

# Snacka psykisk ohälsa

*Till dig som är pedagog*

## #snackapsykiskohälsa

**Psykisk ohälsa** är en våra största folkhälsoutmaningar. Forskning visar att varannan svensk i arbetsför ålder någon gång i livet kommer att drabbas av psykisk ohälsa. Samtidigt upplever många att psykisk ohälsa är tabubelagt och att det är svårt att prata öppet om sin diagnos eller svårigheter.

Kampanjen *#snackapsykiskohälsa* syftar till att höja kunskapen om vad psykisk ohälsa kan vara och hur olika psykiatriska diagnoser och symptom kan ta sig uttryck. Materialet omfattar sju foldrar med texter om olika diagnoser eller symptom samt sju filmer där olika personer berättar om sina egna erfarenheter. Tanken är att texterna ska ge en generell bild av vad olika diagnoser och symtom innebär, medan filmerna skapar ett möte med människor som lever med olika former av psykisk ohälsa.

## Till dig som är pedagog

**Som pedagoger närmar** vi oss ofta ämnen som kan vara svåra att prata om. Ibland kommer det svåra upp när vi minst anar det, samtidigt kan de ämnen vi tror ska vara svåra ge upphov till öppna, uppsluppna samtal. *#snackapsykiskohälsa* kanske kommer vara både lätt och svårt och för dig som leder och guidar i samtalen är det viktigt att vara öppen och ödmjuk inför det.

Innan du börjar prata med deltagarna i din *studiecirkel*, *grupp* eller *klass* om ämnet psykisk ohälsa kan det vara en bra idé att sätta upp lite *regler* för hur ni hanterar det som kommer upp i samtalen. Det kan exempelvis vara att det som sägs i rummet stannar där. En annan bra regel är att alltid prata som om alla finns i rummet. Det betyder att ingen får prata illa om någon eller uttrycka sig fördomsfullt kring personer med psykisk ohälsa exempelvis.

För att få igång samtal om svåra ämnen kan det också vara bra att ha lite övningar och metoder i bakfickan. Vill du ställa frågor till gruppen, men låta deltagarna vara anonyma i sina svar är Menti (mentimeter.com) ett bra verktyg, som dock förutsätter att alla har en dator eller smart mobiltelefon. Det går då att ställa frågor som till exempel "Hur många har någon gång känt sig nere eller ledsen under en längre tid?". En vits med en sådan fråga skulle då vara att visa att ingen är ensam om att känna sig ledsen ibland.

Ett annat sätt att prata om känsliga ämnen kan vara rollspel. Om ni tittat på någon av filmerna och läst en folder kan ni sedan exempelvis fundera över hur ni skulle säga till en vän som mår dåligt.

Det går förstås även att använda rundor, bikupor och andra former för samtal i grupp, men var då noga med att det är frivilligt att yttra sig.

*Allt som sägs  
i gruppen  
stannar där  
och prata  
alltid som  
om alla finns  
i rummet.*

## Om psykisk hälsa och ohälsa

Det finns många förutfattade meningar och missuppfattningar om vad det innebär att leva med psykisk ohälsa eller psykiatriska diagnoser. Psykisk ohälsa i sig är också ett väldigt brett och lite svårt begrepp. Innan vi går in på materialet #snackapsykiskohälsa, kan det vara en bra idé att reda ut vad som egentligen menas med psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa är ett begrepp som används mycket idag, inte minst för att allt fler upplever det och blir sjukskrivna på grund av det. Ytterligare ett skäl till att det pratas så mycket om psykisk ohälsa är att det blivit mindre laddat att prata om. Det betyder ändå inte att alla alltid har full koll på vad begreppet betyder.

Psykisk ohälsa omfattar både psykiska besvär, psykisk sjukdom eller psykiatriska diagnoser. Även om en person har en psykisk sjukdom kan hen känna psykiskt välbefinnande. Psykiskt välbefinnande handlar om hur väl vi hanterar vår vardag, alltså vår funktionsförmåga.

För de allra flesta går det psykiska välbefinnandet upp och ner och majoriteten av alla människor har någon gång i livet psykiska besvär. Det betyder inte att de flesta av oss utvecklar psykiatriska tillstånd eller sjukdomar. De flesta perioder av psykiska besvär går över av sig själva, men det är viktigt att vara uppmärksam ändå, så att man får hjälp i tid om besvären kvarstår. Även om en person utvecklar ett psykiatriskt tillstånd eller en sjukdom finns det effektiv hjälp att få och ju snabbare hjälpen kommer, desto snabbare blir återhämtningen.

När vi pratar om psykisk hälsa och ohälsa kan hälsokorset vara en användbar bild:

*För de allra flesta går det psykiska välbefinnandet upp och ner och majoriteten av alla människor har någon gång i livet psykiska besvär.*



*Återhämtning handlar om att återfå känslan av egenmakt och funktion i förhållande till saker vi behöver klara av i livet.*

**Det hälsokorset visar** är att samma person kan känna välbefinnande och ha en diagnos eller sakna diagnos, men ändå ha besvär. Var på hälsokorset en person befinner sig kan också förändras över tid.

