, sjukvårdspersonal) eller på grund av sina omständigheter (flyktingar, asylsökande, tortyroffer).

### **Att lindra stress och stressymptom**

Man kan lindra stress och dess konsekvenser på tre nivåer. Man kan försöka påverka orsaken till stress, tänka över de personliga egenskaperna som påverkar stressreaktionen och konsekvenserna av stress.

### **Orsaken till stress**

I vissa fall kan man börja med själva anledningen till att man har blivit stressad. Man kan undvika specifika situationer eller försöka ändra dem. Att undvika vissa situationer eller något som påminner om det som förorsakar stressen är effektivt om situationen verkligen är obekvämt och man inte vill eller kan ändra på det. Det kan till exempel handla om att bo i en bullrig miljö eller ha ett jobb man inte gillar. Att ändra på det som utlöser stressen är likaså effektivt, men ofta inte möjligt eftersom man inte kan påverka situationen, så här måste man hitta andra sätt att hantera stressen.

### **Personliga egenskaper**

I de flesta fall är det mest effektiva sättet att hantera stress att lära känna sig själv och sina egna reaktioner på stress så väl att man kan ta hand om sig själv även i framtiden. På det sättet kan man till exempel lära sig att hantera stressiga situationer på ett bättre sätt. Insikt, nya färdigheter och andra perspektiv är nyckelord i detta avseende.

## Konsekvenserna av stress

Det är viktigt att känna till konsekvenserna av stress och veta hur man bearbetar upplevelser, släpper taget, och lär sig att slappna av bättre. Efter en stressig situation eller period kommer kroppen att vara påverkad och det tar tid att lugna kropp och själ. Om påverkan av stress är långvarig kan det ta många månader för kroppen att bli avstressad.

<b>Hur kan du eller andra se att du är stressad?</b>	<b>Vad kan du själv göra när du upplever stress?</b>

# Träff 5

Trauma och traumahantering

---

Syfte: Att deltagarna får ökad kunskap om trauma och traumatisering för att kunna hjälpa sig själva – hjälp till självhjälp.

## Introduktion

Den assisterande ledaren börjar med att livets träd hängs upp på väggen. Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga om det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Berätta lite syftet med dagens tema

Syfte: Att deltagarna får ökad kunskap om trauma och traumatisering för att kunna hjälpa sig själva – hjälp till självhjälp. Dessutom görs deltagarna medvetna om att deras eventuella reaktioner kan vara en normal följd av att de har utsatts för mycket obehagliga händelser (stormar), eller länge har levt i stor osäkerhet eller fara.

Deltagarna får lära sig att det är normalt att reagera på svåra situationer och händelser i livet, att man kan reagera på olika sätt, och att man själv kan göra något för att må bättre – det är en process som man själv har inflytande över. De får kunskap om olika reaktioner i samband med långvarig stress, och om att man kan bli traumatiserad av hemska upplevelser (stormar). Men, de får också lära sig att alla hemska upplevelser inte behöver leda till trauma. Vi diskuterar att man kan komma över en del upplevelser på egen hand, eller lära sig att leva med dem, medan andra upplevelser kan man behöva hjälp med att bearbeta. Deltagarna behöver bli medvetna om de inneboende styrkor de har och vilka människor som har hjälpt/hjälper dem genom svårigheterna.

## Vad är trauma?

Trauma är ett begrepp som inte finns i alla kulturer eller på alla språk. Ordet är ursprungligen grekiskt och betyder "sår". Begreppet har ofta använts i västerländsk litteratur i samband med rådgivning i krigs- och flyktingläger. Man talar bildligt om "sår i själen/sinnet". Att bli traumatiserad betyder att en person har haft extrema och smärtsamma upplevelser som är så svåra att de på kort eller lång sikt leder till allvarliga mentala, fysiska och sociala problem. Traumatisering är en reaktion som också kan bero på långvarig eller kraftig stress.

En av skillnaderna mellan att vara traumatiserad och stressad är att man som traumatiserad ofta har förändrade åsikter om sig själv, omvärlden och livet, och att man har stor misstro mot andra. Många känner inte igen sig själva, och det kan ta så stor plats i vardagen att man behöver professionell hjälp.

### **Övning:** Vilka upplevelser kan medföra trauman?

Alla vet att svåra eller sorgliga händelser i livet påverkar genom att göra oss ledsna eller arga, men vissa upplevelser är särskilt svåra och kan få långsiktiga konsekvenser.

Denna övning handlar om vilka upplevelser som kan medföra risk för traumatisering.

Så här gör du:

- Fråga gruppen vilka erfarenheter som kan leda till trauman.
- Skriv deltagarnas förslag på blädderblocket. Undvik att göra listan för lång.
- Kom också ihåg att lägga till några upplevelser som inte är relaterade till att vara flykting.

Du kan få inspiration från listan nedan över upplevelser som kan orsaka trauma:

- Allvarliga trafikolyckor
- Fysiskt våld eller hot med vapen, som du eller andra utsätts för
- Sexuella övergrepp
- Hot om våld
- Att leva i krig
- Flykt
- Livshotande upplevelser, plötslig eller oväntad konfrontation med döden
- Att utsättas för eller uppleva andras grymhet (till exempel tortyr)
- Att bevittna död eller skada hos någon du känner
- Att uppleva upprepade chockerande händelser inom en kort tidsperiod.

Detta är bara en kort lista över händelser som kan orsaka ett psykiskt trauma.

### **Vad innebär det att bli traumatiserad?**

Att bli traumatiserad innebär att en person har utsatts för en eller flera extremt smärtsamma upplevelser – upplevelser som är så svåra att bearbeta att de på kort eller lång sikt kan leda till allvarliga problem. Reaktionerna kan vara mer eller mindre påträngande i ens vardag och vi kallar dem "normala reaktioner på onormala upplevelser" (stormar i livet).

Om reaktionerna är ihållande och till och med hämmande för personen, kan det vara ett tecken på att man borde söka professionell hjälp.

**Övning:** Vilka kan reaktionerna vara på hemska upplevelser, trauman och långvarig stress?

Vi var tidigare inne på livets stormar och efterdyningarna av dessa. Här försöker vi klargöra vilka konsekvenser de kan få.

Förutom de fysiska konsekvenserna som skador och kroppsskador uppstår också mentala och känslomässiga konsekvenser, som känslor av hopplöshet, brist på förtroende för andra människor och förändrad syn på omvärlden. Man kan också förändra synen på sig själv, så att man kanske inte längre känner igen sig själv, och känner sig hjälplös och ömtålig. Därtill följer sociala konsekvenser, såsom ett behov av att isolera sig och undvika andra människor.

Symptomen på trauma kan kännetecknas av följande:

- Återupplevelse: man upplever de hemska händelserna om och om igen, som om de ägde rum här och nu, så kallade "flashbacks".
- Undvikande: man försöker undvika sådant som kan påminna en om händelserna och orsaka allvarligt obehag.
- Ständigt ökad beredskap: man är ständigt uppmärksam på faror, har svårt att slappna av, och har inte kontroll över sin egen kropp och sina tankar.

Olika reaktioner

- Rita en tabell med tre kolumner på tavlan eller blädderblocket, och ge exempel från listan nedan på reaktioner inom varje kategori: fysisk, psykisk och social. Välj bara några exempel ur formuläret så att deltagarna senare kan lägga till några egna.
- Se till att deltagarna har en gemensam förståelse för de tre begreppen, till exempel genom att använda dina egna exempel.
- Be deltagarna tänka på de reaktioner och konsekvenser de kopplar till "onormala" och hemska upplevelser? Betona att sorg efter en förlust är en normal reaktion, även när sorgen är långvarig och svår att komma över. Deltagarna kan eventuellt prata med varandra parvis om vilka reaktioner de känner till.

Utöka formuläret med deltagarnas förslag.

Exempel på normala reaktioner på onormala upplevelser finns i tabellen på nästa sida.

Fysisk reaktion	Psykisk reaktion	Social reaktion
<p>Förhöjd och ständig kroppslig beredskap.</p> <p>Huvudvärk som kan pågå i flera månader eller år – kan också uppkomma i vissa situationer.</p> <p>Smärta i kroppen utan någon omedelbar anledning, kroppen känns tung.</p> <p>Magproblem, igen utan påvisbar orsak.</p> <p>Sömnpromblem Mardrömmar.</p> <p>Kraftiga svettningar utan fysisk anledning.</p> <p>Hjärtklappning eller oregelbundna hjärtslag.</p> <p>Glömska och brist på koncentration.</p> <p>Oro i kroppen.</p> <p>Svårigheter med att andas, antingen hyperventilation eller andfåddhet.</p>	<p>Aggression och ilska, att bli aggressiv utan anledning.</p> <p>Irritation – en mindre stark reaktion än aggression eller ilska.</p> <p>Rädsla för ett sammanbrott eller förlust av kontroll över situationen, eller för att händelsen ska upprepa sig.</p> <p>Brist på energi till att ta itu med något. En känsla av utmattning och maktlöshet.</p> <p>Regelbundna gråtattacker utan specifik anledning.</p> <p>Hopplöshet, till exempel att man inte ser någon väg ut ur situationen.</p> <p>Rastlöshet.</p> <p>Djup bedrövelse eller sorg Koncentrationssvårigheter.</p> <p>Nedsatt minne.</p> <p>Återupplevelse: tankar som upprepas och återvänder till upplevelserna, eller återupplevelser som känns helt realistiska (flashbacks).</p>	<p>Förändrat beteende. Man betar sig annorlunda än tidigare.</p> <p>Isolering och undvikande. Att undvika människor, till och med familj och vänner. Man undviker allt som påminner om de hemska upplevelser man har haft.</p> <p>Alkoholmissbruk: Man kan börja dricka alkohol i ett försök att glömma vad som har hänt eller att för att stilla smärtan. Detta kan i värsta fall utvecklas till missbruk.</p> <p>Drogmissbruk. Man kan börja ta olika andra ämnen (till exempel hasch) för att undvika att må dåligt. Som med alkohol kan ett överdrivet bruk leda till missbruk och allvarliga problem.</p> <p>Inlärningssvårigheter, båda som ett resultat av nedsatt minne och av sämre koncentration förmåga.</p>

<p>Menstruationsproblem: Mensen är oregelbunden eller uteblir.</p> <p>Mindre sexlust: Både hos män och kvinnor kan en minskad sexlust uppstå, alternativt ingen sexlust alls. Detta kan pågå över en längre period.</p>	<p>Skuldkänslor: T.ex. att känna sig skyldig till att leva när andra inte gör det, att fråga sig själv om man kunde ha handlat annorlunda.</p> <p>Skam: Man skäms över sina innersta känslor eller över sin reaktion i en viss situation.</p>	
---	---	--

## Normala reaktioner på onormala upplevelser

Det är viktigt att betona att reaktionerna ovan, inklusive traumatisering, är en naturlig följd av våld och onormala upplevelser.

Ämnet är känsligt och kan lätt bli mycket tungt och dramatiskt att diskutera. Deltagarna i gruppen har förmodligen alla svåra erfarenheter bakom sig, men har inte nödvändigtvis traumatiserats av den anledningen. Man lär sig sätt att leva med

### **Övning:** Vad kan man göra om man upplever traumareaktioner?

MindSpring-ledaren diskuterar följande med deltagarna:

Vad kan du göra om du har någon av de reaktioner som presenterades i föregående bild?

