



I denna utskriftsbilaga hittar du allt material som behövs för att genomföra övningar i metodmaterialet. Tanken är att det ska vara enkelt för dig att skriva ut och sätta igång med övningarna.

Stöd & hjälp

Det finns flera sätt att få stöd och hjälp. Nedan finns en lista på olika organisationer och myndigheter som kan kontaktas. Hos en del aktörer i listan kan stödsökande vara anonyma. Berätta att det finns flera sätt att söka hjälp.

AKUT

I akuta situationer med risk för liv eller hälsa kontakta polisen 112.

BRIS

Stöd för alla barn under 18 år. Chatta eller smsa med en kurator. Det syns aldrig på din telefonräkning att du har ringt till Barnens Hjälptelefon och BRIS betalar samtalet. Alla som svarar i telefonen har tystnadsplikt. Öppet dygnet runt.
BRIS Hjälptelefon: 116 111
www.bris.se

UMO.se

UMO är en nationell ungdomsmottagning på nätet för unga 13-25 år. På UMOs hemsida kan du hitta relevant, aktuell och kvalitetssäkrad information om sex, hälsa och relationer.
www.umo.se

Mind Självmordslinjen och livslinjen

Stöd vid självmordstankar. Självmordslinjen har öppet varje dag, dygnet runt. Chatta med livslinjen varje söndag-torsdag 17-24.
Telefon: 90 101
www.mind.se

Tjej- och ungdomsjourer

Samlade jourer som ger stöd kring mående, sex och jobbiga upplevelser.
roks tjejjourer.se
www.unizonjourer.se

Ungarelationer.se

Stöd för unga (15–20 år) som utsätts, utsätter eller är kompis till någon i en våldsam relation. Öppet 20-22 alla dagar i veckan.
www.ungarelationer.se

Rätt att välja stödtelefon och chatt

Du kan höra av dig till Rätt att välja om du vill prata med någon om dina upplevelser eller om du har frågor om hot och våld. Det går att ringa till Rätt att välja alla dagar kl. 7-21. Ring 020-57 70 70. Chatten är öppen måndag och torsdag klockan kl. 15-21 och söndag klockan kl. 11-17. www.rattattvalja.se

Nationellt centrum för kvinnofrids stödtelefoner

Kvinnofridslinjen, 116016
Stödlinjen för män, 020-80 80 80
Stödlinjen för transpersoner 020 – 55 00 00

NOVAHuset

Chatt och mejlstöd för unga
Det stöd som Novahuset erbjuder riktas till alla oavsett ålder och könshenhet. Stödet finns i form av chatt, mailkontakt eller samtal med vår personal på samtalsmottagningen. Novahuset kan även erbjuda medföljning vid exempelvis sjukhusbesök eller polisintervju samt samtal med jurist vid frågor gällande rättssystemet för dig som har samtalsstöd hos oss.
www.novahuset.com

Processkarta: som stöd och vid samtal om våld



1. Lyssna aktivt

Lyssna, bekräfta och visa att du gärna vill fortsätta lyssna med ett öppet förhållningsätt

Utgå från berättelsen här och nu

Ge respons och spegla berättelsen som exempel:

"Är det första gången du berättar detta?"

"Modigt av dig att våga berätta detta för mig"

2. Agera



Sätt personen i fokus, personens skydd och säkerhet är prioritet.

Är vi på en trygg plats för denna typ av samtal?

Behöver vi ta oss någon annanstans för att fortsätta?

Vad behövs göras på kort sikt här och nu?

Lämnar inte personen själv och erbjud ditt stöd

Visa omtanke och empati



3. Kontakta andra för planering och hantering

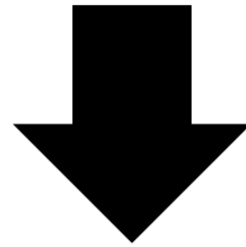
Informera alternativt hämta en kollega för stöd

Ta stöd av andra så att ni tillsammans kan hjälpa på bästa sätt.