Ett annat viktigt begrepp kopplat till psykisk ohälsa och hälsa är *återhämtning*. På RSMH ser vi återhämtning som en personlig process där individen själv avgör när hen känner sig återhämtad. Återhämtning handlar om att återfå känslan av egenmakt och funktion i förhållande till saker vi behöver klara av i livet. Det betyder alltså att en person kan känna sig återhämtad även om hen inte lever exakt som innan hen blev sjuk. För en person som haft utmattning kan det till exempel handla om att arbeta halvtid för att hinna vila. Det finns mycket att läsa om återhämtning och vad som ger återhämtning skiljer sig mellan människor. Oavsett var på hälsokorset vi befinner oss behöver vi ibland återhämta oss för att må bra. Beroende på om vi har psykiska besvär, tillstånd eller olust tar återhämtningen olika lång tid. Det kan vara bra att prata om vad som skänker återhämtning för olika personer. Vilken roll spelar exempelvis sömn, mat, fysisk aktivitet, umgänge, arbete, studier och ekonomi för måendet och för återhämtningen?

## **#snackapsykiskohälsa**

**Det går att** ta sig an detta material på flera olika sätt. Har ni en studiecirkel kan det vara en bra idé att läsa en folder och se en film i början av eller inför varje tillfälle. Fördjupa er gärna genom att läsa mer om diagnoserna/besvären för att ytterligare bredda diskussionerna. Fundera över om det var något som överraskade eller om ni saknar någon information. Vad skulle kunna göra det lättare att prata om besvären? Tänk också på vad det kan finnas för hinder för en person som har en viss typ av besvär eller diagnos och vad som kan underlätta? Det är också intressant att läsa om hur psykisk ohälsa av olika slag setts genom historien och i olika kulturer. Ytterligare ett tema är olika vägar till återhämtning. Vilka behandlingar finns och hur fungerar de? Fördelen med en cirkel är att ni tillsammans kommer överens om upplägget och hur många gånger ni ska träffas.

Om du är lärare och ska använda detta material i en skolklass kan ni titta på filmerna och läsa texterna som helgrupp eller så delar du upp klassen i mindre grupper som alla får läsa en text och titta på en film var för att sedan presentera det de lärt sig för klassen. Uppmuntra eleverna att fördjupa sig ytterligare och förbereda frågor till sina klasskamrater för att skapa ett samtal. Fundera på frågor som vad de skulle göra om de själva eller någon i deras närhet plötsligt skulle

börja må mycket dåligt. Hur gör man för att få hjälp? Vem skulle jag vända mig till? Titta gärna på till exempel [1177.se](http://1177.se) eller på [rsmh.se](http://rsmh.se) för tips om vart man kan vända sig för hjälp. Lyft också gärna var det finns hjälp att få om någon pratar om att ta sitt liv.

Oavsett om du leder en studiecirkel, en skolklass eller någon annan grupp så var noga med hur du avslutar en träff eller lektion om ämnen som kan vara svåra. Ta kanske en runda där du ber deltagarna svara på hur det var att prata om ämnet och hur det känns att gå från dagens lektion.

Påminn också om att det finns stöd att få, av familj och vänner eller via stömlinjer och inom vården. På hemsidan [www.snackapsy-kiskohalsa.se](http://www.snackapsy-kiskohalsa.se) har vi sammanställt en rad tips på vart det går att vända sig för att få hjälp.

## Gränser och integritet

Det är viktigt att komma ihåg att det kan komma upp mycket i alla samtal, i synnerhet de som handlar om vårt mående. Tänk igenom innan vilket utrymme det finns för att ta hand om det som lyfts. Fundera också över om det kan finnas lägen då det kan behövas gränser. Ibland kan deltagare behöva hjälp med att dela med sig lagom mycket. Många gånger kan det räcka med en påminnelse om att det är fritt fram att berätta det en vill, så länge det känns bekvämt både här och nu och efteråt. Kom också ihåg att det inte är okej att hänga ut andra i samtalen.

Har ni tips på hur samtalen om psykiskohälsa kan bli bättre? Kontakta oss på [rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se) så kan vi sprida tipsen vidare. Lycka till med era samtal, cirkler och studier om detta viktiga ämne!

*Fundera också över om det kan finnas lägen då det kan behövas gränser. Ibland kan deltagare behöva hjälp med att dela med sig lagom mycket.*

## Att tänka på för dig som är ledare

Att leda en studiecirkel, lektion eller kurs om svåra frågor kräver eftertanke. nedan finns en rad frågor som är bra att tänka igenom innan det är dags att möta deltagarna.

### Frågor att ställa sig själv

- Hur förhåller jag mig till personer med psykisk ohälsa?
- Vem är du? Vem möter du? Hur interagerar gruppen?
- Hur gör du när personer överdelar och överinformerar?
- Hur gör du när gruppen är på olika våglängd?
- Känner du deltagarna, fråga hur de vill att du ska agera?
- Hur hanterar vi chatten om cirkeln sker digitalt?

### Bra saker att komma ihåg att påminna sig själv om

- Det är lätt att bli otydlig när vi försöker prata "korrekt" om det som är svårt. Försök att prata rakt fram utan att trassla in dig i för mycket försiktighetsåtgärder.
- Det kan vara dra med liten grupp, så att alla får plats och får komma till tals.
- Fokusera på situation istället för person.
- Våga avbryta, men gör det med hänsyn och respekt.
- Om du märker att någon har många egna svåra erfarenheter kan det vara en bra idé att de den åt sidan och uppmuntra den att söka hjälp.
- Gå igenom förhållningsregler i början av varje tillfälle.

### Att få med alla i samtalen

- Gör rundor om enkla frågor som exempelvis "Vad förväntar du dig av den här träffen".
- Om någon tar väldigt mycket plats kan det vara bra att visa det. Säg exempelvis "Tack, nu vill vi höra fler röster".
- Om någon sitter tyst kan du försiktigt adressera den direkt och fråga om personen har några tankar.
- Gör mindre grupper om ni är många. Låt personer prata om några frågor i bikupor.





[snackapsykiskohalsa.se](https://snackapsykiskohalsa.se)

**RSAMH**

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA