



# Gyllingen

*– för barn och ungdomar som är anhöriga  
till någon med psykisk sjukdom eller ohälsa  
Om metod och teman för stödgrupper*



# GYLLINGEN

---

*Gyllingen erbjuder stöd till barn och ungdomar som är anhöriga till någon som har eller har haft en psykisk sjukdom eller psykisk ohälsa. Ofta är det en förälder som är sjuk, men det kan också vara ett syskon. På Gyllingen kan man få stöd genom gruppmöten eller enskilda stödsamtal. Gruppstöd erbjuds för barn och ungdomar som är 7-18 år.*

*Barn och ungdomar känner sig ofta ensamma om sin situation som anhöriga. Känslor av oro, stress, skuld och skam är vanliga. Att få möta andra i samma ålder och i liknande situation och få ta del av ny kunskap är avlastande och förebygger egen psykisk ohälsa. Det kan vara svårt att prata med varandra i familjen om den psykiska ohälsan eller sjukdomen, men ett öppnare samtalsklimat bidrar till ökad trygghet och förståelse för varandra. Såväl barn som föräldrar bär ofta på många fantasier och tankar om sin situation, och det kan underlätta att prata om dessa med varandra och någon utomstående.*

*Här följer en sammanfattning av Gyllingens metod och de teman som används i stödgrupperna. Ursprungligen baserar sig manualen som används på Ersta Vändpunktens material för gruppstöd till barn med missbrukande föräldrar. Detta omarbetades vid Gyllingens start år 2000 för att passa målgruppen. En större omarbetning och uppdatering pågår sedan starten av 2021. I den uppdaterade manualen har en del teman plockats bort och andra har fått nya rubriker. Följande sammanfattning ger en inblick i den uppdaterade manualen, som fortfarande är under arbete.*

## UTGÅNGSPUNKTER FÖR STÖDGRUPPSMETODEN

På många platser i Sverige finns det möjlighet att delta i stödgrupper av olika slag. Ofta bedrivs denna verksamhet i samverkan mellan kommun och andra organisationer eller religiösa samfund. Områdena som stödgrupperna arbetar med kan skilja sig åt och i många kommuner är grupperna "blandade", det vill säga att barn och ungdomar med olika typer av anhörigskap går i samma grupp. Några exempel på grupper är barn som har missbrukande föräldrar, barn som bevittnat eller varit utsatta för våld, barn med frihetsberövade föräldrar, barn i sorg eller barn till föräldrar som skilt sig.

Metodiken för att arbeta med gruppstöd har några grundläggande likheter, oavsett målgrupp och vilken manual som används. Dessa är:

- Förutsägbarhet och struktur under gruppträffarna
- Pedagogiskt fokus, inte en metod för gruppterapi
- Att använda sig av barns lust att lära och att ge möjlighet att ta in kunskap på olika sätt
- Att göra saker talbara, att sätta ord på saker
- Fokus på barns upplevelser, situation och handlingsutrymme men också ett helhetsperspektiv på familjen med målet att öka kommunikationen mellan barn och vuxna

För att delta i en stödgrupp krävs oftast inget biståndsbeslut och det är vanligt att föräldrar själva är initiativtagare eller i alla fall behöver ge sitt godkännande till att barnen deltar. För att barn ska kunna ta till sig ny kunskap och användbara strategier från gruppmedverkan är det bra om det finns en tillåtande attityd i familjen runt barnet och en öppenhet för att prata om familjens bekymmer. Stödgrupp som insats är således inte så passande om familjer är mitt i en pågående kris (t.ex. separation, vårdnadstvist, flytt, nyttillkommen sjukdom mm).

## ETT VANLIGT UPPLÄGG FÖR EN GRUPPTRÄFF

Stödgrupper träffas vanligtvis en gång i veckan, efter skoltid under ca en och en halv timme. Gruppstorleken är mellan fem och tio deltagare och det brukar vara två ledare. På Gyllingen ser en gruppträff ut på följande sätt:

- Fika med namnrunda och höjdpunkter/bottennapp från veckan som gått
- Genomgång av temat
- Övningar på temat, t.ex. värderingsövning, skrivövning, skapande
- Lekar
- Högläsning
- Avslappningsövning
- Avslutande lek eller runda

## GYLLINGENS TEMAN

### BARNGRUPP (7-12 ÅR)

1. Du är inte ensam – gruppstart
2. Känslor och försvar – vad är det?
3. Psykisk sjukdom – vad är det?
4. Kommunikation
5. Det här är jag
6. Jag och min familj
7. Familjeträff
8. Känslor och försvar – hur hanterar jag det?
9. Psykisk sjukdom – jag som anhörig
10. Mina gränser
11. Här är vi
12. Min framtid
13. Avslutning med familjeträff