Vilka externa kontakter behöver tas?

Ta kontakt med socialtjänsten eller polisen vid behov

**TEMA 1: ÖVNING: 3 DISKUSSIONSKORT OM VAL
KORT: 1 - 8**



1

Om ingen hade åsikter om dina kläder
– vad hade du haft på dig då?

Vem bestämmer eller påverkar vad du har på
dig idag?

Vad kan du göra för att känna att du
bestämmer mer själv kring detta?

2

Om du fick välja helt själv, vad skulle du
äta till lunch varje dag?

Vem bestämmer vad du äter idag
(föräldrar, skolan, pengar, trender...)?

Hur skulle du kunna påverka det mer själv?

3

Om du fick bestämma fritt, hur skulle
du vilja spendera en hel lördag?

Vem påverkar vad du faktiskt
gör på helgerna?

Vad kan du göra för att få
in mer av det du själv vill?

4

Om du inte behövde tänka på vad andra
tycker, vilken musik/film/spel hade du
valt?

Vem påverkar dina val idag
(kompisar, sociala medier, familj...)?

Hur kan du stå mer för din egen smak?

5

**Om du fick välja helt själv
– vad skulle du göra på nästa lov?**

Vem bestämmer vad du gör på loven nu?

Vad kan du göra för att få mer inflytande?

6

**Om du fick skapa dina egna regler för
mobilanvändning, vilka skulle det vara?**

Vem sätter reglerna idag?

**Vad kan du göra för att ta större ansvar
själv?**

7

**Om du fick välja, vilken del av
skoldagen skulle du vilja ändra på?**

Vem bestämmer över den delen idag?

**Hur kan du påverka skolan
för att få det mer som du vill?**

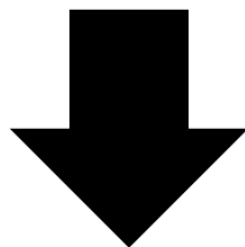
8

**Om du fick välja fritt, vilka personer skulle
du vilja umgås mer med?**

**Vad påverkar vem du umgås med nu?
(klass, grupper, föräldrar,
fritidsaktiviteter...)**

**Vad kan du själv göra för att styra mer
över dina relationer?**

TEMA 2: ÖVNING 2: TRASSLIGA KNUTAR (KORT)



