

Meningen med mig

Handledning för ledare: Introduktion



Inledning

Välkommen som ledare för Meningen med mig! När du ska leda en Meningen med mig-grupp och vill förbereda dig för det, är det här du börjar. Här följer en introduktion till materialet och den information du behöver för att komma i gång.

En del av ledarhandledningen och din förberedelse är också den introduktionsfilm som består av en föreläsning med psykoterapeut Christina Lloyd. Introduktionsfilmen ger både en översikt och en fördjupning av viktiga perspektiv, samt teoretiska och pedagogiska modeller som ingår i materialet.

Vad är Meningen med mig?

Meningen med mig är ett forskningsbaserat pedagogiskt material som tagits fram för att främja ungas identitet och psykiska hälsa. Materialet hjälper unga att reflektera över och hantera egna och andras känslor och bidrar till att stärka den egna livstolkningen och upplevelsen av mening och sammanhang i vardagen. Meningen med mig är icke-konfessionellt. Det kan genomföras i både sekulära och religiösa miljöer, och är öppet för deltagare och ledare med olika livsåskådningar.

Meningen med mig är utformat av doktor Christina Lloyd i samarbete med pedagoger och unga i Svenska kyrkan. Christina Lloyd är legitimerad psykoterapeut och handledare med en specialisering inom ungas psykiska och existentiella hälsa, traumabehandling och gruppsykoterapi.

För vem?

Meningen med mig riktar sig till unga mellan 13 och ungefär 19 år, alltså i högstadie- och gymnasieåldern. Materialet kan användas i olika sammanhang där unga rör sig eller kan samlas, så som i skolor, fritidsverksamheter, ungdomsmottagningar, barn- och ungdomspsykiatri eller i kyrkor och samfund.

Varför?

Undersökningar visar att många unga idag upplever att de mår psykiskt dåligt. Aktuell forskning visar att den psykiska hälsan och välmåendet förbättras när vi kan reflektera över och uttrycka våra egna känslor och när vi upplever mening och sammanhang i och med livet. Därför har Svenska kyrkan valt att ta fram materialet Meningen med mig, i förhoppningen att det ska bidra till att unga människor ska få verktyg för att hantera livets utmaningar.

Materialet Meningen med mig syftar till att öka motståndskraften (resiliensen) och den grundläggande tryggheten hos de unga deltagarna. Det sker genom att ge ungdomarna språk och modeller för att reflektera kring både det egna inre livet och relationen till varandra och omvärlden. Det sker också genom att stärka ungdomarnas känsla av sammanhang och mening.

Hur går det till?

Materialet är utformat för att användas under tretton träffar om två–tre timmar, för grupper om upp till åtta ungdomar.

Gruppen utforskar tolv grundkänslor och tolv existentiella meningsteman. Känslor kan vara till exempel ledsenhet, ilska och glädje. Meningsteman behandlar sådant som kan vara särskilt aktuellt för tonåringar, som exempelvis ensamhet, längtan och tillhörighet.

Lite förenklat undersöks en grundkänsla och ett meningstema i varje träff. Samtalsövningar blandas med kunskapsdelar och fysiska eller kreativa övningar, som syftar till att skapa trygghet i gruppen och ge utrymme för egen och gemensam reflektion. Deltagarna får även träna på lugn-och-ro-övningar med inspiration från traumabehandling. Under sista träffen integreras allt som har gjorts under träffarna till en helhet.

Det finns en handledning för ledare, som består av en introduktion (den text du läser just nu) samt handledning för var och en av de tretton träffarna. Till varje träff hör bilder, som antingen kan visas via en dator eller skrivas ut. I handledningen till varje träff finns också en lista på det material som behövs för träffen, till exempel papper och färgpennor.

På hemsidan www.svenskakyrkan.se/mmmung finns material för deltagarna, som är sammanfattningar av varje träff samt den balansövning (se nedan) som gruppen gjort under träffen. Du som ledare kan gärna uppmuntra dem att gå in där efter varje träff, för att repetera vad ni gjort och själva göra balansövningen hemma.