### TONÅRSGRUPP (13-18 ÅR)

1. Du är inte ensam – gruppstart
2. Känslor och försvar – vad är det?
3. Psykisk sjukdom – vad är det?
4. Kommunikation
5. Det här är jag
6. Jag och min familj
7. Mitterminsträff med mat
8. Känslor och försvar – hur hanterar jag det?
9. Psykisk sjukdom – jag som anhörig
10. Skuld och skam
11. Integritet – gränser – kränkningar
12. Min framtid
13. Avslutning

## 1. DU ÄR INTE ENSAM

Alla barn och ungdomar som kommer till Gyllingen har det gemensamt att någon i familjen har psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom. Psykiska sjukdomar har olika symtom, till exempel kan det göra att den som är sjuk blir väldigt trött och inte orkar så mycket eller får många olika starka känslor på grund av sjukdomen, lätt bli ledsen eller väldigt arg. Ibland kan en psykisk sjukdom göra att man ser eller hör saker som andra inte ser eller hör eller att man känner sig väldigt rädd, förföljd eller övervakad.

Även om det finns många olika psykiska sjukdomar och alla är olika så finns det vissa saker som blir liknande för de som lever nära den som är sjuk. Det kan till exempel vara:

- Svårt att känna sig glad eller göra roliga saker när någon annan mår dåligt
- Att känna sig orolig för den som är sjuk, kanske få ont i magen eller huvudet
- Att skämmas för den sjukes beteende, kanske inte våga ta hem kompisar
- Att vilja hjälpa till mycket och göra den som är sjuk frisk
- Att vara rädd
- Att känna sig ledsen
- Att känna sig ensam
- Att inte ta så mycket plats hemma för att inte störa

Ibland får inte barn och ungdomar så mycket information om vad som händer hemma när någon är sjuk. Det kan vara svårt för vuxna att veta hur man ska förklara eller prata med barn och ungdomar om detta. Ibland har barn och ungdomar egna fantasier om vad som är annorlunda i familjen. Fantasierna är ofta värre och hemskare än att få reda på lite mer fakta och få lite mer kunskap. Vi vet att det blir lättare att prata med varandra i familjen om alla har lärt sig lite mer om vad det är som händer.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 1:**

- **Du är inte ensam, alla i gruppen har någon i familjen som har en psykisk sjukdom/ohälsa.**
- **Även om diagnoser och symtom kan vara olika, så finns många likheter i hur det kan kännas för barn som är anhöriga.**
- **Information, kunskap och någon att prata med gör livet lättare att hantera. Att våga be om hjälp är viktigt!**

## 2. KÄNSLOR OCH FÖRSVAR-VAD ÄR DET?

Känslor kan inte vara rätt eller fel, de bara är. Att lyssna på sina känslor är viktigt, känslorna berättar någonting för oss. I en familj där någon har en psykisk sjukdom påverkas ofta det gemensamma känslolivet. Det kan till exempel vara att en förälder med depression visar och uttrycker många tunga och svåra känslor. Barn och ungdomar kan då reagera på olika sätt. Ibland som en tröstare som lyssnar och försöker förstå och hjälpa föräldern att bli gladare och må bättre. En del försöker att lätta upp stämningen genom att vara glad och bekymmersfri. Några blir själva nedstämda och kan ha svårt att värja sig för den ledsamma stämningen i hemmet. Hos en manisk förälder tar känslorna plats på ett annat sätt. Nya idéer, projekt och snabba förändringar hos föräldern kan leda till att anhörigas känslor inte kan ta någon plats alls. En del barn och ungdomar kan försöka följa med i energin och bli en del av det maniska beteendet. En förälder med psykosjukdom kan vara skrämmande i sitt beteende och uttryck. Det är svårt att förstå och hantera och leder ofta till känslor av maktlöshet och sorg. Liknande händer om det är ett syskon som har psykisk ohälsa.

Gemensamt för alla de som kommer till Gyllingen är att de har svårigheter att lyssna på, lita på och ta sina egna känslor på allvar. Däremot är de ofta experter på att känna av andras känslor. Under temat känslor vill vi därför förmedla att det är viktigt att öva på att lyssna på sina egna känslor och framför allt att ta dem på allvar. Att fundera över vilka känslor som finns, vad de betyder och vad man kan göra med obekväma eller svåra känslor kan vara ett steg på vägen i detta. Det är under detta tema viktigt att understryka att starka känslor eller obekväma känslor inte är lika med psykisk sjukdom. En del barn kan vara rädda för att känna saker för att det förknippas så starkt med den psykiska sjukdomen. Detta kan leda till känslomässig avstängning.

