

# **STÖDGRUPP FÖR UNGDOMAR I NYFAMILER**

En handbok för  
professionella i  
elevhälsoteam



ELLINOR NYLUND,  
ELVIRA JANSSON &  
ELLEN SMULTER

# Innehållsförteckning

FÖRORD .....	1
INTRODUKTION .....	2
UNGDOMAR OCH NYFAMILJEN .....	4
STÖDGRUPPER OCH UNGDOMAR .....	5
ATT VARA GRUPPLEDARE .....	6
GRUPPDYNAMIK .....	8
ATT SAMTALA I GRUPP .....	9
TEMA 1: LÄRA KÄNNA GRUPPEN .....	10
TEMA 2: ERFARENHETER AV ATT LEVA I NYFAMILJ .....	14
TEMA 3: KÄNSLOHANTERING .....	17
TEMA 4: KOMMUNIKATION OCH INLEVELSEFÖRMÅGA .....	20
TEMA 5: ATT TA HAND OM SIG SJÄLV...	25
TEMA 6: KONFLIKTHANTERING OCH UNGDOMENS MÖJLIGHET TILL FÖRÄNDRING .....	28
TEMA 7: FRAMTIDEN .....	33
ÅTERKOMMADE ÖVNINGAR .....	35
ANDVÄND OCH REKOMMENDERAD LITTERATUR .....	37
BILAGOR	

# Förord

**Denna handbok riktar sig främst till dig som jobbar i ett elevhälsoteam i grundskolan med fokus på klasserna 7-9.**

Syftet med handboken är att ge material på hur du som professionell kan stödja ungdomar som lever i nyfamiljer genom stödgruppsverksamhet.

Handboken innehåller först en kort teoridel som är bra att läsa för dig som ska leda stödgruppen. Därefter finns olika teman för varje gruppträff med tillhörande övningar som lämpar sig för ungdomar som lever i en nyfamilj.

Vi hoppas att handboken kommer att vara till nytta för dig och för eleverna som deltar i stödgruppen. Vår förhoppning är att denna typ av stödjande gruppverksamhet får bli en trygg plats där ungdomar har möjlighet att diskutera med både jämnåriga och vuxna. Vår intention är att skolans elevhälsoteam skall kunna jobba resurseffektivt genom att fånga upp flera ungdomar som är i behov av stöd, samtidigt som arbetet är av god kvalitet.

Kom ihåg: Ungdomars familjer kan se väldigt olika ut, likaså deras livshistoria. Du som gruppledare behöver vara lyhörd till gruppen och ungdomarnas enskilda behov. Ni får själva välja vilka övningar ni tar med, vilka ni skippar och vilka ni kanske till och med vill utföra fler gånger. Vi har tagit med flera övningar för varje tema för att ge valmöjligheter till dig som ledare. Om ett tema känns väldigt viktigt för er grupp så kan ni dela upp det temat på två olika tillfällen för att fördjupa er mer i det. Lycka till!



Då denna symbol används i handboken så syftar det till att övningen är utvecklad av skribenterna själva. Övningar som saknar denna symbol är lånade av andra författare.



# INTRODUKTION



Under tonårstiden är anknytningen till föräldrarna viktig, men ofta söker sig ungdomen mer till sina vänner när den har behov av stöd, tröst och trygghet än till sina föräldrar. Tillsammans med vänner kan ungdomar diskutera sådana saker som de inte vill ta upp med familjen. Med vännerna får de möjlighet att experimentera och utveckla sin egen identitet och attityd. Därför kan ungdomar som är i behov av stöd ha stor nytta av att vara med i en stödgrupp med andra jämnåriga som är i liknande situation som de själva är i.

I tonåren söker ungdomen mer frihet och får en vilja att vara oberoende av andra. Trots att ungdomen gärna utforskar mycket på egenhand så är den trygga basen viktig för den mentala hälsan, att veta att ungdomen har en bas att återvända till när livet känns tungt kan ibland vara avgörande för att ungdomen ska må bra. Något av det viktigaste ungdomen lär sig i sin tonårstid är att frigöra sig från föräldrarna men att samtidigt behålla en hälsosam anknytningsrelation till dem.

Goda relationer till vuxna i skolan anses vara en betydelsefull skyddsfaktor för elever. Ofta är det de elever som anses vara i störst behov av stöd som också är de elever som kan vara svårast att nå ut till. Här har ni som jobbar inom elevhälsoteamet en möjlighet att nå de ungdomar som är i behov av stöd och goda relationer till vuxna i skolan. Det är lättare att stödja och hjälpa ungdomar i deras vardagliga miljö, alltså skolvärlden, än i den offentliga vården. Den professionella har unika möjligheter att nå ut till ungdomarna och stödja dem i skolmiljön.

Att arbeta lösningsfokuserat med eleven handlar till stor del om att lägga märke till det positiva kring eleven och vad som tycks funka bra för eleven. Det handlar också om att ha fokus på att hitta lösningar i stället för att fokusera på problemen. Det lösningsfokuserade förhållningssättet är en viktig del i arbetet inom elevhälsoteamet och är därför något som genomsyrar alla våra teman och övningar i denna handbok.



**En nyfamilj kan  
precis som alla  
andra familjer  
se ut på många  
olika sätt**

(Barnavårdsföreningen i Finland rf, 2017, s. 111).

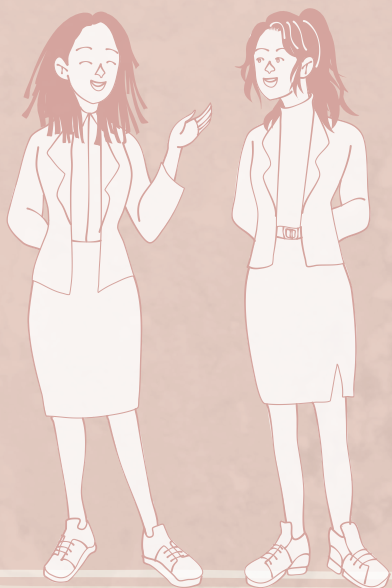




# Ungdomar och nyfamiljen



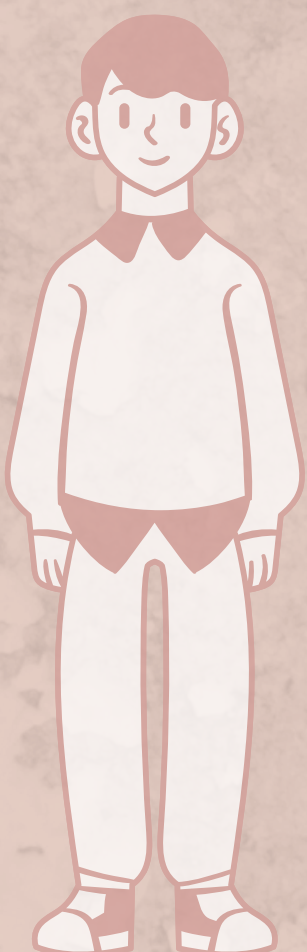
Barn och ungdomar påverkas starkare av föräldrarnas skilsmässa ifall barnet eller ungdomen samtidigt befinner sig i en utvecklingsfas, till exempel puberteten. Föräldrarnas skilsmässa blir ännu jobbigare om ungdomen samtidigt går igenom en annan förlust i livet.



Interaktionen i familjen innan och i samband med skilsmässan påverkar ofta ungdomen mer än skilsmässan i sig. Om föräldrarna bråkar mycket och har många konflikter kan detta påverka ungdomen negativt, speciellt om föräldrarna inte är bra på att hantera konflikterna.