Vem kan leda Meningen med mig?

Du som är ansvarig ledare bör ha god erfarenhet av att leda grupper av unga i pedagogiska eller reflekterande sammanhang och vara bekväm i situationen. Det är bra med två vuxna ledare i varje grupp, varav minst en bör ha utbildning eller vana vid att leda ungdomsgrupper. Exempel på ansvarig ledare kan vara lärare, fritidsledare, församlingspedagog, diakon, präst, scoutledare, barnmorska, kurator eller psykolog. Den andra ledaren kan gärna vara en ideell assistent, till exempel en ung vuxen.

Träffarna består av flera olika moment som du på olika sätt behöver behärska och förbereda:

- samla och engagera individer i en grupp
- förklara och genomföra övningar
- skapa ett tryggt och gott samtalsklimat
- presentera teoriavsnitt
- vara lyhörd för frågor och tankar.

Materialet går att använda direkt av dig som känner att du har rätt kompetens. Du förbereder dig genom att läsa ledarhandledningen och se på filmen som hör till introduktionen. Du kan även fördjupa dig genom att läsa referenslitteraturen.

Ledare uppmuntras att delta i fördjupningsutbildningar om ungas psykiska hälsa och meningsskapande samt att läsa in sig på materialet Meningen med mig. Utbildningarna hittar du till via www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig.

Översikt av materialet

Meningen med mig bygger på två kända skyddsfaktorer för psykisk hälsa:

- att känna sig trygg med att prata om känslor
- att ha en upplevelse av mening i livet.

Tretton träffar med olika teman och övningar

I ledarhandledningen för varje träff finns detaljerade instruktioner och talmanus för de övningar, samtal och teoridelar som hör till respektive träff.

Meningen med mig är alltså gjort för att genomföras i en grupp på ungefär sex till åtta deltagare. Varje träff tar två till tre timmar, för att ge utrymme för innehållet och de samtal som kan uppstå i gruppen.

I Meningen med mig undersöker vi tolv grundkänslor och tolv existentiella meningsteman. Under den sista träffen integreras allt som har gjorts under de tidigare träffarna.

Övningar för att stärka relationen till naturen och bearbeta klimatoro finns också genomgående i Meningen med mig.

Grundkänsla	Existentiellt meningstema
Träff 1 Nyfikenhet	-
Träff 2 -	Mening i livet
Träff 3 Ledsenhet	Längtan, sårad
Träff 4 Sorg	Ändlighet, saknad
Träff 5 Rädsla	Otrygghet, ensamhet
Träff 6 Ilska	Gränser, behov
Träff 7 Förakt, avsky, avsmak	Gränser och relation till andra
Träff 8 Skam	Självidentitet, självkänsla
Träff 9 Skuld	Samvete
Träff 10 Avund, svartsjuka	Integritet
Träff 11 Glädje	Viktigt i livet
Träff 12 Ömhet	Mening med livet
Träff 13 Förvåning	Alla teman ihop – jag, andra och världen

Träffarnas upplägg

Varje träff följer samma grundstruktur. Syftet med det är att skapa trygghet och igenkänning. Här ser du en översikt över träffarnas upplägg:

Introduktion

Hur är det just nu?

Återblick

Undersök tillsammans – dagens grundkänsla

Flera ord för dagens känsla

När känner jag dagens känsla?

