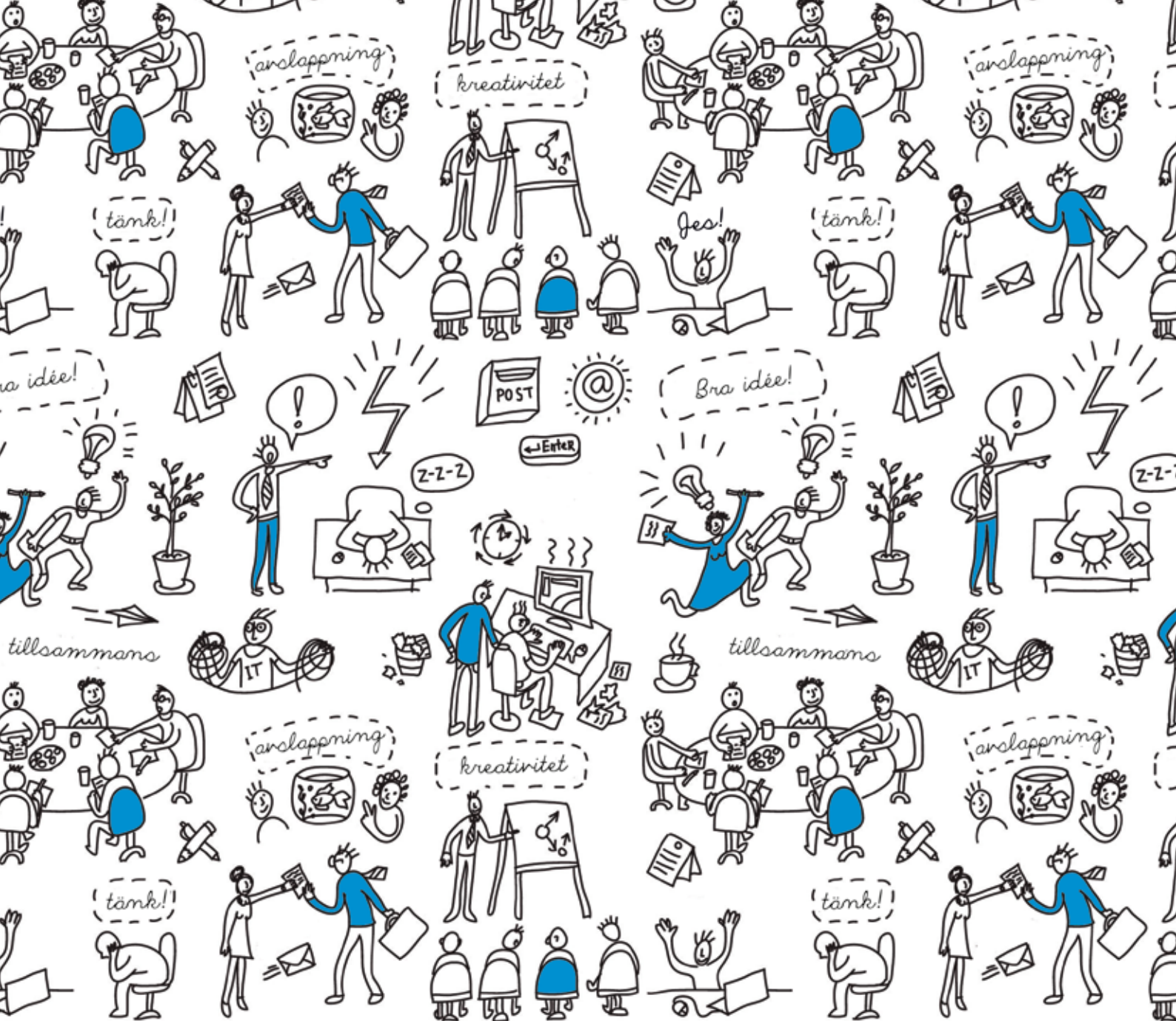


RENNOX – MÅ BRA GRUPP FÖR UNGA

RENNOX

GRUPPLEDARENS HANDBOK



Utgivare:

Den svenska upplagan:

Folkhälsans förbund
Topeliusgatan 20, 00250 Helsingfors
www.folkhalsan.fi, www.deelugnt.fi

Ursprungliga materialet på finska:

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry
Perhetalo Heideken
Smedsgatan 3, 20700 Åbo
www.vslapset.fi, www.linkkitoiminta.fi

2:a upplagan på svenska:

100 st.
ISBN 978-952-5641-76-9 (ringpärm)
ISBN 978-952-5641-77-6 (PDF)

Layout:

Turun Etusivu Oy/Ulriikka Lipasti

Tryck:

Lightpress Oy, 2018

Innehåll

TILL LÄSAREN.....	5
DEL 1: PRESENTATION AV RENNOX-GRUPPERNA.....	7
1. Översikt över ungas välbefinnande.....	9
2. RennoX-gruppens verksamhetsidé och mål.....	11
3. Praktiska arrangemang.....	12
4. Ledarnas roll och uppgifter.....	13
5. Att ordna en RennoX-grupp.....	14
DEL 2: RENNOX-GRUPPLEDARENS VERKTYGSLÅDA.....	17
1. Introduktion.....	19
2. Nervositet	20
3. Stress och återhämtning.....	25
4. Tidsanvändning.....	28
5. Självkännedom och självbild.....	33
6. Det viktiga i livet.....	34
7. Avslappning.....	38
8. Levnadsvanor.....	43
Källor.....	49
Bilagor.....	51

TILL LÄSAREN

Ungdomstiden är en unik period i livet då individen gör många val som är av betydelse för framtiden. Omgivningens stöd, uppmuntrande respons och lyckade prestationer förstärker den ungas självkänsla och hjälper den unga att utvecklas utifrån sina egna styrkor och resurser. (Salmela-Aro 2011). När den unga känner sig accepterad förstärks hens självkänsla och självbilden utvecklas, vilket i sin tur hjälper den unga att klara av utmaningar och besvikelser (Aaltonen, Ojanen, Vilhunen & Vilen 2003).