Efter föräldrarnas skilsmässa tar en del ungdomar en roll som förälder för att kunna stödja sina egna föräldrar, på så vis glöms de egna behoven bort, både av föräldrarna och ungdomen själv. Vissa ungdomar väljer att inte vistas lika mycket tid i hemmet medan andra söker efter en egen partner för att fylla tomrummet från sin brustna familj.



Den unga behöver ofta mycket tid att anpassa sig till en ny familj, nya rutiner och till förälderns nya partner. Ungdomen behöver få utrymme att själv avgöra vilka relationer som är viktiga för dem. Det är individuellt hur mycket nyfamiljen påverkar ungdomen. För vissa kan förändringen vara positiv, det kan medföra mera frihet och valmöjligheter för ungdomen. Barn över 12 år har rätt att själva välja vilken förälder de vill bo hos. Om relationerna till familjemedlemmarna är goda, både till biologiska och till nya medlemmar, så är det vanligen lättare för ungdomen att anpassa sig till den nya familjen.



# Stödgrupper och ungdomar

Syftet med stödgrupper är att människor skall ges möjligheten att känna samhörighet med andra människor som kämpar med liknande problem som en själv och på så sätt själv få stöd.

---

Stödgruppen har som funktion att ge stöd och verktyg till ungdomen och en möjlighet att bättre förstå sig själv och sin situation. Stödgruppen kan vara ett socialt stöd som stärker ungdomen.

I stödgrupper för unga behövs en tydlig ledare med professionellt kunnande som drar gruppen och för samtalen framåt. När ungdomen deltar i stödgruppen får hen själv välja hur mycket man deltar i gruppen och hur aktiv man är

När man möter andra människor i liknande situation så kan det bidra till en ökad förståelse för en själv och de egna behoven, varför saker blev som de blev, och ibland även förståelsen för föräldrarna och deras handlande. Från stödgruppen kan ungdomarna få uppmuntran, sympati samt kärlek av någon annan. De får även information och råd samt hjälp med de praktiska sakerna.

I en stödgrupp får de unga möjlighet att både prata om situationen med en annan vuxen och med andra unga som är i liknande situationer. I stödgrupperna fokuserar man på tre huvudbegrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet behövs för att den unga ska förstå vad som har hänt och varför det händer. Hanterbarhet hjälper den unga att inse att hen fortfarande kan påverka vissa saker men att också få verktyg att hantera sådant som hen inte har auktoritet att påverka. Meningsfullhet är viktigt för att den unga ska få hitta sin plats i den nya familjen och få känna att den kan bidra med något gott till den nya situationen.

Det är viktigt att uppmärksamma de individer man anser kan behöva mer stöd än bara en stödgrupp. Dessa ungdomar kan man tala med och tillsammans med föräldrar hitta mera stöd som kan passa till just den ungdomen.

# **A**tt vara gruppledare

Som gruppledare är det viktigt att man respekterar ungdomarnas personliga integritet, får var och en i gruppen att känna sig viktig genom att bekräfta de som ungdomarna säger, tar ansvar för den sociala samvaron samt gör upp gränssättningar i gruppen för vad som är okej och inte okej.



Ledaren behöver anpassa övningar och diskussioner så att det passar för just er grupp. Alla grupper är annorlunda och även individerna i gruppen är unika individer. Vissa har behov av att prata väldigt mycket och länge medan andra ogärna säger någonting alls. Detta är bra att ha i åtanke och det är bra om ledaren har en tydlig struktur för att göra det mer rättvist i gruppen.

Ungdomar känner sig sedda och bekräftad när vuxna lyssnar på vad de har att säga, inte avbryter och inte börjar på något annat ämne. Ungdomar tycker att det viktigaste i samtalet med en professionell är att de genuint bryr sig om ungdomen. Ungdomar vill bli tagen på allvar, därför är det viktigt att den professionella tror på det som ungdomen berättar. De vill dessutom höra ärliga åsikter och tankar om de saker de berättar.



Det är viktigt att ställa frågor till ungdomarna. Att lyssna på ungdomen och inte själv prata så mycket har varit ungdomars önskan i samtalen med yrkespersoner. När ungdomar själva har fått ge råd till vuxna hur de ska bemöta ungdomar så har de mest förekommande orden varit: fråga, lyssna, stödja och delaktighet.

Samtidigt som man i rollen som gruppledare ska motivera gruppen till att uttrycka sina åsikter, är det även viktigt att man lyckas förmedla att det finns vissa gränser. Ungdomarna ska argumentera för sina egna åsikter och inte mot varandras. Hamnar man som gruppledare i en situation där det finns ett behov av att avbryta, är ett vanligt argument att "man har rätt att tycka vad man vill". Den typen av argument kan bemötas genom att förklara att det stämmer att man har rätt att tycka precis vad man vill, men det innebär inte att man alltid har rätt att uttrycka vad man vill, om det t.ex. kränker andra.

En annan viktig sak att ta upp är att enligt barnskyddslagen har personal inom undervisningsväsendet skyldighet att göra en barnskyddsanmälan om man misstänker att ett barn far illa. Professionella rekommenderas utifrån detta att informera ungdomarna vid inledandet av stödgruppen om både tystnadsplikt och anmälningsskyldighet för att undvika missförstånd

# ruppdynamik



För gruppledaren är det viktigt att känna till de psykologiska behoven som kan finnas i en grupp. Det kan finnas behov av att få bekräftelse och stöd av de andra gruppdeltagarna. Ett annat behov är gemenskap, vilket handlar om att känna tillhörighet till de andra i gruppen. Det finns också ett behov trygghet och att man blir hörd av de andra gruppdeltagarna och att de tar ens åsikter på allvar. För att tillgodose dessa behov är det viktigt att gruppledaren tänker på att synliggöra alla gruppdeltagare, att man utformar konkreta riktlinjer och regler för gruppens verksamhet och att man tillsammans i gruppen diskuterar vilka målsättningar man har.

## Gemensamma regler

För att utveckla en god gruppdynamik är det bra att ha gemensamma regler i gruppen. Dessa regler bör man diskutera redan vid första gruppträffen. Reglerna kan man komma på tillsammans i gruppen för att alla ska känna sig delaktiga. Några tips på regler som är viktiga att ta med är att det som sägs i gruppen stannar i gruppen, att var och en väljer själv hur mycket eller lite man delar i gruppen och att man har respekt för varandra, vilket innefattar att man lyssnar på den som pratar och att man är snälla mot varandra. Utöver dessa regler kan man sätta till flera regler som passar till gruppen.

När man träffas med gruppen är det bra om alla sitter i en ring, inklusive gruppledaren. Placeringen utgör en naturlig position för interaktion eftersom alla i gruppen ser varandra och gruppledaren ser alla deltagare. Som gruppledare är det viktigt att man tänker på att ha en positiv inställning till gruppen med tanke på att sinnesstämningar tenderar att smitta av sig.

# Att samtala i grupp

**Att diskutera och reflektera över olika saker kan vara roligt och intresseväckande för ungdomar.** Diskussionsövningar kan vara utvecklande för gruppen som helhet, men även för den enskilda individen. Det är dock värt att ha i åtanke att diskussionsövningar kan lämpa sig bättre för vissa ungdomsgrupper. Därför kan det vara bra att inleda diskussionsövningarna med relativt enkla diskussionsämnen och övningar för att se över hur väl diskussionsövningar lämpar sig för gruppen i fråga. Som inledande diskussionsövningar kan det även vara bra att välja diskussionsämnen som är ganska allmänna och som inte riskerar att den enskilda individen behöver ta svåra ställningstaganden.