Utforska dagens känsla i kroppen

Kreativa/utforskande övningar

Kunskapsdel

Enkel teoretisk modell med reflektionsfrågor

Fysisk lekfull övning

Paus

Samling

Funderingar från passet innan pausen

Undersök tillsammans – dagens meningstema

Fler ord för dagens meningstema

Reflektionsfrågor – dagens meningstema

Kreativa/utforskande övningar

Situation i vardagen

Balansövning

Avslutning

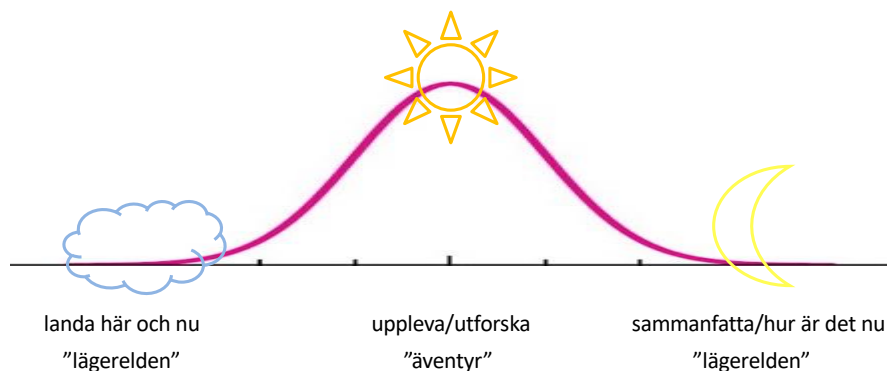
Skriva i dagboken

Hur är det just nu?

Avslutning

Hit kan du vända dig

Varje träff följer ett mönster som kan gestaltas som i bilden nedan, där introduktionen syftar till att skapa en känsla av lugn och ro tillsammans – vi samlas runt den trygga ”lägerelden”. Under träffen ägnar sig gruppen sedan åt utforskande – vi ger oss ut på ”äventyr”. Sedan återvänder gruppen i avslutningen till den trygga ”lägerelden” för att åter landa i trygghet och sammanfatta det vi varit med om. Du som ledare har ansvar för att leda gruppen genom de här faserna, där deltagarna får utrymme både för trygghet och nyfiket utforskande.



Pedagogik och metodik

I Meningen med mig tränar vi på känslornas språk och på att hitta uttryckssätt, både verbalt och när orden inte räcker till. Gruppen formar tillsammans bärande berättelser, mer förståelse och fler perspektiv för att ge deltagarna en mer grundläggande trygghet i livet.

Känslomässigt engagemang och meningsskapande

Den pedagogiska modellen i Meningen med mig bygger på den vetenskapligt underbyggda insikten att *känslomässigt engagemang* och *meningsskapande* stödjer undersökande och lärande.

För att främja det egna engagemanget, meningsskapandet och lärandet, undersöks träffens teman genom övningar som på olika sätt inrymmer följande delar:

1. Funderingar över den egna upplevelsen/erfarenheten/tanken/känslan
2. Tillförande av ny information eller kunskap
3. Att få tänka och reflektera tillsammans
4. Att skapa enskilt och tillsammans
5. Att hitta viktiga ord, beskrivningar, berättelser och bilder
6. Användande av ny erfarenhet och kunskap i andra situationer och sammanhang
7. Att få landa lugnt och tryggt och fundera: vad tar jag med mig härifrån?

Övningarna och samtalen

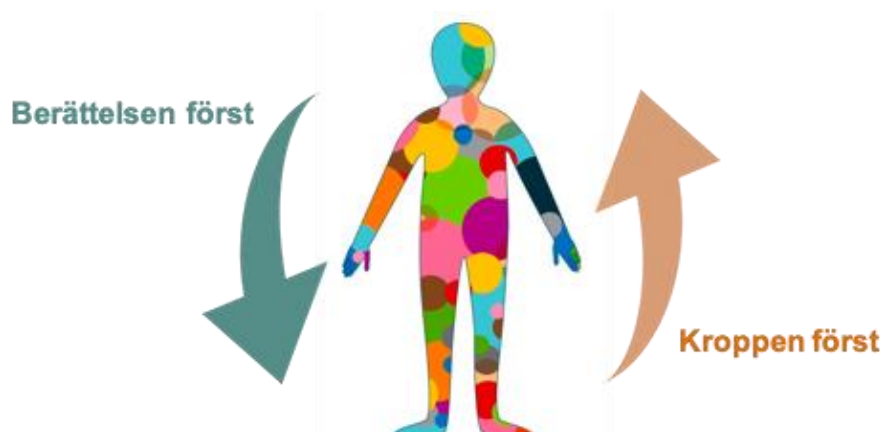
Meningen med mig bygger på att människor finns i relation till sina sammanhang. Träffarnas innehåll syftar till att länka samman deltagarens jag med andra människor och med världen. Deltagaren får hjälp att identifiera och skapa trygga punkter inom sig själv och i sin omgivning. Trygga punkter är sådant som hjälper dem att finna lugn, att ge uttryck för känslor och skapa mening både i vardagen och i världen som helhet. Därför innehåller materialet olika typer av samtal och övningar för att inkludera de olika delarna i modellen nedan:



