

Övning med video: Ungas psykiska välbefinnande i Malawi och Finland

Beskrivning

Med hjälp av övningen bekantar sig deltagare med två malawiska ungdomar och deras tankar om psykiskt välbefinnande. I videon ungdomar reflekterar på saker som påverkar psykiskt välbefinnande och ungas sätt att påverka i ungdomsgrupper i Malawi. Under övningen funderar deltagare på orsaker och följder av de utmaningarna som ungas psykiska välbefinnande ställs för samt ungas upplevelser och sätt att påverka.

Längden: 20 min. Mer tid kan väl användas både i grupparbete och reflektion.

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

- Fördjupa sig i psykiskt välbefinnande och sätt att påverka det.
- Förstå globala perspektiv som till exempel likheter och olikheter mellan ungdomarnas upplevelser i Malawi och Finland.
- Uppfatta omfattningen av psykiskt välbefinnandet och ungdomarnas utmaningars grundorsaker i Malawi.
- Bilda och dela perspektiv parvis, skiva upp kärntankar och eventuellt delta i diskussionen.

Verktyg

- Video: länk till videon på YouTube: youtu.be/qfi80SNJ2IM
- Powerpoint-presentation: [ppt-fil](#), du kan också hitta filen på www.taksvarkki.fi/kampanja2025/sv/material-for-lektioner/
- Papper och pennor

Information om videon:

Den här videon filmades i Salima, i Malawi, under projektresa hösten 2024. I videon syns ungdomar som är medlemmar i den Malawiska CYECE-föreningens ungdomsgrupper. CYECE (*Centre for Youth Empowerment and Civic Education*) är en Dagsverke rf:s partnerorganisation vars arbete Dagsverke rf stöder bland annat med Dagsverksinsamlingens avkastning. Läs mer om samarbete: www.taksvarkki.fi/sv/utvecklingssamarbete/projekt-for-utvecklingssamarbete.

Tips

Öppna presentationen och videon. Se till att videon syns samt ljudåtergivningen och textningen fungerar. Textning på YouTube sätts på genom att klicka den vita rutan på videons rätta nederkant. Om du klickar på det lilla kugghjulet i "Textning" kan du byta språket på textning (finska, svenska, engelska och selkokieli) samt justera storleken på bokstäver och bakgrundsfärgen. Selkokieli (bara på finska) hittas med namn 'aimara' för att YouTube's språkmenu har inte ett ställe för lättläst.

Visa och läsa högt övningens instruktioner för deltagare. Börja med videon. Efter videon visa och läsa högt frågor och instruktioner för röstning med tumme. Dela ut för varje par pennor och papper för att skriva upp notiser. Visa och läsa högt frågor a–c. Genomgår övningen genom att inleda en diskussion med hela gruppen och ställ en fråga åt gången så att vem som helst kan svara på det.

Flera sätt att verkställa övningen:

Deltagare kan också jobba inom smågrupper.

Instruktioner för deltagare (det samma som i presentationen)

Övning med video: Ungas psykiska välbefinnande i Malawi och Finland

Till näst tittar vi på en video. I videon ser vi två unga som talar om utmaningar i ungas psykiska välbefinnande och sätt att påverka i ungdomsgrupper. Dessa två ungdomar heter Wilford och Sumiya. De bor i Salima, i Malawi. Efter videon diskuterar vi parvis.

Inledande frågor: Diskutera med den som sitter nära dig.

Vilka tankar videon väckte hos dig? Vad kommer du ihåg först?

Rösta med tummen: Är du av samma åsikt eller inte? Visa din åsikt med tummen.

Wilford säger på videon: "Jag tycker om att göra hemarbete, liksom jobba på gården, diska och handla på torget."

Sumiya säger på videon: "När en ungdom hemlighåller saker lider hon mycket."

- Om det finns tid kvar kan ni diskutera ytterligare frågor:

- Hur knyts Wilfords kommentar till psykiskt välbefinnande?
- Sumiya uppmuntrar att tala till kompisar eller pålitliga vuxna om man har någonting som bekymrar en. Unga vill inte alltid tala eller berätta någon om de mår dåligt. Vad kan detta bero på?
- Sumiya tar upp en viktig sak angående rapportering av orättvis behandling: Vart kan man anmäla sig om man har upplevt våld från sidan av föräldrar, kompisar eller lärare? Det är viktigt att vid behov berätta också till myndigheter (till exempel polis).

Diskutera parvis. Skriv på papper några kärntankar för varje fråga:

- a) Hur **syns** psykiska välbefinnandets utmaningar i ungas liv i Malawi? Är utmaningar likadana som i Finland?
- b) Vilka är **orsaker** till dessa utmaningar enligt ungdomarna?
- c) Hur **agerar** unga för att psykiskt välbefinnande skulle förstärkas i Malawi?
- d) Vilka av dessa åtgärder skulle enligt dig fungera **i er skola**?