- Gör en sammanställning på blädderblocket baserat på deltagarnas svar och kom gärna med några exempel själv.
- Involvera deltagarnas träd med de styrkor som har hjälpt dem igenom svåra upplevelser. Be deltagarna att vid behov upprepa en eller två av sina egna styrkor.

Titta på filmen "Att leva med trauma", där fem flyktingar berättar sin historia om kampen för att skapa ett gott liv trots trauman. Var medveten om att filmen kan väcka starka känslor och att det kan vara en bra idé att ha en kort paus efter filmen, samt vara uppmärksam på alla deltagare som verkar påverkade. Det sistnämnda gäller särskilt den sakkunniga. Filmens speltid är cirka 20 minuter. Filmen finns på [traume.dk](http://traume.dk) under "Viden om traumer" och "Film". Filmen finns på danska, arabiska, somaliska, franska, burmesiska, albanska, bosniska, persiska och nepalesiska.

Presentera kort vad professionell hjälp handlar om.

Här ger den assisterande ledaren information om var man kan få professionell hjälp lokalt om det behövs.



upplevelsen. Det är dock lika viktigt att betona att om svåra reaktioner över tid inte avtar, eller till och med förvärras, behövs professionell hjälp.

## **Varför vill inte alla prata om sitt förflutna?**

Många tycker inte om att prata om de hemska upplevelser de har genomlevt. Det är helt naturligt och förståeligt. Kom ihåg att alltid betona att deltagarna inte behöver berätta om sin svåra historia eller bakgrund. Övningen "Livets träd" ger en möjlighet att berätta om ens goda förflutna – de goda minnena. När någon frågar kan man välja om, när och till vem man vill berätta om de svåra delarna.

Det kan vara bra för deltagarna att bli medvetna om hur de själva tänker kring detta och att höra hur andra resonerar.

Be deltagarna ge exempel på skäl till att man kanske inte vill prata om sitt förflutna eller reaktionerna på det. De kan handla om:

- Att undvika minnen
- Rädsla för konfrontation
- Rädsla för misstolkning
- Rädsla för att informationen inte behandlas konfidentiellt av andra
- Att det inte ligger i ens natur att prata om känslor
- Att det inte går ihop med ens kultur "så kan man inte göra"
- Att man inte orkar lyssna på andras berättelser
- Skam och skuld
- Att det är för stort för att hantera om det behandlas öppet

För många är det största problemet att de är rädda för sina egna tankar, eftersom de upplevs för ledsamma, obehagliga eller går för mycket in på djupet. Minnet är skrämmande och man försöker undvika allt som påminner om det. Därför är det mycket viktigt att inte tvinga någon att återuppleva sina känslor genom att fråga ut dem.

Håll i minnet den positiva historia som de unga har berättat under övningen med Livets träd, och exemplen på styrkor och stöd som de har nämnt här. Det är viktigt att återvända till dem, då dessa även kan användas för framtida kända eller okända "stormar".

## **Avslappningsövning**

Det är viktigt att ta med en avslappningsövning under träffen. Deltagarna får lära sig hur man kan slappna av och temat i sig kan vara stressande och avslappning behövs. Se bilagan om avslappning.

## **Avslutning**

Efter avslutad träff är det viktigt att alla deltagarna har fått något, och även kunnat dela med sig av något, viktigt och bra. MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga temat för dagen
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp / användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

Nästa träff handlar om att vara ung och känna sig pressad av omgivningen. Vi behandlar även vilka rättigheter man som ung person har i Finland.

## **Extramaterial till träff 5**

### **Trauma och unga flyktingar**

För många ungdomar känns vardagsliv mycket viktigare än att hantera tidigare trauman. Det är så mycket som man som ung måste relatera till – sin egen utveckling, utbildning, arbete, framtiden, alla dessa nya människor man hela tiden träffar, den nya kulturen, och så vidare. Ofta har man inte ork eller tid att prata om det förflutna och eventuella trauman. Ändå bär man med sig sina erfarenheter och de påverkar nuet. De kan påverka hur man hanterar vardagliga bekymmer. Vid denna träff ligger fokus på vad man kan göra själv för att avhjälpa dessa, och på de styrkor man har, som vi såg i övningen Livets träd. Det är viktigt att notera att kursen "bara" ger hjälp till självhjälp. Om det förflutna och upplevelserna tränger sig på för ofta, och det påverkar ens vardag för mycket, kan det vara ett tecken på att man behöver professionell hjälp.

Även om det ofta är en lättnad att få uppehållstillstånd, försvinner de sociala och psykologiska problemen en flykting kan ha inte nödvändigtvis i samband med detta. Problem som saknad och separation från familj och vänner, eller känslan av social isolering, lämnas inte kvar i asylcentret eller vid inresan till Finland. Det har i stället visat sig att flyktingar som får uppehållstillstånd, och därmed en säkrare bas i livet, först då märker av symptomen på trauma, förlust och sorg. De flesta unga flyktingar får tillfälligt uppehållstillstånd och deltar sedan i integrationskurser. Denna osäkerhet gällande både situationen i Finland och en eventuell returreresa är en stressfaktor. Dessutom råder osäkerhet om hur det går med ens familj, som kanske inte finns i Finland.

När de unga flyktingarna är säkra på att de kan stanna här, står de återigen inför en ny period i livet - en period där de måste bygga sig ett nytt liv i ett nytt land. Det kan vara extremt svårt och verka oöverkomligt, särskilt om man inte vet var man hittar relevanta myndigheter som kan hjälpa. Kulturella och religiösa skillnader, språkbarriärer, okunnighet och brist på förtroende spelar i detta avseende också en stor roll. Att jobba med dessa utmaningar kräver därför ett specifikt och intensivt sätt att angripa problemen på. Under MindSpring-träffarna försöker man ta itu med några av dessa utmaningar genom att arbeta med utvalda teman på eget språk och med andra i samma situation som en själv.

### **Resiliens**

Resiliens betyder motståndskraft. Här avses människans motståndskraft. Under lång tid har studier gjorts om varför barn och ungdomar som har utsatts för stora påfrestningar ändå klarar sig bra i livet. Forskningen har undersökt vilka faktorer som bidrar till att barn eller ungdomar klarar sig trots att de har genomlevt stora belastningar som krig, katastrofer eller svåra uppväxtvillkor. Det kallas forskning om resiliens när man fokuserar på de faktorer som skapar hälsa och motståndskraft.

Erfarenheter från Norge, och även annan forskning, visar att följderna av trauman är av stor betydelse för ett barns möjlighet att gå vidare senare i livet. Det spelar också en stor roll, om barnet själv har goda fysiska och mentala resurser, om familjen har goda resurser, och vilken hjälp som finns tillgänglig i nätverket omkring barnet.

Dessutom visar forskning att följande faktorer är helt avgörande:

#### Bemästring

- Att barnet får hjälp att stärka sin identitet och utveckla sina förmågor
- Att barnet får hjälp med att motverka stress
- Att barnet får uppleva att det går att förändra något i situationen
- Att barnet förvärvar social kompetens, dvs. lär sig att samarbeta med andra, utbyta åsikter, kunna lyssna, följa regler etc.

#### Kreativitet

- Att barnet ges möjlighet att utvecklas kreativt, t.ex. genom teckning, måleri, musik, drama etc.
- Upplevelse av mening i livet
- Att barnet får en känsla av att livet är värt att leva trots svåra upplevelser

#### Gemenskap

- Att barnet tillsammans med andra får möjlighet att dela tankar och känslor
- Att barnet får sin identitet bekräftad
- Att barnet känner grupptillhörighet med andra barn

#### Kontinuitet

- Att barnet får en känsla av att livet är förutsägbart igen, att dagen imorgon och nästa vecka kommer se ut ungefär som idag
- Att det finns minst en vuxen som följer barnet under en längre tid

Källa: Trine Waaktaar og Helen Christie: "Styrk sterke sider, Håndbok i resiliensgrupper for barn med psykosociale belastninger". Kommuneforlaget, Oslo, 2000.

# Träff 6

Social kontroll

---

Rättigheter och kränkningar

---

## Introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen.
- Fråga huruvida det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen.
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen.
- Berätta lite syftet med dagens tema.

Syfte: Träffen handlar om hur normer kan bidra till att kränka mänskliga rättigheter, särskilt beträffande ungdomar. Syftet med träffen är att göra deltagarna medvetna om hur de påverkas av föräldrar, familj och vänner runt omkring dem. Syftet är också att deltagarna ska komma fram till hur de ska bete sig om de utsätts för oönskad yttre press. Deltagarna presenteras för ämnet social kontroll och får kunskap om rättigheter och lagstiftning i Finland.

## När förväntningar och krav från omgivningen blir en konflikt

Träffen inleds med en övning om när ungdomar upplever tvång och press från sin omgivning (föräldrar, vänner, samhälle) till att göra, eller inte göra, något specifikt. Det handlar ofta om att familjen, vänkretsen eller omgivningen har vissa normer och förväntningar på hur unga människor ska bete sig och vilka beslut de borde fatta. Det kan leda till att en del ungdomar upplever att de måste agera mot sin vilja och inte får följa egna intressen och önskemål. Det kan till exempel handla om att välja utbildning, partner, sexliv, eller allmänna krav på hur man lever sitt liv.

I övningen får deltagarna ta ställning till hur de vill bli bemötta av till exempel föräldrar och vänner. Efter övningen ska det handla om vilka konsekvenser upplevelsen av att vara tvungen att handla mot sin vilja kan få och vad man kan göra åt detta.

### Övning: Vem påverkar dig?

Syftet med denna introduktionsövning är att deltagarna blir medvetna om hur mycket de påverkas av sin omgivning och vad deras inställning till detta är. Det är en kort introduktionsövning som bara behöver ta 10 minuter. Det finns fler påståenden i extramaterialet om det skulle behövas.

MindSpring-ledaren antecknar "ja", "nej" och "kanske" på tre olika papper. Pappren läggs ut i varsitt hörn av rummet så att de symboliserar de svarsalternativ som deltagarna har. MindSpring-ledaren läser upp påståendena nedan och deltagarna ska sedan positionera sig efter vad de tycker. När deltagarna har svarat frågar ledaren om någon vill berätta varför de har valt detta svar. Man får flytta till ett nytt svar om man ändrar sig.

- Jag gillar färgen grön
- Grönsaker är bättre än frukt
- Det betyder mycket för mig vad andra tycker om de val jag gör
- Jag kommer att göra ALLT för att undvika skvaller om mig själv
- Jag vill bli den föräldrarna vill att jag ska vara
- Jag gör många saker bara för att andra förväntar sig det av mig

Det är inte tänkt att deltagarna ska komma överens om alla påståenden, eller vara helt säkra på vad de själva tycker. Poängen är att deltagarna blir medvetna om hur de blir påverkade av omgivningen.

Övningen kan varieras så att deltagarna i stället anger sina svar genom att kryssa i på ett papper. På det sättet blir svaren mer anonyma. När deltagarna har svarat på sitt papper kan du fråga vad de tycker om frågan och diskutera bakgrunden till deras svar.