Samtalen och övningarna syftar till ökad trygghet och minskad stressrespons.

I vissa av övningarna kommer *berättelsen* först. Här arbetar vi kreativt och med samtal, där de unga utifrån sina egna erfarenheter får möjlighet att undersöka och sätta ord på olika känslor och existentiella meningsteman.

I andra övningar kommer *kroppen* först. Här arbetar vi med övningar som direkt lugnar och balanserar kroppen.



Alla ska kunna känna sig trygga och vara med på det sätt som känns bekvämt för dem. Till gruppövningarna finns därför alternativ som kan göras på egen hand om någon inte vill delta i gruppövningen.

Balansövningarna

Varje träff avslutas med en eller flera balansövningar. Totalt lärs 10 olika balansövningar ut under de 13 träffarna. Ledaren kan leda dessa lugn-och-ro-övningar själv eller använda förinspelade ljudfiler, som finns tillgängliga för varje träff. Balansövningarna har inspirerats av stabiliseringsövningar inom traumabehandling, där kontakt med muskler, hud och andning används för att lugna och balansera kroppen, känslorna och tankarna. Det kan vara bra att uppmuntra deltagarna att göra en eller flera balansövningar en gång om dagen.

Balansövningarna är resurser som kan bidra till avslappning och återhämtning i vardagen. Att göra dem regelbundet gör det också lättare för deltagarna att använda övningarna när de verkligen behöver dem för att lugna och balansera sig själva.

Introduktionstillfälle

Det kan vara bra att ha ett särskilt introduktionstillfälle i samband med att en ny grupp startar, för att introducera materialet och berätta om vad deltagarna kommer att få vara med om. Om du har ett särskilt introduktionstillfälle innan träff 1, kan du använda introduktionen som hör till den första bilden (*Nyfikenhet*) i träff 1. Du kan också samtala med gruppen om gruppreglerna på den efterkommande bilden (*Trygghet i gruppen*) vid detta särskilda introduktionstillfälle. I så fall repeterar du informationen och gruppreglerna vid den första träffen.



Att leda Meningen med mig i en grupp med unga

I gruppen ansvarar du som ledare för att skapa en trygg och stödjande miljö, där deltagarna har möjlighet att utvecklas i sin upplevelse av hopp och känsla av mening. Håll reglerna från momentet *Trygghet i gruppen* i träff 1 levande i det som görs, de kan repeteras om det behövs.

Alla deltagare bör få känna att de bidrar och behövs, utan att pressas till något som de inte vill göra eller säga. Tänk lite som en körledare, att alla är med och sjunger sina olika stämmor - ibland turas stämmorna om, ibland sjunger alla tillsammans.

Att skapa en trygg och stödjande miljö

Det skapar trygghet i gruppen att gemensamt prata om vilka regler och förhållningssätt man har i gruppen. I ledarhandledningen till träff 1 finns både information och stöd kring just detta, samt ytterligare tips för dig som ledare.