Kopplat till känslorna så har vi **försvar**. Försvar är beteenden vi använder för att slippa visa eller känna svåra /jobbiga känslor. Alla, både vuxna och barn har och använder sig av försvar. Vi har rätt att försvara oss men det är också viktigt att känslorna får möjlighet att komma ut. Risken med försvar är att andra runt omkring bara ser det vi visar utåt och ingen kan förstå hur vi egentligen känner oss inuti. Det gör att vi kanske inte får den tröst, det stöd, den uppmuntran och hjälp vi behöver.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 2:**

- **Känslor kan inte vara rätt eller fel, de bara är. Lyssna på dina känslor och ta dem på allvar.**
- **Försvar är bra att ha, men det är viktigt att ha någon som man litar på och kan berätta/visa sina riktiga känslor för.**
- **Det är vanligt att man i en familj där någon har en psykisk sjukdom/ohälsa blir bra på att känna av hur andra mår/känner sig, men inte så bra på att lyssna på sina egna känslor.**

### **3. PSYKISK SJUKDOM – VAD ÄR DET?**

Den första gången med temat psykisk sjukdom handlar om att förmedla kunskap om vad det är. Genom att få veta lite mer om detta på en nivå som passar den ålder man är i kan det bli lättare att förstå och förhålla sig till sin situation. Det kan också öppna för en bättre kommunikation i familjen. En del barn och ungdomar vet inte riktigt vilken typ av psykisk sjukdom eller ohälsa som föräldern/syskonet har. En del har fått reda på ett namn på sjukdomen, en diagnos. Temat psykisk sjukdom handlar om att berätta om vilka typer av psykiska sjukdomar som finns, att beskriva för barnen och ungdomarna hur de tar sig uttryck (symtom). När man börjar i en grupp så får föräldrarna beskriva hur det ser ut i familjen, om man har en diagnos kan man informera om den men också om olika symtom. Detta är för att vi som ledare ska ha en bild av vad deltagarna i gruppen har med sig för att de ska känna igen sig när vi pratar om temat.

Vi brukar prata om affektiva sjukdomar (till exempel depression och bipolär sjukdom) och psykossjukdomar. Ibland (om det finns i deltagarnas närhet) tar vi upp till exempel personlighetssyndrom, ångesttillstånd, tvångssyndrom eller NPF-diagnoser. Vi anpassar informationen efter barnens ålder. Viktigt att förmedla är att alla kan känna igen sig i de tillstånd som vi beskriver, jätteledsen/deppig, jätteglad och energisk, överklighetskänslor osv. Det betyder inte att vi har en psykisk sjukdom.

Vi går återigen igenom punkterna från träff 1 om hur den psykiska sjukdomen kan påverka känslor och situation för barn och ungdomar som anhöriga.

#### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 3:**

- **Psykisk sjukdom påverkar alla i familjen.**
- **Det är vuxnas ansvar att hjälpa den som har en psykisk sjukdom. Barn kan inte göra sina föräldrar friska.**
- **Man har rätt att må bra och vara glad trots att någon i familjen mår dåligt.**

#### **4. KOMMUNIKATION**

Den fjärde träffen handlar om kommunikation. "Det finns inget jag utan ett du." Så skrev filosofen Martin Buber. Med det menar han att människan inte existerar utan någon annan att kommunicera med, speglas av. Kommunikation med andra är alltså en förutsättning för livet. Det är också viktigt att kunna samtala med sig själv.

Under detta tema tittar vi närmare på hur vi är tillsammans med andra människor, vår familj, våra vänner, på skolan, på fritidsaktiviteter och liknande. I alla dessa sammanhang kommunicerar vi med andra. Detta gör vi genom ord, gester, handlingar och beteende. Ibland är vi medvetna om hur vi kommunicerar och andra gånger tänker vi inte så mycket över det.

Våra tankar är ett sätt att kommunicera med oss själva och ibland fastnar vi i ett negativt tänkande om oss själva. Detta påverkar vår självkänsla och detta igen påverkar hur vi mår. Så det är viktigt att lära sig mer om olika sätt att kommunicera med andra, men också med oss själva så vi kan må så bra som möjligt. På den här gruppträffen vill vi ge barnen verktyg för att förmedla sina tankar, till exempel att skriva dagbok eller måla. Vi vill också visa på att självkänsla är något som går att förbättra.

