

Åsiktslinje: Påståenden om psykiskt välbefinnande

Beskrivning

Övningen passar utmärkt som en inledning till psykiskt välbefinnande. Deltagare funderar på sina uppfattningar, saker som påverkar psykiskt välbefinnandet och sätt att påverka genom att ta ställning till påståenden.

Längden: 15 min. Mer tid kan väl användas både i grupparbete och genomgång.

Gruppstorlek: Lämpligt för alla gruppstorlekar.

Åldersrekommendation: Högstadiet och andra stadiet.

Allt bra med dig? är Dagsverkes kampanj 2025–2026: www.taksvarkki.fi/kampanja2025/sv

Mål

- Bekanta sig med psykiskt välbefinnandet och olika sätt att påverka det.
- Uppfatta omfattningen av psykiskt välbefinnande, dess sociala och samhällseliga aspekter.
- Bilda och dela åsikter parvis och med hjälp av en åsiktslinje samt eventuellt delta i diskussion.

Verktyg

- Powerpoint-presentation: ppt-fil, du kan också hitta filen på www.taksvarkki.fi/kampanja2025/sv/material-for-lektioner/
- Listan över påståenden (nedan på sidan 2–3)
- Se till att deltagare har utrymme att röra på sig genom klassrummet på den imaginära åsiktslinjen.
- Om du vill kan du fästa skyltar på väggar: "Håller med" / "Av annan åsikt"

Tips

Skriv ut listan på påståenden om du vill läsa ifrån pappret eller välja ut ytterligare påståenden.

Öppna presentationen. Visa och läsa högt instruktioner för deltagare. Be deltagarna att stiga upp.

Visa var ligger åsiktslinjen. Att befinna sig intill den högra väggen betyder "håller helt med", den vänstra väggen "håller inte alls med" och "av annan åsikt" ligger någonstans där emellan. Man kan positionera sig var som helst på linjen enligt sin åsikt.

När alla deltagare har positionerat sig genomgå påståenden med hela gruppen. Du kan be deltagare först att diskutera med varandra. Efter det får vem som helst räcka handen upp och dela sin åsikt. Till sist tacka för allas perspektiv. Du kan fråga vilka tankar och känslor övningen väckte hos deltagare.

Du kan stödja diskussionen på flera olika sätt. Du kan tacka för kommentarer och delandet av åsikter. Dessutom kan du kommentera om något perspektiv var förträffligt eller nytt för dig. Du kan lyssna på deltagare och försöka formulera deras åsikter med dina ord för hela gruppen. Du kan också hänvisa till föregående påståenden och åsikter.

Flera sätt att verkställa övningen:

- Ifall gruppen är stor eller det inte finns tillräckligt utrymme kan man verkställa övningen på ett annat sätt. Deltagare står och visa sina åsikter med händer: händerna upp betyder "av samma åsikt" och händerna ner betyder "av annan åsikt" och så vidare. Man kan genomföra en röstning: deltagare visar tummen upp eller ner enligt sin åsikt.
- Övningen kan verkställas också utomhus.
- Övningen kan avslutas med en reflektion: finns det ytterligare påståenden?
- Övningen kan verkställas också digitalt på kostnadsfria plattformar (till exempel Flinga eller Mentimeter).

Listan på påståenden

På 15 minuter hinner man behandla ungefär fyra påståenden. Första fyra påståenden är utvalda för övningen för att de ger mångsidiga perspektiv på psykiskt välbefinnande. Några behandlar individers erfarenheter och ojämställdhet, några tar närmare titt på samhället och tjänster och några på skolan och sätt att påverka.

- Det är lätt att förstärka psykiskt välbefinnandet.
- Svårigheter i vardagen påverkar psykiskt välbefinnande, till exempel att leva i fattigdom eller bli diskriminerad.

- Jag har en idé som skulle främja psykiskt välbefinnandet i vår skola.
- Varje ungdom har i sin närmaste krets en möjlighet att få hjälp till utmaningar med psykiskt välbefinnande.

Ytterligare påstående:

- Det talas tillräckligt om psykiskt välbefinnandet.
- Jag känner en pålitlig vuxen som jag kan tala med om psykiskt välbefinnande och känslor.
- Händelser på andra sidan av världen utgör utmaningar för psykiskt välbefinnande också här i Finland.
- Politik är det viktigaste sätt att främja psykiskt välbefinnande.
- Jag kan ge ett exempel hur jag har främjat psykiskt välbefinnande (till exempel i din närmaste krets, hemkommun eller i sociala media)
- I min hemkommun lyssnar beslutsfattare ungdomar när de fattar beslut angående psykiskt välbefinnande.