Sådant som bidrar till hopp och mening är att

- ha en trygg plats att prata om tankar och känslor på
- känna igen sig i andra och känna att man inte är ensam
- dela erfarenheter med andra
- upptäcka likheter och olikheter
- vara till stöd för andra
- utvecklas och växa tillsammans
- uppleva gemenskap och samhörighet

Du som ledare ansvarar för att se alla deltagare, möta deras blick, bekräfta dem och använda deras namn i positiva sammanhang.

Du ansvarar också för att alla som vill ska få komma till tals. Använd därför gärna ”rundor”, där en i taget får prata utan att de andra deltagarna avbryter eller kommenterar.

Du bör alltid lämna utrymme för eventuella frågor om övningarna, både innan de börjar och under tiden de pågår.

Låt gärna gruppen sitta i en ring, så att alla kan se alla och ingen hamnar utanför eller i utkanten.

Bemötande - att ”hålla gruppen”

Ledaren har ett viktigt ansvar för det som här kallas att ”hålla gruppen”. Att ”hålla gruppen” innebär att driva processen framåt men också att stanna upp och se till att alla hänger med, när det behövs. Här krävs det fingertoppskänsla och uppmärksamhet på det som sker i rummet och det krävs att du som ledare är påläst och tydlig. För att hålla samman samtalet kan det vara bra att då och då spegla och förtydliga vad gruppen pratar om och bekräfta de olika perspektiv som eventuellt finns i gruppen.

Du kan som ledare vara lite prövande och främst prata om vad som sker i gruppen. ”Jag tror jag hör att ni ...”, ”jag tror jag ser att ni ...”, ”det verkar som om ni ...”, ”det verkar som om det finns olika syn på ...”, ”kan vi se om vi kan undersöka det mer, det kanske är någon som ännu inte har sagt hur de tänker”.

Exempel på sådant som kan vara bra att lyfta fram och bekräfta är

- olika sorters känslor
- olika begrepp och uttryck
- grad av engagemang
- olika relationsteman
- olika existentiella meningsteman
- olika utmaningar och sådant som kan vara hjälpande (avsluta alltid i något som kan vara hjälpande).

När samtalet handlar om utmaningar och svårigheter i livet och hur de kan hanteras, som till exempel i övningen *Situationer i vardagen*, är det bra att avsluta med att sammanfatta vad utmaningen handlar om och påminna om vad som kan vara hjälpande i en sådan situation. Stanna gärna upp och hör efter om gruppen håller med eller vill ändra eller lägga till något.

Med hänsyn till tiden kan ett samtal behöva rundas av innan allt har hunnit sägas, då kan du föreslå att tankar och känslor kan få följa med till nästa övning eller tema.

Konflikter och motsättningar

Om det uppstår konflikter, oenighet eller motsättningar kan du som ledare bekräfta olikheterna och säga att det är okej att tycka olika. I vissa fall kan det förstås vara nödvändigt att säga ifrån, om någon far illa eller blir utsatt för något kränkande eller nedsättande.

Om allt fungerar bra i den grupp du leder, kan du tala med gruppen om att hjälpas åt för att se vad gruppen skulle kunna behöva. Kanske finns det olika behov i gruppen? Här kan det också vara bra att gå tillbaka till det som sagts i *Trygghet i gruppen*, träff 1.

Meningen med mig är inte psykoterapi

Meningen med mig är ett pedagogiskt material som inte är tänkt att användas för terapeutisk bearbetning av gruppdeltagarnas personliga problem eller erfarenheter.

I materialet varvas olika typer av övningar och undersökandet görs kring ett gemensamt ämne eller tema, för att få en lagom fördjupningsnivå i gruppen. Men det är också ledarens ansvar att hålla samtalet på en lagom nivå. Tänk igenom innan (gärna tillsammans med en kollega) vad som kan vara bra att säga och göra om någon börjar berätta om något svårt och personligt, som troligen behöver bearbetas och tas om hand i ett tryggt – kanske psykoterapeutiskt – sammanhang. I situationer som dessa kan det vara extra bra att vara två ledare. Om en deltagare blir ledsen eller kraftigt upprörd kan en av ledarna då gå undan en stund med personen och höra efter vad som hände och vad personen eventuellt behöver.