##### ***KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 4:***

- Att uttrycka sig på ett bra sätt.
- Vikten av att kommunicera med andra.
- Hur man tänker om sig själv påverkar självkänslan.



## 5. DET HÄR ÄR JAG

På den här träffen ligger fokus på barnen och ungdomarnas egna person. Varje människa är en speciell och värdefull person. Det finns bara en av just dem, och alla är bäst på att vara just den de är, vi är alla unika. Att vi är unika betyder inte att vi är bättre än alla andra, eftersom alla andra också är unika. Vi behöver heller inte vara bättre än andra eftersom ingen kan vara bättre på att vara jag än just jag.

Det är viktigt att upptäcka sig själv, lyssna på sina egna tankar och känslor, ta reda på vad man själv behöver, vill, kan och förstår. Helt enkelt ta sig själv på allvar. Vi brukar tillsammans undersöka vad man behöver för att må bra. Såväl när det gäller den fysiska som den psykiska hälsan. Att äta bra, sova och motionera; att ha god kontakt med vänner och familj; att hitta meningsfull och rolig sysselsättning; att finna vila och ro i vardagen; att bli lyssnad på och få beröm och uppskattning för den man är.

I tonårsgrupperna diskuterar vi också kring begreppen självkänsla, självförtroende och självrespekt.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 5:**

- Du är viktig, unik och värdefull.
- Bekräftelse, beröm och uppskattning för den man är, är viktigt.
- Du har rätt att må bra och göra saker som du tycker är roliga.

## 6. JAG OCH MIN FAMILJ

Det här temat kan ibland kännas tungt och svårt för deltagarna. Många barn och ungdomar i grupperna har erfarenheter av separationer, skilsmässor eller konflikter i familjen. De bär också på känslor av skuld och skam kopplade till familjen, ofta kopplat till psykisk ohälsa och sjukdom. För en del av deltagarna har den psykiska sjukdomen i familjen lett till att de blivit placerade i familjehem. Temat kan ge möjligheter att avlasta dessa känslor då det finns möjlighet att dela erfarenheter och tankar med andra som har liknande problem i sina familjer. Deltagarna kan vara öppna och ärliga på Gyllingen om svårigheter och problem. Många barn och ungdomar är vana vid att inte säga något om sin familj eller målar upp en fasad.

Alla familjer är olika och har sina positiva sidor och negativa sidor. Konflikter och svårigheter finns i alla familjer, liksom stunder av glädje och samhörighet. När vi tar oss an temat familjen så brukar vi konstatera att det inte finns några "perfekta" familjer, men att barnen ibland kan längta efter en mer harmonisk vardag hemma.

Familjemedlemmar har olika roller och ansvar, detta är något som vi också tar upp. När det gäller barngrupperna så kan det till exempel handla om vilka olika ansvar barn och vuxna har i en familj. Ibland tar barn ett vuxenansvar för allt ifrån att passa småsyskon till att oroa sig för ekonomin. Det är viktigt att barnen känner att de har rimliga krav på sig i familjen och att de känner till sina rättigheter som barn. Deras viktigaste uppgift är att vara barn och leka. I tonårsgrupperna kan vi ytterligare fördjupa diskussionen om roller och ansvar i familjen och även diskutera frigörelsen från föräldrarna under tonårstiden. Det kan ibland vara svårt att hantera den här perioden av livet, när förälderns psykiska sjukdom är ett hinder som gör att den inte kan vara den trygga och stabila basen att frigöra sig ifrån. Det är ganska vanligt att frågor kring psykisk sjukdom och ärftlighet kommer under detta tema.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 6:**

- **Din familj är viktig.**
- **Föräldrar vill sina barns bästa.**

## **7. FAMILJETRÄFF (barngrupp) MITTERMINSTRÄFF (tonårsgrupp)**

I våra barngrupper har vi familjeträff i mitten av terminen. Då får barnen bjuda in de familjemedlemmar de vill till en träff. Då berättar vi om vad vi gjort, äter något gott och gör några gemensamma övningar. Ganska ofta kan vi se en förändring i grupperna efter mitterminsträffen. Barnen har blivit ännu tryggare i gruppen.

I tonårsgrupperna äter vi något gott tillsammans och repeterar de teman vi gått igenom i gruppen.