När man använder sig av diskussionsövningar i gruppen ställer det vissa krav på gruppledaren. Som gruppledare bör man se till så att alla i gruppen får komma till tals samt se till att deltagarna lyssnar på varandra utan att avbryta eller klandra någon annans synpunkter. Som gruppledare bör man även ha i åtanke att vissa ungdomar har lättare för att uttrycka sina åsikter, medan andra ungdomar kan ha svårare med det. Det kan t.ex. bero på blyghet, att man inte känner sig helt bekväm med gruppen eller att man inte har hunnit fundera på vad man vill uttrycka. Under diskussionsövningarna bör gruppledaren aktivt följa med i vad som sägs. Trots att diskussionsövningarna går ut på att förmedla sina ståndpunkter, känslor och eventuella värderingar är det viktigt att gruppledaren kan ingripa om t.ex. någon i gruppen blir kränkt eller känner sig obekvämt.

För att komma igång med diskussionsövningarna på en lagom nivå kan det vara bra att börja med diskussionsövningar i mindre grupper. Då kan ungdomarna först diskutera i mindre grupper, för att sedan ta det vidare till stora gruppen.

# Tema 1: lära känna gruppen

Redan vid första träffen bör det tydligt tas upp vad syftet med gruppen är och att alla som deltar i gruppen har liknande erfarenheter. På första träffen får gruppdeltagarna och gruppledaren lära känna varandra. Alla deltagare ska få möjlighet att berätta om sin bakgrund och sina erfarenheter. Detta kommer att finnas möjlighet för under hela stödgruppens tid, men det är viktigt att få tillräckligt med tid för det i början av stödgruppen. Under första gruppträffen är det bra att diskutera hurdana förhoppningar alla gruppdeltagare har. På så vis kan man förebygga att det uppstår missförstånd i gruppen.

Vid första träffen bör gruppledaren berätta om sin tystnadsplikt samt anmälningsskyldighet som har nämnts tidigare i handboken. Ungdomarna bör förstå innebörden av detta för att känna sig trygga med vad de delar. Under första träffen gör gruppen upp gemensamma regler, vilket talas mer om under rubriken "gruppdynamik".

Då man träffas med gruppen första gången är det bra att starta med några inledande övningar och lära-känna-lekar för att ungdomarna ska bli bekväma med varandra. Övningarna kan också ge gruppledaren en uppfattning om hur gruppen fungerar vilket i sin tur gör det lättare att planera det fortsatta arbetet med gruppen.

# Övningar

En bra inledande övning är att göra en runda. En runda är ett bra tillvägagångsätt att få gruppen att integrera för att alla gruppmedlemmar blir sedda och hörda. Rundor är en övning som går att variera mycket, men till en början kan det vara bra att låta alla gruppdeltagare svara på samma fråga. Som gruppledare kan man poängtera att det är ok att svara samma sak som någon annan gruppdeltagare redan tidigare har sagt. Gruppledaren får gärna vara med på dessa rundor och får gärna inleda rundan för att visa exempel.

1



Den första rundan kan vara så enkel att man i tur och ordning får presentera sig själv. Om man vill kan man även få säga någonting man tycker om att göra på fritiden.

2



För att komma in på gruppverksamhetens syfte kan man låta ungdomarna i tur och ordning berätta om sin familj. Detta kan vara en väldigt personlig fråga, därför är det bra om gruppledaren ger exempel på vad man kan berätta samt poängterar att man berättar så mycket man kan känna sig bekväm med.

3



Om man vill undvika att det blir en alltför formell stämning med en vanlig runda så kan man göra det med en tvist. Ta en mjuk boll eller ett annat lämpligt föremål som deltagarna sedan får kasta till varandra. Den som får bollen får då turen att berätta. Denna typ av runda ställer högre krav på gruppledaren att se till att alla gruppdeltagare får komma till tals. Det kan även vara bra att gruppledaren poängtera att då en person håller i bollen är det dennes tur att prata och att övriga gruppdeltagare förväntas lyssna uppmärksamt.

## **Intervjua varandra i par**

Ungdomarna får intervjua varandra parvis. Ledaren kan ge tips på frågor man kan ställa av varandra. När alla har intervjuat klart så kommer man tillbaka till ringen där var och en får presentera den person man har intervjuat. Denna övning gör att alla i gruppen får lära känna varandra lite mer, samtidigt som alla får öva på att göra sin röst hörd och att prata inför alla i gruppen. Dessutom kan det vara lättare att prata om någon annan än att berätta saker om sig själv.



## **Rita av varandra**

Alla får ett A4 papper, ett ritunderlag av något slag och en penna. Ungdomarna får alla gå runt i ett rum och leta efter någon att rita av. Då de ritat av en person, får de gå vidare till nästa, tills alla har ritat av alla personer i gruppen. Ungdomarna får inte titta på pappret när de ritar utan måste hela tiden kolla på den andre. Alla porträtt av samma person läggs i en och samma hög på exempelvis ett bord eller på golvet, så att alla i gruppen får en varsin hög med porträtt av sig själv. Till sist får man se porträtten som andra ritat av en själv och välja den bild man gillar bäst. Då alla deltagare i gruppen valt den bild av sig själv de gillar bäst, så kan man inom gruppen ta en runda och visa denna bild för varandra. De valda bilderna kan sedan hängas upp på exempelvis en vägg för att symbolisera vem som ingår i gruppen. Denna övning är rolig och enkel, man behöver inte vara bra på att rita, eftersom man ändå inte får se på pappret som man ritar på. När ungdomarna får ha roligt och skratta tillsammans så blir de också mer bekväma med varandra och samhörigheten ökar. Ifall att gruppen känns för stor, kan denna övning även göras i par.



## Lära känna – Bingo

Denna lek är en bra lära känna övning för lite större grupper. Denna övning hjälper ungdomarna i gruppen att ta kontakt med varandra samt även lära känna varandra på ett roligt och lättsamt sätt. Övningen går ut på att alla i gruppen får varsin bingobricka med påståenden som deltagarna kan tänkas ha gjort, tycka om eller varit med om. Deltagarna får sedan mingla runt bland de andra deltagarna och fråga varandra ifall påståendena stämmer in på dem. Ifall ett påstående stämmer in på den deltagare du frågat, får du skriva dennes namn på din bricka. Man får inte skriva in samma persons namn på flera påståenden under samma bingoomgång. Den som först får alla rutor i en rad ifyllda skriker "BINGO" och vinner den omgången. Då en person får bingo kan man fortsätta med ytterligare en rad eller om man vill försöka fylla hela brickan. Då leken är avslutad kan man gå igenom alla påståenden och rutor med hela gruppen för att få "de rätta svaren" – och kanske lära sig något nytt om varandra. Beroende på om man som gruppledare känner deltagarna från förut eller inte, kan man göra en egen bingobricka med egna påståenden som man vet att stämmer in på deltagarna, annars kan man använda den bifogade mallen i slutet av handboken..



## Påstående – lek

Gruppledaren ställer olika påståenden till gruppen, om påståendet stämmer in på en så stiger man upp. Här kan man börja med enkla påståenden som till exempel "alla som åt smörgås till frukost idag stiger upp" för att sedan ta mer utmanande påståenden som "alla som har skilda föräldrar stiger upp". Denna övning är bra för att ungdomarna inte behöver prestera något eller själv komma på påståenden. Det är bra att visa vilka olikheter men framför allt vilka likheter alla i gruppen har. Det man bör vara försiktig med som ledare är att se till att ingen blir utpekad, därför är det viktigt att i förhand tänka ut vilka påståenden man väljer.



## Tema 2: Erfarenheter av att leva i nyfamilj



I detta tema kan man diskutera vad som har blivit annorlunda och vad som har ändrats både sedan skilsmässan och sedan nyfamiljen skapades. Det kan vara bra att diskutera hur olika familjer ser ut, och att det inte finns någon rätt typ av familj, bara annorlunda. Vid detta tema blir det ofta naturligt att också diskutera minnen från innan nyfamiljen eller innan skilsmässan. Minnen hjälper ungdomarna att processa kriser och när man får dela dem med andra så kan det också bli lättare att förstå vad som har hänt, en övning i begriplighet.