Ibland kan ledaren behöva stoppa det som pågår:

– om en enskilds berättande eller känslouttryck blir för överväldigande för personen eller gruppen kan du som ledare vänligt uppmärksamma det som sker genom att säga något som ”det där verkar som något du behöver prata mer om, vi kan prata lite efteråt, om du vill”. Gå sedan vidare med det gemensamma samtalet eller övningen, men se till att fråga deltagaren efter passet eller i pausen hur det är.

– om gruppen hamnar i ett gemensamt känslotillstånd och många till exempel börjar gråta kraftigt. Här är det bra att bekräfta det som händer och föreslå att gruppen samlar sig genom att gå en runda där alla utifrån färgerna i övningen *Hur är det just nu?* säger något kort. Därefter kan ni gå vidare och göra något mer lekfullt fysiskt.

Under momentet *Trygghet i gruppen*, kan det vara bra att ge exempel på vad deltagarna kan ta upp under Meningen med mig och vad som inte är tänkt att de ska dela med sig av.

Sammanfattningsvis, i Meningen med mig bearbetas inte de ungas enskilda problem, trauman eller händelser. Deltagarna får i stället mer kunskap om hur vi människor kan lugna och reglera känslor och skapa mer mening i livet – vilket stärker vår motståndskraft och identitet.

Orosanmälan

Om du tillhör en yrkesgrupp som har anmälningsplikt enligt socialtjänstlagen paragraf 14 är det bra om du tänker igenom hur du ska förhålla dig till din anmälningsplikt. Du behöver avgöra om du ska berätta för gruppen att du är skyldig att anmäla till socialtjänsten, om du får veta något oroande kring en deltagare eller kring deltagarens situation. Tala med din chef om du är osäker.

Förberedelser

All information finns i ledarhandledningen som hör till varje träff. Läs översiktligt igenom alla delar och bläddra igenom bilderna innan gruppstarten. Repetera sedan en träff i taget inför varje tillfälle.

Inför varje träff, läs igenom hela träffens handledning. Titta igenom bilderna. Om ni är flera ledare, prata igenom träffen, rätta ut frågetecken tillsammans och fördela gärna träffens moment så att ni hjälps åt att leda.

Tidsåtgång

Det anges inte alltid hur lång tid en reflektion eller övning ska ta. Titta igenom träffen och försök uppskatta hur lång tid ni kan lägga på respektive del. Gör en preliminär tidsplanering. I den mån du vet hur mycket tid det finns för en övning, berätta det för gruppen. Det skapar trygghet. Antalet deltagare kan också påverka tidsåtgången.

En del grupper kan vara mer försiktiga och behöva mer stöd för att prata eller genomföra en övning. Då kan en övning ta kortare tid. Andra grupper kan behöva styras upp så att inte samtalen svävar ut eller tar alltför mycket tid. Du som ledare har ansvar att bedöma vad som fungerar bäst.

Teoridelarna

Läs igenom alla teoridelarna innan gruppstarten och repetera en teoridel i taget inför varje träff. Ha gärna en kollega med dig, som du kan ta upp eventuella frågor med. Kom ihåg att det är ditt ansvar att anpassa innehållet till den grupp du håller i. Materialet syftar till att öka tryggheten hos deltagarna, även om vissa delar kan vara något utmanande. Det är bra att ta en liten bit i taget och ta hjälp av de föreslagna reflektionsfrågorna.

Rummet

Läs igenom allt till träffen och fundera på hur rummet ska vara möblerat. När behövs stolar? När behövs det bord att sitta vid? När ska rummet möbleras? Vad kan förberedas innan och vad kan du göra tillsammans med deltagarna? Ibland är det övningar där deltagarna först jobbar enskilt, sedan direkt samtalar om frågor som ställs till hela gruppen – tänk igenom så att det vid övergången till gemensam reflektion blir bra i rummet. Kan någon se in i rummet ni är i – och ger detta trygghet eller är det besvärande? Hur kan du spela upp musik när det behövs?

