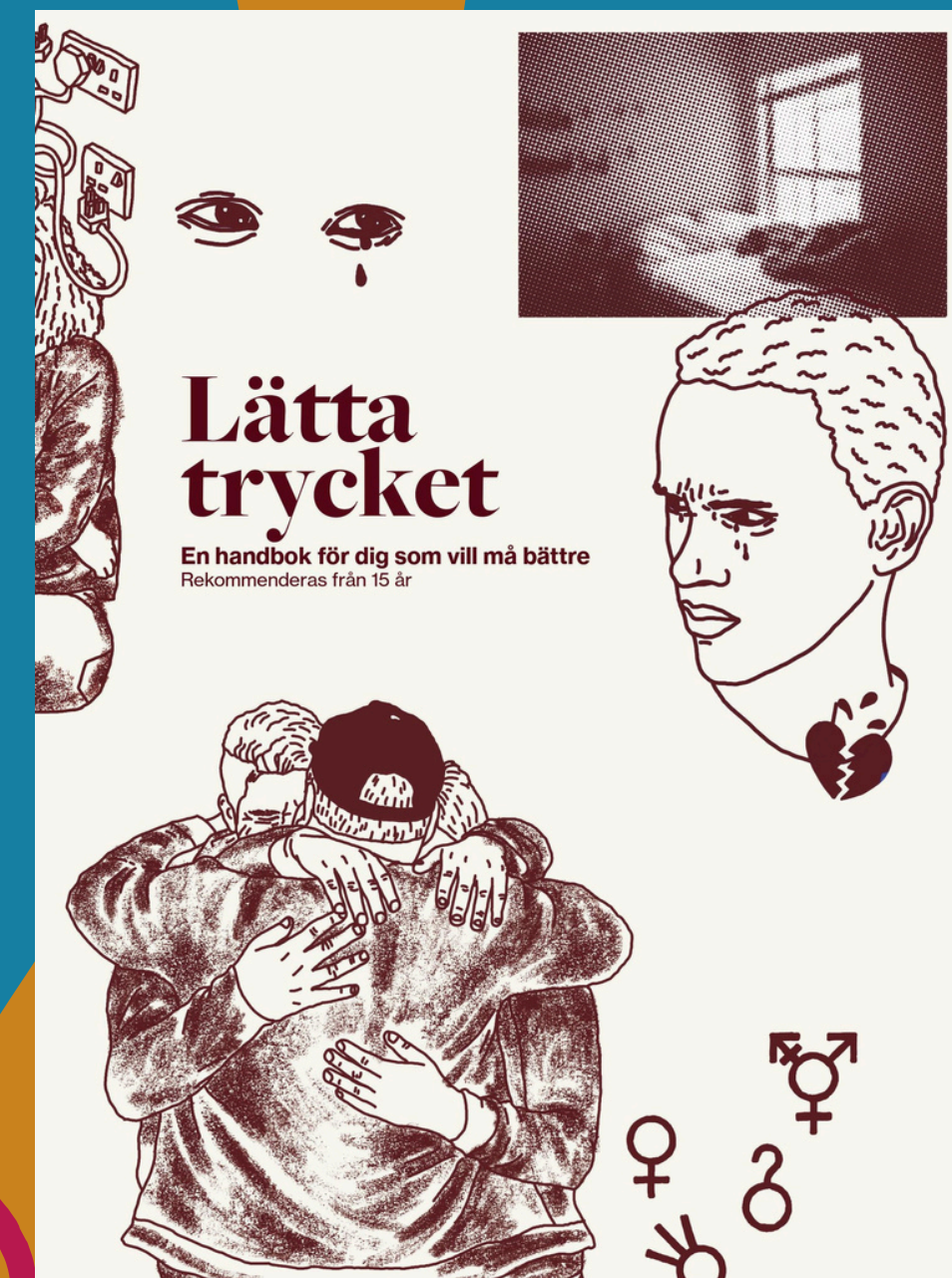
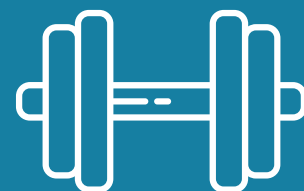


# Diskussionshandledning till Lätta trycket

## – En handbok för dig som vill må bättre

Tillhör avsnittet Jobbiga känslor & trauman





HEJ FRÄMLING!

HEJ!



Det här är en form av guide för dig som vill leda enklare gruppdiskussioner och samtal om ämnen som kan hjälpa människor att må bättre.Handledningen är ett verktyg som bland annat ger praktiska tips på hur du som ledare kan bidra till tryggare samtal, förslag på diskussionsfrågor och mer kunskap om de ämnen som lyfts i självhjälpsboken Lätta trycket.



#### REKOMMENDERAD ANVÄNDNING

Ha gärna handledningen nära till hands! Berätta för samtalsgruppen att du har ett stödmaterial som du kan komma att titta i ibland. Visa inledningsvis upp handledningen, t.ex. din datorskärm, så att deltagarna förstår att du inte tappar uppmärksamheten, håller på med annat eller på något vis dokumenterar samtalen när du vänder dig till materialet. Placera helst din dator så att den inte blockerar dig från gruppen - att ställa den vid sidan om, istället för rakt framför dig, gör att du upplevs mer öppen och mottaglig.





HEJ FRÄMLING!

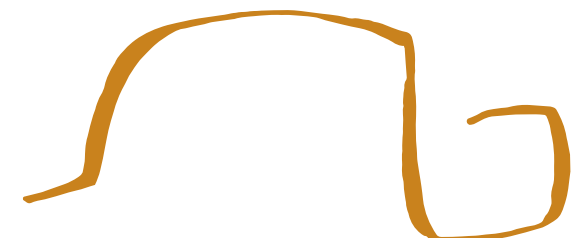
# INNEHÅLL

## Förberedelser och rutiner, sida 4-9

Handledningens första sidor ger tips på hur du som ledare kan göra för att skapa ett tillgängligt och tryggt samtalsklimat. På sida 9 hittar du en fiffig checklista!

## Jobbiga känslor & trauman, sida 10-61

Här hittar du kompletterande fakta till alla avsnitt under kategorin "Jobbiga känslor & trauman" i vår bok Lätta trycket. Varje avsnitt har två sidor med extra kunskap som sedan avslutas med förslag på diskussionsfrågor till gruppen.



HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Skapa en trygg samtalsmiljö - LOKALEN

## TILLGÄNGLIGHET

Förbered gärna en neutral lokal som kan kännas trygg för alla, oavsett bakgrund och funktionalitet.

## AVSKILDHET

Det är viktigt att ni får tala ostört. Se till att rummet har dörrar som går att stänga så att gruppen får vara ifred.

## INREDNING

Ni behöver mobila möbler så att gruppen kan sitta i en ring samt stora pappersark eller en tavla att skriva på.

## SITT I CIRKEL

Du vill att alla deltagare ska kunna se varandra i ögonen under samtalen. Placera därför rätt antal stolar, med ca 30-40 cm mellanrum, i en cirkel mitt i rummet. Låt det vara tomt på möbler inuti cirkeln.



HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Skapa en trygg samtalsmiljö - DU SOM LEDARE

## \$100 RACE

Titta gärna på det här filmklippet om hur socioekonomiska förutsättningar och ojämlikhet påverkar människors chanser i livet.

(<https://youtu.be/4K5fbQ1-zps>)

Dina perspektiv formas utifrån de sammanhang du är eller har befunnit dig i. Fundera över vilka förutsättningar som kan ha format dig till den du är idag. Hade ditt liv och dina åsikter sett annorlunda ut om du fötts i ett annat land, haft ett annat kön eller en annan sexualitet, hudfärg, funktionalitet eller tro? Om du hade haft mer eller mindre pengar?

## BYGG SAMTAL PÅ LAG OCH RÄTT

Det är viktigt att du som ledare alltid utgår ifrån de mänskliga rättigheterna och svensk lag. Markera om någon deltagare uttrycker personliga åsikter som kan upplevas kränkande, diskriminerande, elaka eller på något vis uppmuntrar olagligt beteende. Låt deltagaren få chans att själv korrigera sitt uttalande genom att ställa frågan "Hur tänker du nu..?" Bemöt sedan med uttryck som "Enligt de mänskliga rättigheterna så..." eller "I Sverige säger lagen att..."



HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Skapa en trygg samtalsmiljö - DU SOM LEDARE

I samtal om ämnen som kan upplevas känsliga är det bra att välja sina ord och uttryck med omtanke. Försök att använda inkluderande uttryck för att skapa ett öppet samtalsklimat där alla deltagare känner att de får plats och passar in precis som de är.

DU ÄR TILLRÄCKLIG!

Du behöver inte vara expert för att prata om hälsa med andra.