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry har under åren 2011–2015 utvecklat Linkki-verksamheten och RennoX™-gruppverksamheten som en del av den. Syftet med verksamheten är att erbjuda unga och deras föräldrar hjälp och stöd i ett så tidigt skede som möjligt och med låg tröskel. RennoX™-verksamheten är idag en bestående del av Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:s verksamhet och väl stadgad i de finskspråkiga gymnasierna i Åboland.

RennoX™ är en må bra-grupp för andra stadets studerande och unga vid ungdomsverkstäder – där man behandlar frågor som gäller bl.a. stresshantering, återhämtning, nervositet och självkänedom. I gruppen får unga möjligheten att lära känna andra unga i liknande livssituation samt få kamratstöd och tips om bl.a. hur de kan hantera stress och nervositet. RennoX™-gruppen ger de unga ökad självmedvetenhet och de lär sig lyssna till sina egna behov.

Folkhälsans projekt ”De e lugnt-stresshantering för unga” startade år 2016 som ett Veikkaus-finansierat projekt med projektmålsättningen att ge unga bättre förutsättningar för stresshantering och återhämtning. Projektet riktar sig till unga i ålder 16–20 år i hela Svenskfinland. Vi inledde samarbetet med Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry hösten 2016 och under våren 2017 översattes materialet till svenska och bearbetades till den form det är idag. Från och med hösten 2017 började vi sprida RennoX™-verksamheten inom Svenskfinland och ordnade de första RennoX™-gruppleddarutbildningarna. Konceptet har fått ett gott mottagande och verksamheten har kommit igång väl i Svenskfinland. Samarbetet med Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry har varit väldigt givande och vi har tillsammans utvecklat konceptet vidare.

I den första delen av handboken beskrivs RennoX™-gruppens verksamhetsidé och mål samt de praktiska arrangemangen och gruppleddarnas arbete. I den andra delen har vi samlat övningar och material som har använts i RennoX™-grupperna. De är indelade enligt tema och kan användas enligt gruppens behov och önskemål. Vi hoppas att den här handboken inspirerar professionella att starta RennoX™-grupper och bidrar till att modellen sprids till nya verksamhetsmiljöer.

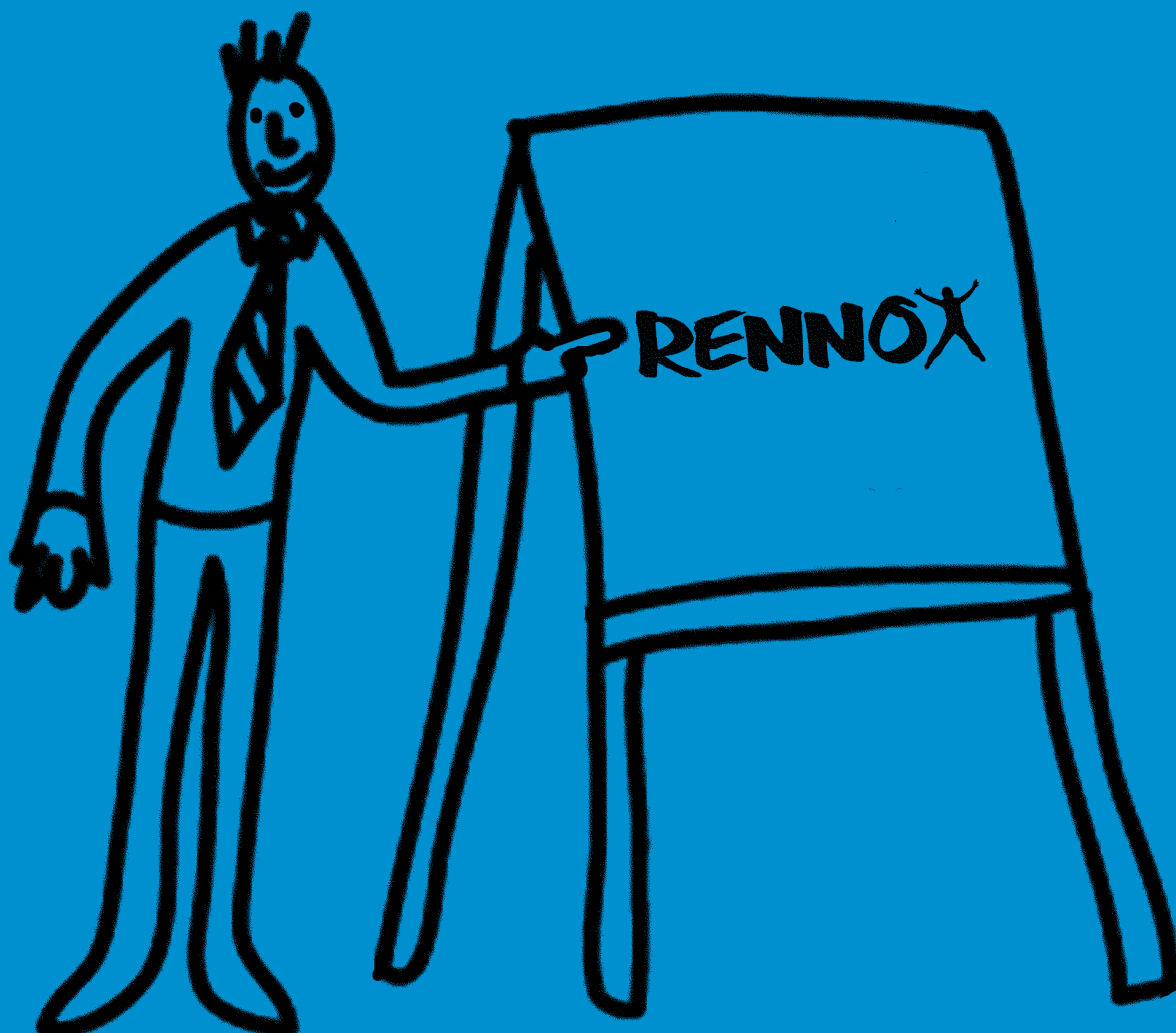
Nina Martin och Karin Kastén

*Projektledare
De e lugnt-stresshantering för unga*



Del 1:

Presentation av
Rennox-grupperna



1. Översikt av ungas välbefinnande

Välmående och hälsa är mycket omfattande och mångfacetterade begrepp med fysiska, psykiska och sociala dimensioner. Till det fysiska välmåendet hör individens hälsotillstånd, levnadsförhållanden och levnadsvanor, såsom kost, fysisk aktivitet, sömn och rusmedelsanvändning. Det psykiska välmåendet påverkas av personens humör, resurser och orosmoment, t.ex. ensamhet, otrygghet eller olika typer av psykisk ohälsa. Det sociala välmående hos unga påverkas särskilt av familjen, skolgången, studierna och fritiden. (Lähteenmäki, Alakylä, af Ursin & Lagström 2012.)

De olika delarna av välmåendet är i ständig växelverkan med varandra och en förändring på ett område påverkar ofta också de andra delarna av välmåendet. Förändringen kan antingen förbättra eller försämra välmåendet t.ex. om hälsotillståndet förändras påverkar det lätt humöret, vilket i sin tur även kan märkas i studierna och i de sociala relationerna. (Lähteenmäki m.fl. 2012.)

Välmående och hälsa upplevs alltid subjektivt och därför är de svåra att jämföra och bedöma utifrån. Det kan finnas flera faktorer som hotar välmåendet, men om personen samtidigt har tillräckligt många skyddande faktorer, kan hen ändå må bra. Känslan av välmående beror således både på antalet belastande faktorer och på individens resurser. Ungdomars välmående påverkas särskilt av familjen, de sociala relationerna och av studierna. (Kestilä, Määttä & Peltola 2011.)

De finländska ungdomarnas välmående har allmänt taget utvecklingsriktning på 2000-talet. Enligt "Hälsa i skolan" undersökningen (Luopa m.fl. 2014) känner sig unga friskare än tidigare, de har bättre hälsovanor och allt färre röker och dricker sig berusade. Också relationerna till föräldrarna, arbetsmiljön i skolan och känslan av att bli hörd i skolan har utvecklats i positiv riktning.

Det finns även orosmoment. För mycket skolarbete, studiesvårigheter och skoltrötthet hotar särskilt flickornas välbefinnande. Av gymnasieflickorna anser hälften och av gymnasiepojkarna en tredjedel att arbetsmängden i gymnasiet är för stor. (Luopa, m.fl. 2014.) *Skoltrötthet* är vanligast hos flickor i gymnasiet där 18 procent uppger att de lider av skoltrötthet (pojkarna 9 %) och för flickor i yrkesskola är motsvarande siffra 10 procent. För pojkarnas del är andelen som uppger sig vara skoltrötta betydligt lägre med en andel på 4 procent. (THL, Hälsa i skolan undersökningen 2017) Skoltröttheten märks bland annat i form av trötthet, känslor av oförmåga och otillräcklighet, en cynisk inställning och likgiltighet för skolarbetet. (Luopa, m.fl. 2014.) Skoltröttheten har konstaterats öka och skolivern minska särskilt från slutet av grundskolan till slutet av andra stadiet. Detta är oroväckande, eftersom skoltrötthet ofta bidrar till depression senare i livet. (Salmela-Aro 2014.)

Ångest förekommer enligt "Hälsa i skolan" enkäten (THL, 2015) särskilt bland flickor. Närmare 20 procent av flickor på andra stadiet (flickor i yrkesskola 19 % och gymnasiet 18 %) uppger att de lider av medelsvår eller svår ångest, medan endast 5 procent av pojkarna har liknande känslor. (THL, 2017.) Ångest är ett tecken på att stresssystemet överbelastas. Den som lider av ångest bör få hjälp i tid, eftersom ångest är ett av de vanligaste symptomen som rubbar en balanserad utveckling särskilt hos flickor. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015.)

Utöver ångest lider många studerande av *nervositet*. Även om det är normalt att vara nervös och nästan alla blir nervösa någon gång, lider cirka 10 procent av studeranden av så kraftig nervositet att det påverkar studierna. Problemet har en tendens att ackumulera, för den som undviker sociala situationer får inte heller någon chans att träna upp sina färdigheter. Soci-

al nervositet och ångest, som kan ha betydande negativa konsekvenser, utvecklas vanligen under ungdomsåren. Därför bör man ingripa i problemet i ett tidigt skede innan problemen hinner fördjupas och bli bestående. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013.)

Stress och sömnsvårigheter har blivit vanligare bland studerande på 2000-talet. Unga studerandes illamående är en direkt återspeglning av de allt hårdare värderingarna i samhället. Konkurrens, strävan efter topprestationer och osäkerhet om framtiden framkallar ångest och stress hos många unga. De unga förväntas bli självständiga och kunna fatta beslut om sin framtid, till och med om resten av sitt liv. De unga önskar att skolan kunde ge dem mer hjälp och stöd i besluten och uppmuntran i studierna, så att de inte blir ensamma med sina tankar. (Salmela-Aro 2011.)

Stress är människans biologiska reaktion på en ny situation. Det är bra att stresssystemet aktiveras, eftersom det utgör grunden för all aktivitet som kräver uppmärksamhet. Kortvarig stress

är till nytta för lärandet på många sätt, eftersom den höjer aktivitetsnivån, ökar koncentrationsförmågan och förbättrar prestationen. Långvarig stress utgör ändå en belastning för hjärnan, eftersom ständig aktivitet i nervcellerna förbrukar stora mängder energi. När hjärnan är trött är det omöjligt att lära sig nya saker, lösa problem och reglera stressen. Då känner man sig utmattad och handlingsförlamad. (Sajaniemi m.fl. 2015.)

Hos unga är hjärnan mer känslig för stress, eftersom stresshormonet kortisol utsöndras i större mängd än hos barn eller vuxna i genomsnitt (Sajaniemi m.fl. 2015). Eftersom fortgående stress utgör ett hot mot individens välbefinnande är det viktigt att ingripa i tid och utveckla praktiska metoder för att minska stressen hos unga. Socialt stöd och människorelationer är viktiga faktorer som skyddar mot stress. Det är också viktigt att förstärka självkänslan och självförtroendet, stöda sunda levnadsvanor och lära ut nya kontroll- och copingmetoder för utmanande situationer. (Schraml, Perski, Grossi & Simensson-Sarnecki 2011.)



2. RennoX-gruppens verksamhetsidé och mål

RennoX är en må bra-grupp för andra stadiets studerande eller unga vid ungdomsverkstad där unga under ledning av gruppledare behandlar frågor som gäller stresshantering, nervositet och självkänedom. RennoX-gruppen ger unga möjligheten att stanna upp för att fundera på hurdana de är och hur de agerar eller reagerar i olika situationer. Gruppen ger dem möjlighet att lära känna sig själva och lyssna på sig själva bättre än förut. RennoX-gruppen utvecklades för gymnasieelever, som utsätts för stora prestationskrav särskilt i sina studier, men temaområdena lämpar sig väl även för andra studerande på andra stadiet och unga som deltar i verksamheten vid en ungdomsverkstad.

RennoX-gruppens hörnstenar är kamratstöd, praktiska övningar och äventyrspedagogiska metoder. De praktiska metoderna och de gemensamma övningarna ger fler sätt att dela erfarenheter och gruppen i sin tur gör det möjligt att reflektera över erfarenheterna tillsammans. I de praktiska övningarna ger gruppledaren inga färdiga svar och styr inte heller gruppen för mycket, utan litar på gruppens och individernas egna

förmågor att behandla och lösa problem inom temaområdet. Tack vare det får de unga genuina känsloupplevelser som de kan gå igenom tillsammans. De praktiska övningarna handlar alltså inte bara om att göra saker, utan de gör det möjligt att beröra känslor, värderingar, attityder och moraliska frågor. (Aalto 2000.)

I ungdomen är de jämnårigas betydelse för utvecklingen särskilt stor, eftersom självuppfattningen byggs upp genom den respons som andra unga ger. Kamratrelationerna kan i bästa fall skydda och förstärka den ungas självbild. (Sajaniemi m.fl. 2015.) Att dela med sig av sina erfarenheter i en grupp ger nya perspektiv, gör det möjligt att iaktta sin egen livssituation i ett annat ljus och hjälper den unga att hitta sina styrkor. I en kamratgrupp märker den unga att man kan klara av också svårare situationer. Det viktiga är känslan av att man inte är ensam med det som känns svårt. När den unga ser att andra kämpar med liknande utmaningar förstärks hens självförtroende och känslorna av att vara sämre än andra och misslyckas minskar. (Laatikainen 2010; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002.)

RENNOX-GRUPPENS MÅL ÄR

- att öka den ungas välbefinnande
- att förbättra den ungas självkänedom och självkänsla
- att ge den unga metoder att känna igen och hantera stress och nervositet
- att ge den unga möjligheter till kamratstöd av jämnåriga i samma situation

3. Praktiska arrangemang

RennoX-gruppen ordnas i samarbete med ett gymnasium, en yrkesskola eller en ungdomsverkstad. Kom överens om de praktiska arrangemangen med läroanstaltens eller ungdomsverkstadens personal, såsom tidtabell, plats och marknadsföring av gruppen. Man kan också komma överens med läroanstalten om att kursen godkänns som en del av studier och räknas som en kurs, vilket kan bidra till de ungas intresse för gruppen. Det är viktigt att komma överens om en kontaktperson vid enheten, särskilt om de som leder gruppen är utomstående personer. Kontaktpersonen kan vara till exempel handledaren vid ungdomsverkstaden, skolkuratoren, skolpsykologen, studiehandledaren eller rektorn.

RennoX ordnas alltid för en **sluten grupp**, vilket innebär att deltagarna väljs på förhand och inga nya deltagare kan komma med när gruppen har startat. Fördelen med en sluten grupp är att de unga lär känna varandra och har lättare att börja känna förtroende för varandra. Lagom gruppstorlek är 4–9 unga per grupp. I mindre grupper fungerar kamratstödet och övningarna inte som de är avsedda. I större grupper blir antalet personer däremot så stort att det blir svårt att visa alla deltagare individuell uppmärksamhet.

Informera om RennoX-gruppen via olika kanaler i god tid innan den ska starta. E-post, skolans elektroniska informationssystem (Wilma eller motsvarande) och morgonsamlingar är bra marknadsföringskanaler. Endast allmän marknadsföring om den nya gruppen räcker ändå inte, utan dessutom behövs personlig marknadsföring direkt till de unga. Särskilt skolvårdspersonalen känner ofta till vilka unga som skulle ha nytta av en sådan här grupp och det är viktigt

att de motiverar och uppmuntrar dessa att delta.

Innan gruppen startar bör ledaren ha en **personlig träff** med var och en av de unga som är intresserade av att vara med i gruppen. Syftet med träffen är att gå igenom gruppens mål och innehåll och att ta reda på vilka förväntningar och motiv den unga har för sitt deltagande. Det är viktigt att poängtera att gruppen samlas frivilligt och att den unga själv ska vara motiverad att vara med. Därtill bör man ta reda på om den unga har sökt eller fått hjälp för sina problem tidigare eller om hen för tillfället får hjälp på annat håll. Också eventuella livsmedelsallergier bör noteras med tanke på det mellanmål som serveras på träffarna.

Efter träffen kan den unga och ledaren avgöra om gruppens mål motsvarar den ungas behov och om den unga är beredd att förbinda sig till att delta. Via träffarna får ledaren också en uppfattning om hurdana unga gruppen kommer att bestå av. För de unga bidrar den första träffen till att sänka tröskeln för att komma med i gruppen. Det är viktigt särskilt för unga som kämpar med stor nervositet.