Minnen kan vara svåra att tala om. Alla bär på både tunga och svåra minnen samt ljusa och fina minnen. För att processa skilsmässan är det bra att ungdomen får påminnas om minnen innan skilsmässan. Syftet med att tala om minnen i en stödgrupp är att minnen knyter ihop ens livsberättelse, vilket är viktigt att göra i en krisbearbetning.

De flesta människor söker sig till andra individer som genomgått liknande stressade situationer som en själv för att på så sätt få möjligheten att jämföra sig och därmed få nya insikter i sin livssituation. En av de positiva sakerna med att delta i en stödgrupp är att man får ta del av andras erfarenheter och på så sätt få stöd till sitt eget liv. Av den orsaken är det bra att uppmuntra ungdomarna till att dela med sig av sina erfarenheter, både för deras skull för att det kan hjälpa att få dela med sig men också för de andras skull.



# Övningar

---

## Minnesstenar

Varje deltagare får var sin tygpåse med tre stenar i: En vass sten, en len sten och en vacker "ädelsten". Stenarna symboliserar olika minnen. Den vassa stenen påminner om svåra minnen som kan göra ont att tänka på, det kan vara något som någon sa eller en specifik händelse. Den lena stenen påminner om vardagliga händelser, sådana händelser som man i stunden inte visste skulle bli ett minne men som nu i efterhand är ett lent och kärt minne. "Ädelstenen" symboliserar en speciell händelse eller ett specifikt vackert minne som man aldrig vill glömma. Deltagarna får tyst fundera på minnen när de håller i stenarna, om de sedan vill berätta i gruppen så är det frivilligt att göra så. De minnen som deltagarna funderar på kan vara sådant som hände innan eller under skilsmässan eller innan eller under bildandet av nyfamilj.



## Collage av minnen

För de som tycker om att pyssla och är väldigt visuella av sig kan man göra ett collage. Då kan man be gruppmedlemmarna att ta med sig foton och små föremål som påminner dem om en tid som inte längre finns, tiden innan skilsmässa eller innan nyfamilj. Om de inte har foton kan man lika bra själv rita bilder eller skriva citat av något som någon alltid sa osv. Syftet är lika som den i minnesstenar men denna övning ger deltagarna möjlighet att uttrycka sig genom bilder vilket kan vara hjälpsamt för en del ungdomar.



## **Rita din historia**

För många ungdomar kan det vara svårt att öppna upp sig till andra om att ens familjesituation är problematisk. Då kan det vara lättare att rita sin historia på ett papper till exempel i form av en tidslinje. Här kan ungdomen få skriva ner viktiga händelser från livet som har präglats hen som individ. Det är viktigt att påpeka att de inte behöver visa detta till någon när det är klart, men om man vill kan man dela någon händelse till resten av gruppen.



## **Förändringscirklar**

Här ska man skriva ner sådant som har blivit annorlunda sedan skilsmässan hände. För att göra det ännu tydligare kan man göra olika cirklar med teman för att inuti cirklarna skriva in saker som har förändrats. Exempel på teman kan vara skola och vänner, tankar och känslor och familjen. Gruppen kan göra detta som en gemensam övning där de skriver ner ord på ett stort papper så att alla ser. När man sätter ord på vad som har blivit annorlunda och vad som har förändrats så är det lättare att begripa varför det blev som det blev. Denna övning hjälper ungdomen i begriplighet.



# Tema 3: Känslohantering

Genom att lära sig att förstå varför man reagerar på ett visst sätt och att förstå att de känslor man känner är helt normala så blir det lättare att kunna hantera sina känslor. Genom att kunna sätta ord på vad det är man känner och när känslorna uppstår ökar det begripligheten i vad som händer i kroppen i dessa tillstånd.

Det kan vara bra att börja med att diskutera tillsammans i gruppen vad känslor är, hur kan de ta sig i uttryck och vid vilka tillfällen de kan uppstå. Detta kan man sedan skriva på ett papper för att göra det mer konkret för alla deltagare. Ofta tänker man att känslorna ser lika ut hela tiden, men när man får ett större perspektiv så märker man ofta att känslorna blir lättare och lättare att hantera med tiden. Detta övas på i känslolinjen.

När man diskuterar känslohantering så är det bra att samtidigt diskutera andras känslor. När man gör detta hjälper det en att förstå hur andra tänker samtidigt som man kan få perspektiv till sina egna känslor. En övning för detta syfte är min sorg – andras sorg.



# Övningar

## Känslolinje

Alla i gruppen får ett papper där de ska göra en horisontell linje längst ner på pappret och en vertikal linje längst till vänster på pappret. Den horisontella linjen står för olika händelser i livet, den vertikala linjen står för känslor och hur starka de var. Man kan göra ett märke i mitten på den horisontella linjen för att markera att det nedanför strecket hör till negativa och jobbiga känslor och allt ovanför strecket är positiva känslor. Ungdomarna får själva fylla i pappret och rita upp hur stark känslan var till exempel vid julafton eller på sommarlov. Denna övning hjälper ungdomarna att se att känslornas intensitet förändras med tiden.

## Min sorg –andras sorg

Övningen går ut på att var och en ritar en stor cirkel på ett papper. Därefter ska man dela upp cirkeln i mindre "tårtbitar" där varje tårtbit symboliserar en familjemedlem. Ju större tårtbiten är desto större utrymme tar den familjemedlemmens känslor i familjen. Har någon en liten tårtbit så tar hans eller hennes känslor väldigt lite utrymme i familjen. Därefter får ungdomarna diskutera och berätta om hur det ser ut där hemma. Man kan fundera om man önskar att fördelningen såg ut på ett annat sätt och i så fall varför. Denna övning kan också hjälpa ungdomarna att känna igen sig i varandras situation eller att också se olikheter från familj till familj.

## Nu, då, sedan

Alla deltagare får självständigt göra upp tre cirklar med rubrikerna då, nu, sedan. Sedan får ungdomarna var för sig skriva ner vilka känslor de kände när skilsmässan hände eller när nyfamiljen bildades, sedan får de skriva in de känslor de känner just nu och slutligen vilka känslor de tror att de kommer att känna i framtiden angående dessa saker. Alternativt kan man måla känslorna i cirklarna för de som vill. Syftet är det samma som i tidigare övning, att se att känslor förändras med tiden.

## Isberget

Detta är en övning där ungdomarna får fundera över vilka känslor man vill visa utåt till andra och vilka känslor man håller för sig själv. Denna övning kan varieras på flera sätt och man kan till exempel laga pyssel av övningen för att göra den ännu mer konkret eller så kan man också bara diskutera tillsammans i gruppen om vilka känslor som syns utåt och vilka känslor som man håller inom sig, eller under ytan. Syftet med övningen är att se att man har kontroll över sina egna känslor och att man har rätt att välja vad man visar till vem och när. Övningen hjälper dessutom ungdomarna i begriplighet, hanterbarhet samt att det ökar deras medvetenhet om deras känslor och hur man kan prata om dem med andra. När ungdomarna har gjort övningen är det bra att följa upp det med en diskussion. Här kan man diskutera saker som när är det bra att inte visar alla känslor, eller när är det bra att vara alldeles sårbar. Det kan också vara bra att ta upp när man visar upp en tuff attityd till omgivningen även om man egentligen är rädd inombords och vilka reaktioner man då får.