## Social kontroll

Social kontroll är nära kopplat till de normer som beskrevs under den första träffen. En del normer upprätthålls genom social kontroll. Det vill säga, en människa straffas, för att ha brutit mot en norm genom att bete sig på ett visst sätt. Uppfostran är en form av social kontroll, föräldrarna lär barnen, på olika sätt, vad som är gångbart i samhället som de lever i.

När termen "social kontroll" används i samband med barnuppfostran avser man när barn eller ungdomar utsätts för kontroll och sanktioner, om de inte uppför sig såsom föräldrarna eller samhället förväntar sig. *Det är social kontroll, när kontrollen och sanktionerna bryter mot FN: s barnkonvention och mot de rättigheter barn och ungdomar har i Finland och när barn och ungdomar blir styrda, på olika sätt, för att bete sig och leva sitt liv som de själva inte önskar.* (Nordiska ministerrådet för jämställdhet).

Social kontroll kan utövas genom förväntningar, krav och straff. Förväntningar och krav kan upplevas som att föräldrarna och samhället sätter press på ett barn eller en ungdom att bete sig på ett visst sätt.

Man kan straffas för det sätt man lever/uppför sig eller bli pressad, tvingad att bete sig på ett visst sätt. Straffet kan beskrivas som mobbning, utfrysning, kontroll och begränsning av mobiltelefon, sociala medier och annan kommunikation med omvärlden. Det är föräldrarna, familjen och det samhälle man lever i som utför straffet.

Det kan också handla om övervakning i skolan och andra platser utanför hemmet, krav angående klädsel, hot och fysiskt våld, begränsning av rörelse utanför hemmet, påföra ungdomen skuld känslor, skam, eller direkt exkludering av den unga personen ur familjen eller vänkretsen.

*"Jag bor i ett prinsessfängelse. Varje dag går jag i skolan och kommer direkt hem efteråt. Jag går inte på några fritidsaktiviteter, för jag får inte. Jag får inte prata med pojkar. Det betyder också att jag inte får göra grupparbete med pojkarna från min klass. Jag kan inte ta med vänner hem efter skolan, och jag går inte ut med mina vänner. Mina föräldrar har tagit min mobil och de kontrollerar min e-post, så ofta sitter jag i mitt rum större delen av dagen och gör läxor. Bara jag gör som de säger. Men min åsikt lyssnar de inte på. De bryr sig inte om vad jag tycker och känner."*

Social kontroll är ett övergrepp när det hindrar ungdomar från att utvecklas till självständiga människor med egna önskemål och behov. Social kontroll utövas ofta inom familjen eller den unga personens vänkrets, och den kan vara skadlig för den som det går ut över.

Föräldrar uppfostrar sina barn för att de vill ge dem en bra uppväxt, en utveckling som de föreställer sig är rätt för både barnen och familjen. Men ofta upplever föräldrar press från sin omgivning, familj och vänner kring hur de väljer att uppfostra sina barn. Således är det inte bara föräldrarna som utövar social kontroll över den unga personen, utan också grannar och släktingar. Att bryta mot normerna för barns uppfostran kan leda till stora konsekvenser för familjen.

*"Min familjs högsta önskan är att jag ska få en ordentlig utbildning och ett bra äktenskap. För dem innebär det att utbilda sig till läkare eller advokat och gifta sig med någon av samma nationalitet som oss. Men jag är mer intresserad av bilar, och annars vill jag arbeta med människor, som lärare eller något liknande. Och jag vet ännu inte vem jag vill gifta mig med. Jag är inte redo för det. Men det är inte tillräckligt bra för dem."*

Som ung är det vanligt att vara en del av en gemenskap med andra ungdomar. Det är ofta svårt att inkludera de som inte har samma normer som gruppen. Alla vill vara en del av en grupp, och man gör mycket för att bli en del av gruppen. Risken finns att man utestängs om man inte gör som de andra, eller som de förväntar sig. Gruppens normer kan därför ha stor inverkan på de val en ung person står inför. Pressen kan bli så stor att man agerar mot sin önskan, och följer gruppens och vännernas uppfattning. När

gruppers kontroll över ungdomar blir så stark att den unga personen begränsas i sin utveckling och självständighet är det också denna gemenskap social kontroll.

### **Övning:** Att känna sig pressad och tvingas göra val

Deltagarna diskuterar tillsammans i grupper om tre kring följande frågor:

Känner du till exempel som påminner om de berättelser vi just har hört och där en ung person har känt sig pressad mot sin vilja, eller där personen har gjort något som strider mot gällande normer?

- Vad hände?
- Vad gjorde den unga?
- Vad mer kunde han/hon ha gjort?
- Vad gjorde personerna omkring honom/henne? (föräldrar, vänner, lärare?)
- Vad fick det för följder?
- Hur skulle historien ha kunnat se ut om den hade gällt någon av motsatt kön?

Sedan tas diskussionen upp med alla gemensamt, och MindSpring-ledaren frågar om någon vill berätta om sina exempel. Här är det viktigt att ledaren använder exemplet på ett sådant sätt att det skapar en nyanserad förståelse. Det innebär att man behöver använda två perspektiv, där andra än den unga är inkluderade:

- Hur tror du att föräldrarna tänker i den situationen?
- Vad kan föräldrar göra?
- Hur tänker vänner? Eller system? Eller läraren?
- Vad kan vännerna göra? Eller system? Eller skolläraren?

Ett handlingsorienterat perspektiv med fokus på idéer kring vad man kan göra om man är den unga personen:

- Vad gjorde han/hon?
- Vad mer kunde personen ha gjort?
- Vad skulle du rekommendera henne/honom att göra?
- Behövde personen hjälp? Och hur?

MindSpring-ledaren kan eventuellt starta övningen genom att berätta om ett exempel från sitt eget eller någon annans liv. Det kan skapa trygghet och uppmuntra ungdomarna till att berätta om sina exempel.



## Konsekvenser av social kontroll

Social kontroll är nära kopplat till kultur, traditioner, normer och värderingar. En del traditioner upprätthålls genom social kontroll. Den sociala kontrollen innebär att om man bryter mot regler/traditioner tillrättavisas eller bestraffas man.

I lagstiftningen beskrivs hur vårt samhälle är uppbyggt, vad som är tillåtet och vad som inte är tillåtet. Om man bryter mot lagen är det samhället som bestraffar men om man bryter mot t.ex. familjens regler är det familjen som tillrättavisar. Familjen kan inte själv helt bestämma bestraffning, det är inte tillåtet att slå barn och unga, man kan inte isolera barn eller unga, barn och unga måste gå i skola o.s.v. Uppfostran är familjens ansvar men den är också reglerad, samhället kan ingripa om ett barn eller en ung person far illa i familjen. Det här bäddar för kulturella krockar.

När termen "social kontroll" används i samband med barnuppfostran hänvisar det till när barn eller ungdomar utsätts för kontroll och sanktioner för att de ska uppföra sig på ett sätt som bestäms av familjen eller andra omkring dem.

Barns rättigheter finns beskrivna i FN:s konvention om barnets rättigheter och konventionen är godkänd av Finland och ligger som grund för lagstiftningen. Det är bra att visa konventionen och om tid finns, också gå igenom den, eventuellt dela ut åt deltagarna eller ge länk så att deltagarna kan lyssna senare.

Att utsättas för social kontroll kan få allvarliga konsekvenser. Det typiska är att det uppstår en konflikt mellan föräldrarna eller vänkretsen på ena sidan, och den unga personen på andra sidan, på grund av oenighet om den unga människans val eller sätt att leva. Det här kan skapa stor splittring. Det kan också vara så att konflikten inte är uttalad – det vill säga att det inte talas om problemet, det är outtalade krav som ställs på den unga, vilket kan vara svårt att förstå och svårt att värja sig för. Ibland innebär det att den unga personen utvecklar ett dubbelliv som ett sätt att hantera två världar som inte går ihop. Personen skapar två liv: ett som är anpassat till familjens önskemål och i första hand levs i hemmet, och ett utanför hemmet, där den unga personen går emot familjens önskemål. Dubbellivet medför rädsla för att bli utsatt av sin familj. Det kan leda till isolering, ångest, ensamhet, depression och självmordstankar. Social kontroll kan därför få allvarliga konsekvenser för den ungas självkänsla och träffen med omvärlden.

## Rättigheter

Det är i lag reglerat vilka rättigheter vi har när vi lever i Finland och följande diskussionsfrågor kan ställas beträffande vad som är tillåtet att göra i Finland.

- Vilka rättigheter har en ungdom i Finland?
- Hur mycket får en familj bestämma över en ungdom?
- Har en familj och social krets rätt att pressa ungdomar mot deras vilja och önskemål i en sådan utsträckning att det går utöver deras integritet och rätten till självständighet?
- Har unga människor en skyldighet att anpassa sig till familjens och vännernas önskemål, krav och förväntningar?

Alla människor har grundläggande rättigheter till ett värdigt liv och i vissa fall kränker social kontroll dessa rättigheter. Rättigheter är universella riktlinjer som skapats för att säkerställa ett liv utan övergrepp. Mänskliga rättigheter är universella eftersom de gäller alla människor oavsett nationalitet, etnicitet, ålder, kön och normer inom familjen eller samhället.

I vissa länder överläts ansvaret för uppfostran helt på familjen medan det i Finland regleras på vilket sätt familjen kan/får uppfostra eller utöva social kontroll. Om familjen utövar social kontroll som strider mot lagstiftning kan det bedömas som olagligt och föräldrarna kan straffas för detta. Barnskyddet kan kopplas in om man är orolig för att barnet/barnen far illa i familjen (se Barnskyddslag (417/2007)).

Alla föräldrar vill visa omsorg och skydda sina barn under uppväxten. Om beskyddet blir så våldsamt att det slutar med kontroll och hot, går det ut över barnets utveckling. Social kontroll är när uppfostran kränker och sviker barnet, i stället för att ge barnet vård och skydd

*Den allmänna deklARATIONEN (förklaringen) om de mänskliga rättigheterna har utarbetats och antagits av FN (Förenta Nationerna) 1948. Det är en reaktion på andra världskriget. Sedan dess har ytterligare konventioner om kvinnors rättigheter, barns rättigheter och den europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna, utarbetats och antagits av FN. Även om nästan alla länder i världen har undertecknat olika mänskliga rättighetskonventioner finns det fortfarande många exempel på att de inte följs – och detta gäller även i Finland. Detta gör att de mänskliga rättigheter kan förstås som ideal för mänskligt liv, medan de i praktiken är svåra att förverkliga. Vissa rättigheter är dock inskrivna i nationella lagar.*

## Lagstiftning

En del av rättigheterna har antagits som lagar i Finland. Detta gäller till exempel rätten till lika behandling oavsett kön, religion och tro, sexuell läggning, etniskt ursprung, ålder, funktionshinder etc. (Diskrimineringslagen 30.12.2014/1325). Det betyder att det är olagligt att diskriminera på grund av kön, och att alla har rätt till lika möjligheter oavsett kön. Rättigheterna baseras på antagandet att alla människor är födda likvärdiga. Brott mot personers rättigheter eller fysiska och psykiska övergrepp omfattas av likabehandlingslagen och strafflagen (19.12.1889/39) i Finland. Detta gäller till exempel sexuella övergrepp, brott mot sexuell minimiålder eller diskriminering och förtryck (till exempel tvångsäktenskap).