Gruppen bör ha en fast **mötesplats**, som fungerar som dess eget ”bo”. Allra bäst fungerar ett rum där man kan laga mellanmål och göra praktiska övningar. Det krävs ett visst golvutrymme till exempel för avslappningsövningar. Syftet med att alltid träffas på samma plats är att öka tryggheten. Rummet kan finnas antingen i läroanstalten eller i dess närhet, så att det är lätt att ta sig dit. Om gruppen samlas i skolan, bör det ske någon annanstans än i ett klassrum, så att de unga lättare kan släppa tankarna på skolvardagen och studierna.

4. Ledarnas roll och uppgifter

RennoX-gruppen leds alltid av **två ledare**. De ska vara yrkespersoner som arbetar med unga och minst en av dem ska ha tidigare erfarenhet av att leda grupper. Fördelen med att jobba i par är att ledarna kan dela på ansvaret och komplettera varandra under träffarna. Det möjliggör också mångsidigare observation av träffarna och olika gruppfenomen.

RENNOX-LEDARNA SKA HA

- förmåga att bemöta unga
- förmåga att lyssna förstå-
ende och accepterande
- ett observerande och
reflektivt grepp
- vilja och intresse att
arbeta med en grupp

Det är viktigt att ledarna skapar ett tryggt, positivt och öppet klimat i gruppen, eftersom redan att komma med i en ny grupp kan framkalla nervositet och rädslor hos många unga. Under grupprocessen bör ledarna styra gruppen mot de gemensamma målen. Samtidigt ska de kunna lyssna på de känslor och behov som uppkommer i gruppen och vid behov avvika från det planerade programmet. Gruppledarna bör kunna koppla de frågor som aktualiseras till gruppens teman och innehåll.

Ledarna bidrar med sin kunskap och erfarenhet, stöder de ungas resurser och hjälper de unga att hitta nya perspektiv på besvärliga situationer. Gruppverksamheten är en interaktiv process där såväl de unga som ledarna lär sig nya saker om sig själva och om temat.

Ledarna bör komma överens om sin arbetsfördelning och varderas ansvarsområden på förhand. Därför bör ledarna reservera tillräckligt med tid både för att planera gruppträffarna och för att gå igenom varje träff efteråt. Ledarna bör diskutera sina observationer och stämningen i gruppen direkt efter varje träff. Samtidigt har de möjlighet att ge varandra omedelbar respons. Ledarna bör också föra dagbok över gruppens träffar, så att de kan anteckna deltagarna, temaområdena, övningarna och viktiga observationer.



5. Att ordna en RennoX-grupp

ATT STARTA EN GRUPP

RennoX-gruppen samlas totalt nio gånger. Vanligen träffas gruppen en gång i veckan, två timmar (120 minuter) per gång. Beroende på enheten kan gruppen samlas antingen under eller efter skoldagen. Träffarna följer i regel samma struktur: 1) mellanmål och dagens stämning bland gruppmedlemmarna, 2) dagens tema, 3) möjliga hemuppgifter och 4) avslappningsövning. Ledarna planerar stommen för varje träff utifrån gruppens behov och önskemål. Det är ändå viktigt att kunna avvika från planen om det dyker upp nya frågor som är viktiga för deltagarna.

Temat för den första träffen är att lära känna varandra. Därtill är det viktigt att göra upp gemensamma regler och gå igenom deltagarnas önskemål och förväntningar på gruppen. Det är viktigt att betona att gruppen är konfidentiell, det vill säga att de unga inte får berätta för andra om det som diskuteras i gruppen. Ledarna bör också säga högt att var och en får berätta precis så mycket om sig själv som hen vill. Annat som gruppen bör komma överens om är olika praktiska frågor, såsom tidtabellen och hur de unga ska meddela om de inte kan komma till en träff. Varje deltagare får först skriva ner sina önskemål och förväntningar anonymt, varefter ledarna kan sammanställa dem till exempel på ett blädderblock. Då finns de kvar och gruppen kan återkomma till dem under den sista träffen.

Först efter den första träffen, när ledarna känner till vilka behov och önskemål de unga har, kan de planera de kommande träffarna mer noggrant. I verktygslådan i del 2 finns teman och övningar som kan utnyttjas i varierande grad beroende på deltagarnas förväntningar och behov.

TRÄFFARNAS STRUKTUR

1) Mellanmål och dagens stämning: Inled varje träff med mellanmål och låt de unga ge uttryck för sina aktuella känslor med bildkort. Träffarna hålls ofta på eftermiddagen och de unga har då redan en lång dag bakom sig. Syftet med mellanmålet är att höja energinivån, men också att lätta på stämningen och att överlag betona matens betydelse för välbefinnandet. Du hittar tips på olika hälsosamma mellanmål på sidan www.folkhalsan.fi.

Bildkorten är ett bra redskap att få veta hur deltagarna känner sig inför träffen. De kan användas också under genomgången av dagens tema eftersom de hjälper ledarna att styra diskussionen och gör det lättare att beskriva känslor och tankar. Ledarna lägger bildkorten på bordet med bildsidan upp. De unga får spontant välja det kort som tilltalar dem mest eller som beskriver deras aktuella känslotillstånd bäst. Bildkorten kan vara vanliga postkort, fotografier eller bilder ur tidningar. Det finns också färdiga bilder för detta ändamål att köpa t.ex. av Föreningen för Mental Hälsa i Finland (Mielenterveysvoimaksi kuvakortit).

2) Dagens tema: RennoX-gruppens teman är introduktion, nervositet, stress och återhämtning, tidsanvändning, självkännet och självbild samt värderingar och det viktiga i livet. Levnadsvanor behandlas inte som ett skilt tema men byggs in i varje träff t.ex. kostfrågor i samband med mellanmålet, sömn i samband med återhämtning o.s.v. Temaområdena behandlas med hjälp av olika slags övningar, som beskrivs i del 2 av handboken. Det viktigaste är inte att göra övningarna utan att behandla de olika temaområdena tillsammans.

