

Vara nere ledarutbildning Instruktioner och förslag på upplägg för gruppsammanhang

Innehåll

Vara nere ledarutbildning	1
Instruktioner och förslag på upplägg för gruppsammanhang	1
Inledning	3
Kunskapsmål	3
För grupper	3
Fyra anpassade gruppträffar	3
Del 1: En digital utbildningsdel	3
Del 2: Fortsättningsträff för grupp	4
Praktiska förberedelser	4
Förslag på upplägg	5

Inledning

Det här är en utbildning för dig som leder unga. Som ledare, instruktör eller lärare är du en trygg person i många ungas liv. När någon är nere kan en uppmärksam ledare vara mycket värdefull. Men hur kan du möta någon när du varken är psykolog eller läkare utan ”bara en annan människa”? Vad innebär egentligen begreppet ”psykisk ohälsa”? Vad ska du som ledare göra, och vad kan du göra? Vad har du för ansvar?

Utbildningen svarar på dessa frågor och ger dig praktisk övning för att du ska känna dig tryggare i att hantera situationer som kan upplevas svåra. Den är framtagen av Mind och Studieförbundet Bilda, tillsammans med ungdomsledare och experter inom området psykisk hälsa.

Kunskapsmål

Efter avslutad utbildning kommer du att ha:

- Kunskaper om psykisk ohälsa hos unga: begrepp, statistik, förekomst och könsskillnader.
- Förståelse för skam och varför det är viktigt när man möter någon som mår dåligt.
- Kunskap om varningssignaler och risksituationer för självmordsproblematik.
- Ökad trygghet och förmåga att se, fånga upp och möta unga som mår dåligt.
- Förståelse för skillnaden mellan medmänskligt stöd och terapeutiska samtal.
- Kunskap om ansvar, gränser och att avsluta samtal.
- Förståelse för betydelsen av att som ledare få stöd.
- Kunskap och verktyg till medmänskliga samtal som du kan använda i mötet med unga.

För grupper

Denna handledning innehåller information för föreningar, organisationer eller arbetslag som vill genomföra Vara nere ledarutbildning tillsammans i grupp. Vare nere ledarutbildning innehåller två delar. Nedan beskrivs vad delarna innehåller och hur de hör ihop.

Fyra anpassade gruppträffar

Det finns fyra olika PDF-filer med övningar anpassade till specifika verksamheter:

1. För ledare i ideell verksamhet
2. För ledare inom idrotten
3. För ledare inom religiösa sammanhang
4. För ledare med anmälningsskyldighet, som t.ex. inom skola, fritidsverksamhet eller liknande verksamhet

Del 1: En digital utbildningsdel

Den digitala delen görs enskilt och tar cirka 1 timme. Denna del ger dig en god förståelse av samtliga kunskapsmål.

Delen innehåller:

- Kunskapsdelarna Förstå, Hantera och Stötta

- Den praktiska delen Öva, med 4 interaktiva case som passar ledare i alla verksamheter
- 10 reflektionsfrågor

Del 2: Fortsättningsträff för grupp

Gruppdelen är en praktisk fortsättning som fördjupar ledarnas kunskaper och ger möjlighet för dem att samtala och öva med varandra. Den genomförs i en digital mötesplattform som Zoom eller i en fysisk lokal under till exempel en utbildningskväll. Den tar cirka 2,5 timmar inkl. paus.

Delen innehåller:

- En inledande diskussionsövning som utgår från de 10 reflektionsfrågorna i den digitala delen
- Dialog- och rollspelsövningar utifrån verksamhetsspecifika scenarier
- En avslutande runda

Praktiska förberedelser för gruppträffen

Utse en eller ett par samordnare för grupptillfället. Det krävs inga förkunskaper om ämnet psykisk ohälsa för den som samordnar gruppträffen.

Samordnaren ansvarar endast för de praktiska förberedelserna, samt att hålla tiden under gruppträffen.

- Besluta om datum och tid för gruppträffen. Se till att ni lämnar tillräckligt med tid för att deltagarna ska hinna gå den digitala delen innan gruppträffen.
- Välj vilken av de fyra gruppträffarna som passar er.
- Tänk igenom gruppens sammansättning:
 - o Hur många är ni?
 - o Känner ledarna varandra?
 - o Behöver vi tänka till kring gruppens sammansättning vid diskussionsövningar eller kan vi slumpa fram grupper?
 - o Har gruppen genomgått liknande utbildningar tidigare?
 - o Finns det ledare som saknar förkunskaper helt?
- Gör en tidsplanering av innehållet i gruppträffen. Nedan finns ett färdigt upplägg som går att kopiera rakt av eller använda som grund.
- Läs igenom scenarierna och välj vilka ni vill arbeta med i just er grupp.

Förslag på upplägg

18.00 – 20.30

Antal: 15 ledare inkl. samordnaren

Plats: Zoom

18.00

Hej och välkomna!

Samordnaren presenterar sig och upplägget för kvällen.

Övning: Kort presentationsrunda med alla deltagare: namn + vilken ledarroll man har

18.15

Övning: Diskussion kring reflektionsfrågorna

Dela in deltagarna i grupper om 3 personer. Be dem diskutera reflektionsfråga nr 3, 7 och 10. De har 20 min till detta, be dem utse en tidshållare i varje grupp som ser till att de fördelar tiden mellan frågorna.

18.35

Övning: 1 Scenario

Dela in deltagarna i par eller i grupper om tre personer. Se till att alla grupper har tillgång till dokumentet "Vara nere ledarutbildning – Gruppträff för ledare inom xx".

19.05

Paus

19.20

Övning: 2-3 Scenarier

Genomför övningarna på samma sätt.

20.20

Övning: Avslutningsrunda i helgrupp

Låt deltagarna säga en mening om något man tar med sig från gruppträffen.

20.30

Tack för idag!