Pengar

**Vill inte göra
personen ledsen**

**Tro att personen
kommer ändra sig**

**Gemensamma
fritidsaktiviteter**

**Våra föräldrar
känner varandra**

**Vi går i samma
skola**

**Jag är rädd för min
partner**

**Vi bor i samma
område**

Låg självkänsla

**Jag hoppas att det
ska bli bättre**

Skuld och skam

**Jag är rädd för att
vara ensam**

**Jag har ingen att
berätta för**

**Min partner hotar
med att skada sig
själv om jag lämnar**

Eget förslag

Eget förslag

**Gemensamma
vänner**

Kärlek

**Ingen kommer
hjälpa mig**

**Förväntningar hur
relationer borde
vara**

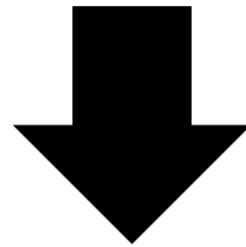
Eget förslag

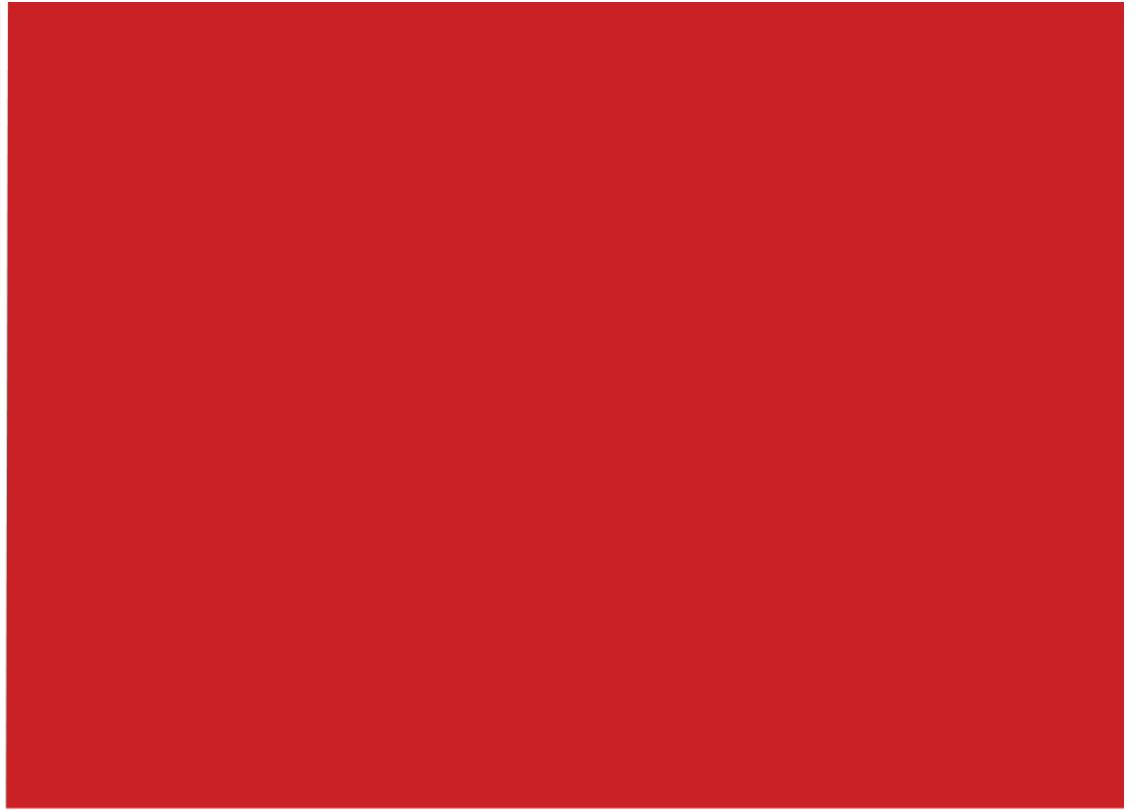
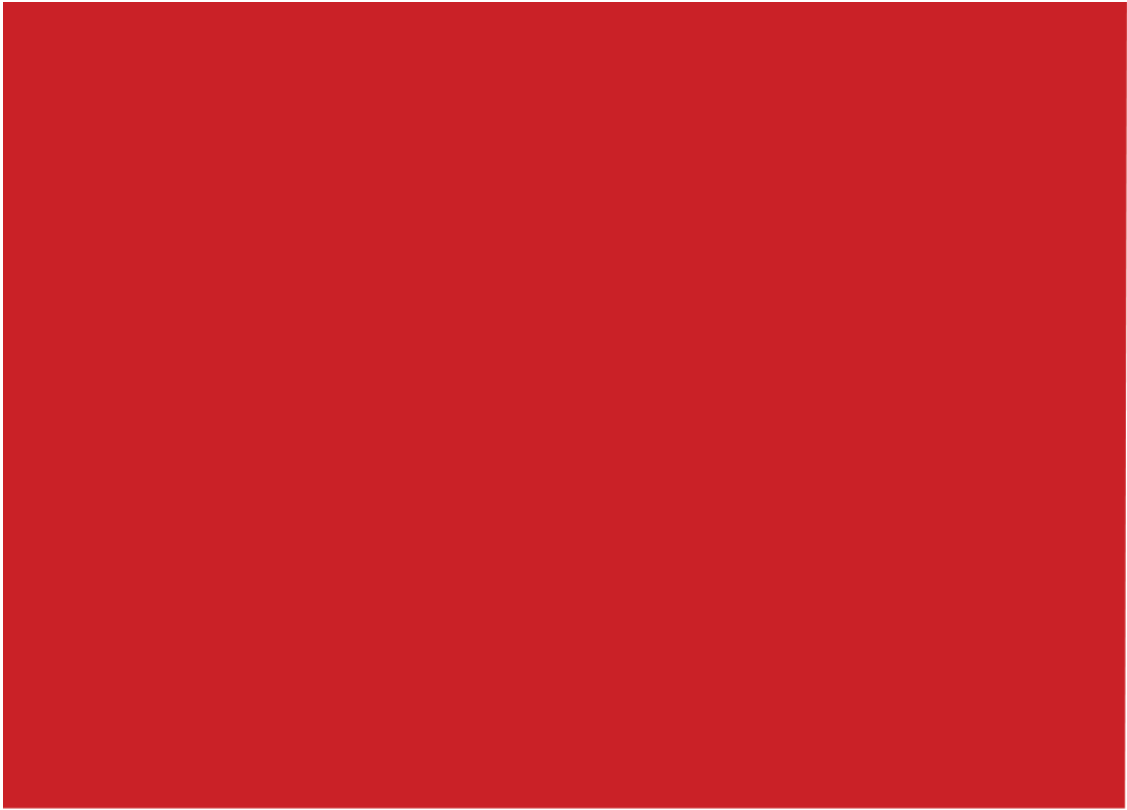
Eget förslag