### **Övning: Kränkning av rättigheter**

Detta är en kort gruppövning, som man eventuellt kan hoppa över om det inte finns tillräckligt med tid.

MindSpring-ledaren frågar:

- Vad skulle du ge för råd till en person vars rättigheter har kränkts av familj eller vänner?

Ledaren kan notera deltagarnas svar på ett blädderblock. Svaren kan till exempel handla om att prata med vänner, familj eller andra vuxna som en lärare. Det kan också vara att man lär sig av sina syskon eller vänner hur situationen kan hanteras. Listan över goda råd bör sedan kompletteras med kunskapen nedan om var man kan söka ytterligare hjälp och information.

## **Var kan man söka hjälp och få mera information?**

Samma rättigheter gäller för alla människor i Finland, oavsett kön, nationalitet eller religion. Men inte alla upplever att de har möjlighet att driva igenom sina rättigheter – det vill säga använda sig av dem. En del upplever att rättigheterna nog gäller i samhället, men när de kommer hem eller är med vänner, gäller andra regler. Därför är det viktigt för en ung person som upplever kontroll och press att fundera på hur man kan uppnå sina rättigheter.

I vissa fall kan den unga personen söka råd eller stöd från familjemedlemmar eller i det sociala nätverket kring den unga, även om det ofta är familjen som hjälper till att skapa den sociala kontrollen. De unga kan till exempel diskutera med syskon, föräldrar, vänner eller yrkesverksamma gällande hur de vill leva sina liv. Ibland har den unga personen svårt att hitta någon att prata med. Det finns ett antal sociala insatser, med hjälp av vilka alla ungdomar kan söka hjälp i form av råd angående sina rättigheter, och stöd för att skapa dialog med sin familj eller i värsta fall ta avstånd från familjen.

Den assisterande ledaren kan ge förslag på lokala föreningar, och instanser som kan stöda och hjälpa den unga samt kontaktuppgifter till dessa.

## **Avslutning**

När man avslutar varje träff är det viktigt att man avrundar temat så att alla deltagarna lämnar träffen med en bra känsla.

MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga vad har gruppen gått igenom idag?
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna i gruppen om följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp / användbart för dig idag?
- Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.
- Berätta vad nästa träff ska handla om.

Vi ska prata mera om identitet, som vi nämnde i samband med Livets träd. Nästa gång kommer det också att handla om kön och sexualitet: hur vi förstår kön, skillnader mellan män och kvinnor, och mänskliga rättigheter i förhållande till kön.

## Extramaterial till träff 6

### **Övning:** *Vem påverkar dig?*

Om gruppen snabbt svarar på de fyra frågorna i övningen kan MindSpring-ledaren fortsätta med dessa:

- Jag önskar att mina föräldrar var mindre involverade i mitt liv
- Man ska göra som ens föräldrar säger
- Jag vill helst ta reda på saker själv
- Jag vill gifta mig med någon som jag själv har valt
- Jag vill ha råd från mina föräldrar

## Heder och skam

När vi diskuterar föräldrar och familjer som tvingar ungdomar eller kontrollerar deras aktiviteter mot deras vilja, kan det bero på attityder kring familjens heder och skam om hedern inte kan upprätthållas. Det anses att brott mot normen i vissa fall kan orsaka skam för hela familjen. I praktiken menar man att om en person i familjen bryter mot normerna för gott beteende – det vill säga mot vad som ses som "normalt" och acceptabelt i familjen – kan familjens heder kränkas. Familjen kan då försöka få upprättelse genom att försäkra sig om att detta inte upprepar sig. Det kan gå ut över ungdomarna i familjen i form av kontroll, tvång eller våld (se hedersrelaterat våld <https://poliisi.fi/sv/hedersrelaterat-vald> och <https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/integration-och-delaktighet/specifika-fragor/hedersrelaterad-vald>). I vissa familjer är heder kopplat till kvinnors anseende och oskuld. Det sägs då att kvinnor har skam medan män har heder. Det betyder att män ser det som sin uppgift att se till att kvinnor betar sig dygdigt. Om kvinnan bryter mot normen bryter den mot mannen och familjen. På detta sätt representerar en person hela sin familj och är ansvarig för familjens heder. Det är viktigt att veta att både kvinnor och män kan utsättas för social kontroll och pressas att göra något mot sin vilja för att skydda familjens heder.

Ofta hänger social kontroll samman med att kontrollera och styra den unga människans liv i förhållande till fritid, utbildning, "finländskhet" och sexualitet. Social kontroll inom

familjer är relaterat till de normer och värderingar som familjen lever efter och följer. Konsekvenserna av strikt social kontroll kan vara allvarliga: svåra familjekonflikter, psykiska hälsoproblem hos den unga, eller separation mellan den unga personen och familjen.

## **Myten om oskuld**

I vissa familjer anses det vara särskilt viktigt för familjens heder och anseende, att kvinnorna i familjen är oskulder tills de gifter sig. Många tror att man kan fastställa att en kvinna är oskuld fram till bröllopet, om det finns blod på lakanet på bröllopsnatten. Det kan sätta mycket press på unga kvinnor att blöda på bröllopsnatten och därmed bevisa att deras oskuld har varit "intakt". Men detta att mödomshinnan "går sönder" när man har sex för första gången är en myt. Hinnan är ett elastiskt membran som kan ge efter, och bara ett fåtal kvinnor blöder första gången de har sex. Alla ungdomar har rätt att bestämma över sin kropp, och därför är det ett övergrepp när kvinnor tvingas till att bli undersökta eller opererade för att "få tillbaka" oskulden.

## **Barn och ungdomars rättigheter i Finland**

Det finns ett antal rättigheter, en del antagna genom lag, som är viktiga att känna till i samband med ämnet social kontroll. Det gäller särskilt:

### **Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna**

*Alla har rätt till frihet och personlig säkerhet*

Alla har rätt att få sitt privatliv, familjeliv och hem respekterat, även om personen är under 18 år. Det gäller till exempel rätten till konfidentiella konversationer med den egna läkaren utan föräldrarnas samtycke gällande sexliv, preventivmedel eller annat som kan skada den unga personen om familjen blir inkopplad.

### **Jämlikhet**

Man får inte behandla människor sämre än andra baserat på deras kön eller sexuella läggning. (Diskrimineringslagen 30.12.2014/1325, Grundlagen 731/1999) se <https://yhdenvertaisuus.fi/sv/lagstiftning>). Det finns ingen särskild definition av begreppet hatbrott i Finlands lagstiftning men med benämningen hatbrott avses i allmänhet ett brott vars motiv är fördomar och fientlighet mot en folkgrupp. Motiv till hatbrott anses vara; rasism, hudfärg, härstamning, nationalitet eller etnicitet, religion eller personlig övertygelse, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller motiv som är jämförbara med dessa. Dessa är skärpningsgrunder för straff i Strafflagen vilka man tar hänsyn till vid definiering av hatbrott.

### **Ungdomar**

- Föräldrar måste ge sina barn och unga omsorg, trygghet och skydd

- Inga vuxna får slå barn eller ungdomar eller straffa dem fysiskt eller psykiskt
- Barn och ungdomar har rätt till hjälp och råd från kommunen
- Ingen får tvinga barn och unga att gifta sig – det straffas med upp till flera års fängelse

### **Ungdomar över 15 år och under 18 år**

- Skyddsåldern för sexuellt umgänge är 16 år i Finland
- En ungdom som blivit gravid innan fyllda 17 år har rätt till abort enligt gällande lagstiftning (Lag om avbrytande av havandeskap 24.3.1970/239)
- Ungdomar under 18 har inte rätt att ingå äktenskap (Äktenskapslagen 4 § (16.4.1987/411))

### **Ungdomar över 18 år**

- Ungdomar över 18 år anses vara vuxna som kan fatta beslut gällande sina egna liv
- Ungdomar över 18 år har rätt att bestämma över sin kropp och sin livsstil, inklusive bosättning, religion, utbildning, jobb och graviditet/abort
- Ungdomar över 18 år har rätt att själv bestämma över sitt förhållande och äktenskap, oavsett om man är hetero- eller homosexuell

Se <https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/konventionen-om-barnets-rattigheter/> angående barns rättigheter.

### **Dialog med föräldrar kan vara ett alternativ**

De flesta ungdomar upplever oenighet med sina föräldrar i något skede av livet. Det är en del av att växa upp, skapa en egen identitet och egna åsikter och ta ställning till egna stora val i livet. Vissa oenigheter slutar med gräl, konflikter och splittring mellan föräldrar, andra familjemedlemmar och den unga. I MindSpring-gruppen kan ni, när det upplevs som relevant, diskutera vilka dialogverktyg man kan använda när man vill föra dialog med sina föräldrar.

Ett sätt att föra dialog kan vara att visa nyfikenhet inför föräldrarnas åsikter och uppfattning samt bakgrunden till dem. Man kan också berätta en historia för sina föräldrar om någon annan, en historia som liknar ens egen, och som innehåller det dilemma man befinner sig i. Därmed får man tillgång till föräldrarnas åsikt om saken. Ofta är det lättare att hitta en kompromiss när man känner till föräldrarnas bakgrund.

Ni kan t.ex. arbeta med ett fall och i gruppen fundera över följande frågor:

- Vad skulle du säga till din pappa/mamma?
- Vad tror du att de skulle svara på det?
- Vad mer kan du säga?
- Vad ska du undvika för att inte göra dina föräldrar arga eller upprörda?

Se även inledningen till handboken och texten som berör diskussion och dialog.

# Träff 7

Identitet

---

Kön och sexualitet

---

Rättigheter

---

Syfte: Temat för denna träff är identitet och hur identitet också är förknippat med kön och sexualitet. Syftet är att göra deltagarna medvetna om sin identitetsutveckling, som bland annat kännetecknas av att vara ung i ett land där man inte har vuxit upp.

## Introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga huruvida det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Berätta lite om syftet med dagens tema

Temat för denna träff är identitet och hur identitet är förknippat med kön och sexualitet. Syftet är att göra deltagarna medvetna om sin identitetsutveckling, som bland annat kännetecknas av att vara ung i ett land där man inte fötts och har vuxit upp. Dessutom diskuteras samhällets könsnormer och deltagarna får fundera över sin könsidentitet och sexualitetens betydelse. Träffen avslutas med fokus på rättigheter förknippade med identitet, könstillhörighet och sexuell läggning och knyts samman med den senaste träffens teman om jämlikhet och social kontroll.

## Identitet - utveckling och förändring

Under presentationen kan MindSpring-ledaren gärna komma med exempel från sitt liv eller andra berättelser som är relevanta för att förklara begreppet identitet.

Begreppet identitet används i vardagligt tal då man avser de egenskaper som karakteriserar en person, eller urskiljer personen från andra. I denna mening motsvarar termen på många sätt "personlighet" och "karaktär". Identitet handlar således både om den uppfattning man har om sig själv, i familjen, i kulturen, i samhället och hur man uppfattas av andra.

Under tonåren utvecklas identiteten och den påverkas av de människor man umgås med, det samhälle man lever i och de intressen och upplevelser man har som ung person. Kroppens fysiska utveckling från barn till vuxen kvinna eller man har också en inverkan på identitetsbildningen i tonåren.

Under ungdomstiden blir man intresserad av det motsatta eller egna könet. Man skapar drömmar och ambitioner inför framtiden, och utvecklar sina personliga relationer och intressen.