## Du – är – du

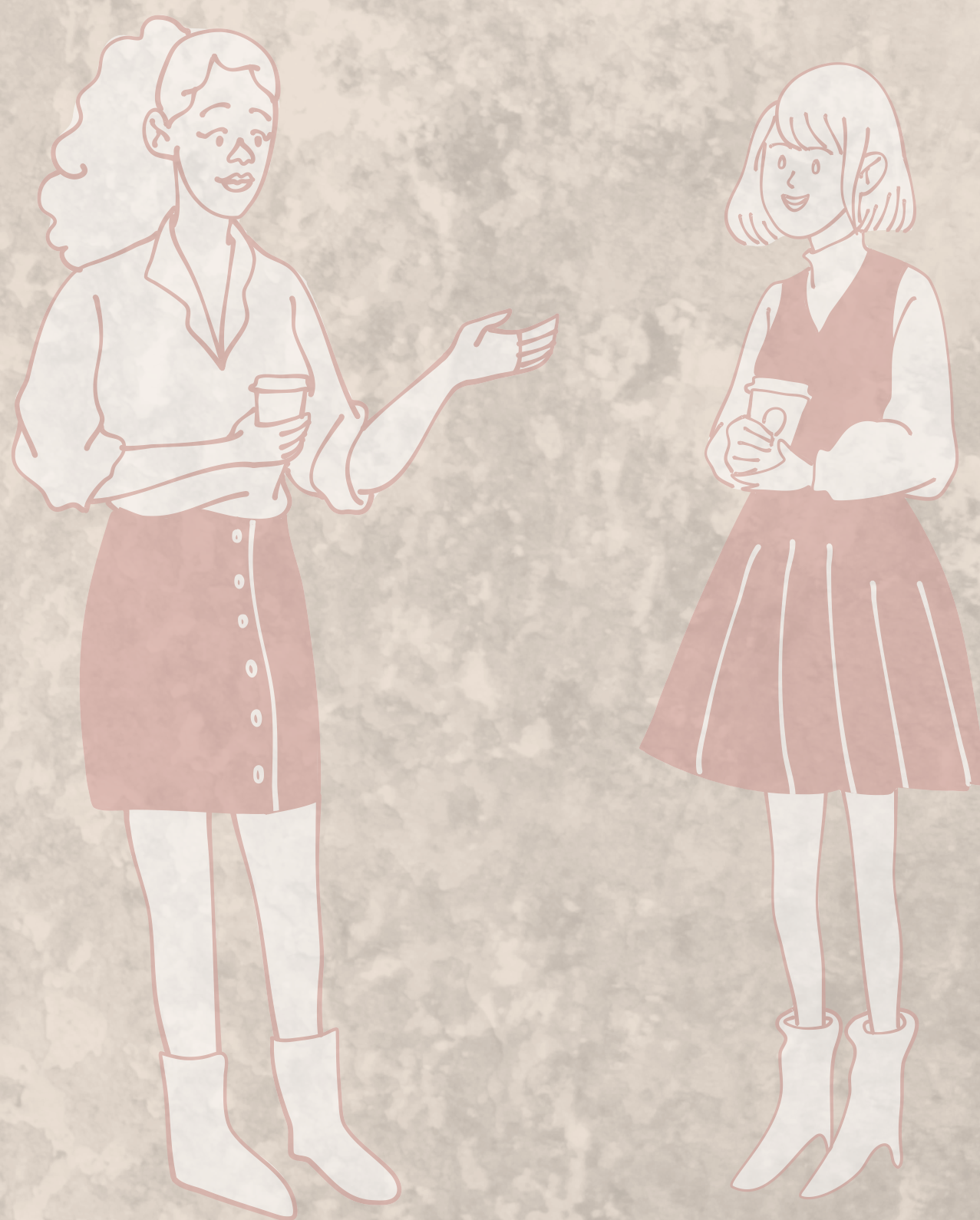
Denna känslöövning går ut på att skriva ner vilka känslor som man upplever i olika situationer. Denna övning kan göras genom att ungdomarna får fylla i en färdig du – är – du – mall som finns bifogad i slutet av denna handbok, eller genom att ungdomarna får göra sin egen mall. Denna övning skall hjälpa ungdomen att förstå och bli påmind om vid vilka tillfällen de upplever olika känslor i nyfamiljen.

# Tema 4: Kommunikation och inlevelseförmåga

Även om ungdomarna håller på att frigöra sig från sina föräldrar så är ungdomens relation till föräldrarna ändå viktig. Detta kan variera mycket från ungdom till ungdom, men många ungdomarna anser ändå att det är viktigt att det finns ett bra samtalsklimat hemma för att ungdomen ska må bra. Eftersom relationen till föräldrarna är så viktiga vill vi stödja ungdomarna till att hålla goda relationer till sina föräldrar och till resten av nyfamiljens medlemmar. En viktig nyckel för att skapa goda relationer är att öva sig i att kommunicera rätt.

Det är bra att ungdomen övar sitt konsekvenstänkande, det kan till exempel göras genom att ungdomen får fundera hur olika agerande kan ge negativa eller positiva konsekvenser. En typ av övning som brukar uppskattas av ungdomar är s.k. dilemmaövningar. När ungdomar får öva sig på att sätta sig in i en annan persons sammanhang och fundera hur man skulle agera så får ungdomarna träna på att hitta möjligheter, metoder och utvägar för hur man kan hantera ett hypotetiskt dilemma. Skulle det hypotetiska dilemman hända i verkligheten så har ungdomen bättre beredskap för hur hen skulle hantera situationen. Det kan kännas lättare att reflektera över ett hypotetiskt dilemma eftersom det inte är direkt kopplat till en själv. Ungdomar som får öva sig på att sätta sig in i andras situation så tränar samtidigt på sin empatiförmåga och förståelse för andra människor.

Liksom dilemmaövningar kan även dramaövningar fungera som ett värdefullt verktyg. Den stora skillnaden mellan dilemmaövningar och dramaövningar, är att i dramaövningar arbetar man med att framställa en viss roll, något som kan väcka både känslor och sammankopplingar. Förutom att vara i rollen ger denna typ av övning även möjlighet att beakta situationen och rollspelet utifrån. Dramaövningar ger möjlighet till reflektion; vad kan man själv göra för att påverka situationen och hurdana möjligheter finns det för andra personer att agera? Hur känns det att leva sig in i rollerna och de olika situationerna?



# Övningar



## Dilemmaövningar om regler i hemmet

Ett hypotetiskt dilemma som ungdomar nog ofta kan känna igen sig i är regler i hemmet, till exempel gällande hushållssysslor. Måla upp ett dilemma om hur en ungdom har mycket skolarbete och fritidsaktiviteter men som samtidigt bor i en familj där det ställs krav på att alla familjemedlemmar ska hjälpas åt i hushållet. Låt gruppen tillsammans få fundera kring hur man på ett konstruktivt sätt skulle kunna hantera denna typ av dilemma. Hur känner ungdomen och hur känner föräldrarna? Kan man komma kompromissa och i så fall, hur? Finns det några praktiska lösningar som t.ex. ett städschema?



## Dramaövning om utgångstider

En ungdom spelar rollen som orolig förälder och en annan ungdom spelar rollen som en ungdom som skulle vilja få tillåtelse att vara ute längre med sina kompisar på kvällarna. Kan man kompromissa på något sätt? Är det skillnad på utgångstider under vardagar och veckoslut? Hur för man en konstruktiv diskussion? Vad är bra respektive dåliga argument? För att involvera hela gruppen i denna typ av övning kan man pausa rollspelet och rådfråga de övriga gruppmedlemmarna. Hur känns det att vara i förälderns roll och hur känns det att spela ungdomens roll? Hur upplevs rollspelet av de andra gruppmedlemmarna som iakttar?