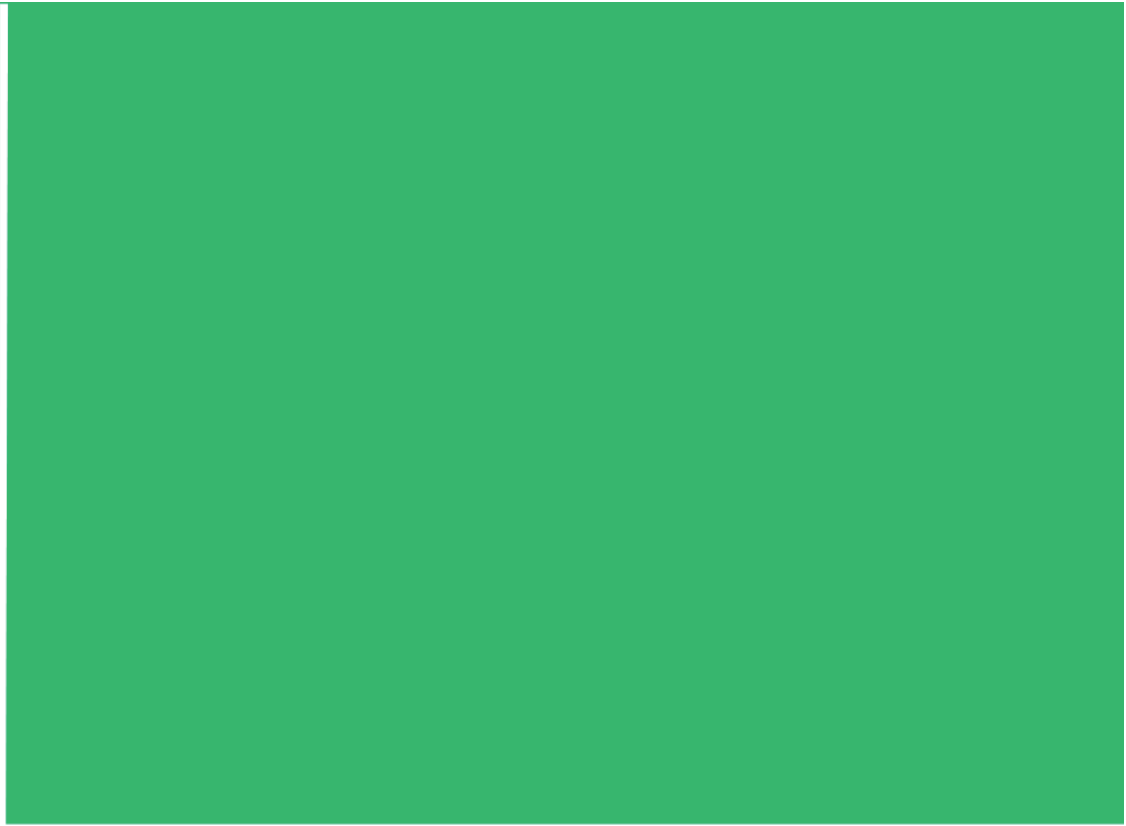
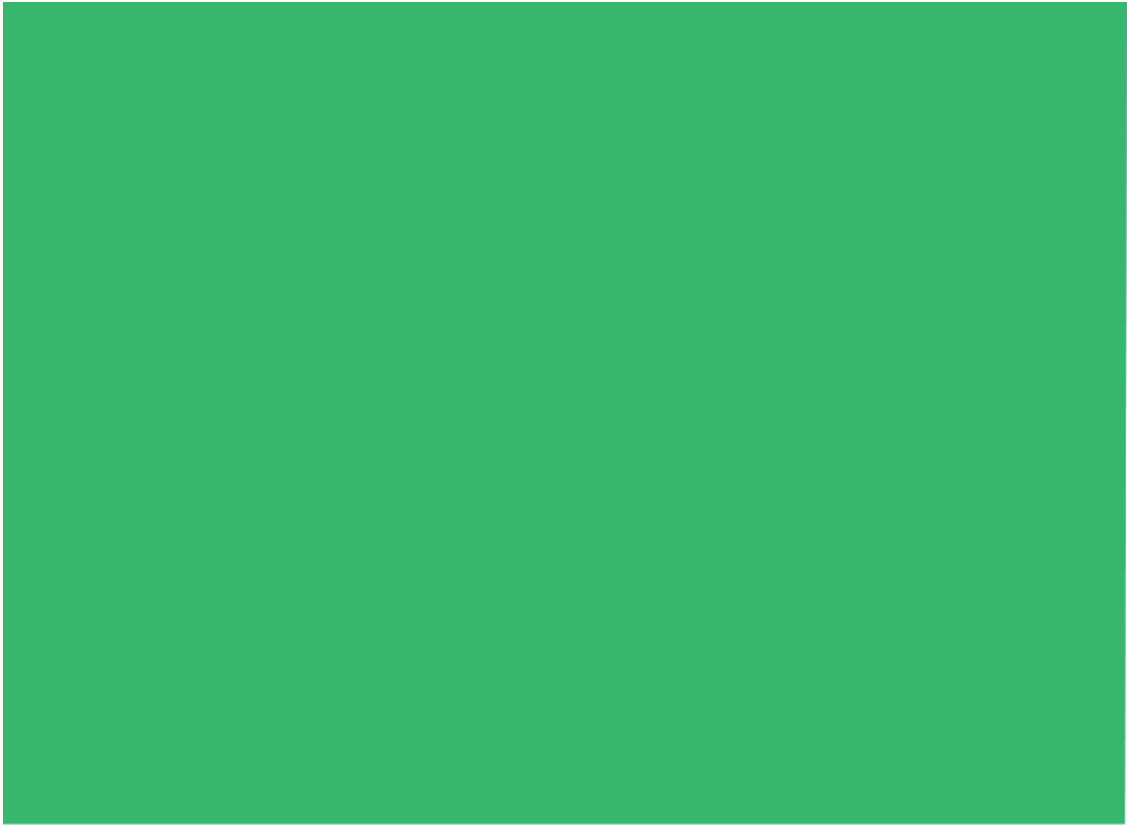
Eget förslag

Eget förslag

TEMA 2: ÖVNING 1: RED, YELLOW AND GREEN FLAGS









Kroppskarta