Begreppet identitet kan förstås och beskrivas på många sätt, till exempel som personlig identitet, könsidentitet, nationell identitet eller arbetsidentitet. Identitet kan säga något om vem man är, vad man kan, och hur man ser sig själv – en självbild. Identitet kan också säga något om hur man uppfattas av andra – till exempel som ung, student eller medborgare. Identitet är alltså en komplex förståelse av vem vi är för oss själva och för andra omkring oss. Det är därför vi som människor också påverkar vår identitet i de val



vi gör och hur vi uppfattar oss själva. Ju tydligare vi känner till vem vi är och vad vi kan, desto bättre kan vi hantera livets utmaningar.

Denna träff handlar om hur vi förstår vad identitet är. Det handlar också om hur man ser sig själv/hur andra ser en, som ett resultat av att man till exempel är ung, kvinna eller har kommit till ett nytt land.

När man inte längre är i en bekant miljö, utan måste bo i ett nytt och främmande land, har det betydelse för känslan av identitet. Man förlorar för en tid sin uppfattning om sig själv och om livet. Det kallas identitetsförlust. Man behöver först lära känna allt nytt och sedan bygga upp sitt nya liv och en ny uppfattning om sig själv. Identitetsförändringar och en ny självbild kan uppstå på basen av detta. Mer om förlust av identitet i extramaterialet för denna träff. Vi börjar med att titta på hur vi förstår identitet i allmänhet. Därefter ska det handla om könsidentitet och hur vi uppfattar oss själva som män och kvinnor.

### **Övning:** *Vad är identitet?*

I den här övningen ska deltagarna komma med förslag på vad deras identitet baserar sig på –det vill säga vad som hjälper till att definiera deras identitet. Syftet med övningen är att deltagarna ska bli medvetna om hur deras identitet är sammansatt, liksom hur den har förändrats till följd av att vara ung och komma till Finland.

Fråga till gruppen: Vad skapar din identitet?

MindSpring-ledaren noterar svaren på ett blädderblock, som i tabellen på nästa sida. När deltagarna har kommit med några förslag till listan över vad identitet är kan ledaren be dem att tänka på sin identitet i det förflutna, nuet och framtiden. På detta sätt kommer sannolikt fler exempel på identitet att dyka upp. Kom ihåg att det finns många former av identitet, såsom arbetsidentitet, religiös identitet eller nationell identitet. Senare görs en övning kring könsidentitet.

Följande tabell visar exempel på vad en identitet kan grunda sig på. MindSpring-ledaren kan komplettera gruppens svar med förslag från listan.

## Vad skapar din identitet?

- Kön (statiskt)
- Ålder (förändras)
- Utbildning
- Jobb
- Civil status
- Sexuell läggning
- Nationalitet (förändras)
- Etnicitet (statisk)
- Historia
- Religion
- Omständigheter och sociala relationer (förändras)
- Familj (statisk och föränderlig)
- Personlighet (kan förändras)
- Livssituation (förändras)
- Attityder, normer och värderingar
- Språk
- Föräldrar

MindSpring-ledaren och deltagarna kan diskutera vidare kring vad som är beständigt (föräldrar, nationalitet, personlig historia) och vad som förändras över tid (ålder, livssituation, jobb). Således blir det tydligt att identiteten utvecklas över tiden. Ni kan också diskutera vilka delar av identiteten som beror mer på människans inre (personlighet, kärlek, drömmar) och vad som främst hänger samman med något utifrån (nationalitet, civilstånd, utbildning).

## Könsidentitet och samhällets och familjens normer

Med en övergripande förståelse av identitet som grund ska det nu handla mera om könsidentitet – vad det innebär att vara kvinna eller man. Könsidentitet är nära sammanflätat med normerna som finns i samhället omkring oss. Därför börjar vi med en kort övning om könsnormer.

## Övning: Könsnormer

Övningen syftar till att fokusera deltagarnas uppmärksamhet på hur vi förstår kön och sexualitet, och vilka typiska normer vi associerar med att vara kvinna eller man – och att utmana dessa!

MindSpring-ledaren läser upp citaten nedan. Deltagarna skriver på ett papper om de tror att det är en kvinna eller man som uttalar sig.

- 1."Jag gillar verkligen att laga mat"
- 2."De flesta av mina vänner är flickor/kvinnor"
- 3."Jag är taxichaufför"
- 4."Jag har en flickvän som heter Jasmin"
- 5."Jag spelar fotboll tre gånger i veckan"
- 6."Jag är mest attraherad av pojkar/män"
- 7."Jag arbetar på ett daghem"
- 8."Jag älskar att dansa till all slags musik"

Sedan diskuterar gruppen varför de har valt att svara som de gjort. Det finns inga svar som kan sägas vara rätt eller fel i övningen. Det är viktigt att betona att alla uttalanden kan göras av både en kvinna och en man. Poängen är att vi människor själva associerar svaren med vissa normer, även om de långt ifrån alltid stämmer överens med verkligheten.

## Kön och könsidentitet

Kön är både biologiskt och socialt. Det biologiska könet handlar om hur kroppen formas och fungerar. Det sociala könet handlar om hur vi tillsammans och individuellt förstår, pratar om och "gör" könsidentiteten. Könstillhörigheten är således inte bara biologiskt bestämt – och därmed inte det samma för alla kvinnor och män. Sexualitet skapas också socialt genom normer, som vi tidigare diskuterat. Det sker när vi umgås med andra, och påverkas av vår uppväxt, familj, utbildning, sociala krets och hur könstillhörighet presenteras i media. Därför finns det många olika uppfattningar om vad könstillhörighet är och innebär för människor.

Det handlar om både vad män och kvinnor kan fysiskt och mentalt, men också hur samhället förväntar sig att kvinnor och män ska bete sig tillsammans och separat i den offentliga och i privata sfären. Till exempel är det en dominerande könsnorm att en "normal" man eller kvinna bara kan bli kär i/attraheras av människor av motsatt kön – det kallas heteronormen. Det betyder också att homosexualitet enligt heteronormen uppfattas som "onormalt".

Könsnormerna hjälper till att forma vår könstillhörighet, med vilken grupp vi identifierar oss. Men eftersom kön också skapas socialt har vi möjlighet att påverka hur vi agerar och hur vi skapar vår könsidentitet. Man kan prata om femininitet och maskulinitet som är uttryck för normer kring kön. Om en person bär klänning antar de flesta i Finland antagligen att det är en kvinna eftersom det anses vara feminint, medan det på andra platser är normalt att män bär klänning eller kjol. Av samhället tilldelas de olika könen

också olika egenskaper, som att kvinnor är omhändertagande och känsliga, medan män är utåtriktade och energiska. Det är välkänt att detta inte alltid stämmer. Poängen är att man inte kan veta hur en person är eller känner bara på basen av att det är en man eller en kvinna.

Oavsett kön har alla rätt till lika möjligheter. Detta innebär att kvinnor och män ska ha samma rättigheter i samhället att till exempel utvecklas, välja jobb och karriär, ha ett familjeliv och att inte diskrimineras på grund av sitt kön. (se <https://sv.seta.fi/>)

## Sexualitet

Sexualitet, liksom kön, kan också sägas vara både biologiskt och socialt. Å ena sidan är sexualiteten vårt sätt att reproducera oss själva (biologiskt). Å andra sidan är sexualiteten förknippad med identiteten och de normer vi har (socialt). Sexualitet handlar alltså inte bara om biologiska funktioner och om att få barn, utan också om att skapa relationer och identitet. Dessutom är sexualitet inte något förutbestämt som man är född med utan något som utvecklas genom livet. En person som i sin ungdom identifierar sig som heterosexuell kan senare uppleva sig vara bisexuell eller homosexuell.

Eftersom sexualiteten skapas både biologiskt och socialt och är avhängigt samhällets normer är det vanligt att man upplever sig tillhöra en grupp, heterosexuella eftersom det är normen och homosexualitet är något som är för minoriteten och ofta också otillåtet och föraktat. På många håll förföljs homosexuella och bisexuella och är därmed utsatta minoriteter. Enligt finländsk lag har alla rätt till sin sexuella läggning och att inte diskrimineras på grund av könstillhörighet – vilket också är fallet med andra minoriteter, till exempel personer med annat etniskt ursprung än finländskt. Detta har vi tidigare varit inne på.

### **Övning: Träffen med könsnormer i Finland**

Övningen handlar om könsidentitet och könsnormer i Finland. Syftet med övningen är att skapa medvetenhet om deltagarnas egna könsnormer och könsidentitet. Deltagarna ska sammanfatta sina erfarenheter av vad det innebär att vara kvinna eller man i Finland. Det är nämligen så att ökad medvetenhet om de normer som kännetecknar samhället runt oss kan ge oss utrymme för att göra medvetna val.

MindSpring-ledaren delar upp deltagarna i mindre grupper om 2–3 personer. Deltagarna ska diskutera följande fråga och anteckna svaren.

- *Vilka normer kring könsidentitet möter du i Finland?*

MindSpring-ledaren ber grupperna lämna in sina diskussionsanteckningar och sammanfattar svaren. Ledaren kan också notera ord och begrepp som ger uttryck för normer kring könsidentitet. Noteringarna kan göras t.ex. på blädderblock. Fråga också deltagarna om det finns något gällande könsidentitet i Finland som överraskar dem? När man blir medveten i vilka fall man blir förvånad över könsnormerna i samhället, blir man också medveten om sina egna könsnormer och identitet som man eller kvinna.

## Övning: Frågesport om rättigheter

Frågesporten sammanfattar rättigheter kring bland annat könsidentitet och jämlikhet, social kontroll och sexualitet. Syftet med övningen är att göra deltagarna medvetna om vad rättigheterna i praktiken ger människor rätten till. MindSpring-ledaren delar upp gruppen i tre mindre grupper. Frågesporten delas ut skriftligt till alla grupper. Om möjligt översätts den till deltagarnas språk av tolk eller MindSpring-ledare. Frågesporten besvaras i grupper (cirka 20 minuter), varefter ledaren ger rätt svar på frågorna.