Antalet aktivitetsbetonade träffar bör vara två till tre. Aktiviteterna kan vara till exempel idrott, bågskytte, geocaching, skogsutflykter, klättring, matlagning eller hantverk – beroende på vilka färdigheter, material och kunskaper ledarna har tillgång till. Aktiviteterna kan vara något som är nytt och annorlunda för alla, så att ingen känner sig tvungen att lyckas eller visa vad hen kan. Praktiska aktiviteter ger de unga nya erfarenheter och större självförståelse. De ger också möjlighet till ett friare umgänge både med de andra unga i gruppen och med ledarna.

3) Hemuppgifter: Under RennoX-gruppen studerar de unga cirka 10 timmar på egen hand. Syftet med hemuppgifterna är att förstärka de ungas arbete kring temaområdena även utanför träffarna. En del av hemuppgifterna går igenom gemensamt i början av nästa träff, medan en del av uppgifterna endast ska fungera som stöd för den ungas egen reflektion. På träffarna kan ledarna också dela ut annat temarelaterat material, såsom tidningsartiklar. Med tanke på hemuppgifterna och annat material som delas ut lönar det sig att redan vid den första träffen ge de unga en mapp eller plastficka där de kan samla sitt material.

4) Avslappningsövning: Träffarna avslutas alltid med en avslappningsövning. Att kunna slappna av är en viktig färdighet som har både direkt och långsiktig inverkan. Avslappning kan bland annat göra tankarna klarare, förbättra inlärnings- och koncentrationsförmågan, ge större självkännet och självförtroende, minska stressen, stöda återhämtningen och förbättra sömnkvaliteten. I RennoX-gruppen får de unga pröva på olika avslappningsövningar, av vilka de kan välja de som passar bäst i deras egen vardag. För avslappningsöv-

ningarna kan det vara bra med ett liggunderlag och en fleecematt eller liknande åt var och en.

AVSLUTNING

På den sista träffen kan man repetera alla temaområden genom att gå igenom det viktigaste från varje träff. Samtidigt är det möjligt att precisera och ställa frågor om sådant som är oklart.

Deltagarna får också ge respons skriftligen och anonymt. Ledarna sammanställer sedan responsen på ett blädderblock. Använd till exempel följande frågor för att samla in respons:

1. Vad gav gruppen mig?
2. Vad fick jag inte?
3. Vad kommer jag att sakna?
4. Vad är bra med att gruppen nu avslutas?
5. Ordet är fritt.

Ta med de förväntningar och önskemål som de unga framförde första gången och jämför dem sedan med den respons som deltagarna nu har gett.

Sista gången bör ni dessutom diskutera vart de unga kan vända sig i fortsättningen om de behöver stöd eller samtalshjälp. Avsluta träffen med att dela ut deltagarintyg och fira med till exempel kaffe och tårter.

EFTER GRUPPEN

Om gruppen ingår i studierna, bör ledarna efteråt meddela läroanstalten vilka unga som har blivit godkända i kursen. Om läroanstalten så önskar bör ledarna vid behov också göra en sammanfattning av RennoX-gruppen och dess innehåll (teman, antal timmar närstudier och självstudier osv.). Ledarna kan utgå från sin dagbok om träffarna.



Anteckningar

Del 2:

Rennox-gruppledarens
verktygslåda



I den här delen presenteras övningar och material för varje temaområde. Gruppledarna planerar träffarnas innehåll noggrannare utifrån deltagarnas behov och önskemål och väljer ut de lämpligaste övningarna ur verktygslådan. Övningar som passar särskilt bra som hemuppgifter är markerade med en stjärna *.

Utöver materialet i verktygslådan används Studenternas hälsovårdsstiftelses (2011) *Att spänna sig är en del av livet – en guide för studerande*, som går igenom under gruppträffarna och som deltagarna använder också under självstudierna.

Beställningar: julkaisutilaukset@yths.fi

RENNOX-GRUPPENS TEMAN ÄR:

1. Introduktion
2. Nervositet
3. Stress och återhämtning
4. Tidsanvändning
5. Självkännedom och självbild
6. Det viktiga i livet
7. Avslappning
8. Levnadsvanor

1. Introduktion

När en ny grupp startar bör det finnas tillräckligt med tid både för gruppledarna att lära känna deltagarna och för deltagarna att lära känna varandra och gruppledarna. Reservera också tid för att introducera de temaområden som ni kommer att gå igenom. Målet är att redan i början skapa en trygg och avspänd stämning i gruppen. Nedan beskrivs några beprövade introduktionsövningar.

KARTA ÖVER FINLAND/ HEMSTADEN

Föreställ er Finlands karta på golvet eller skissa upp kartan med till exempel snöre eller målartejp. Ledaren kan först själv ställa sig på kartan ("Jag står nu vid Åbo") och sedan be de unga ställa sig vid den ort där de är födda. Sedan kan ledaren be de unga ställa sig på den ort där de till exempel började skolan eller där deras morföräldrar bor. Om största delen av de unga kommer från samma ort, kan man istället använda en karta över staden. Be sedan de unga ställa sig på den plats där de bor eller på sin favoritplats i staden.

STRÄCKAN

Föreställ er en sträcka på golvet, med "ja" i ena ändan och "nej" i andra ändan. Det går också att lägga ett snöre på golvet eller tejpa upp sträckan med målartejp. Be deltagarna ställa sig på den punkt på sträckan som beskriver dem själva bäst. Den mest neutrala punkten ligger mitt på sträckan. Ledaren hittar på påståenden som hjälper de unga att lära känna varandra eller som hör ihop med gruppens teman:

"Jag vet hur jag slappnar av bäst."

"Jag har roliga hobbyer."

"Kompisarna är viktiga för mig."

"Jag njuter av att vara med min familj."

"Det var nervöst att komma hit i dag."