# 3

## **Hypotetiskt dilemma om att ha skilda föräldrar och att ha växelvist boende**

Hypotetiskt dilemma om att ha skilda föräldrar och bo vecka-vecka hos dem. Ungdomen upplever sig trivas lite bättre hos den ena föräldern men vill samtidigt inte göra sin andra förälder ledsen. Hos den förälder som ungdomen trivs sämre hos bor även ungdomens yngre bonussyskon, som hen visserligen tycker om men som ofta för mycket liv omkring sig och oinbjudet kommer in till hens rum och använder hens saker. Rummet hos den föräldern känns dessutom inte lika trivsamt som hos den andra föräldern. Ungdomen upplever även att föräldern riktar mera uppmärksamhet till de yngre bonussyskonen och känner sig ibland lite bortglömd. Låt gruppen tillsammans fundera kring hur man i ungdomens situation på olika sätt skulle kunna resonera och handla i denna typ av dilemma.

# 4

## **Berätta en historia**

För att öva sig i kommunikation kan man berätta en historia för varandra. Det är lättast om man gör detta parvis men man kan också göra det tre och tre eller i grupp. Den ena personen får ett tema (valfritt eller angivet av handledaren). Personen får nu i uppgift att prata fritt om detta tema i 3 minuter. Därefter får personen som varit tyst återberätta vad person 1 har talat om. Denna övning hjälper ungdomarna att lyssna aktivt vad andra säger och se ifall de har förstått allt vad den andra sa.

# 5



## Kommunicera med hela kroppen

Denna övning går ut på att gruppen två och två ska framföra en kort sketch inför gruppen där man ska kommunicera verbalt, men också med kroppsspråket. Det är enkla sketcher som är lätta för gruppen att utföra. Efter att man två och två sedan har utfört sketchen ska gruppen tillsammans diskutera vad som hände. Sa kroppsspråket och det verbala språket samma sak? Hurdan inverkan hade kroppsspråket i sketchen? Hur förmedlar man utöver ord att man är sur? Hur förmedlar man med kroppsspråk att man är glad? Om gruppen inte känner för att improvisera är det ok om paret vill gå ut ur rummet och förbereda hur man vill framföra sin sketch. Exempel på sketcher kan vara följande:

- Man står i ett kök och brygger kaffe och frågar sedan om den andra personen vill ha en kopp.
- Att man diskar undan disken fast det är någon annan familjemedlems tur.
- Att knacka på i ett syskons rum och fråga om man ska ta en cykeltur.
- Att komma hem för sent till middagen som redan står färdig på bordet.
- Att komma hem trött efter skolan och en förälder frågar om man kan komma med och veckohandla.

# Tema 5: Att ta hand om sig själv

Det är viktigt att ungdomen lär sig att ta hand om sig och att tycka om sig själv. Ungdomen ska få möjlighet att lära känna sig själv bättre, vilka behov man har och hur man reagerar på olika sätt. Syftet med att diskutera hur man tar hand om sig själv i en stödgrupp är att ungdomen lär sig hur viktigt det är med återhämtning och att prioritera sig själv. Att ha detta som ett tema ökar även hanterbarheten och meningsfullheten. Ungdomen får också lära sig att söka hjälp från andra när det behövs, vilket är en viktig styrka för att kunna må bra.

Självstärkande övningar syftar till övningar som på olika sätt främjar ungdomens förmåga att bli uppmärksam på och stärka sina egna resurser. Självbild, självförtroende och självkänsla är centrala faktorer för den här typen av övningar. Ens egen självbild är viktig för bland annat samspelet med andra människor. En god självkänsla och självbild kan göra att det är lättare för ungdomen att stå upp för sig själv.

En annan sak som är viktig när man diskuterar att ta hand om sig själv är att man också tar hand om sin fysiska kropp. Detta gäller kost, sömn och aktivitet. För barn och ungdomar mellan ålder 5-17 år är rekommendationen för aktivitet att man dagligen är fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter. 3 gånger i veckan är det bra om de tränar lite hårdare konditionsträning samt gör muskel- och skelettstärkande aktiviteter. För att hjälpa ungdomarna att uppmärksamma dessa saker är det bra om man tillsammans funderar kring kost, sömn och aktivitet och hur de kan applicera dessa saker i deras liv.



# Övningar

---

## Vad mår jag bra av?

För att göra det tydligt vad man mår bra av så kan ungdomarna få skriva ner olika aktiviteter, personer, platser som gör att de mår bra. När man konkret skriver ner saker som får en att må bra är det lättare att minnas dessa saker när man behöver något upplyftande. Det är dessutom bra att se vem och vilka saker man har runt sig som får en att må bra, det gör en mer uppmärksam på de positiva saker man har i livet.



## Tyck om dig själv

Övningen syftar till att uppmärksamma positiva saker hos sig själv. genom att uppmärksamma sina positiva egenskaper kan det även bli lättare att handskas med egenskaper hos sig själv som man tycker mindre om. I denna övning delar man in ungdomarna i par och alla får varsitt papper. Sedan ska ungdomarna i tur och ordning räkna upp fem positiva egenskaper hos sig själv, medan den andra i paret bekräftar det som sagts. Alltså exempelvis "jag är bra" varvid den andra i paret bekräftar det genom att säga "du är bra". Låt ungdomarna läsa upp varannan gång en egenskap från sitt papper tills man har räknat upp alla egenskaper. Gruppledaren får gärna följa upp efter att övningen är avslutad genom att t.ex. fråga ungdomarna hur det kändes att utföra denna typ av övning.


## **Mitt nätverk**

Varje deltagare rita en liten cirkel på ett papper där de skriver jag, sedan får de göra en cirkel runt den cirkeln och skriva in viktiga personer i deras liv, sådana som ger dem tröst och stöd. För varje person de kommer på gör de en ny cirkel. Vissa personer, t.ex. familjemedlemmar kan hamna i samma cirkel ifall ungdomen tycker att de har lika nära relation till dem. Syftet med övningen är att visa att ungdomen har människor omkring sig som bryr sig om dem som de kan söka stöd från. Man kan sedan diskutera tillsammans i gruppen om hur deras nätverk ser ut, är de nöjda med hur det ser ut eller finns det något de skulle vilja ändra på. Ledaren kan behöva hjälpa till ibland att ge tips på personer som kan vara ett stöd för ungdomen, exempelvis någon professionell utomstående.



## **Första hjälpen – lådan**

Detta är en praktisk övning där deltagarna får göra en första hjälpen-låda för när man går igenom en kris eller känner sig sorgsen. De får själva välja vad som ska finnas med i lådan, man kan skriva, rita, sätta bilder eller sätta dit konkreta saker som kan hjälpa. Efteråt är det önskvärt om alla delar med sig av vad de har lagt i sin låda eftersom då får alla mera tips på hur man kan ta hand om sig själv.






# Tema 6: Konflikthantering och ungdomens möjlighet till förändring



En nyfamilj genomgår vanligen sju utvecklingsfaser vid bildandet och utvecklingen av nyfamiljen. Dessa sju faser är indelade i olika skeden till vilka hör inledningsskedet, mellanskedet och det sena skedet. Under nyfamiljens utvecklingsfaser är det vanligt att konflikter uppkommer mellan medlemmarna i nyfamiljen. Dessa konflikter kan vara både mellan ungdomen och den biologiska föräldern samt mellan ungdomen och den nya familjemedlemmen. Dessa konflikter uppkommer som mest i inledningsfasen och i mellanskedet i nyfamiljens utvecklingsfaser. Under inledningsfasen försöker de vuxna ofta skapa en vi-anda inom nyfamiljen, vilket kan skapa en upprorsstämning hos alla parter i nyfamiljen. Även under mellanskedet är det vanligt förekommande att nyfamiljens negativa känslor ventileras samt att ungdomen här ser sin chans att motsätta sig förändringar. I och med detta uppkommer även i detta skede lätt konflikter inom nyfamiljen. Utifrån detta är det viktigt att ungdomen känner till hur hen kan hantera dessa konflikter samt även vet hur hen själv kan förändra sin situation i nyfamiljen i en positiv riktning.