### Frågesport

1. Får man slå sina barn / ungdomar i Finland som en del av uppfostran?
  - a) Nej, det är förbjudet att slå sina barn i Finland
  - b) Ja, om barnet inte gör som man säger eller betar sig fel
2. Har den offentliga sektorn (till exempel kommunen) rätt att besluta om barn/unga under 18 år utan diskussion med barnet/den unga?
  - a) Ja, allmänheten (till exempel kommunen) kan besluta om barnet, mot dess vilja, oavsett vad barnet tycker
  - b) Nej, barn och ungdomar under 18 år har rätt till deltagande och medbestämmande inom den offentliga sektorn
3. Hur gammal måste du vara för att gifta dig i Finland?
  - a) Du får själv bestämma så länge det är frivilligt
  - b) Du måste vara 18 år gammal - annars måste du ha undantagslov från justitieministeriet
4. Måste du ha tillstånd för att gifta dig i Finland?
  - a) Du kan själv bestämma om du vill gifta dig utan att få tillstånd av någon
  - b) Före vigseln måste ni begära hindersprövning. Genom hindersprövningen säkerställs att det inte finns några hinder för äktenskapet enligt Finlands äktenskapslag. Sådana hinder är minderårighet gällande äktenskap eller registrerat partnerskap samt ett för nära släktskapsförhållande
5. Hur gammal måste du vara innan du får ha sex i Finland?
  - a. Det är olagligt att ha sex med någon under 15 år
  - b. Du måste vara över 18 år
6. Får föräldrar tvinga sina barn att gifta sig?
  - a. Ja, om den unga personen har haft sex med personen han/hon ska gifta sig med
  - b. Ja, om den unga personen har blivit gravid
  - c. Nej, föräldrar får aldrig göra det av någon anledning
  - d. Ja, om det är ett avtal mellan familjerna

7. Får du ha sex med någon du inte är gift med?

- a. Ja, man har rätt att bestämma över sin egen kropp
- b. Endast män – kvinnor får inte eftersom oskulden måste vara intakt fram till äktenskapet

8. Får kvinnor behandlas sämre än män för att de är kvinnor?

- a) Nej, det är förbjudet att behandla någon sämre på grund av deras kön
- b) Ja, eftersom kvinnor och män är olika och har olika behov

9. Får homosexuella behandlas sämre än andra på grund av deras sexualitet?

- a) Ja, för det är skamligt
- b) Nej, alla har samma rättigheter oavsett sexuell läggning

10. Får föräldrar uppfostra pojkar och flickor olika t.ex. beträffande möjligheter att själv fatta beslut om sitt liv?

- a) Nej, flickor och pojkar har samma värde och måste få lika möjligheter
- b) Ja, för pojkar har ett högre värde i sin familj

11. Får en arbetsgivare välja bort en sökande till en tjänst baserat på kön eller etnicitet?

- a) Ja, varje arbetsgivare har rätt att bestämma över arbetet, inklusive vem som anställs
- b) Nej, det är diskriminering

Om deltagarna efter frågesporten vill diskutera frågan kring oskuld, kan man använda sig av texten under "Myten om oskuld" som finns under träff 5.

## Avslutning

När man avslutar varje träff är det viktigt att man avrundar temat så att alla deltagarna lämnar träffen med en bra känsla. MindSpring-ledaren kan avsluta träffen med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga vad har gruppen gått igenom idag?
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna i gruppen om följande:

- Har du några frågor om dagens tema eller program?
- Hur känns det att ha varit här idag?
- Vad har varit till hjälp / användbart för dig idag?

Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång. Berätta vad nästa träff ska handla om. Nästa gång ska handla om ensamhet

bland unga människor, och sedan får vi besök av några inbjudna ungdomar från närområdet/besöker ungdomsgård eller annan aktivitet.

## **Extramaterial till träff 7**

### **Förändrad identitet**

Identitet kan förändras och utvecklas beroende på vad man gör och var man är. Det betyder också att identiteten påverkas när man bosätter sig i ett nytt land.

Förändrad identitet har att göra med den förändrade uppfattningen om sig själv, den förändrade självbilden och egenvärdet. Speciellt flyktingar och asylsökande som förlorat sitt hemland, och kanske även familjemedlemmar och vänner kan också uppleva att de förlorat en del av sig själva. Om man samtidigt är ung och håller på att utvecklas från ung till vuxen kan förlusten upplevas som ännu starkare och ännu mer förvirrande.

Under denna period kan man fastna i en känsla av att vara uteslutande flykting, och även i en känsla av att vara annorlunda. Dessa känslor är främst negativa eftersom de är förknippade med passivitet och osäkerhet. Förlusten av gammal identitet, eller förvirringen som livsförändringarna medför, är ofta anledningen till det faktum att vissa intar en vänta-och-se-inställning och därför blir passiva och beroende av andra.

### **Offeridentitet**

Känslan av att vara uteslutande flykting och annorlunda kan manifesteras sig i en närmast ödmjuk och beroende väntan, eller i en krävande attityd: "Jag behandlas orättvist och du måste hjälpa mig". Man kan kalla detta en offeridentitet. Offeridentitet innebär att man blir beroende av andra eller av en myndighet, och avstår därmed från ansvaret för sitt liv. Är man dessutom ung och beroende av andra i det dagliga livet kan offeridentiteten bli ännu starkare. I princip kan det här vara en logisk reaktion, för i början av livet i exil är man beroende av instanser och regler och man har färre möjligheter att bestämma över sitt liv.

Det är viktigt att inför framtiden försöka undvika en offeridentitet, att sträva efter att behålla sin motivation och initiativförmåga, samt att hitta balansen mellan beroende av andra vuxna och eget handlingsutrymme. Även i beroendesituationen är det möjligt att bestämma över vissa delar av livet.

### **Betydelsen av religion**

Som MindSpring-ledare är det viktigt att vara medveten om att religion i vissa fall kan dominera diskussioner kring normer, kön och sexualitet. För vissa kan det helt enkelt vara svårt att prata om kön och normer utan att hänvisa till den religiösa tron, för det är genom tron som man har lärt sig vad det innebär att vara kvinna eller man.

Diskussioner om religion kan vara svåra att hantera, och ibland utvecklas de till debatter eller direkta gräl. Det är viktigt att MindSpring-ledaren uppmärksammar spelreglerna

och betonar att det måste finnas utrymme för alla åsikter – även om vi inte håller med varandra. Ledaren kan också försöka minska religionens betydelse i gruppen genom att presentera exempel som inte berör religion, eller försöka att ersätta religionen i ett exempel med en annan som har liknande normer, värderingar och berättelser. Det kan till exempel handla om en muslimsk flicka som avvisas från sin familj för att hon inte följer familjens normer. Det kunde i stället gälla en finländsk flicka med en strikt, kyrklig bakgrund. Ett annat alternativ är att avsluta diskussionen på ett respektfullt sätt genom att betona att olika attityder är okej och sedan byta ämne.

### **Svaren till frågesporten om rättigheter**

1.a

2.b

3.b

4.b

5.a

6.c

7.a

8.a

9.b

9.a

10.b



# Träff 8

Ensamhet, gemenskap och nätverk

---

Besök av ungdomar från närområdet

---

Syfte: Att hitta sätt att hantera ensamhet samt att komma in i samhället, få bekanta och vänner. Under träffen får deltagarna besök av lokala ungdomar och information om vad ungdomarna i närområdet gör och hur man kan delta i olika aktiviteter.

## Introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det.

Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga huruvida det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Berätta lite syftet med dagens tema

Vi ska träffa några unga finländare som bland annat kan berätta om aktiviteterna för ungdomarna lokalt och möjligheterna att träffas.

Den här gången sätts inte Livets träd upp på väggen eftersom gästerna inte ska ta del av dessa.

Syfte: Att hitta sätt att hantera ensamhet, samt att hitta sätt att komma in i samhället, få bekanta och vänner. Syftet med att få besök från lokala ungdomar är att deltagarna träffar andra unga finländare och får information om vad ungdomarna i närområdet gör, och vilka olika aktiviteter det finns.

## Ensamhet

Att välja att vara för sig själv ibland, är inte ohälsosamt och inte detsamma som ofrivillig ensamhet. Att känna sig ensam handlar både om att vara ofrivilligt ensam och om att känna sig utanför en gemenskap fysiskt eller mentalt. Ensamhet är när man saknar någon att vara med och att man inte känner sig delaktig.

Alla människor känner sig ensamma någon gång i livet. Det är helt normalt. Men att förbli ensam är inte hälsosamt, och därför ska vi diskutera vad man kan göra för att komma ur en sådan situation.

Att vara ung och ensam är en olycklig kombination. Som ung person i utveckling behöver man stöd och feedback från andra ungdomar och vuxna. Många unga flyktingar slits bort från sin barndom eller ungdomstid och en del förlorar också föräldrarnas omsorg. Det kan vara mycket svårt att hantera och kan leda till tvivel och ensamhet. Har man även upplevt traumatiska händelser kan det leda till ytterligare isolering och än större känsla av ensamhet.

## Det är möjligt att bryta ensamheten

Många känner sig ensamma och det är tungt att själv fatta viktiga beslut som gäller stora och svåra saker i livet. Det kan vara svårt att fråga om råd när man inte känner någon tillräckligt bra för att våga öppna upp om det som är svårt. Man kanske är rädd

att andra inte förstår eller att man kan bli betraktad som konstiga om man delar med sig av sina tankar och känslor.

För många är det en lättnad att uppleva att man inte är ensam om att känna så här. Att få säga vad man tänker högt, kan vara till hjälp. Att hitta styrkor hos sig själv (t.ex. Livets träd) kan också hjälpa. Det krävs att man får hjälp eller att man klarar av att ta egna initiativ, för att komma ur känslan av ensamhet. Det är därför vi har skapat övningen Livets träd och det är därför vi håller MindSpring-kursen för unga.

Det krävs mod att våga släppa in någon i sitt liv och dela tankar och känslor med någon. Det krävs mod när man vågar visa sin sårbarhet och nå ut till andra människor. Deltagarna har visat mod bara genom att gå med i kursen, och det är det första steget mot att bryta ensamheten. Det är inte säkert att man kan få känslan av ensamhet att försvinna helt, men ofta är det möjligt att minska den. För detta krävs, förutom mod, också en fokuserad ansträngning.

### **Övning:** Vad kan man göra när man känner sig ensam?

- I slutet av presentationen om ensamhet görs en övning inom temat. Övningen kan göras med hela gruppen eller parvis med gemensam samling i slutet.
- Fråga deltagarna om de känner till ensamhet och vad de gör när, och om, de känner sig ensamma.
- Ta gärna med nyckelord på tavlan/blädderblocket. Du kan komplettera med listan i extramaterialet.
- Kolla om det finns några frågor att ställa till de kommande gästerna, baserat på temat ensamhet.

## **Paus och välkomnande av gästerna**

Under pausen anländer de inbjudna ungdomarna/besöker deltagarna en ungdomsgård eller annan aktivitet. Från och med nu översätts allt av tolk på traditionellt sätt. Välkomna gästerna och visa att du är glad att de kommer på besök. Förklara syftet med denna träff och berätta kort om grupprocessen och spelreglerna. De unga gästerna har i förväg uppmanats att ge information om lokala aktiviteter för ungdomarna på träffen - helst i form av en konkret inbjudan till något som äger rum lokalt.

### **Övning:** Lär känna varandra

Presentera er för varandra – alla berättar sitt namn, sin ålder, vad man gör till vardags. Var uppmärksam på det språkliga. Om presentationen kan genomföras på svenska/finska görs detta och översätts endast vid behov. Detta kommer ni överens om före presentationen.

## Gemenskaper, nätverk och vänner

Här uppmanas de unga gästerna att berätta kort om gemenskap, nätverk och aktiviteter för ungdomar här i närområdet, samt hur man kommer i kontakt med andra ungdomar och kan delta i aktiviteter. Be dem informera om vilka aktiviteter i området de själva skulle rekommendera, samt berätta vad de helst gör på fritiden.

MindSpring-ledaren och den assisterande ledaren ser till att det finns konkreta erbjudanden och möjligheter innan träffen avslutas (kontaktuppgifter, platser, tider, o.s.v.). Om möjligt är det en idé att prata med gästerna om vad de vet om ensamhet, och därmed skapa ett utbyte kring detta tema.

## Avslutning

När man avslutar varje träff är det viktigt att man avrundar temat så att alla deltagarna lämnar träffen med en bra känsla.