**Kom ihåg att inte alla...**

familjer består av mamma, pappa och barn

har någonstans att bo

kärleksrelationer är hetero

har vänner att prata med

kan delta fritt i samhället eller i aktiviteter utan hinder av funktionalitet, ålder, ekonomi, språk eller kön



HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Skapa en trygg samtalsmiljö - DU SOM LEDARE

Sitt i cirkeln  
tillsammans med  
gruppen.

Anteckna  
deltagarnas tips och  
idéer löpande på ett  
stort ark eller tavla så  
att alla ser.

Se den som pratar  
i ögonen.

Prata långsamt,  
högt och tydligt så  
att alla hör.

Låt deltagarna  
prata till punkt.

Du behöver inte veta allt.  
Det är okej att säga att du  
vill ta reda på hur saker  
och ting ligger till om du  
känner dig osäker.

Kom ihåg att det kan finnas personer  
som bär på svåra upplevelser i  
gruppen.

Tvinga inte någon att prata om saker  
den inte vill. Det måste vara okej att  
bara lyssna på andra.

Hjälp till att  
fördela ordet om  
flera vill prata  
samtidigt.



HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Skapa en trygg samtalsmiljö - GRUPPEN

Informera om allt praktiskt; program, nödutgångar, toaletter, mobiltelefoner osv.

Upprepa, förenkla och förtydliga information och frågor för allas möjlighet att delta

Undvik frågor som tvingar gruppen att dela personliga upplevelser eller erfarenheter

Skapa "husregler" tillsammans med gruppen. Det är lättare att hålla sig till regler som man själv varit med och bestämt. Ställ därför frågan:

"Vad ska vi tillsammans göra för att alla ska trivas och känna sig trygga både under och efter passet?"

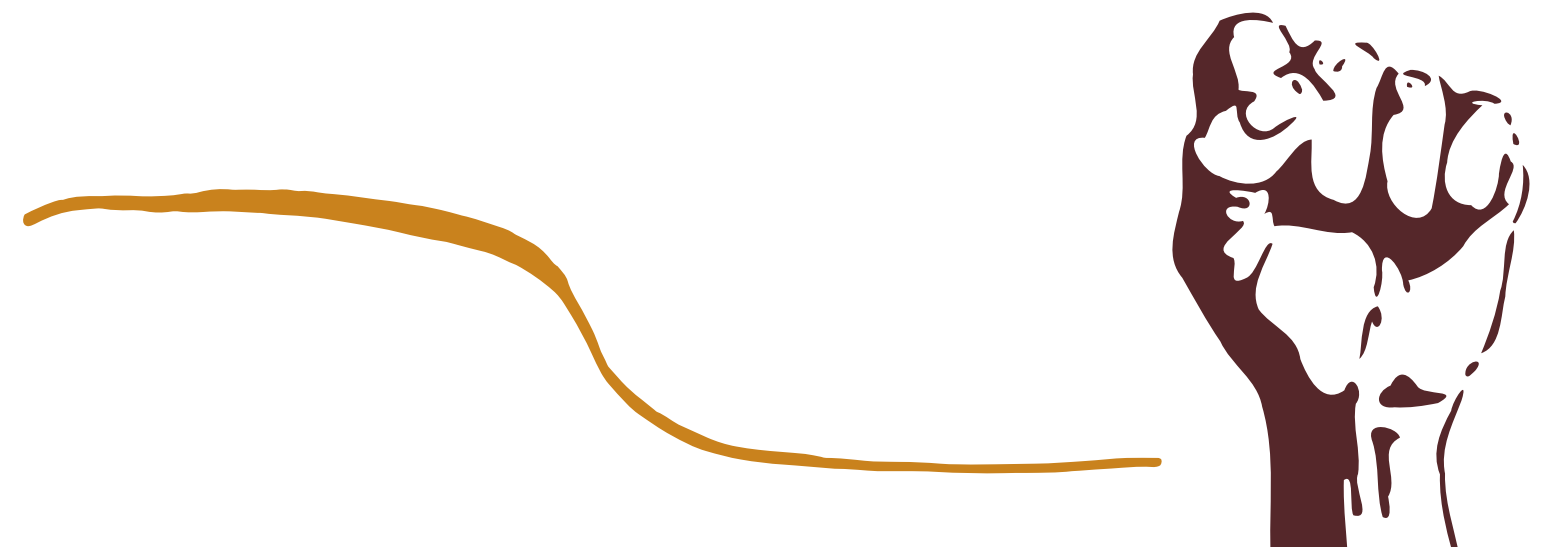
Skriv ner gruppens svar så att alla kan se. Du som ledare kan ge förslag på saker som borde stå med; t.ex. att låta andra prata till punkt, att låta alla i gruppen komma till tals, att respektera olikheter och att allt som sägs ska stanna i rummet.

HEJ FRÄMLING!

# FÖRBEREDELSE OCH RUTINER

Checklista

1. Boka och förbered en trygg och tillgänglig lokal
2. Dela ut ett exemplar av handboken Lätta trycket till alla deltagare
3. Se till att du har Hej främling!s genomförande-guide + diskussionshandledningen nära till hands
4. Välj dina ord och uttryck med värme och omtanke, baserat på lag och rätt
5. Var medveten om att det kan finnas oro och ängslan i gruppen
6. Låt samtalen växa naturligt men försök att hålla er till de tidsramar som du inledningsvis delat med gruppen
7. Tro på dig själv. Du klarar det här!





**ÄR DU REDO?  
NU KÖR VI!**

Varje avsnitt består av tre sidor  
och följer Lätta tryckets  
kronologiska ordning.

**LYCKA TILL!**

HEJ FRÄMLING!

# ENSAMHET & KÄNSLAN AV UTANFÖRSKAP

Mer kunskap

## Ofrivillig ensamhet

De flesta människor som är ensamma mot sin vilja mår dåligt. Ofrivillig ensamhet påverkar kroppen på ungefär samma sätt som stress. Det är vanligt att personer som är ensamma mot sin vilja blir deprimerade, använder sig av olika berusningsmedel (t.ex. alkohol eller droger) och utvecklar sjukdomar som demens, stroke och hjärt-kärlsjukdomar lättare än andra.

Människan är inte skapad för att leva helt ensam. Att åtminstone ha en person att lita på och kunna fråga om hjälp när det behövs är näst intill livsviktigt. Det är vanligt att t.ex. äldre, arbetslösa, sjukskrivna och nyinflyttade personer är ensamma mot sin vilja.



HEJ FRÄMLING!

# ENSAMHET & KÄNSLAN AV UTANFÖRSKAP

Mer kunskap

## Emotionell ensamhet

Även personer som har massor av människor omkring sig kan känna sig ensamma. Många gånger beror det på att man känner sig obetydlig, upplever att man inte fyller något syfte eller kanske känner att ingen är intresserad av att lära känna en på riktigt.

Emotionell ensamhet kan byggas på en känsla av att ens relationer inte går på djupet eller inte är öppna och ärliga, utan för andra kanske ganska oviktiga. Att känna sig annorlunda, uppleva att man inte passar in, känna sig missförstådd eller förbisedd kan göra att man känner sig väldigt ensam eller i ett ständigt utanförskap i samhället -trots att man omges av andra.



HEJ FRÄMLING!

# ENSAMHET & KÄNSLAN AV UTANFÖRSKAP

Diskussionsfrågor

- Går det att se på en person att den känner sig ensam eller utanför?
- Kan en person som har många kompisar känna sig ensam?
- I vilka situationer kan det kännas extra jobbigt att vara ensam?
- Är det skillnad på frivillig och ofrivillig ensamhet? Att vara själv vs att vara ensam?
- Vad kan man göra om man tror att någon i ens närhet känner sig ensam?



HEJ FRÄMLING!

# SORG & SAKNAD

Mer kunskap

Sorg och saknad är viktiga känslor för att bearbeta förändringar. I stort sett alla människor upplever sorg eller stor saknad någon gång i livet och då är det vanligt att känna tomhet inombords. En del tycker att allt känns meningslöst utan den eller det som har försvunnit eller förändrats. Vissa gråter ofta och mycket men en del gråter ingenting alls.

Hur sorg och saknad kan se ut varierar från person till person. Det är vanligt att det känns väldigt jobbigt, att man blir trött och att man börjar fundera mycket på sitt eget liv. Personen som sörjer och saknar kan till och med känna sig sjuk och få ont på olika ställen i kroppen.



HEJ FRÄMLING!

# SORG & SAKNAD

Mer kunskap

## Symptom och beteenden

### Beteende

- Drar sig undan
- Gråter
- Orkar inte ta tag i saker
- Dricker eller drogar
- Grubblar över livet
- Koncentrerar sig sämre
- Sover dåligt

### Tankar och känslor

- Känner sig ensam eller övergiven
- Känner inre tomhet
- Längtar bort
- Har självmordstankar
- Känner ilska, ångest eller nedstämdhet
- Skuldbelägger

### Kroppen

- Har ont
- Känner sig sjuk
- Är trött
- Ändrar sina matvanor



HEJ FRÄMLING!

# SORG & SAKNAD

## Diskussionsfrågor

- Hur kan sorg eller saknad kännas i kroppen?
- I vilka situationer är det vanligt att känna sorg eller saknad?
- Går det att se på en person om den känner sorg eller saknad?
- Känner alla människor sorg eller saknad för samma saker?
- Vad kan man göra om man saknar någon som fortfarande lever men som man ändå inte kan träffa?



# ORO, RÄDSLA & ÅNGEST

Mer kunskap

Känslorna oro, rädsla och ångest är delar av kroppens eget larmsystem som finns för att skydda oss från hot. Känslorna kommer när vi upplever att vi utsätts för fara. Eftersom ångest och rädsla är jobbiga känslor så försöker vi oftast att göra allt för att undvika dem. En del springer bort, gömmer sig, undviker att prata eller vägrar att göra vissa aktiviteter.

Oro lever främst i tanken och uppstår av saker vi tänker på. Ofta bygger känslan på olika tankar om saker som skulle kunna hända. Rädsla kan beskrivas som en väldigt stark oro och är vanlig i fysiskt hotfulla situationer. Ångest är lite som en kombinerad oro och rädsla - en kraftig reaktion då kroppen nästan okontrollerat ringer i alla varningsklockor.



# ORO, RÄDSLA & ÅNGEST

Mer kunskap

Panikångest kan komma efter särskilt jobbiga eller stressiga perioder. En panikångestattack är stark ångest som växer väldigt snabbt men som sedan går över av sig själv efter ca 10 minuter. Kroppen orkar inte ha panik särskilt länge. Den som äter eller sover dåligt kan lättare få panikångest.

Att försöka separera sig själv från känslorna och se på sin oro ur ett utifrånperspektiv kan vara lättare sagt än gjort, men att försöka tänka logiskt och komma fram till om rädslan är rimlig eller överdriven kan göra stor skillnad för måendet. Tyvärr kan man inte kontrollera sina tankar till hundra procent men att försöka tänka logiskt kan hjälpa i stunden. Ibland kan det handla om att få insikt i att det man känner oro för ligger utom ens kontroll men ibland går situationen att påverka.



HEJ FRÄMLING!

# ORO, RÄDSLA & ÅNGEST

Diskussionsfrågor

- Är oro, rädsla och ångest samma eller olika känslor?
- I vilka situationer är det vanligt att känna oro, rädsla eller ångest?
- Vad får en person som känner rädsla eller ångest lust att göra?
- Vill någon i gruppen dela ett exempel om övervunnen rädsla?



HEJ FRÄMLING!

# STRESS

Mer kunskap

När någon upplever stress så reagerar hjärnan på samma sätt som vid rädsla. Hjärnan skickar signaler som bland annat får hjärtat att slå fortare, musklerna att hårdna och stresshormonerna att frigöra energi.

För lång period av stress kan leda till stelhet och värk, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och utmattning. Vissa får problem med orolig mage eller förstoppning och vissa får ont i huvudet. Att tycka det är jobbigt med mycket ljud, starkt ljus eller vissa dofter är också varningssignaler för stress.

Hjärnans naturliga reaktioner vid akut stresspåslag är att frysa (spela död), fly eller slåss. De olika reaktionerna kan få den som känner stress att bli rastlös, irriterad, arg, trött, kraftlös eller deprimerad, samt få allt att kännas hopplöst och omöjligt att lösa.



HEJ FRÄMLING!

# STRESS

Mer kunskap

Kroppen behöver balans mellan vila, rörelse och hälsosam mat för att inte må dåligt. Även om det kan kännas roligt att ha mycket att göra så behövs vila och avslappning. Hjärnan mår inte bra av att bara skynda eller stressa, den behöver få pausa så att den inte hela tiden skickar signaler om stress ut i kroppen.

En del hittar avslappning i att yoga eller meditera, en del prioriterar ordentlig nattsömn, en del vilar i samband med måltider och en del försöker att inte boka in så mycket att göra på helgerna. Vissa går på skogspromenader, läser böcker, lyssnar på poddar, motionssimmar eller slöar i TV-soffan. De flesta som arbetar tar också ut semester som är en viktig vilopaus från hög belastning. En person som är duktig på att sätta gränser och som kan kommunicera sina behov är ofta bra på att hantera stressiga perioder.



**HEJ FRÄMLING!**

# STRESS

## Diskussionsfrågor

- Kan man se på en person att den känner sig stressad?
- I vilka situationer är det vanligt att känna stress?
- Finns det både bra och dålig stress?
- Hur ofta är det okej att känna stress?
- Vilka råd skulle ni vilja ge till den som upplever kortvarig stress?
- Vilka råd skulle ni vilja ge till den som upplever långvarig stress?



HEJ FRÄMLING!

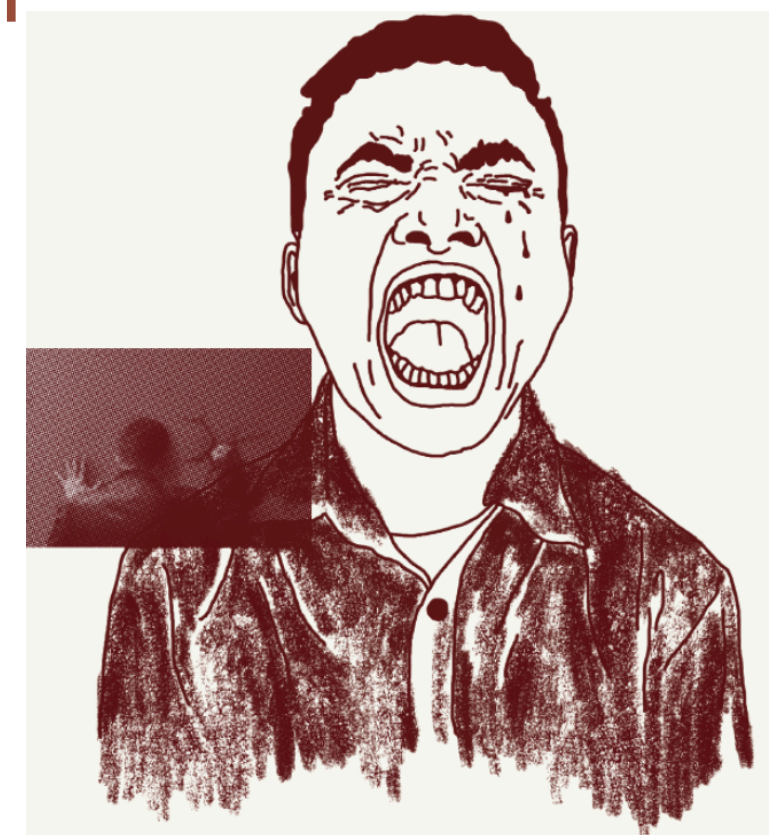
# ILSKA

Mer kunskap

Den som känner sig arg brukar få djupare rynkor mellan ögonbrynen, smala eller uppspärrade ögon, mer fokuserad blick och spända läppar och käkmuskler. Ilska gör att andningen blir snabbare, pulsen går upp, händerna knyts och det blir svårt att stå still. När ilskan kommer pumpas mer testosteron och adrenalin ut i kroppen och det är vanligt att börja svettas.

Det finns många olika saker som påverkar hur en person reagerar vid ilska men själva situationen, stress, uppväxt, kulturell bakgrund och kön är faktorer som ofta spelar in.

Det är viktigt att inte vara jättearg under för långa perioder. En person som ofta upplever väldigt starka känslor såsom ilska kan få hälsoproblem. En del får hjärtsjukdomar, högt blodtryck, depression eller ångest.



HEJ FRÄMLING!

# ILSKA

Mer kunskap

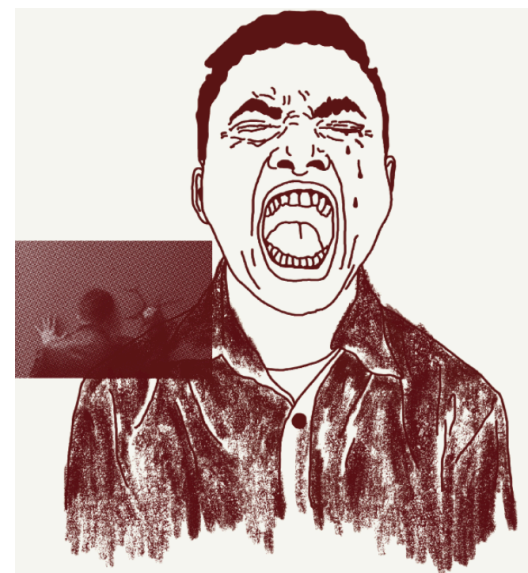
Vissa känner ilska lättare än andra, men alla blir arga ibland. Det är vanligt att ilska bara upplevs som negativt men den kan faktiskt vara bra ibland. Ilska kan höja ens motivation som i sin tur kan leda till handlingskraft; det kan till exempel betyda att en arg person agerar för att skydda familj och vänner eller engagerar sig för ett bättre samhälle.

**UTÅTRIKTAD ILSKA:** Personen skriker, slåss, svär eller förstör saker.

**INÅTVÄND ILSKA:** Personen drar sig undan och straffar sig själv.

**PASSIV ILSKA:** Personen vill inte prata om det som gjort den arg men kan försvåra för andra genom att inte vilja samarbeta, medvetet slarva eller säga spydiga kommentarer.

Många relationer tar slut på grund av att ens partner inte klarar av att kontrollera sin ilska. För att bättre hantera ilska kan man försöka att andas extra långsamt, spola handlederna i kallvatten, slå på något mjukt eller skrika så högt man kan på en avskild plats, t.ex. i bilen.

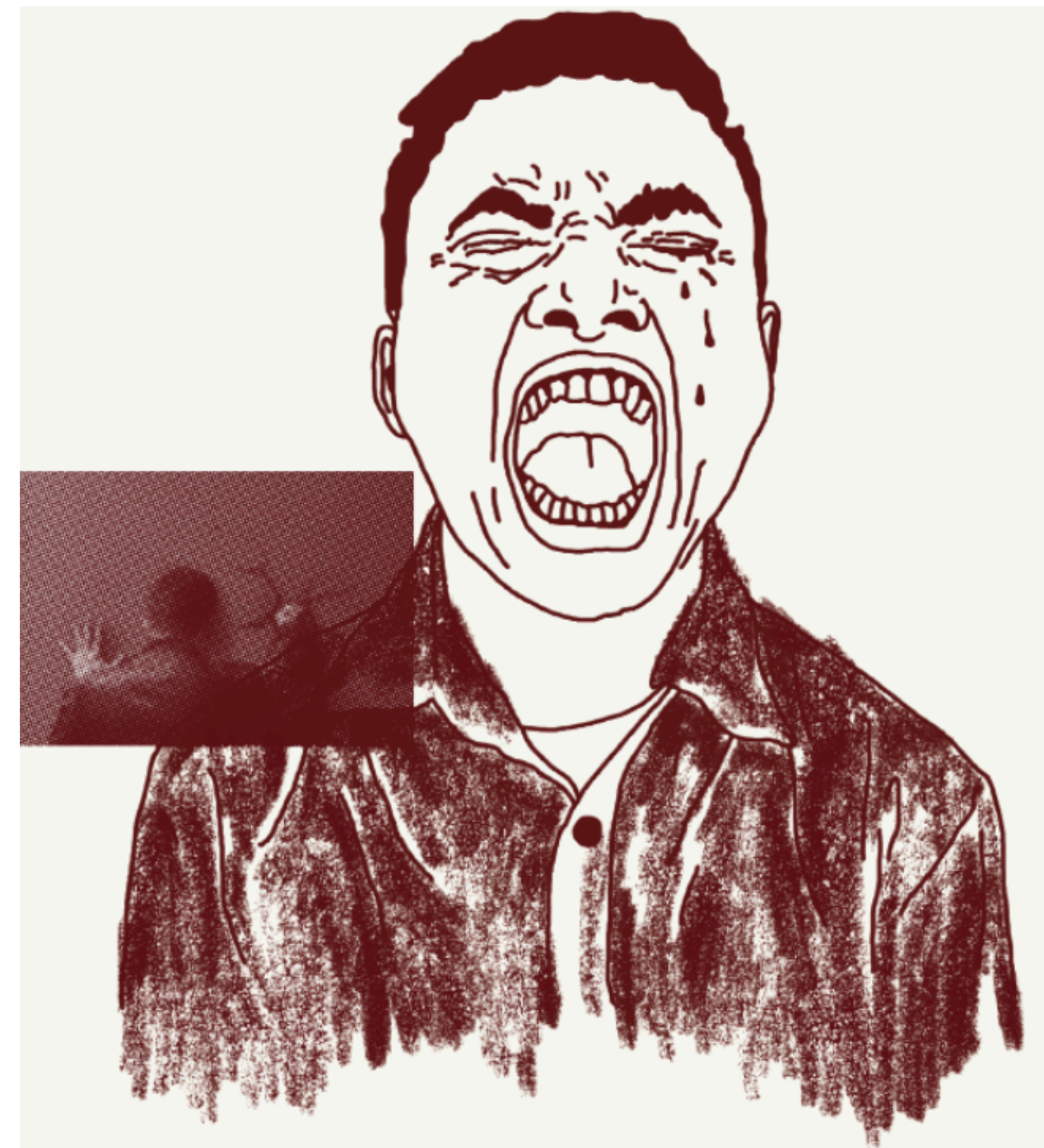


**HEJ FRÄMLING!**

**ILSKA**

Diskussionsfrågor

- Går det att se på en person att den känner sig arg?
- I vilka situationer är det vanligt att känna ilska?
- Hur känns det när man är riktigt arg?
- Vad kan man få lust att göra när man är arg?
- Är det skillnad på hur man visar ilska i olika länder?
- Är det bara dåligt att vara arg eller finns det situationer då det är bra att visa ilska?



HEJ FRÄMLING!

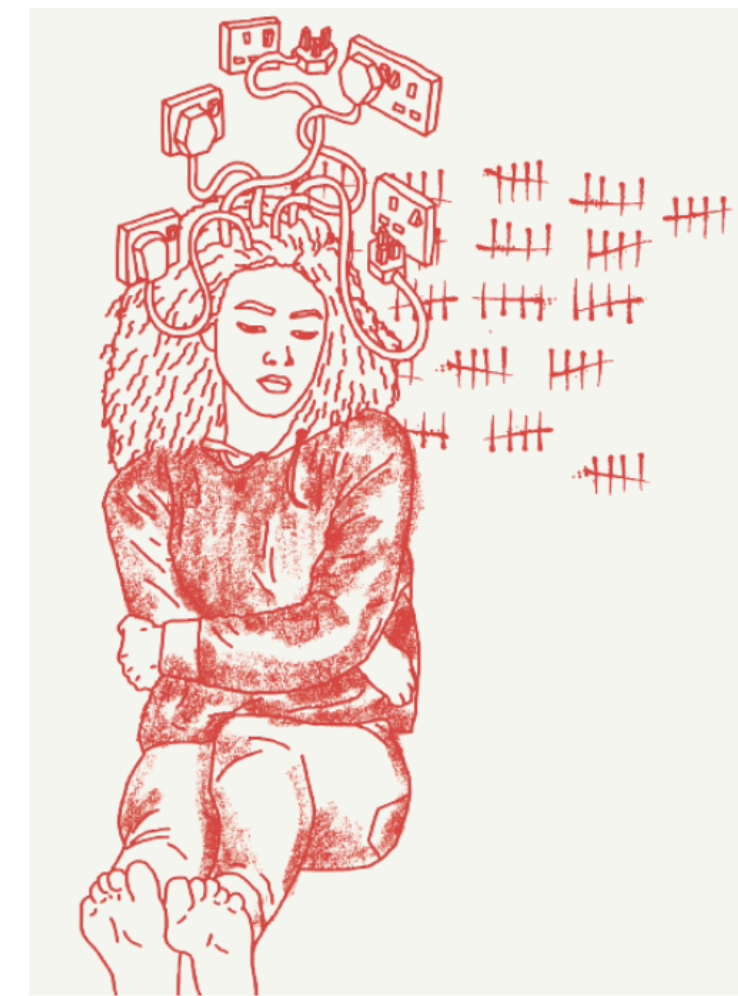
# OCD-TVÅNGSSYNDROM

Mer kunskap

Drygt 2% av Sveriges befolkning har OCD och sjukdomen är lika vanlig hos båda könen. Ungefär hälften får symptom innan de fyllt 15 år.

**Tvångshandlingar** är saker som man gör, om och om igen, för att undvika katastrofer eller för att minska känslan av ångest och obehag. Tvångshandlingarna är som ritualer, saker som alltid görs på samma sätt.

Den vanligaste tvångshandlingen är att tvätta sig överdrivet mycket. En del känner ett så starkt behov av att tvätta bort smuts eller bakterier från kroppen att de får svåra eksem som behöver läkarvård. Andra vanliga tvångshandlingar är att kontrollera så att dörren är låst, lampan släckt eller kaffebyggaren avstängd. En del kan känna sig tvungna att lägga flera timmar per dag åt kontrollrundor för att säkerställa att allt är som det ska.



HEJ FRÄMLING!