"Jag tycker gymnasie-
studierna/yrkesskole-
studierna är stressiga."

KNUTEN

För den här övningen behövs ett långt rep, där ledaren färdigt knyter 1–3 knutar med lagom mellanrum. Deltagarna fördelar sig i vardera ändan av repet och tar tag i repet med ena handen. Händerna är nu fastklistrade i repet och får inte släppa repet. De ungas uppgift är att öppna knutarna tillsammans utan att någon släpper taget om repet.

När alla knutar är öppnade kan de unga få i uppgift att själva knyta en åtta eller en sjömansknot mitt på repet utan att någon släpper taget om repet.

I Folkhälsans lekdatas finns en hel del bekantskapsövningar och lekar. Ni hittar databasen på sidan lekar.folkhalsan.fi



2. Nervositet

Målet är att lära sig känna igen kroppens fysiska signaler på nervositet och de situationer där de förekommer. Nervositet är en personlig upplevelse som inte nödvändigtvis syns utåt. När nervositets-symptomen stör det dagliga livet bör man fundera ut metoder för att förebygga och lindra nervositeten.

PEPPARKAKSGUBBEN – VAR KÄNNS NERVOSITETEN?

Föreställ er en stor pepparkaksgubbe på golvet, eller märk ut gubbens konturer med snöre eller målartejp. Ute kan man rita gubben till exempel i sanden. Be de unga ställa sig på pepparkaksgubben på den kroppsdel (t.ex. huvud, hjärta, hand, fot, mage) där nervositetssymptomen

vanligen är allra starkast eller mest irriterande.

Diskutera nervositetssymptomen tillsammans. Be de unga beskriva sina känslor i tur och ordning och ge exempel på en svår eller lätt situation. Be dem dessutom ge sina bästa tips för hur man kan lindra symptomen.

NERVÖSA SITUATIONER

Be de unga ställa sig på den punkt på en tänkt sträcka som beskriver deras egen upplevelse av situationen – i ena ändan ”jättenervös” och i andra ändan ”inte alls nervös”. Sträckan kan markeras med ett snöre eller med målartejp. De unga kan också fundera på om de skulle ha ställt sig vid samma punkt för en dag, en vecka eller en månad sedan.

TYPISKA SITUATIONER SOM FRAMKALLAR NERVOSITET:

- att hålla tal eller föredrag
- att arbeta i grupp
- att träffa nya människor
- att ringa någon
- att läsa högt
- att röra sig på offentliga platser
- att gå på fest
- att inleda en diskussion
- att gå till tandläkaren
- att bli föremål för någons uppmärksamhet
- att tala ett främmande språk



METODER FÖR ATT KLARA AV UPPTRÄDANDEN

Det finns många sätt att hantera och lindra nervositet vid uppträdanden. Skriv ner metoder för att lindra nervositet före, under och efter uppträdandet. Du kan skriva ner metoder som du själv har provat på eller som någon annan har berättat om. Skriv ner allt du kommer att tänka på, även små detaljer.

LIVSLINJE/MIN EGEN NERVOSITETSHISTORIA

Ta ett blankt papper och rita en vågrät linje som symboliserar ditt liv. Skriv ditt födelsedatum till vänster och dagens datum till höger. Om du vill kan du lämna lite tomt utrymme i vardera kanten. Till vänster kan du fylla i saker som hände innan du föddes och som har påverkat ditt liv i hög grad. Till höger kan du skriva ner saker som du förväntar dig ska ske inom en nära framtid.

Markera din ålder eller årtal på linjen och fyll i de viktigaste händelserna i ditt liv, det vill säga

de som du tycker har påverkat ditt liv allra mest. Det kan vara till exempel flyttningar, familjehändelser, ändringar i vän- eller kärleksförhållanden eller andra roliga eller sorgliga händelser. Välj själv hur du fyller i händelserna – rita, skriv, limma bilder osv.

Fyll sedan i de händelser eller situationer då du har varit mest nervös eller rädd, så långt tillbaka som du minns. Fyll också i saker som har hjälpt dig i dessa situationer och som har fått dig att känna dig trygg. Ta med din teckning till nästa träff.

ETT LITET MÅL I VECKAN

Skriv ner hur du vill att din nervositet ska förändras på längre sikt.

Skriv också vad du vill ska förändras under den tid som gruppen träffas.

Skriv varje vecka ner ett litet mål som för dig mot de övriga målen. Ju mer konkret målet är, desto bättre! Målet kan vara att öva på situationer som känns besvärliga för dig, men gärna sådant som inte känns helt omöjligt i början av veckan.



Metoder för att klara av uppträdanden

Det finns många sätt att hantera och lindra nervositet vid uppträdanden. Skriv ner metoder för att lindra nervositet före, under och efter uppträdandet. Du kan skriva ner metoder som du själv har provat på eller som någon annan har berättat om. Skriv ner allt du kommer att tänka på, även små detaljer.

FÖRE	UNDER	EFTER

Livslinje/Min egen nervositetshistoria

Ta ett blankt papper och rita en vågrät linje som symboliserar ditt liv. Skriv ditt födelsedatum till vänster och dagens datum till höger. Om du vill kan du lämna lite tomt utrymme i vardera kanten. Till vänster kan du fylla i saker som hände innan du föddes och som har påverkat ditt liv i hög grad. Till höger kan du skriva ner saker som du förväntar dig ska ske inom en nära framtid.

Markera din ålder eller årtal på linjen och fyll i de viktigaste händelserna i ditt liv, det vill säga de som du tycker har påverkat ditt liv allra mest. Det kan vara till exempel flyttningar, familjehändelser, ändringar i vän- eller kärleksförhållanden eller andra roliga eller sorgliga händelser. Välj själv hur du fyller i händelserna – rita, skriv, limma bilder osv.

Fyll sedan i de händelser eller situationer då du har varit mest nervös eller rädd, så långt tillbaka som du minns. Fyll också i saker som har hjälpt dig i dessa situationer och som har fått dig att känna dig trygg. Ta med din teckning till nästa träff.