MindSpring-ledaren kan avsluta träff med att:

- Sammanfatta huvudpunkterna i träffen - det vill säga vad har gruppen gått igenom idag?
- Ta en runda: till exempel, vad har varit särskilt viktigt eller bra idag?

Fråga deltagarna i gruppen om följande:

1. Har du några frågor om dagens tema eller program?
2. Hur känns det att ha varit här idag?
3. Vad har varit till hjälp/användbart för dig idag?

Be deltagarna fundera på dagens teman för att kunna ta upp eventuella frågor nästa gång.

Berätta vad nästa träff ska handla om. Nästa gång är det vår sista träff och då går gruppen igenom hur det har upplevts att vara en del av MindSpring. Dessutom ska det firas att alla deltagare avklarat kursen och de ska få varsitt deltagarintyg.

## Extramaterial till träff 8

### Råd för att motverka ensamhet

Deltagarna diskuterar under träffen sina upplevelser av ensamhet och vad man kan göra för att bryta ensamheten. Syftet är att de ska få idéer om vad de kan göra då de känner sig ensamma. De skall också få veta att de inte är ensamma om denna känsla.

Här är några exempel på vad man kan tänka på och göra när man känner sig ensam:

1. Ensamhet kan ibland vara bra, det kan få en att tänka på vad man verkligen vill med sitt liv.
  - Ensamhet kan vara en bra drivkraft till en förändring i livet.
  - Förstå att det finns något du kan göra.

2. Även om det inte nödvändigtvis känns bra med ofrivillig ensamhet, försök se ensamheten som en möjlighet. Du kan välja hur du vill bryta den.
  - Förstå din ensamhet och ta din situation som utgångspunkt.
3. Det är lättare att göra något åt din ensamhet om du vet bakgrunden till den. Till exempel, om ensamheten är förknippad med förlusten av någon, kan det vara till hjälp att hitta någon att dela sorgen med. För någon kan det fungera att skriva eller tala till den du har förlorat. Om du just har flyttat och inte känner till den nya platsen kan det vara mycket begärt att du ska lära känna nya människor under de första månaderna. Att utveckla nya vänskapsförhållanden tar tid, ibland månader och år.
  - Öva på att ta initiativ och ta kontakt.
  - Kom ihåg att det alltid är svårt att bryta en vana.
  - Ibland krävs flera försök för att lyckas. Man kan gå med i en kurs t.ex. vid ett vuxeninstitut, försöka hitta en hobby eller aktivitet som intresserar och delta regelbundet.
4. Ibland är det lättare att ta kontakt med andra om kontakten eller vänskapen inte är det primära målet. Om man går en kurs, utövar någon aktivitet är målet inte alltid vänskap, målet är att uppnå eller skapa något och vänskap utvecklas under tiden.
5. Var öppen och nyfiken.
  - Far på cykeltur, gå på bio eller liknande. Det kräver mod men försök att fråga dig själv: Vad är det värsta som kan hända? Och om det händer, vad kan jag göra?
6. Gör de saker du drömmer om men som du avstår från eftersom du är ensam.
7. Gå ut i naturen och använd dina sinnen. Naturen har en läkande kraft och en promenad kan göra att man inte känner sig så ledsen eller ensam mer.
8. Frivilligarbete.
  - Delta i frivilligarbete eller var generös och hjälpsam utan att förvänta dig något i gengäld.
9. Använd internet för att träffa andra.
10. Sök råd och hjälp om du mår dåligt och har fastnat i ensamheten.

Det kan vara svårt att komma ur ensamheten på egen hand, om ensamhetskänslan blir stark, sök hjälp och berätta om din ensamhet för någon (lärare i skolan, någon vuxen du kan lita på).

## Övrigt

Denna träff kräver särskild förberedelse av den assisterande ledaren, eftersom utomstående gäster skall vara med på träffen. Ungdomar ska bjudas in och berätta

om vad som ordnas för ungdomar i närområdet och vad de själva gör på sin fritid. Det är den assisterande ledaren som ska hitta relevanta gäster och komma överens om hur deltagandet i träffen ska fungera.

Syftet är att kontakter skapas och att gruppdeltagarna får information om något i närmiljön som de förhoppningsvis har möjlighet att bli en del av.

# Träff 9

Avslutning

---

Deltagarintyg

---

## Introduktion

Det är viktigt att starta varje träff med en introduktion. Kom därför ihåg att avsätta tid för det. Särskilt denna sista gång är introduktionen viktig. Inledningen kan innehålla följande:

- Välkomna alla och visa att du är glad över att träffa dem igen
- Fråga huruvida det finns kommentarer eller frågor gällande förra träffen
- Upprepa de överenskomna reglerna och sätt upp dem på väggen
- Häng också upp deltagarnas livsträd
- Berätta lite syftet med dagens tema

Syfte: Idag ska vi dela ut deltagarintyg och ta avsked på ett trevligt och festligt sätt.

## Deltagarintyg

Alla får ett deltagarintyg som överräcks personligen under den sista träffen. Avslutningen skall vara festlig och markera att något viktigt har uppnåtts. I intyget framgår att de har deltagit i kursen men också vilka styrkor och goda egenskaper som framkom vid presentationen av "Livets träd". Intygen läses upp av MindSpring-ledaren, alternativt av den assisterande ledaren och MindSpring-ledaren gemensamt.

Till exempel kan man säga:

"Grattis till deltagarintyget! Under kursen har vi lärt känna dig som en stark person som vet vad du vill. Du är rolig och har humor". Alla får tillbaka sin version av Livets träd, och uppmuntras att spara det för att påminna sig om sina styrkor, rötter och den positiva historien de bär med sig.

### **Övning:** *Gruppens framtid*

I en MindSpring-grupp får deltagarna vanligtvis en speciell kontakt med varandra. I gruppen skapas ett band mellan deltagarna eftersom viktiga saker och händelser har delats med varandra under kursens gång. Det kan hända att några är ledsna över att de måste skiljas och skulle vilja fortsätta att träffas medan andra är redo att skiljas åt.

Här under den sista träffen är det därför en bra idé att uppmuntra gruppen att prata om förväntningar efter att kursen har avslutats.

- Hur vill de ha kontakt med varandra i framtiden?
- Om de vill fortsätta att träffas, hur kan de då arrangera träffarna?
- Hur kan de utvecklas tillsammans och hjälpa varandra i framtiden?
- Behöver de hjälp? – i så fall med vad?

Det finns inget krav på om och hur gruppen fortsätter efter kursen, så det är helt upp till deltagarna själva, men de måste ha chansen att komma överens om något medan de är tillsammans.



## Avslutning

Särskilt denna avslutning, som avslutar kursen, är viktig. MindSpring-ledaren kan diskutera följande:

- Hur har det varit att delta kursen?
- Vad har du haft för nytta av att delta? Vad har varit bra? Vad har varit dåligt?
- Tacka alla för deltagandet - för alla bidrag, exempel o.s.v.
- Tacka också för alla fina upplevelser och berättelser som deltagarna har delat med sig av.

Avsluta med att säga lycka till med "MindSpring" = en ny början som ung i Finland!

# Ungdomsgrupp INTYG



---

## har deltagit i en MindSpring-grupp för unga

Gruppen möttes under tiden

från ...../..... till ...../.....20.....

MindSpring är en gruppmetod för och med unga med flyktingbakgrund.

Gruppen leds av en MindSpring-ledare, som själv har flyktingbakgrund och ofta talar samma modersmål som deltagarna. MindSpring-ledaren samarbetar med en assisterande ledare från den organisation eller institution, i vilken gruppen arrangeras.

### Syfte:

Att deltagarna får kunskap och insikter som ger beredskap och handlingskraft till ett liv som ung i Finland.

### Innehåll:

Deltagarna har genom träffar, övningar och dialog arbetat med teman som möten mellan kulturer, identitet, stress, trauma, social kontroll, förståelse för kön, ensamhet och nätverk.

Utöver detta har de bidragit med sin egen bakgrund och historia.

Datum

---

---

MindSpring ledare

---

MindSpring assisterande ledare

## Bilagor

### Exempel på Energizers

Syftet med energizers är att skapa ny positiv energi och/eller bryta en tung stämning. De kan få oss att skratta, samt stärka gruppdynamiken och känslan av gemenskap. Energizers kan användas både för att höja och sänka energinivån.

#### Stand by kommando

Tid: 3-5 minuter

Be de unga att ställa upp sig på rad enligt olika kommandon, till exempel: i höjdordning, enligt ålder. Den första i raden kan sedan komma med ett nytt kommando .

Exempel på kommandon:

- Ställ dig enligt månad du har födelsedag i, januari står först i raden.
- Stå enligt det antal år du har bott i Finland, längst antal år står först.

#### Skaka din kropp

Tid: 5 minuter

- Stå upp med bra balans och mjuka knän.
- Slappna av i dina axlar, ha lösa handleder.
- Skaka nu kroppen i 3 minuter och känn sedan hur energin rusar in i kroppen.

#### "Frys!"

Tid: 3-5 minuter

Be deltagarna gå runt varandra och svänga med armarna, och när du säger "Frys!" bör de stanna i den position de var precis när du sa detta. "Gå!" sätter igång rörelsen igen. "Frys!" stoppar den, etc. En liten kort övning som får igång kroppen om man har suttit dig länge.

#### 1-2-3

Tid: 5 minuter:

- Alla indelas i par.
- De ställer sig framför varandra och ska nu räkna till tre.

- Deltagarna säger siffrorna i tur och ordning. Första personen räknar "ett", andra personen räknar "två", första personen räknar "tre", andra räknar "ett" igen...
- När paret har hittat en rytm ersätter de "ett" med ett ljud och en rörelse (till exempel "hej" och en viftande hand). Ledaren kan hitta på ljudet och rörelsen för att göra det lättare för deltagarna, men paret kan också bestämma själva.
- Efter en stund ersätts tvåan också av ett ljud och en rörelse och slutligen också trean.

## Fantasibollspel

Tid: 5 minuter

Starta övningen genom att låtsas dribbla en tennisboll upp och ner på golvet framför dig och säg under tiden att du nu kommer att kasta bollen till en av deltagarna, som sedan kastar den till en annan, men som istället väljer en ny typ av boll att kasta (basketboll, handboll, badboll, volleyboll, ballong, apelsin, äpple eller vad man nu önskar). Be alla stå upp och vara redo och kasta sin boll. Den som kastar måste säga vem man kastar till: Jag kastar min tennisboll till Omar. Omar tar tag i den som en tennisboll och formar den till något nytt som han kastar till någon annan i gruppen, etc. Se till att alla får bollen och att den sista kastar tillbaka till dig innan övningen avslutas.

## Tumlaren

Tid 5-10 minuter

Beskrivning:

- Sitt på golvet med fötterna vända mot varandra genom att hålla i dem. Dra båda fötterna in mot kroppen, så långt in som möjligt så att knäna faller ut till vardera sidan.
- Ta tag i fötterna ordentligt och luta från sida till sida – höger – vänster – höger...
- När du är redo, luta dig hela vägen ner till höger knä/lår och överarm så att du kommer runt på rygg och upp på vänster sida över vänster lår/knä och sitta upp igen.
- Det krävs lite träning och spända magmuskler för att komma runt.