# OCD-TVÅNGSSYNDROM

Mer kunskap

**Tvångstankar** är tankar eller bilder som dyker upp i huvudet, om och om igen, trots att man inte vill. Ofta stämmer inte tankarna överens med ens värderingar eller självbild. Tvångstankar brukar kännas väldigt obehagliga, skapa ångest eller få en att känna äckel. Tankarna brukar störa ens koncentration och kan göra det svårt att fokusera på vardagliga saker.

Sjukdomen tar olika mycket tid för olika personer och hur mycket sjukdomen påverkar ens vardag kan också variera. En del med OCD har svårt att leva ett normalt liv med skola och arbete eftersom symptomen kräver så mycket tid och energi samtidigt som andra inte alls har samma problematik. Om sjukdomen upplevs väldigt jobbig för en själv eller ens anhöriga är det viktigt att söka professionell hjälp.



HEJ FRÄMLING!

# OCD-TVÅNGSSYNDROM

Diskussionsfrågor

- Hur kan det kännas att ha ångest?
- Går det att se på en person att den har tvångssyndrom?
- Varför kan det kännas svårt att söka professionell hjälp när man mår dåligt?



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVSKADEBETEENDE

Mer kunskap

En person som självskadar gör illa sig själv med flit. Anledningarna till varför och hur någon väljer att skada sig själv, varierar från person till person, men det är vanligt att den som självskadar gör det för att straffa sig själv eller för att dämpa sina psykiska besvär. En del upplever det lättare att stå ut med fysisk smärta än med jobbiga minnen, känslor eller tankar.

Det är viktigt att komma ihåg att själva självskadandet inte tar bort anledningen till varför någon känner ett behov av att göra sig själv illa, och att det därför är superviktigt att söka hjälp för sitt självskadebeteende. Även om det för en del känns bättre i stunden så gör självskada ofta att man mår sämre över tid. Det är vanligt att den som självskadar förlorar sin självkänsla mer och mer, ju längre tiden går.



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVSKADEBETEENDE

Mer kunskap

Självskadebeteende kan triggas av situationer då någon till exempel upplever stor press på sin personliga prestation eller känner sig stressad, arg, ledsen, rädd, sårbar eller ångestfylld.

Ett sätt att ta sig ur sitt självskadebeteende är att träna på att stanna i- och vänta ut de obehagliga eller jobbiga känslorna. Det brukar bli lite lättare för varje gång som man övar. Efter ett tag så minskar de allra jobbigaste känslorna och då brukar även lusten att självskada avta.

Att självskada är ibland ett medvetet rop på hjälp. Den som upptäcker att någon självskadar ska alltid se det som ett tecken på att något är fel och uppmärksamma personen på att det finns hjälp att få. Personen behöver bland annat få stöd i att stanna i starka känslor på ett mer hälsosamt vis, hitta andra sätt att tillgodose sina behov på och få hjälp att kontrollera impulser.



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVSKADEBETEENDE

Diskussionsfrågor

- Kan man se på en person att den självskadar?
- Varför börjar någon att självskada?
- Vad kan hända när en person självskadar, både på kort och lång sikt?
- Vad kan man som vän göra för någon som självskadar?
- Är det lätt att sluta självskada?



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVMORDSTANKAR

Mer kunskap

Alla människor kan drabbas av självmordstankar. Faktum är att ca 500 000 svenskar varje år har tankar på att ta sitt liv. Den som mår dåligt kan ibland känna att den inte längre orkar eller vill leva och att döden skulle göra slut på allt det jobbiga. Men, oftast vill personen faktiskt leva vidare - fast utan sina största problem och svårigheter.

Den som funderar på självmord behöver vanligtvis göra en del svåra förändringar för att kunna må bättre. Att be om hjälp kan vara direkt avgörande för att lyckas. Det kan kännas jättesvårt att se lösningar på sina problem när man mår dåligt så därför är det superviktigt att berätta för andra om sina självmordstankar. Det bästa är att vara helt ärlig inför någon som man litar på. Det är inte farligt att vare sig berätta för eller fråga någon om självmordstankar.



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVMORDSTANKAR

Mer kunskap

Ibland kan det vara svårt att uppfatta signaler som tyder på att någon mår dåligt. Det är förstås väldigt individuellt hur personer visar sitt dåliga mående men det är bra att vara uppmärksam på om någon dricker ovanligt mycket alkohol, använder droger, självskadar eller drar sig undan från vänner och familj.

Vad kan du göra om någon berättar om sina självmordstankar?

- Försök hålla dig lugn och lyssna på personen som tagit sig mod att berätta
- Fråga personen vad som skulle behöva förändras för att den ska få livslusten tillbaka
- Fråga om personen har funderat på hur eller när den skulle kunna ta sitt liv
- Förklara att det finns bra stöd att få och erbjud dig att vara den som tar kontakt med vården om personen själv inte vill



HEJ FRÄMLING!

# SJÄLVMORDSTANKAR

Diskussionsfrågor

- Går det att se på en person att den har självmordstankar?
- Är det farligt att fråga någon om självmordstankar?
- Varför kan det kännas svårt att fråga om någon har självmordstankar?
- Varför kan det kännas svårt att berätta om sina egna självmordstankar?



HEJ FRÄMLING!

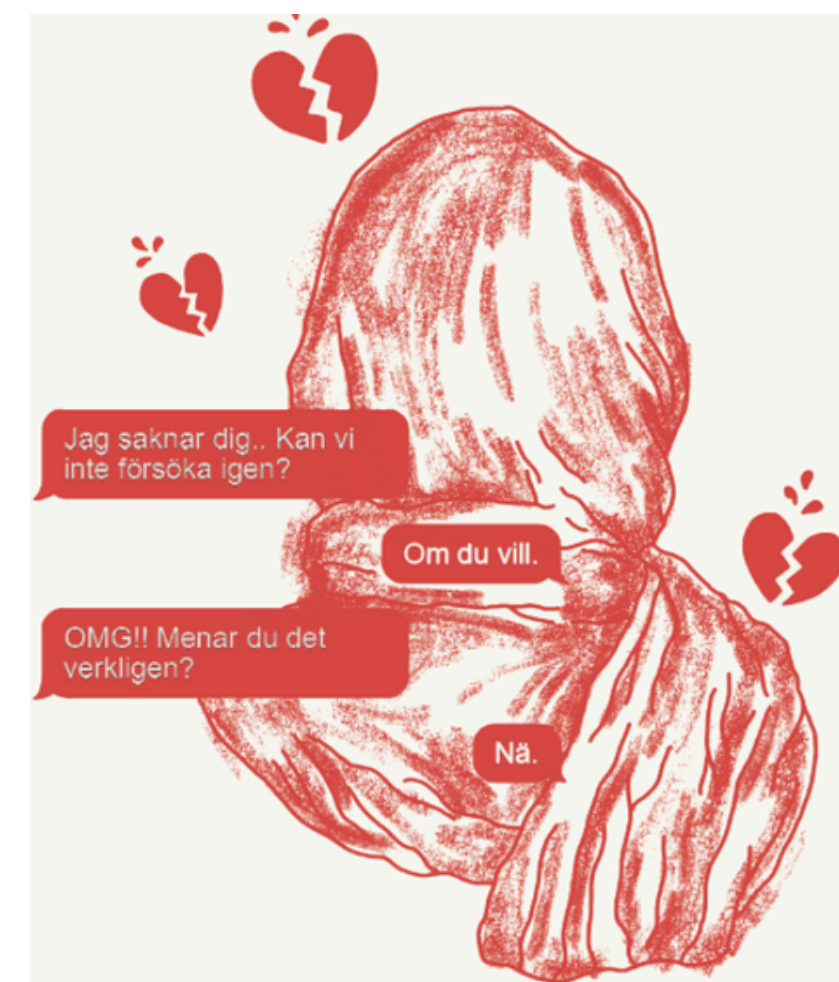
# OLYCKLIG KÄRLEK

Mer kunskap

Nästan alla människor har erfarenhet av att vara kär i någon utan att få sina känslor besvarade. Olycklig kärlek förknippas ofta med sorg och smärta. Den som har blivit lämnad eller avvisad kan uppleva att det gör fysiskt ont i kroppen och kan behöva bearbeta sin sorg eller nedstämdhet under lång tid framöver.

För att må bättre är det väldigt viktigt att acceptera situationen, även om det känns svårt och jobbigt. Ett "nej" från den andra personen måste respekteras. Det är aldrig okej att förfölja, trakassera eller på något vis bli aggressiv mot den som avvisat. Det är en mänsklig rättighet att få vara kär i vem man vill.

Obesvarad kärlek kan påverka ens självkänsla negativt men situationen säger ingenting om ens egenvärde. Det kan kännas lockande att tänka dåliga tankar om sig själv, men det gör bara situationen värre.