## **8. KÄNSLOR OCH FÖRSVAR – HUR HANTERAR JAG DET?**

Syftet med denna träff är att fördjupa kunskapen om känslor och försvar. Det gör vi genom att undersöka känslors funktion och hur de känns i kroppen. Den här gruppträffen innehåller flera praktiska övningar som kan ge barnen och ungdomarna verktyg att lyssna på och hantera känslor. Vi förklarar återigen vad försvar innebär, att det är något som alla har och har rätt att använda. Men att det är viktigt att visa och lyssna på och dela sina känslor.

Genom att ta upp hur känslorna påverkar oss kan vi också komma in på psykosomatik. Många barn och ungdomar har problem med magont och huvudvärk. Det är viktigt att förmedla att instängda känslor kan ge denna typ av bekymmer och understryka vikten av att berätta och visa hur man känner för de som man litar på. Att sätta ord på känslor eller att koppla känslor till olika upplevelser blir en övning i att uttrycka sig och våga be om stöd och hjälp av andra.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 8:**

- **Känslor är varken rätt eller fel, de ger oss budskap.**
- **Känslor kan påverka hur man mår i kroppen.**
- **Alla har försvar som man har rätt att använda.**
- **Det är viktigt att ha någon/några som man litar på och kan berätta för hur man känner sig och mår.**

## **9. PSYKISK SJUKDOM – JAG SOM ANHÖRIG**

På denna träff repeterar vi informationen om olika diagnoser och symtom från träff tre som grund, och lägger till detta fokus på behandling av psykisk sjukdom och hur man kan påverkas som anhörig.

Psykisk sjukdom smittar inte, men påverkar alla i familjen. Det är aldrig barns eller ungdomars ansvar att hjälpa eller "bota" den som är sjuk. Det finns olika behandlingar för psykisk sjukdom inom vården som ges av andra vuxna. Alla föräldrar vill att barn ska må bra och få vara barn. Ibland kan den psykiska sjukdomen göra att vuxna ställer orimliga krav på barn eller att barnen själva känner ett stort ansvar för att hjälpa till att göra sjukdomen bättre. Därför är det viktigt att få mer kunskap om olika behandlingar och att få möjlighet att känna sig delaktig i förälderns vård och behandling. Det är också viktigt att kunna säga nej eller sätta gränser för hur delaktig man vill vara som barn eller ungdom. Det kan till exempel vara att bli inbjuden till förälders vårdkontakt eller att välja/välja bort att hälsa på om föräldern är inlagd på sjukhus. Barn och ungdomar behöver andra vuxna som de kan lita på för att kunna förmedla hur de känner och vill göra i olika situationer. Det kan vara hjälpsamt att ha en plan i familjen för hur man ska göra om föräldern mår sämre i sin sjukdom. Denna plan behöver vara konkret och känd av alla.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 9:**

- **Föräldrar vill att barn ska må bra.**
- **Det är aldrig barns ansvar att bota sin förälder.**
- **Det är vuxnas ansvar att söka stöd och hjälp för psykisk sjukdom.**
- **Du har rätt att må bra fast någon annan mår dåligt.**
- **Det är viktigt att ha vuxna att vända sig till när det blir svårt i familjen.**

## **10. MINA GRÄNSER (barngrupp)**

I barngrupperna fokuserar vi på kroppsliga gränser och känslors koppling till gränser. Psykisk sjukdom påverkar gränser på flera sätt. Det som barnen ofta kan känna igen är att föräldrar periodvis kan ha svårt att känna gränser gentemot sina barn och till exempel ställa höga krav eller ha ett gränsöverskridande beteende. Att sjukdomen kan få gränssättning i vardagen att variera kan också vara något som barnen känner igen. Otydlighet när det gäller gränser hemma får ofta konsekvenser för barnets gränser även i andra sammanhang. I skolan eller med kompisar till exempel. På denna träff vill vi tydliggöra vad kroppsgränser är och ge barnen möjlighet att undersöka var deras gränser går. Vi vill också öka medvetenheten om kroppsgränsernas koppling till känslor.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 10:**

- Du har rätt att säga nej till det som inte känns bra och det du inte vill göra.
- Psykisk sjukdom kan påverka en persons gränser.
- Berätta för någon du litar på om du är med om något som inte känns bra eller om någon går över dina kroppsgränser. Det är aldrig ditt fel.