## Energizers som är lämpliga för pauserna

### Dansa honky tonk

Tid: 5-10 minuter

Här hittar du sångleken på svenska med Mora träska:

<https://www.youtube.com/watch?v=90d6OlbGZ6M>

## Charader

Tid: 5-8 minuter

- En person väljs ut för att härma ett djur eller en aktivitet.
- Personen börjar visa.
- Alla andra deltagare kan ställa frågor eller gissa.
- Personen som visar får bara nicka eller skaka på huvudet.
- Den första som gissar rätt kommer att vara nästa på tur.

## Klapp-rytmlek

Tid: 5-8 minuter

Klassisk klapplek som leks två och två:

Klappa ihop dina händer, klappa sedan höger hand mot den andras högra, ihop egna händerna igen, vänster mot vänstra, ihop igen, båda mot den andras båda händer, ihop igen, klappa på dina egna lår. Upprepa och öka tempot vartefter ni kommer igång.

## Att vara ett djur

Tid: 5-10 minuter

- Också en typ av charader där ni härmar rörelsen hos olika djur MindSpring-ledaren ger order till den som ska visa:
- Panter på jakt
- Möss söker mat
- Hunden är ute och går
- Elefant går efter vatten
- Giraff söker efter sin sovplats

## Hitta någon som du

- Be deltagarna stå utspridda på golvet.
- Be dem att så snabbt som möjligt hitta en som har samma hårfärg som dem själva.
- Säg eventuellt åt dem att skaka hand och presentera sig när de har hittat en partner.
- Be dem nu hitta någon av samma kön som de själva.
- Fortsätt med 4 - 6 personer de behöver hitta, till exempel någon med samma ögonfärg, ålder, längd, skola, antal syskon etc.
- Du kan också be deltagarna att komma med förslag på vilken typ av partner de ska hitta.
- Håll ett högt tempo!

## Värdesnöret

5-10 minuter

Beskrivning:

Lägg ett långt snöre på golvet

Placera ett "+" i ena änden och ett "-" i andra änden

Deltagarna placerar sig enligt vad de tycker om MindSpring-ledarens uttalanden T.ex. "Choklad smakar bra" (alla som håller helt med står vid +, de som inte håller med står vid - och man kan också ställa sig var som helst däremellan)

Förslag:

- Regnigt väder är kul!
- Äpplen är vackra!
- Det är kul att spela spel!
- Musik är jättebra!
- Jag är bra på att teckna!
- Jag spelar fotboll!
- Jag är glad idag!

## Energizers för att fokusera uppmärksamhet och skapa koncentration

### Blomsterhand

Deltagarna behöver bara sitta på sina platser. Alla sluter ögonen och knäpper händerna, och placerar dem i knät framför sig. När du säger "nu" ska de sakta öppna sina händer som en blomma, som spricker fram under exakt en minut. När en minut har gått, säger du till. Få kommer att träffa rätt. Vissa har öppnat händerna alldeles för snabbt, medan andra bara är halvfärdiga.

### Prrr och Pukutu

Tid: 3-5 minuter

- Alla ska imitera två fåglar.
- Den ena heter Prrr och den andra heter Pukutu.
- Ledaren kallar på "Prrr" och då måste stå på tårna och flaxa med sina armar, som om de håller på att lyfta eller landa.
- När ledaren kallar på "Pukutu" måste alla stå helt orörliga så att inte en enda fjäder rör sig.

Syftet med dessa är att deltagarna ska lära sig att använda varandras resurser optimalt utan att missbruka dem. Deltagarna blir av med sin blyghet inför varandra genom att fokusera på bra strategier för att skapa samarbete.

## **Rygg mot rygg-träning**

Tid: 3-5 minuter

- Alla ombeds att hitta en partner som matchar ens egen längd. Två och två sätter deltagarna sig med ryggen mot varandra med armarna ihop i ett armbågsgrepp.
- När deltagarna tillsammans har räknat till tre, ställer de sig upp genom att trycka ryggen mot varandra.
- Sedan sätter de sig ner igen utan att bryta armbågsgreppet.

## **Känn kroppen**

Tid: 5-10 minuter

- Barnen är indelade två och två.
- Nr 1 ligger, sitter eller står.
- Nr 2 rör försiktigt vid olika delar av kroppen på nr 1 (med respekt, viktigt att påpeka).
- Nr 1 spänner alla muskler på den plats den just berörts och slappnar sedan av igen.
- Byt roll.

## **ZIG ZAG-Cirkel**

Tid 3-5 minuter

- Ett jämnt antal personer står i en cirkel. Personerna kanske behöver ha lite utrymme mellan varandra.
- Personerna i cirkeln håller varandras händer och står stadigt på fötterna och svänger sig så att de tittar på ryggen på den som står till höger. Långsamt och kontrollerat lutar varannan i cirkeln sig bakåt, medan varannan lutar sig framåt.
- Alla måste försöka hålla balansen på varandra genom att röra sig kontrollerat och hålla fast varandra.

## **Fot, hand, hals**

Tid 5-10 minuter

- Ledaren är domare och bestämmer om lagen löser uppgifterna.
- Deltagarna uppmanas att stå på fem fötter. Detta innebär att de bara får röra golvet med totalt fem fötter och inget annat. Hur de lyckas med detta är upp till dem att komma på.

- Ledaren hittar sedan på sedan andra kombinationer, till exempel att fyra fötter och två händer ska röra i golvet.
- Kombinationerna görs svårare och svårare och antalet deltagare i lagen beaktas.

## Gruppresor

Tid: 3-5 minuter

- Deltagarna sitter i en cirkel med benen framför sig mot centrum av cirkeln, eventuellt med fötterna mot varandra.
- Deltagarna håller varandra i armkrok och ska nu försöka stiga upp samtidigt. Kan också göras i par.

## Kvarnhjul

Tid: 5-8 minuter

- Ledaren visar hur man börjar med att föra höger hand runt i en cirkel på magen.
- Alla följer samma rörelse
- När alla är med på rörelsen lägger ledaren till vänster hand, som förs upp och ner längs huvudet, så att de två rörelserna görs samtidigt.
- Alla imiterar rörelserna.
- För att göra det ännu svårare kan ledaren lägga till knäböj till rörelsen.

## Stå stadigt

Tid: 5-10 minuter

Ledaren instruerar:

- Kom ihåg att andas ner i magen medan du gör övningen - hela tiden (håll inte andan).
- Lyft alla tårna från golvet och lägg ner dem, en efter en - kom ihåg att andas.
- Luta dig först på hälarna och sedan framåt på tårna - kom ihåg att andas.
- Luta dig på utsidan av fötterna och sedan på insidan av fötterna - kom ihåg att andas.
- Ge benen lätta klappar - kom ihåg att andas – och sedan är övningen över.

## Balans

Tid 5-10 minuter

Ledaren instruerar:

- Stå på ett ben.
- Ta tag med höger hand runt höger fotled genom att böja höger knä och föra underbenet uppåt.



- Sträck upp vänster arm och håll blicken på den.
- För att göra det svårare: Böj dig nu framåt, så att höger fot hamnar bakom dig och vänster hand sträcks framåt.
- Märk hur tyngdpunkten i kroppen ändras när du hela tiden håller balansen.

## Spegel

Tid: 5-10 minuter

- Dansa två och två, så att den ena är en spegel av den andra (efterliknar rörelserna).
- Försök också göra detta i slow motion.
- Byt roll så att båda har testat spegla varandra.

## Stoppdans

Tid: 5 minuter

- MindSpring-ledaren spelar musik som varierar i tempo eller volym.
- Deltagarna dansar/rör sig som de vill med och utan ljud.
- När musiken ändrar karaktär (eller att en ny musiksnutt börjar) måste deltagarna byta till nya rörelser med nya ansiktsuttryck och ljud.

Variation: När musiken tystnar måste alla följa MindSpring-ledarens order. Till exempel: ligga platt på golvet, hoppa grodhopp, rulla som en penna över golvet, vända sig om, stå på ett ben, nå tårna med fingertopparna osv. Valet av rörelser görs på basen av om deltagarna är i behov av mer eller mindre energi.

## Konflikthantering

Generellt sett är konflikter lättare att förhindra än att lösa. Man kan dock se konflikter som ett sätt att bli klokare, eftersom en konflikt i allmänhet uppstår på grund av skillnader som man kan lära av. Spelregler är ett sätt att tänka konfliktförebyggande. Under MindSpring-kursen kan ni alltid lägga till fler spelregler, om det visar sig att någon saknas.

Energizers är en annan metod för att få barnen att rikta sig bort från en spänd situation, där de inte längre kan koncentrera sig på en uppgift eller relatera till diskussionen. Gruppens sammansättning är också viktig när det gäller att optimera dess förmåga att stöda och hjälpa varandra, och motverka konflikter. Det finns konfliktsituationer där man genast behöver agera och separera barnen från varandra.

## **Kommunikation är alltid en viktig faktor när det gäller konflikter, och då handlar det om att:**

- Skapa utrymme för varje deltagare så att man känner att man blir hörd i förhållande till vad som har hänt.
- Sätt ramarna för varje deltagare när det gäller att uttrycka sig, så att man håller sig till hur man själv har upplevt situationen och inte fokuserar på du-språk, d.v.s. vad den andra har sagt och gjort. Se tabellen nedan.
- Ge varje deltagare möjlighet att berätta hur hon eller han vill att denna situation ska vara (=fokusera på lösning/framåtblickande).
- När det gäller hur vi går framåt här och nu från en konflikt kan eventuellt övriga deltagare också bidra.

## **Andra råd:**

- Förebygg konflikter genom att para ihop deltagare så att du separerar och sammanför dem enligt hur gruppen bäst kan fungera tillsammans.
- Bedöm behovet av ledning under pauserna genom att erbjuda lekar som stärker gruppen och motverkar att konflikter hinner uppstå.

För övrigt fokuserar man i MindSpring på gruppen, och avsikten är inte att lägga mycket fokus på en eller två personers konflikthantering. Det är okej att påpeka att det är frivilligt att delta, och att denna grupp har en speciell gemenskap som ska användas för att stärka varandra. Detta kan till exempel göras genom att diskutera om hur man kan hjälpa varandra, samt ge varandra tid och goda råd.

# Ikoner



Beteende



Avslappning



Ångest, skräck eller rädsla



Bekymmer



Belöning



Biologisk



Budskap



Deltagar-  
intyg



Dilemma



Ensamhet



Energizer



Erfarenhetsutbyte



Fysisk



Gemenskap



Gruppmöten



Identitet



Identitetsutveckling/Förändring



Likabehandling



Livets träd



Misstro



Norm/Normalitet



Nätverk



Uppfostran



Professionell hjälp



Psykisk



Psykoundervisning



Påverkan



Resiliens



Sexuell-orientering



Självständighet



Socialt



Social kontroll



Spelregler



Besträffning



Stress



Stresshantering



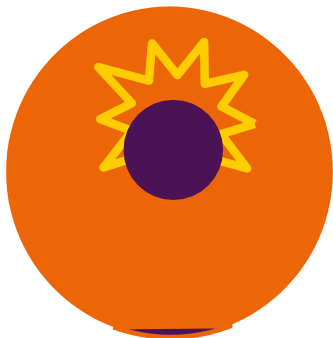
Symptom



Tillit



Trauma



Traumatisering



Traumahantering



Utmaning



Värderingar



Val



Övningar