- Svaren kan vara korta. Viktigaste är att skriva upp några kärntankar.

Inspiration för genomgång

Tankar och ytterligare frågor för genomgången av röstning med tummen:

- Det kan vara rätt roligt att rösta om Wilfords kommentar.
- Ändå hör kommentaren ihop med välbefinnande. Hemarbetena kan vara en viktig del av vardagliga kunskaper. De kan förstärka psykiskt välbefinnande och känslan av samhörighet till samhället.

Vad minskar ungas psykiska välbefinnande?

Ungdomsgrupper har lyft fram temat hos Dagsverke och CYECE. Enligt ungdomar i Malawi talar man knappt om psykiskt välbefinnandet. Ungdomar vill få förändring på det och påverka i sina bygemenskaper. I Malawi och Finland är ungdomarnas upplevelse att flera ungdomar mår dåligt. Man talar inte tillräcklig om psykiskt välbefinnandet och föräldrar underskattar ämnet.

- I svaren kan följande saker komma fram (direkt från videon):

a) + b) utmaningar och deras orsaker

- Man talar inte om psykiskt välbefinnande, och unga berättar inte om sina bekymmer.
- Utmaningar i det psykiska välbefinnandet syns som isolering från vänner eller att man slutar gå i skolan.
- Diskriminering.
- Negativa kommentarer från lärare.
- Brist på pengar till skolavgifter orsakar stress.
- Våld i hemmet.
- Oplanerade graviditeter bland unga flickor.

c) sätt att stärka det psykiska välbefinnandet

- Att tillbringa tid med vänner.
- Att prata med vänner om utmaningar kring det psykiska välbefinnandet.
- Ungdomsgrupper talar vid evenemang, som fester eller i kyrkan, och delar information med andra unga.
- Man kan berätta för ungdomsgruppen om till exempel stress eller våld.
- Ungdomsgruppen pratar med unga, vägleder dem i livet och ordnar gemensamma aktiviteter.
- Det är viktigt att vuxna och samhällsledare talar öppet om psykiskt välbefinnande, till exempel med föräldrar, så att de lär sig tala med sina barn.

Till presentationen har man också lagt till listor med orsaker och lösningar som unga från både Malawi och Finland har nämnt.

Här är några orsaker enligt unga i Salima:

- Diskriminering
- Tystnad
- Svåra förhållanden i hemmet, tvångsäktenskap
- Fattigdom
- HIV/AIDS

Här är några orsaker enligt unga i den finska Challengers-gruppen:

- Diskriminering
- Tystnad
- Svåra förhållanden i hemmet
- Press: samhället, skola, sociala medier
- Klimatförändring

- Det finns naturligt skillnader i grundorsaker eftersom länderna, samhällen och kulturerna är olika.

- Det syns i de salimanska ungas svar att de kommer från landsbygden och fattiga familjer, en del av unga är skolavhoppare. För fattiga familjer är det svårt att få ihop pengar för att betala för barnens skolavgifter. I fattiga familjer hamnar barnen till arbetet.

- Det finns också likheter i Salima och Finland, till exempel diskriminering och svåra förhållanden i hemmet. På video togs upp bland annat tystnad och brist på vuxnas stöd.

- Ungdomar i Salima listade också de här saker: Brist på mat och inte råd att betala skolavgifter (fattigdom). Icke-önskad graviditet. Negativa kommentarer från lärare. Föräldras död och missbruk (svåra förhållanden i hemmet).

Hur skulle man lösa dessa utmaningar?

Ungdomsgrupper har lyft fram temat hos Dagsverke och CYECE i Malawi. Det finns många likheter i lösningar. Ungas önskemål: 1) trygga rum att vara och tala, 2) vuxna ska lyssna på unga i beslutsfattandet, 3) tillräckligt med psykisk vård, kunskap och stöd.

Här är några lösningar enligt ungdomar i Salima:

- Pratande och bedjande
- Professionell hjälp
- Ungdomsgrupper
- Musik, sport, filmer

Här är några lösningar enligt ungdomar i Challengers-gruppen:

- Pratande och empati
- Bättre tillgänglighet på mentalvård
- Mindre press
- Nära och husdjur

- Challengers-ungdomar listade också de här saker: Bemötandet av problem, öppenhet och medvetenhet. Frihet att ta tid, välja och pröva. Rutiner.

Övningens innehåll och presentation: Eeva Kemppainen. Översättning: Jesse Verkkoperä. Kampanjs visualisering: Vilma Kartano och Pamela Aranen. Bilder: Harison Nkhoma, CYECE. Upphovsrätt: Dagsverke 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/dagsverke



Stöds av Finlands
utvecklingssamarbete