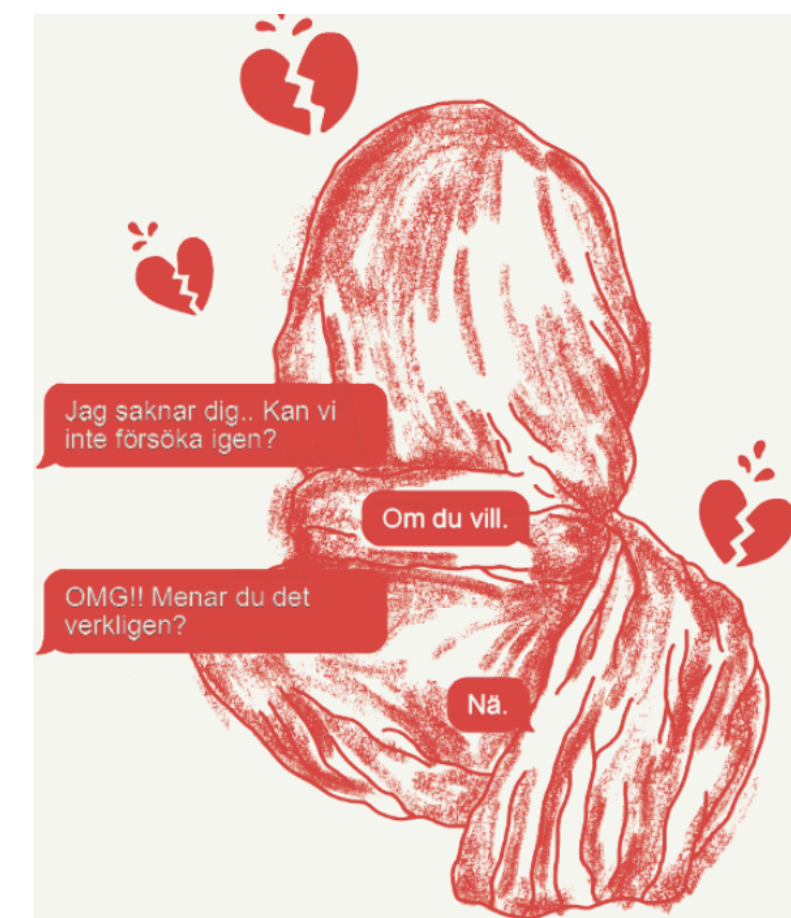
HEJ FRÄMLING!

# OLYCKKLIG KÄRLEK

Mer kunskap

Det bästa en person som är olyckligt kär kan göra är att ge sig själv extra mycket kärlek fram till dess att "rätt" person dyker upp. Det är till exempel bra att göra saker som man är duktig på, umgås med personer som tar fram ens bästa sidor och försöka att ha roligt! En person som uppfattas som glad och trygg attraherar lättare nya bekantskaper.

För den som är olyckligt kär kan vissa platser, sammanhang och saker som påminner om den andra personen kännas väldigt jobbiga. Det kan också vara jättesvårt att vänja sig vid tanken på att den man är kär i kanske kommer att bli ihop med någon annan, ha sex med någon annan eller gifta sig med någon annan. Den som mår dåligt måste då försöka lita på att allt blir bättre med tiden och hitta kraft till att fokusera mer på sig själv.



HEJ FRÄMLING!

# OLYCKKLIG KÄRLEK

Diskussionsfrågor

- Hur känns det att vara kär i någon?
- Hur kan man visa att man är kär i någon?
- Hur kan det kännas när den man är kär i inte är kär tillbaka?
- Vad kan man få lust att göra när man upplever olycklig kärlek?
- Vad hjälper mot olycklig kärlek?



HEJ FRÄMLING!

# ÄTSTÖRNINGAR

Mer kunskap

Ätstörningar förknippas ofta med personer som lider av anorexia (kraftig undervikt) eller med personer som lider av bulimi (vana av att kräkas efter måltider) men personer med övervikt eller fetma kan också vara drabbade av ätstörningar.

Det är väldigt vanligt att både tjejer och killar funderar över sin vikt och hur man ser ut. En del känner sig missnöjda och vill försöka förändra sin kroppsform. Vissa provar att ändra sina kostvanor eller tar hjälp av träning för att nå resultat men sådana förändringar behöver inte betyda att man har en ätstörning.

När kroppshetsen blir så pass stor att man värderar sig själv utifrån sin vikt, tycker det är jobbigt att äta med familj och vänner eller hemlighåller rutiner kring ätande för andra så kan det vara tecken på sjukdom. Om man till exempel upplever att man tappat kontrollen över hur mycket man äter, kräks efter måltider eller svälter sig själv så är det viktigt att söka professionell hjälp.



HEJ FRÄMLING!

# ÄTSTÖRNINGAR

Mer kunskap

Om man inte ger kroppen den näring som den behöver så kommer den att fungera sämre och sämre. Med för lite näring är det naturligt att få ont i magen, känna sig frusen och trött och få problem med att gå på toaletten. Extra allvarliga symptom på ätstörningar är att hjärtat börjar slå långsammare och att musklerna förtvinar. Den som inte äter ordentligt kan drabbas av utebliven mens, försenat målbrott, svårare att bilda muskler och torr hud. Den som kräkas efter måltider kan få dåliga tänder, svullet ansikte och magsår.

Det är vanligt att personer med ätstörningar lider av dålig självkänsla, nedstämdhet, orkeslöshet och svårt att koncentrera sig. Många slutar att göra saker som de normalt tycker om. Den med ätstörning kanske inte alltid förstår att den är sjuk och i behov av hjälp. Det tar ofta lång tid innan personen kommer till insikt - det är vanligt att vänner eller familj är de som först inser allvaret. Det finns superbra hjälp att få av experter som specialiserat sig på ätstörningar.



HEJ FRÄMLING!

# ÄTSTÖRNINGAR

## Diskussionsfrågor

- Spelar det någon roll vilken mat man äter?
- Kan man se på en person att den har ätstörningar?
- Finns det situationer då det är vanligt att vilja äta **mer** mat än vad kroppen egentligen behöver?
- Finns det situationer då det är vanligt att vilja äta **mindre** än vad kroppen behöver?
- Vad kan man göra för att ändra dåliga matvanor?



HEJ FRÄMLING!

# MARDRÖMMAR & SVÅRT ATT SOVA

Mer kunskap

Inte ens forskare kan helt säkert säga varför vi ibland drömmer mardrömmar, men en del studier visar att mardrömmar förbereder oss för hotfulla situationer och en del tyder på att de är som en form av terapi som gör att vi kan fungera bättre under dagtid. Trots det kan mardrömmar göra att vi mår sämre än vanligt dagen efter.

Läskiga drömmar kommer vanligtvis när man upplevt rädsla eller mycket stress. Både små och stora händelser i livet kan utlösa mardrömmar eftersom det är väldigt individuellt vad som upplevs som psykiskt påfrestande. Det är vanligt att få mardrömmar efter att ha upplevt krig, separationer eller någon betydelsefull förändring. Vissa mediciner eller att man äter middag för sent på kvällen kan också framkalla mardrömmar.



HEJ FRÄMLING!

# MARDRÖMMAR & SVÅRT ATT SOVA

Mer kunskap

Ungefär 30% av Sveriges befolkning upplever att de har problem med sömnen. En del har sömnbesvär nästan varje natt medan andra har det lite mer sällan. Om man har långvariga problem med för lite sömn så påverkas hälsan till det sämre eftersom kroppen behöver få tillräcklig vila, möjlighet till återhämtning och chans att bearbeta intryck från den vakna tiden. När man sover så rensas hjärnan vilket gör det lättare att komma ihåg saker som är viktiga och gör att vi kan lära oss helt nya saker.

Om man sover för lite så tar hjärncellerna till sist skada och risken för hjärnsjukdomar som Alzheimers ökar. Den som sover för lite har också ökad risk för övervikt och olika typer av missbruk och beroenden, samt nedsatt immunförsvar som gör att vi lättare blir mottagliga för virus och bakterier.



HEJ FRÄMLING!

# MARDRÖMMAR & SVÅRT ATT SOVA

Diskussionsfrågor

- Går det att se på en person att den sover dåligt?
- När är det vanligt att få sömnproblem?
- Hur känns det att ha mardrömmar?
- Vad kan man göra för att somna snabbare?
- Kan man sova för mycket?



HEJ FRÄMLING!

HOT

Mer kunskap

Olaga hot kallas det brott som sker när någon medvetet försöker att skrämma någon annan till att få sin vilja igenom. Olaga hot kan vara både direkta och förtäckta hot. Skillnaden mellan direkta hot och dolda hot är om någon säger hotet rakt ut eller döljer det.

**Exempel på direkta hot:** “Jag ska döda dig, din familj eller ditt husdjur”, “Jag ska slå sönder din moped, din bil eller din lägenhet”, “Jag ska elda upp ditt hem eller din bil” eller “Jag ska slå dig gul och blå”

**Exempel på förtäckta hot:** “Jag vet var du bor”, “Jag vet var dina barn går i skolan”, “Du borde börja se dig över axeln när du går hem”, “Om du inte gör som jag säger så kanske en svår olycka kommer att hända”.