Material

Plocka fram det material som behövs. Först i träffens handledning kommer en lista med material. En del är enkla saker som anteckningsböcker eller papper. Annat kräver lite mer förberedelser, såsom att beställa kort eller bestämma musik och ordna med uppspelning i rummet. Bestäm gärna innan om deltagarna själva ansvarar för sina anteckningsböcker/dagböcker eller om du som ledare tar ansvar för dem mellan träffarna. Oavsett är det viktigt att förmedla att de inte ska läsas av någon annan än deltagaren eller den deltagaren själv visar boken för.

Vid den sista träffen ska bilder och annat som skapats av deltagarna under de olika träffarna, liksom alla papper med självskattningsfrågor, tas fram igen. Därför är det bra att till exempel skriva på baksidan av det som skapats, i vilken träff det gjordes. Som ledare behöver du avgöra hur dessa saker ska sparas till den sista träffen. Ett förslag är att spara allt i en personlig mapp eller liknande, som förvaras av ledaren.

Förklaringar till ledarhandledningen för träffarna

Här nedan förklaras de olika rubriker som finns i handledningen för träffarna. Tanken är att du som ledare ska få så mycket stöd i handledningen att du kan genomföra Meningen med mig på ett sätt som är tryggt för både dig och deltagarna. Samtidigt kommer du att kunna känna dig alltmer fri i relation till handledningen, ju mer du lär känna materialet och gruppen. Du som ledare ansvarar för att anpassa övningar och ditt talmanus efter grupp och situation.

”Syfte”

På många av bildernas talmanus så står det ”syfte” längst ner i en ruta. Det här är bra för dig att ha koll på, men kan också användas för att förklara övningen eller det som gruppen ska göra. Det är upp till dig som ledare att avgöra om gruppens deltagare är hjälpta av att veta syftet. Detta kan naturligtvis förklaras både innan och efter övningen.

”Material”

Först i texten inför varje träff kommer en lista med det material som behövs för träffen.

”Instruktioner” och parenteser

Instruktioner riktade till dig som ledare står oftast under rubriken ”Instruktioner”. Men ibland står det kortare instruktioner löpande i texten. Då är de alltid inom parentes. Läs noga, så du vet vad tanken är med det aktuella momentet. Du kommer att märka att många övningar upprepas och att uppstart och avslut av träffarna återkommer på samma sätt.

”Talmanus”

Här är den information som du ska förmedla till deltagarna. Du kan säga det ordagrant eller använda egna ord. Många bilder återkommer och du kommer säkerligen hitta dina egna formuleringar så småningom. Kom ihåg de trygghetsskapande delarna. De kan kännas repetitiva, men det är viktigt att visa att du fortsätter att ”hålla gruppen”.

”Talmanus (fyll på)”

Här finns exempel som du kan använda för att fylla på när gruppen kommit med förslag.

”Fråga gruppen”

Ibland finns det enstaka frågor, ibland är det ett helt batteri av frågor. Beroende på gruppen och tiden så kan du som ledare välja vilka frågor som fungerar och som det finns tid för. Om gruppen är tyst eller om några få pratar mycket mer än andra, är det alltid bra att gå en runda i stället för att lämna ordet fritt. Var tydlig med att det inte finns något rätt eller fel, att det alltid går bra att ”provtänka” och att det är möjligt att inte behöva svara på frågan.

Avslutning

Om du inte redan sett introduktionsfilmen som består av en föreläsning av psykoterapeut Christina Lloyd, är det dags att göra det nu. Sedan hittar du det du behöver i handledningen för respektive träff.

Lycka till med den spännande och viktiga resan tillsammans med unga, som du har framför dig!