Vill du läsa mer om nyfamiljens utvecklingsfaser så finns de i arbetet "ungdomar i nyfamiljer - En handbok för professionella som arbetar i elevhälsoteam"

Många föräldrar som skiljer sig, inser att separationen är något som direkt kommer att påverka deras barn. Föräldrarna känner sig då ofta hjälplösa i att kunna tala med sina barn och tonåringar om situationen för de upplever att det är deras fel. I en stödgrupp får de unga möjlighet att både prata om situationen med en annan vuxen och med andra unga som är i liknande situationer. I stödgrupperna fokuserar man på 3 huvudbegrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa begrepp är viktiga för att hjälpa de unga att må bra i den nya familjekonstellationen. Begriplighet behövs för att den unga ska förstå vad som har hänt och varför det hände. När man diskuterar hanterbarhet ska den unga få inse att hen fortfarande kan påverka vissa saker men att också få verktyg att hantera sådant som hen inte har auktoritet att påverka. I diskussionen om meningsfullhet ska den unga få hitta sin plats i den nya familjen och få känna att den kan bidra med något gott till den nya situationen.

För att skapa en hälsosam förändring krävs motivation. Motivation till förändring består av tre faktorer: beredskap, vilja och förmåga. Beredskap handlar om prioriteringar, vilja berättar om hur viktig förändringen är för en och förmåga är hur mycket man tror att man kommer att lyckas. För att uppnå en hälsosam förändring så krävs alla dessa faktorer för att lyckas. Gruppsamtalen ska hjälpa eleven att hitta motivation i alla dessa faktorer. I ett bra gruppsamtal är det eleven som kommer med argumenten varför hen vill göra förändring, inte den professionella.

# Övningar



## Upplevelsen av konflikten och förändrat tankesätt

Till denna övning behöver ungdomarna varsitt papper och en penna. Be ungdomarna tänka på en konflikt som dom varit med om. Låt ungdomarna fritt skriva ner hur dom upplevde denna konflikt, vad konflikten handlade om och hur den började, vilka känslor som uppkom, vem som var inblandade i konflikten och på vilka sätt konflikten tog sig i uttryck. Be sedan ungdomen tänka över konflikten en extra gång genom att besvara följande frågor:

- Hur kunde konflikten ha förhindrats? Vad kunde du själv sagt/gjort annorlunda för att förhindra att konflikten uppkom?
- Hur kunde konflikten ha kunnat kontrolleras bättre, ex. genom ditt eget beteende, agerande, attityd och förhållningssätt
- Hur skall du göra nästa gång en konflikt är på väg att uppkomma? Hur skall du agera för att ta dig an konflikten på bästa möjliga sätt? .

Då ungdomarna skrivit ner allt detta på sitt papper så kan man låta de som vill berätta vad de skrivit.

## Hoppets stege

Detta är en enkel övning där var och en får ett papper med en stege på. Man får självständigt skriva in saker på stegen som man önskar ska hända/förändras i ens familj. Sådant som är på det nedersta steget är små önskningar, ju högre upp man klättrar desto större önskningar blir det.





## Gruppdiskussion om konflikter

En annan metod för att behandla temat konflikthantering är att föra en gemensam diskussion i gruppen om konflikter. Man kan även dela in gruppen i mindre grupper för att diskutera, och sedan ta det till allmän diskussion i gruppen. Exempel på frågeställningar som kan diskuteras är t.ex.:

- I vilka situationer känner du att du blir riktigt arg, ledsen eller besviken?
- Vad händer hos dig när du blir arg? Var i kroppen känns det? Höjer du rösten, har du lätt till tårar eller blir du inåtvänd?
- Hur löser man en konflikt på ett bra sätt utan att riskera att andra blir sårade eller kränkta?
- Är det ok att lämna en konflikt tills senare om man känner att känslorna tar över för mycket? Varför/varför inte?
- Om det är svårt att diskutera en konflikt ansikte mot ansikte, finns det något annat sätt man kan göra det på? T.ex. skriva ett brev eller mail?
- Finns det dåliga sätt att lösa konflikter på?



## Förändring

För att öva sig i att påverka och ta beslut i sitt liv kan ungdomarna få fundera över olika områden i sitt liv, det kan till exempel vara familj, skola, fritid, vänner och så vidare. Sedan får de fundera på dessa olika områden och vad de skulle vilja ändra på gällande varje tema. När de har skrivit ner saker de vill ändra på så får de enskilt eller i grupp fundera på vad de kan hjälpa till att ändra på och vilka saker som de inte kan göra något alls för att det ska ske en förändring. Det är bra om man diskuterar tillsammans i gruppen vad man kan göra för då kan ungdomen mer uppmärksam på att de kan göra små förändringar som sen kanske blir till större förändringar. Denna övning hjälper ungdomen att bli mer medveten om sitt liv och vad hen kan göra för att påverka hur det ser ut, samtidigt som ungdomen lär sig att det finns saker i livet som man inte kan påverka för att man inte kan styra hur andra tänker och känner.



### **Mål och delmål för förändring**


En annan övning för att öva sig i förändring och att påverka är att lära sig att sätta upp mål och delmål. I denna övning får ungdomarna först fundera på något de drömmer om. Uppmuntra ungdomarna både att drömma stort, men att också kunna se de små drömmarna i livet. Därefter får de sätta upp mål och delmål för att nå dessa drömmar. Här kan det vara bra om ni gör ett exempel i gruppen tillsammans först för att ungdomarna ska få tips på hur man kan sätta upp delmål. (Exempel: jag drömmer om att höja mitt vitsord i matematik. För att nå det målet sätter jag upp delmål att jag ska försöka få bra vitsord i provet. För att nå det sätter jag upp som mål att öva inför de mindre förhören vi har och att alltid göra läxan. Så för att nå mitt mål att höja mitt vitsord så börjar jag med ett mål att alltid göra läxan i matematik.)




# Tema 7: Framtiden



Det är viktigt att man har en avslutande träff med gruppen för att göra det tydligt för ungdomarna att stödgruppen är slut. På den sista träffen kan man diskutera framtiden och även blicka tillbaka på tiden innan stödgruppen, vad har de lärt sig och vad kommer de ta med sig till vardagen. Gruppledaren kan också berätta vad hen tycker har varit bra med den här gruppen och vilka styrkor de ser hos gruppen eller hos varje individ. Det kan vara uppskattat att ungdomarna ger en utvärdering om hur gruppen har varit, det hjälper ledaren att förbättra och ändra på stödgruppens koncept till nästa grupp.

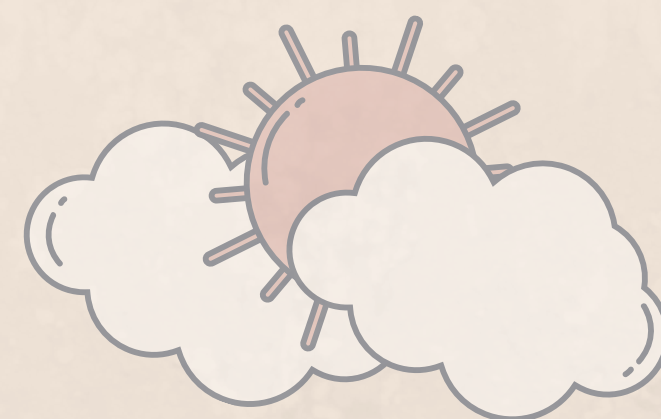


Under sista träffen tillsammans är det bra att diskutera framtiden. Detta utgör ett hopp för ungdomarna och det kan kännas lättare att blicka framåt om man tillsammans får prata om framtiden lite.