HEJ FRÄMLING!

HOT

Mer kunskap

För att något ska räknas som ett olaga hot så måste själva hotet handla om en brottslig gärning, till exempel ett hot om misshandel, mord eller skadegörelse. Det spelar ingen roll om hotet skrivs på internet eller i sms, eller sägs över telefon, face to face eller via någon annan. Om personen som blir hotad upplever hotet som verkligt så är det brottsligt. Det spelar egentligen inte någon roll om personen som hotar ser hotet som ett skämt – det är hur hotet uppfattas av den som drabbas som räknas.

**Exempel på lagliga hot:** “Betalar du inte fakturan så går den till inkasso”, “Äter du inte upp maten så får du ingen efterrätt” och “Om du stjälar den där cykeln så kommer jag att ringa polisen”

Om den som blivit hotad upplever att hotet berott på hens hudfärg, religion eller sexuella läggning så kan hotet klassificeras som hatbrott eller hets mot folkgrupp.



**HEJ FRÄMLING!**

**HOT**

## Diskussionsfrågor

- Hur vet man om man utsatts för hot eller inte?
- Vem eller vilka hotar?
- Hur kan det kännas att bli utsatt för hot?
- Vad kan man få lust att göra om man utsatts för hot?
- Vad ska man göra om man utsätts för hot av någon som man känner?

Som man bäddar får man ligga...

Du började detta krig, nu får du ta konsekvenserna....

Jag ger mig aldrig



HEJ FRÄMLING!

# HEDERSVÅLD & FÖRTRYCK

Mer kunskap

**Mänskliga rättigheter** bygger på en övertygelse om att alla människor är födda fria och med lika värde. Mänskliga rättigheter gäller för alla människor över hela världen, i alla situationer och lägen. Du har, bara genom det faktum att du är människa, rätt att bestämma över ditt eget liv. Du får vara kär i vem du vill, bestämma över din egen kropp och följa ditt eget hjärta och drömmar. De mänskliga rättigheterna finns för att skydda dig och för att skapa rättvisa. Enligt de mänskliga rättigheterna så får ingen tvinga dig att göra saker som du inte vill, kränka dig, slå dig eller hota dig. Inte ens en kompis, familjemedlem, myndighet eller landsman.

**Hedersvåld och förtryck** är när en familj, släkt eller större kollektiv kontrollerar någon för att skydda familjens anseende eller värderingar genom våld, hot och kränkningar. Män som kvinnor, unga som gamla, kan utsättas för hedersvåld och förtryck.



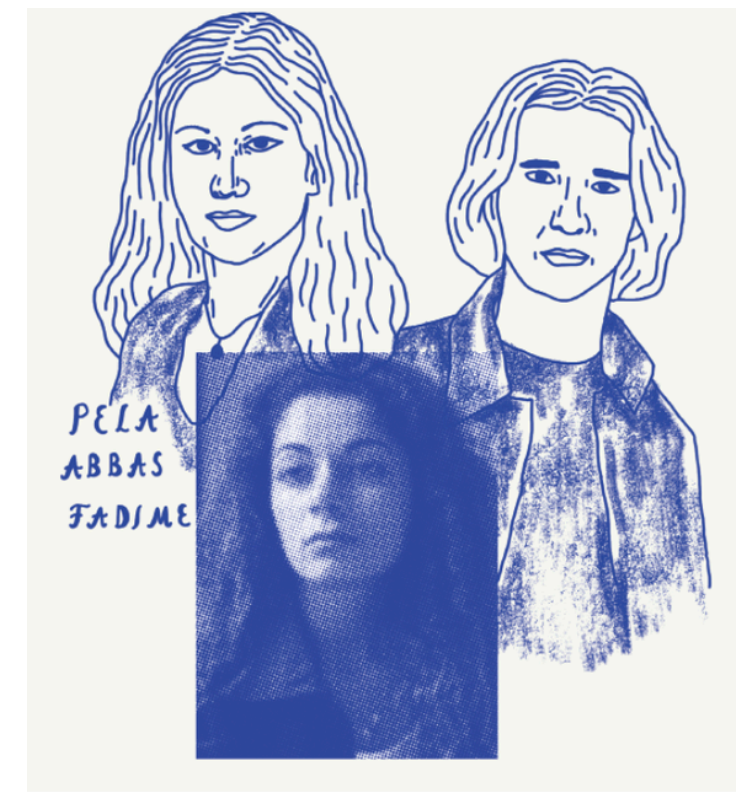


# HEDERSVÅLD & FÖRTRYCK

Mer kunskap

Exempel på förtryck:

- Att inte få vara med på alla skol-och fritidsaktiviteter
- Att inte få klä sig som man vill
- Att inte få ha sin mobil, dator eller sociala medier ifred
- Att inte få bestämma över sin egen tro/religion
- Att inte få ha vänner eller partners som inte är godkända av familjen
- Att tvingas dölja sin sexuella läggning eller könsidentitet
- Att inte få ha sex innan äktenskap
- Att inte få utbilda sig och arbeta
- Att inte få ta körkort, cykla, simma eller träna



HEJ FRÄMLING!

# HEDERSVÅLD & FÖRTRYCK

Diskussionsfrågor

- Vad är hederskultur?
- Går det att se på en person att den utsätts för hedersvåld eller förtryck?
- Hur kan det kännas att vara utsatt för hedersvåld eller förtryck?
- Kan killar vara utsatta för hedersvåld eller förtryck?
- Kan man vara utsatt för hedersvåld eller förtryck av människor som är i ett annat land än en själv?
- Vad kan man göra om ens mänskliga rättigheter kränks?



HEJ FRÄMLING!

# SEXUELLA ÖVERGREPP

Mer kunskap

Att göra något sexuellt med någon som inte gett sitt samtycke är ett brott som kan leda till fängelse. Även personer som är gifta eller lever i en relation med någon har alltid rätt att säga nej till sex. Det allra vanligaste är att bli utsatt för sexualbrott av någon som man känner. Det kan till exempel vara någon i familjen, någon som man träffar på sin fritid, en lärare eller någon som man är kär i. Det kan kännas extra svårt att anmäla någon som man känner, men det är jätteviktigt att göra det ändå.

Det är vanligt att inte skrika eller slåss när man blir utsatt för sexuella övergrepp. Att frysa/ ligga helt still /spela död är ofta en naturlig reaktion som inte går att styra över och som inte räknas som samtycke. Det är vanligt att må väldigt dålig efter att ha utsatts för sexuella övergrepp. Det kan ta många år att bearbeta traumat och kunna återgå till ett normalt liv igen.



HEJ FRÄMLING!

# SEXUELLA ÖVERGREPP

Mer kunskap

## Exempel på sexualbrott:

- Att röra på någons kropp på ett sätt som den andre personen inte vill.
- Att prata med någon på ett sexuellt sätt trots att den andre inte vill.
- Att tvinga någon att se på något sexuellt. (Att skicka oönskade “dickpics” på nätet är till exempel inte okej)
- Att göra något sexuellt med någon som sover, är väldigt påverkad av alkohol eller droger, är sjuk eller har någon funktionsnedsättning som gör det svårt att skydda sig själv.
- Att använda sin makt eller överläge för att få någon att känna sig tvungen att ställa upp på något sexuellt.
- Att fota eller filma någon i ett sexuellt syfte trots att personen inte vill, eller om personen som fotas är under 18 år.
- Att försöka köpa eller byta till sig sex.



HEJ FRÄMLING!

# SEXUELLA ÖVERGREPP

Diskussionsfrågor

- Hur kan man veta om någon ger sitt samtycke eller inte?
- Varför kan det kännas jobbigt att berätta om sexuella övergrepp för någon annan?
- Vad kan man göra för att hjälpa någon som utsatts för sexuella övergrepp?
- Var kan man utsättas av sexuella övergrepp?
- Vad kan det finnas för bevismaterial efter ett sexuellt övergrepp?



HEJ FRÄMLING!

# MÄNNISKOHANDEL

Mer kunskap

Människohandel är världens tredje största olagliga verksamhet; bara handel med vapen och droger är större. Sexuellt utnyttjande av kvinnor är den vanligaste formen av människohandel. Den som utsätter någon annan för människohandel brukar vanligtvis kontrollera sina offer med hjälp av våld, hot, pengar, osanningar och övertalningar.

Personer som lever under stor utsatthet är extra sårbara för människohandel. Det är vanligt att personer med stort behov av hjälp luras av andra som vill utnyttja deras utsatthet för egen vinning. Fattigdom, skulder och arbetslöshet kan vara sådant som människohandlare vill utnyttja. Extra sårbara är vissa etniska grupper och minoriteter, kvinnor, barn, personer med funktionsvariationer och människor på flykt. Både vuxna och barn kan utsättas för människohandel.





