

HUR MÅR DU?

Att tala om svåra saker och söka hjälp



Varför talar vi om det här?

- Att tala om svåra saker och att söka hjälp är färdigheter i psykisk hälsa.
- Alla möter utmaningar, svåra saker och livsskeden samt sorger i livet. Man behöver inte klara av dem ensam.
- Att stöda andra, att tala om svåra saker och att erbjuda hjälp betyder inte att man skulle kunna lösa någon annans problem. Vi kan tillsammans se vad vi kan göra åt situationen. Vi kan söka efter information och söka efter hjälp tillsammans.

När skulle man kunna vara orolig över en vän eller bekant? Och vad kan man göra då? Hur talar man om svåra saker?

Vad betyder det att föra oro på tal?

Oro = känsla av att något är fel. Det behöver alltså inte vara något väldigt dramatiskt.

Utmanande ämne = vad som helst som det känns svårt att tala om.

Saker som kan väcka oro är till exempel

Passivitet

Man drar sig bort från vänrelationer

Tappande av livsglädjen

Man lämnar hobbyn

Studierna blir svårare

Likgiltigt beteende

Självdestruktivt tal eller beteende

Förändringar i det yttre

Berusningsmedel

Man är trött hela tiden

Stress

Övning

Du har en bekant som studerar i samma skola, Ami. Du har märkt att Ami inte har varit sitt vanliga glada jag på sista tiden. Ami verkar mycket trött, avlägsen och klart stressad över studierna. Du är orolig för Ami.

Vad kan du göra själv eller tillsammans med andra i den här situationen?

Diskutera i gruppen/med ditt par och skriv upp era tankar.

En minneslista för att tala om svåra saker

- Gå rakt på sak och var tydlig.
- Börja med din oro och sträva efter att stödja, inte lösa problemet.
- Fråga vad den andra själv tänker om saken.
- Lyssna lugnt och ge tid.
- Uppmuntra till att vara ärlig och visa att du även klarar av att höra om svåra saker.
- Stöd den andra.
- Ta hand om dig själv också!

Stöd för den andra

- Man behöver inte kunna eller försöka lösa den andras oro eller problem.
- Man kan söka hjälp eller stöd tillsammans. När du stöder den andra, behöver du inte veta i förväg vad eller vem som bör kontaktas. Ni kan ta reda på det tillsammans.
- Var inte ensam och kom ihåg dig själv också. Det kan vara krävande att lyssna på en annans oro eller problem. Kom ihåg att ta hand om ditt eget välbefinnande och dela tankar med någon vid behov (se dior stöd och hjälp).

Stöd och hjälp

- I skolan:
 - Studiehandledare
 - Speciallärare
 - Kurator
 - Psykolog
 - Hälsovårdare
 - Grupphandledare
 - Annan personal
- I nätet, via telefon och live:
 - Sekasin-chat - www.sekasin.fi
 - Nuorten kriisipiste, Helsingin missio - Face to face stöd, stöd via chat och telefon: helsinginmissio.fi/nuorten-kriisipiste
 - Nuorten mielenterveystalo - info om psykisk hälsa och psykiska störningar: mielenterveystalo.fi/nuoret
 - Nuortenelama.fi, Samlade stöd och kristjänster för unga
 - MIELI - Suomen Mielenterveys ry – Diskussionshjälp till den som har kris, p. 010 195 202
 - SPR, Ungas skyddshus - I vardagens problem och kriser: punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta



Kom ihåg dessa fyra saker:

- Vi har alla en psykisk hälsa. Den får man och ska man prata om.
- Bra psykisk hälsa betyder inte att man aldrig mår dåligt.
- Hantering av svåra saker och att söka hjälp är färdigheter i psykisk hälsa.
- Alla är värda att få hjälp och stöd och alla har rätt till det.

TACK!