Om ledaren och ungdomarna vill så kan man ha en återträff några månader efter att verksamheten har avslutats för att se hur det har gått för ungdomarna och vilka förändringar som har skett. Det kan kännas skönt för ungdomen att veta att man kommer träffas igen så att avslutet inte blir för abrupt.

# Övningar



## Tidslinjen

Om man har använt sig av övningen tidslinjen tidigare så kan det vara bra att fortsätta med den nu. Då får ungdomarna fortsätta på sin tidslinje och fundera hur de tror det kommer att se ut i framtiden. Vad händer efter att de har gått ut grundskolan, vad händer på sommaren osv.

## Upp i skyn

En annan konkret avslutningsövning är att använda sig av heliumballonger som ungdomarna får släppa iväg upp i skyn. Innan ungdomarna skickar iväg ballongerna så får de skriva lappar om framtiden. Exempelvis kan de få avsluta meningarna som jag vill... jag ska... jag hoppas... Det kan vara lättare för ungdomen att skriva ner något när de får en mening som de ska avsluta. Om de vill får de läsa upp dessa saker för gruppen innan de fäster lapparna på snöret till ballongen och samtidigt släpper iväg ballongen. Övningen utgör en känsla av samhörighet samtidigt som det kan få vara en fin avslutning på den tid stödgruppen har haft tillsammans.

## Avslutningsceremoni

Om man inte har möjlighet att göra ballong-övningen så kan man i stället ha en avslutningsceremoni där man tänder ljus. Alla får stå i en ring och i tur och ordning säga något de önskar sig för egen del eller något de önskar för andra i gruppen. Ledaren säger också något positivt om gruppen för att göra ett fint avslut.

# Återkommande övningar



Inom gruppen kan det vara bra att ha några övningar som är återkommande. Det kan vara en övning som man gör i början av varje träff eller i slutet av varje träff innan man skiljs åt. Detta gör att det blir en rutin på gruppträffarna och ungdomarna vet vad som ska hända när de anländer till träffen. Rutiner utgör trygghet, vilket kan göra det lättare för ungdomen att komma nästa gång till träffen när hen vet hur det kommer att se ut i det stora hela.



Ett exempel på en aktivitet man kan ta i början av alla träffar är "så här känner jag mig just nu". Det handlar om att alla ska i tur och ordning få berätta om hur de känner sig just nu. Man kan göra den på olika sätt. För vissa räcker det med att ha en runda där man i tur och ordning fritt får berätta. Om man vill kan man ta hjälp av känslorkort som visar figurer med olika känslor. Man kan även ta bilder på abstrakta saker som kan hjälpa ungdomen att sätta ord på hur den känner sig.



# Övningar

---

En övning som man kan göra i slutet på gruppträffen är att alla i gruppen får berätta något de ser fram emot att göra när träffen är slut. Det kan vara något så enkelt som att få äta ett mellanmål eller titta på en serie. Denna enkla övning kan göra övergången från gruppträffen tillbaka till vardagen lättare, samtidigt som det ofta är roligt för ungdomarna att få berätta om deras planer för dagen till varandra.

För att ungdomarna skall ha en positiv sinnesstämning då de lämnar gruppträffen så kan man avsluta varje gruppträff med en enkel övning. En bra övning som kan göras efter varje gruppträff är en s.k. reflektionsrunda. Genom en reflektionsrunda så får ungdomarna möjligheten att dela med sig av hur man har upplevt gruppträffen. Reflektionsrundan ger även gruppledaren ett hum om hur den gångna träffen har upplevts, något som eventuellt kan tas i beaktandes till planerandet av nästa träff. Även gruppledaren kan dela med sig av tankar under reflektionsrundan. Viktigt är då att tänka på att främst ta fasta på det som har varit bra under gruppträffen, för att på så vis avsluta gruppträffen med en förnöjsam känsla.

# Använd och rekommenderad litteratur

"Ungdomstiden" av Aaltonen Marjo, Ojanen Tuija, Vihunen Riitta och Vilén Marika. År 2007. Utgivare: Vammala kirjapaino Oy

"S- som i skilsmässa, N- som i nyfamilj" av Barnavårdsföreningen i Finland rf. År 2017. Utgivare: Barnavårdsföreningen i Finland rf

"En trygg bas" av Bowlby John. År 2010. Utgivare: Natur & Kultur

"Anknytningsteori" av Broberg Anders, Risholm Mothander Pia och Granqvist Pehr. År 2020. Utgivare: Natur & Kultur

"Skolsköterskans hälsofrämjande arbete" av Clausson Eva och Morberg Siv. År 2012. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Varför delta i en stödgrupp?" av Christina Holm. År 2017.

"Stödgrupper för barn och ungdomar" av Forinder Ulla och Hagborg Elisabeth. År 2008. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Stödja familjer i kris – att arbeta med parallella stödgrupper för barn och föräldrar" av Gillispie Annika, Grönkvist Sofia, Hedrenius Sara och Polfeldt Lotta. År 2012. Utgivare: Gothia förlag

"Barn- och ungdomspsykiatri" av Hertz Sören. År 2011. Utgivare: Studentlitteratur AB

"Gruppsykologi för skola, arbetsliv och fritid" av Hwang Philip och Nilsson Björn. År 2020. Utgivare: Natur & Kultur



"Ungdomar & unga vuxna. Utvecklingsvillkor och livsvillkor" av Hwang Philip, Frisé Ann och Nilsson Björn. År 2018. Utgivare: Natur & Kultur

Artikel i journalen "vetenskap". Titel på artikeln: "Transport av farliga gods" av Johansson Ida Henrika. År 2011.

"Motiverande samtal-MI med tonåringar och unga vuxna" av Kaplan Sebastian, Engle Brett, Austin, Ashley och Wagner Eric. År 2014. Utgivare: Studentlitteratur AB.

"En bok om synligt och osynligt grupptryck och att arbeta med olika metoder i barn- och ungdomsgrupper" av Mohr Sanna och Wedberg Sannie. År 2019. Utgivare: ALLTID förlag

Artikel I Journalen "Eating disorders". Titel på artikeln: "The Use of a Parent Support Group in the Outpatient Treatment of Children and Adolescents With Eating Disorders" av Pasold Tracie, Boateng Beatrice och Portilla Maria. År 2010

"Elevhälsa – samverka, förebygga, bygga" Av Runström Nilsson Petra. År 2017. Utgivare: Gleerups

"Gruppsamtal – affektiv utveckling i skolan" av Steinberg John M. År 2014. Utgivare: Eldsjälsförlaget

"Familj och välfärd" av Österback Mats. År 2011. Utgivare: Lärum-förlaget

*Vid intresse för ytterligare fördjupning och för att ta del av ännu mera litteratur, rekommenderas det att titta på det teoretiska arbetet "Ungdomar i nyfamiljer – en handbok för professionella i elevhälsoteam". Där framgår det utöver relevant litteratur även vetenskapliga artiklar och nätsidor. I arbetet har vi skribenter fördjupat oss ännu mera i temat.*



# Lära känna - bingo

Har varit utomlands	Har bruna ögon	Har en bonusförälder
Har husdjur	Lever i en nyfamilj	Kan åtminstone tre språk
Har ett eller flera bonussyskon	Har ett namn på fler än 5 bokstäver	Kan spela gitarr

# Du - är - du

1. Jag är lyckligast när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Jag blir besviken när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Jag känner mest tillfredsställelse när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Jag blir besviken på mig själv när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Jag känner mig lugn när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Jag blir arg när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Jag känner mig säker på mig själv när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Jag blir rädd när \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_