# MÄNNISKOHANDEL

Mer kunskap

Exempel på saker som ofta visat sig vara sammankopplade med människohandel:

Prostitution

Tiggeri

Slavarbete

Organstöld

Drogförsäljning

Arrangerade äktenskap

Olaglig försäljning av alkohol

Människor i olika roller (ibland även poliser och gränsvakter) mutas för att möjliggöra människohandel. Över hela världen finns personer som får pengar för att "titta bort" medan den olagliga verksamheten pågår.



HEJ FRÄMLING!

# MÄNNISKOHANDEL

## Diskussionsfrågor

- Varför kan det vara svårt att ta sig ur sin situation om man blivit offer för människohandel?
- Kan man se på en person att den är offer för människohandel?
- Hur kan man hjälpa någon som utsätts för människohandel?
- Vem utsätter andra för människohandel?
- Vem kan bli offer för människohandel?
- På vilka platser sker människohandel i Sverige?
- Vad kan man göra för att motverka människohandel i Sverige?



HEJ FRÄMLING!

# DISKRIMINERING & MOBBNING

Mer kunskap

Mobbning är när någon utsätts för en serie kränkningar, det vill säga när någon blir illa behandlad under upprepade tillfällen. Det är offret som avgör om det som den utsätts för är mobbning, inte den som är elak. Ibland kan den som är taskig säga att det är en vanlig konflikt eller bara på skoj, men det är den som blir ledsen som avgör om det är mobbning eller inte.

Mobbning kan se ut på många olika sätt men om någon vid flera tillfällen blir kallad för dumma saker, inte får vara med när andra träffas, blir utsatt för ryktesspridning eller blir fysiskt attackerad så är det ofta mobbning.

Både mobbning och diskriminering är kränkningar som bryter mot allas mänskliga rättigheter. En del mobbning är också direkt brottslig; som att slå eller hota någon, smygfilma någon i duschen eller uppmana någon att ta livet av sig.

~~asså du e så jävla kass~~ Asså du e så jävla kass  
vafan håller du på med  
~~så fucking onödig människa~~ Så fucking onödig människa  
~~din fkn idiot TÄNK!!!!!!~~ Din fkn idiot TÄNK!!!!!!  
~~du är sämst~~ Du är sämst  
~~jävla sopa~~ Jävla sopa



HEJ FRÄMLING!

# DISKRIMINERING & MOBBNING

Mer kunskap

I lagen finns sju grunder för diskriminering. Om du straffas eller blir orättvist behandlad på grund av kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder så är det brottsligt.

I många länder begränsas och kontrolleras kvinnor, i massor av länder är det olagligt att vara homosexuell, i många länder förföljs och trakasseras minoriteter och i mängder av länder fråntas personer med funktionsnedsättningar sina mänskliga rättigheter. Black lives matter och Me too är exempel på rörelser som uppmärksammar hur afroamerikaner och kvinnor systematiskt missgynnas och kränks.

De flesta länder har skydd mot diskriminering i sina lagar men i många länder ger man väldigt lite stöd och hjälp till den som utsätts. I Sverige finns en egen myndighet som ska hjälpa personer som drabbas av diskriminering och som jobbar för att diskrimineringen ska försvinna. Myndigheten heter Diskrimineringsombudsmannen (kallas DO).

~~asså du e så jävla kass~~ Asså du e så jävla kass  
vafan håller du på med  
~~så fucking onödig människa~~ Så fucking onödig människa  
~~Din fkn idiot TÄNK!!!!!!!!!!~~ Din fkn idiot TÄNK!!!!!!!!!!  
~~Du är sämst~~ Du är sämst  
~~Jävla sopa~~ Jävla sopa



HEJ FRÄMLING!

# DISKRIMINERING & MOBBNING

## Diskussionsfrågor

- Hur kan det kännas att bli utsatt för mobbning eller diskriminering?
- Kan vuxna bli utsatta för mobbning?
- Vad kan man göra om man misstänker att någon annan mobbas eller diskrimineras?
- Hur är man en god medmänniska/snäll kompis?

~~matbrevsticker~~ Asså du e så jävla kass  
vafan håller du på med  
~~kvantitet~~ Så fucking onödig människa  
~~eggenfällighet~~ Din fkn idiot TÄNK!!!!!!!!!!!!  
~~skrivet 10/17~~ Du är sämst  
~~skrivet 10/17~~ Jävla sopa



HEJ FRÄMLING!

# GRUPPTRYCK

Mer kunskap

En bra gruppdynamik är när olikheter respekteras och alla hjälps åt för att stötta och lyfta varandra. Man uppmuntrar andra att vara sig själva, ärliga och stå upp för det man själv tror på. I en dålig grupp, där det utövas mycket grupptryck, är den sociala kontrollen stark och toleransen för olikheter liten. Deltagarna kanske förväntas klä sig på ett visst sätt eller bete sig på ett visst sätt för att få vara med eller undvika att framställas som konstiga.

Om någon väljer att göra eller säga något som den egentligen inte vill, bara för att ens vänner, kollegor, klasskamrater eller andra sociala grupper tycker att man ska göra på ett visst sätt, så har man råkat ut för grupptryck. Grupptryck är ett socialt tryck på andra där den som sätter gruppens vilja framför sin egen ofta är rädd för att bli utfryst eller anses som onormal. Grupptryck är själva effekten som en grupp har på en individs beteende.



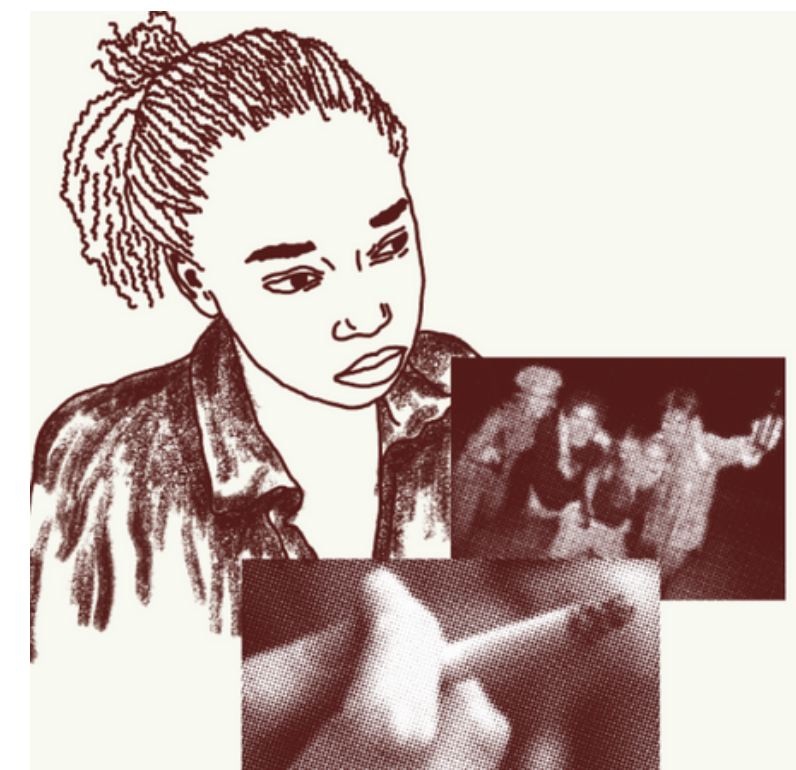
HEJ FRÄMLING!

# GRUPPTRYCK

Mer kunskap

Den som ofta är rädd för att skämma ut sig, har lite dåligt självförtroende eller ofta känner sig osäker kan ganska lätt falla för grupptryck. Det är helt normalt att vilja få vara med i en grupp eller ett sammanhang och känna sig omtyckt och accepterad, så alla människor faller troligtvis för grupptryck någon gång i livet. En del utsätts oftare än andra och det kan bero på ens personlighet, hur stor gruppen är och om gruppen består av personer med hög status.

Negativt grupptryck kan till exempel leda till att personer väljer att skolka från skolan, prova tobak eller droger, ljuga, mobba, köra för fort, börja dejta, ha sex eller vara uppe sent på kvällen. En del kanske börjar med fritidsaktiviteter som man egentligen inte vill eller delar innehåll i olika appar som kanske inte känns helt rätt.



HEJ FRÄMLING!

# GRUPPTRYCK

## Diskussionsfrågor

- Är grupptryck alltid negativt?
- I vilka situationer är grupptryck vanligt?
- Vilka konsekvenser kan uppstå av grupptryck?
- Vad kan man göra för att undvika att någon mår dåligt av grupptryck?





# TACK!



Du har nu tagit del av vår  
diskussionshandledning för Lätta trycket.

För feedback och frågor: [info@hejframling.se](mailto:info@hejframling.se)

