

HUR STÖTTAR MAN EN KOMPIS SOM MÅR DÅLIGT?

Under fem träffar så får du lära dig om hur man kan stötta en kompis som mår dåligt. Kanske i en stressig situation eller när något jobbigt händer. Du får också lära dig hur du tar hand om dig själv och vad det finns för stöd att få.

Allt avslutas med en härlig avslutning i juni.

Träffarna kommer vara på Fryshuset och varje gång bjuder vi på något att äta.

LÅTER DET SPÄNNANDE?

Kontakta Sofie: sofie.holmstrom@warchild.se
eller ring/smsa på 0704599792

TRÄFFARNAS UPPLÄGG

Träff 1: Introduktion av Psykologisk första hjälpen (PFA), lära känna varandra och vårt lokalsamhälle.

Vi pratar om varför vi gör utbildningen och går igenom allt vi ska prata om under alla träffar, gör regler tillsammans om hur vi vill att träffarna ska vara. T.ex: komma i tid, visa respekt eller lyssna på varandra. Vi lär känna varandra och pratar om vad det finns för stöd att få i området man bor eller på Fryshuset. Vi pratar även tillsammans om vilka risker och svåra situationer det kan finnas i ungdomarnas omgivning.

Träff 2: Reaktionen på svåra upplevelser och olika typer av stöd.

Vi diskuterar vanliga reaktioner på de situationer vi såg i ungdomarnas omgivning under förra träffen. Utifrån det pratar vi två och två om vilka typer av hjälp eller stöden ungdom kan behöva utifrån de olika situationerna.

Träff 3: Hur man stöttar en kompis igenom att titta och lyssna

Under träff tre går vi igenom de första två principerna av PFA: Look & Listen. Vi prövar dem och lär oss lite djupare om vad man ska och inte ska göra när man aktivt lyssnar på någon som pratar om någonting jobbigt.

Träff 4: Hur man stöttar en kompis genom att tipsa om stöd i omgivningen

Under denna träff går vi igenom den tredje och sista principen i PFA: Link. Vi identifierar vilka i ungdomarnas omgivning det kan vända sig till för att få stöd. Vi pratar även om vad tystnadsplikt är och när man behöver bryta den och hur man möter sin kompis i en sådan situation.

Träff 5: Hur man stöttar sig själv och sätter gränser

Vi pratar under denna träff om vikten att ta hand om sig själv och sitt mående. Hur sätter man gränser och identifierar olika typer av reaktioner hos sig själv? Vi testar även att stötta en kompis genom rollspel.

Träff 6: Avslutning & utvärdering

Trevlig avslutningsaktivitet! Vi pratar om vad vi lärt oss och vad vi har tyckt om utbildningen.