Instruktioner för deltagare (det samma som i presentationen)

Åsiktslinje: Påståenden om psykiskt välbefinnande

I den här övningen kommer ni att diskutera om era åsikter. Övningen innehåller påståenden om psykiskt välbefinnande. En del av de är testade och utvecklade tillsammans med ungdomsgrupper i Malawi.

- Snart kommer du höra några påståenden om psykiskt välbefinnande.
- Genom rummen stäcker sig en åsiktslinje. Fundera på påståenden först själv. Sedan positionera dig på linjen enligt din åsikt: håller du med eller inte.
- Efter påståenden diskuterar vi tillsammans.

Inspiration för genomgång

Jag skulle hellre vara en haj än en mask.

- Först har vi en lättsam och rolig påstående och träna tekniken att svara.

Det är lätt att förstärka psykiskt välbefinnandet.

- Påståenden är ganska spetsig. Vad gör förstärkandet av psykiskt välbefinnandet lätt eller svårt?
- Erfarenheter och känslor varierar mycket mellan personer. Att förstärka psykiskt välbefinnande handlar inte bara om positivt tänkandet och rekommendationer för hälsa. Några människor har inget stödnätverk eller lätt tillgång till hälsovården.

Svårigheter i vardagen påverkar psykiskt välbefinnande, till exempel att leva i fattigdom eller bli diskriminerad.

- Fattigdom och diskriminering har flera orsaker. Svårigheter skapar ojämställdhet och minskar välbefinnandet på flera sätt.
- I Malawi, till exempel, drygt hälften av människor lever under fattigdomsgränsen. Då är det svårt att tillfredsställa livets grundläggande behov (som näring, klädsel och utbildning). Förmögenhet berättar dock inte direkt om en människa är lycklig eller olycklig.

- För studerande på andra stadiet kan ges mera konkreta exempel:

- Fattigdomen kan mätas både absolut och relativt.
- Definitionen för den globala fattigdomsgränsen är att leva med mindre än tre dollar (USD) per dag.
- I flera länder undersöks hur stor del av befolkningen lever under den nationella fattigdomsgränsen. Människan är fattig om hennes inkomster är under 50 eller 60 % av landets medianinkomst.

Jag har en sådan idé som skulle främja psykiskt välbefinnandet i vår skola.

- Du kan fundera på de följande aspekter. Hur kan du, skolan eller lärarna främja psykiskt välbefinnandet?
- Fråga: Vill någon dela sina idéer?

- Om någon delar en förträfflig idé och röstning känns som ett tryggt alternativ du kan ställa en ytterligare fråga: Är det här en bra idé? Om ja tummen upp!

- När ni genomgå dessa och andra frågor är det viktigt att lägga märke till det att man kan betrakta ungas psykiska välbefinnande ur två olika perspektiv. Man kan lyssna på och erkänna bekymmer och på andra sidan kan man lösa problem genom olika sätt att påverka. Oftast löser det inte problemet när man behandlar bara problemet men oftast det är första steget i främjandet av aktörskap och välbefinnande. Unga behöver stöd från olika nivåer: i hantering av svåra känslor, i

förståelse för välbefinnande och sätt att påverka (till exempel kamratstöd, i förbättring av känslomässiga färdigheter, erbjudandet av saklig information, kampanjer, individers och skolans påverkansarbete...)

Varje ungdom har i sin närmaste krets en möjlighet att få hjälp till utmaningar med psykiskt välbefinnande.

- Detta påstående är ganska spetsig och svår. Hurdan hjälp behöver man och hur mycket? Är det på riktigt så att var och en kan på riktigt ställa frågor och få hjälp?
- Ni lade kanske märke till det att de ifrågavarande påståenden innefattar flera perspektiv. Några behandlar individers erfarenheter och ojämställdhet, några tar närmare titt på samhället och tjänster och några på skolan och sätt att påverka.

Övningens innehåll och presentation: Eeva Kemppainen. Översättning: Jesse Verkkoperä. Kampanjs visualisering: Vilma Kartano och Pamela Aranen. Bilder: Harison Nkhoma, CYECE. Upphovsrätt: Dagsverket rf (2025). Materialet får kopieras, delas, spridas och visas för icke-kommersiellt bruk. Källan måste anges. Materialet får inte ändras utan tillstånd. www.taksvarkki.fi/sv/dagsverket



Stöds av Finlands
utvecklingssamarbete