## **10. SKULD OCH SKAM (tonårsgrupp)**

Att känna skuld och skam är en naturlig och nödvändig del av att vara människa. Vi vill med detta tema undersöka vad känslorna innebär. Det är viktigt att kunna skilja på att "känna" skuld och att "vara" skuld och detsamma gäller känslan skam. De båda känslorna är tunga att bära på och lägger sig över andra mer angenäma känslor. De hindrar oss också från att våga be om stöd och hjälp eller att göra saker som vi själva vill och mår bra av.

Vi vill på denna träff ge ungdomarna verktyg för att hantera skuld och skam, till exempel genom att dela med andra som man litar på vad man känner skuld och skam inför.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 10:**

- Du är värd att älskas.
- Du har rätt att må bra och att tycka om dig själv.

## **11. MINA VAL (barngrupp)**

Detta tema handlar om att göra barnen medvetna om att det finns val att göra i tanke, handling och känsla. I en familj där någon har en psykisk sjukdom kan det kännas som att det är sjukdomen som styr och att man inte har så mycket handlingsutrymme. Barnen känner sig ofta besvikna, det kan handla om att saker man bestämt sig för att göra inte blir av på grund av att föräldern är sjuk. Detta händer i alla familjer, men kan vara mer vanligt förekommande för barnen i grupperna. Under temat finns möjlighet att prata om besvikelser men också att ge hopp om förändring. Tidigare under gruppträffarna har vi pratat om att det är viktigt att lyssna på sina känslor och ta dem på allvar. Barnen väljer ofta bort sina egna känslor och behov till förmån för andras känslor och behov. Att inte välja är också ett val. Ett ytterligare fokus i temat är att göra barnen medvetna om att de behöver *välja* att göra hälsosamma saker/handlingar för att utvecklas.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 11:**

- Du har rätt att göra egna val.
- Att göra val får konsekvenser, att inte välja är också ett val.
- Att göra hälsosamma val är en förutsättning för utveckling.

## **11. INTEGRITET – GRÄNSER – KRÄNKNINGAR (tonårsgrupp)**

I tonårsgrupperna tar vi upp flera aspekter på temat gränser än i barngrupperna. Vi startar med att diskutera kring kroppsliga gränser och känslors koppling till gränser på liknande sätt som i barngrupperna. Fokus ligger på att klargöra att personliga gränser sätts av individen själv och har koppling till skydd, ansvar och respekt (integritet).

Vi går även vidare på temat med att prata om kränkningar. Vi vill ge ungdomarna mer kunskap om vad en kränkning är, att det finns olika typer av kränkningar och att man alltid har rätt att säga nej till det som inte känns bra eller som man inte vill göra. Vi kopplar även tillbaka till tidigare tema skuld och skam och understryker vikten av att våga berätta för någon som man litar på.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 11:**

- Du har rätt att säga nej till det som inte känns bra och det du inte vill göra.
- Psykisk sjukdom kan påverka en persons gränser.
- Berätta för någon du litar på om du är med om något som inte känns bra eller om någon går över dina kroppsgränser. Det är aldrig ditt fel.



## **12. DET HÄR ÄR VI (barngrupp)**

På denna sista träff med barnen själva är syftet att återigen förmedla och förstärka budskapet om hur viktiga och värdefulla de är. Vi vill också visa på styrkan av att vara i grupp och dela erfarenheter och upplevelser med varandra. Barnen får också öva sig på att förmedla uppskattning och beröm till varandra samt ta emot detta. Gruppträffen avslutas med att barnen formulerar sina önskningar inför framtiden, för sig själva och för gruppen.

## **12. MIN FRAMTID (tonårsgrupp)**

Tonårsgruppernas tolfte träff har ungefär samma innehåll som barngruppernas, men med en fördjupning på temat framtid.

### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 12:**

- Du är en unik, värdefull och viktig person.
- Du är värd uppskattning och beröm för den du är.
- Ensam är inte stark, vi behöver varandra.
- Att träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter kan ge nya kunskaper och nytt hopp.

### 13. AVSLUTNING

På barngruppernas avslutande träff är familjerna inbjudna. Det blir en möjlighet för barnen att dela med sig av "sin" grupp och repetera vad de har lärt sig under terminen. Det är också en möjlighet för familjerna att träffa varandra.

Tonårsgruppernas avslutning innehåller en tillbakablick på de viktigaste kunskaperna som vi har försökt förmedla under grupptiden. Vi brukar också fika eller äta något tillsammans och ha en trevlig stund.

#### **KUNSKAP VI VILL FÖRMEDLA PÅ TRÄFF 13:**

- Du är inte ensam.
- Det finns hopp.
- Tack för att du varit med i gruppen!

