



# Motivation och psykiskt mående hos den unge

(Träff 3)

Unga vuxna som varken arbetar eller studerar (UVAS)

Materialet är framtagen av Riksförbundet Attentions projekt Vägen vidare med medel från Arvsfonden. Illustrationer: Elin Blixt

# Presentera träffen

*(denna bild om det är en separat träff)*

- Välkomna, praktisk information (tider, fikapaus etc)
- Kort presentationsrunda (namn och något man tycker om att göra). Börja med gruppledarna.
- Tema på träffen (och om övriga träffar i serien och datum)
- Förhållningsregler i gruppen (vad är viktigt att ha med?)



# Välkomna till träff 3 *(denna bild om det är träff 3 i en serie)*

- Välkomna tillbaka, praktisk information (tider, fikapaus etc)
- Kort runda (påminna om namn och veckans höjdpunkt i familjen)
- En kort repetition från förra träffen
- Några frågor från förra träffen?
- Tema på dagens träff
- Påminna om förhållningsregler i gruppen



# Djupare presentation om situationen nu och resan hit

*(denna bild om det är en separat träff, annars byt till nästa bild)*



*Förslag: dela in gruppdeltagarna 2 och 2 och låt dem intervjua varandra. Låt sedan varje par säga några ord om den de har intervjuat, t ex ungdomens namn, hur gammal den är, vad den gör och hur länge det har varit så.*

## **Frågor för intervju:**

- Ungdomens namn, ålder och diagnos.
- Hur ser er situation ut just nu?
- När började det bli svårt för ditt barn att studera/arbeta?
- Hur påverkar situationen familjen?



# Hinder för att komma vidare i livet – enligt unga

- **65 %** uppger att de mår för dåligt.
- **44 %** att de inte fått stöd att hitta motivationen.
- **41 %** det finns okunskap kring ens diagnos.
- **30 %** vet inte vart man ska vända sig.



*Vad tänker ni att er ungdom ser är skälet?  
Gå en runda och dela era tankar.*



# Psykiskt mående

*Vad är det egentligen?*

Psykiskt välbefinnande



Psykiska besvär



Psykiatriska tillstånd



# Psykiskt mående och hur det påverkar

Diskutera två och två:

- Hur mår din ungdom?
- Hur påverkar det din ungdoms vardag ?
- Hur påverkar det dig



*Gå en runda och dela med er av något om hur det påverkar er.*



# Fikapaus

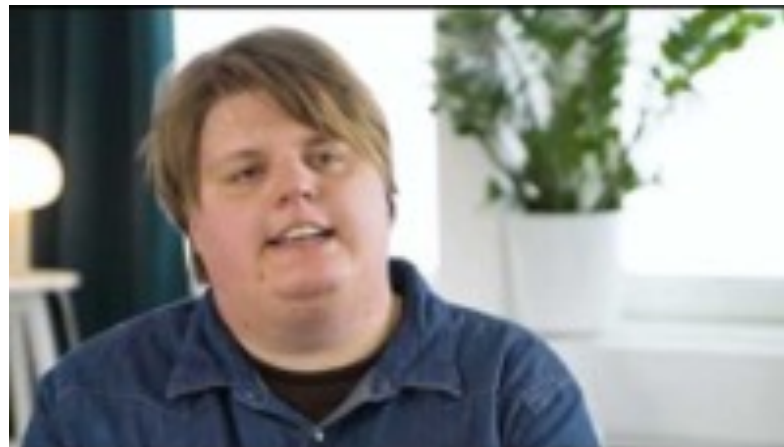




# Psykiskt mående och motivation

Allt hör ihop: må bra för att hitta motivation. Känna meningsfullhet och socialt sammanhang för att må bra. I vilken ände börjar man?

Se filmen om Tinus.



[https://www.youtube.com/watch?v=OY\\_zMYC0XYk](https://www.youtube.com/watch?v=OY_zMYC0XYk)



*Gå en runda. Vad väckte filmen för tankar hos dig?*

# Erfarenheter av stöd kring psykiskt mående

Dela upp er två och två. Svara på följande frågor:

- I vilka situationer upplever du att din ungdom mår som bäst?
- Har er ungdom någon hjälp kring sitt mående?
- Vad gör ni föräldrar för att öka det psykiska välbefinnandet hos er ungdom?



*Gå en runda och dela med er av tips på hur ni stöttar er ungdom och goda erfarenheter av stöd.*

# Film om Ellinor

Titta på filmen om Ellinor.



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_jmlai1XdFg](https://www.youtube.com/watch?v=_jmlai1XdFg)



*Tänk efter en stund själva och gå sedan en runda;*

- Vad väcker filmen för tankar hos mig?*
- Finns det något som jag kan ta med mig till min ungdom?*

# Avslutning

- Gå igenom trädffens tema och de diskussioner som har förts.
- Gå en runda och be om en tanke från dagens trädff.
- Påminn om dag och tid för nästa trädff (om en sådan ska hållas)!

Tack för idag!