Ett litet mål i veckan

Skriv ner hur du vill att din nervositet ska förändras på längre sikt.

--

Skriv också vad du vill ska förändras under den tid som gruppen träffas.

--

Skriv varje vecka ner ett litet mål som för dig mot de övriga målen. Ju mer konkret målet är, desto bättre! Målet kan vara att öva på situationer som känns besvärliga för dig, men gärna sådant som inte känns helt omöjligt i början av veckan.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

3. Stress och återhämtning

Stress har ett dåligt rykte och det talas mycket om stress som något farligt och dåligt – men det är nödvändigtvis inte det. Stress med tillräcklig återhämtning är egentligen bra för hälsan. Det förbättrar koncentrationen och gör att vi blir mer alerta och orkar bättre.

Det är när stressen håller på länge utan återhämtning och vila som de negativa effekterna märks. Stress utan återhämtning är dåligt för hälsan, då kan man börja mår sämre och tappa orken. Stress kan ses som en obalans mellan de krav vi ställer på oss själva eller som ställs av omgivningen, våra resurser och möjligheter till att påverka. Många unga upplever skolan som stressande för att det inte finns möjlighet att påverka arbetsmängden och arbetstakten. Samtidigt ställer unga också själva en del krav på sina egna skolprestationer.



STRESSEN PÅVERKAR UNGA PÅ OLIKA SÄTT

När vi blir stressade aktiveras stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol i kroppen. Det här är normalt och när hormonerna utsondras gör det att vi blir mera alerta och kan agera, prestera och reagera. Om stresshormonhalten är förhöjd en längre tid kan man börja må dåligt och få olika stresssymptom. Några av de vanligaste symptomen är huvudvärk, magproblem, sömnproblem, glömska, humörsvingningar och irritation. Man kan också känna sig kraftlös eller att man inte får något gjort. Höga halter av stresshormonet kortisol försvagar im-

HUR KÄNNER DU AV ATT DU ÄR STRESSAD?

- svårigheter att varva ner på kvällarna
- irritation
- dålig nattsömn
- nedstämdhet
- trötthet, fysisk/psykisk
- glömska
- magont
- huvudvärk
- koncentrationssvårigheter
- osunda eller oregelbundna matvanor
- svårigheter att ta itu med saker/ prokrastinering
- värk eller spänningar i kroppen

munförsvaret i kroppen, vilket innebär att man också lättare blir sjuk.

Att lära känna sig själv och veta hur man fungerar i stressituationer är viktigt för att kunna hantera stress. Att först veta vad som stressar en själv och känna igen de första stresssymptomen och sedan lyssna på och respektera kroppens signaler. Det är personens egna känslor som avgör hur hen upplever en situation. Det som stressar någon behöver inte stressa någon annan och tvärtom. Därför måste alla hitta sitt eget sätt att hantera stress.

DEN VIKTIGASTE KÄLLAN TILL ÅTERHÄMTNING ÄR SÖMVEN

Återhämtning handlar om balans i vardagen. Återhämtning kan innebära sömn, musik, fysisk aktivitet, avslappning, kost, sociala relationer m.m. Alla behöver lära sig känna igen sina egna behov av återhämtning för att återfå balans och må bra.

Men återhämtning handlar också om att ta regelbundna pauser och att variera det vi gör. Om man sitter hela dagen behövs fysisk aktivitet som återhämtning. Om man vistats i buller behövs tystnad som motvikt. Metoderna är många och alla behöver hitta sina egna sätt. Forskningen har påvisat att naturen har en återhämtande effekt och att andas lugnt och djupt snabbast sänker kroppens stressnivå. Många upplever också att kulturupplevelser, skratt och humor, avslappningsövningar eller att vara med en kompis ger återhämtning. Man måste ändå komma ihåg att det som fungerar för ens kompis eller förälder kanske inte nödvändigtvis fungerar för en själv. Alla måste hitta sina egna metoder för återhämtning.

För att något ska vara återhämtande ska det kännas återhämtande. Återhämtning kan inte tvingas fram av någon annan, det är enbart personen själv som kan välja det. Det är viktigt att regelbundet ge tid åt sådant man upplever som återhämtande - dagligen, veckovis och årligen. Redan små val kan ha stor betydelse.

VAD ÄR ÅTERHÄMTANDE FÖR DIG?

- motion eller träning
- utevistelse
- naturen
- husdjur
- musik (att lyssna på musik eller spela ett instrument)
- kultur
- god mat
- att laga mat/baka
- sömn
- att vara med kompisar
- att göra något kreativt
- positivt tänkande
- att vara med familjen
- planering
- läsning
- avslappningsövningar
- skratt och humor

STRESSYMPATOM OCH ÅTERHÄMTNING - LINJEN

Be de unga ställa sig vid den punkt på en tänkt sträcka som beskriver deras egen upplevelse av stressymptom och återhämtning. I ena ändan av sträckan finns "stämmer helt" och i andra ändan "stämmer inte alls". Sträckan kan markeras med ett snöre eller med målartejp. Den mest neutrala punkten ligger mitt på sträckan.



Är du stressad?

Det är viktigt att känna igen de egna stressymptomen och stanna upp med jämna mellanrum för att känna efter. Trafikljusmodellen beskriver stressens faser och hur man bör agera i varje fas. Övningen kan göras så att påståenden klipps ut som remsor och så får deltagarna placera dem enligt färg. Alternativt kan övningen göras som en linjeövning (grön – gul – röd) eller en övning där olika hörn i rummet har olika färg. Då läser gruppleadaren upp påståenden och deltagarna rör sig på linjen eller mellan hörnen.

GRÖNT LJUS: Dina resurser räcker till → Fortsätt på samma sätt

- Du känner ett flow i det du gör och du är energisk
- Du hinner återhämta dig under din lediga tid
- Du har tid att göra sådant du njuter av
- Du sover bra och hinner varva ner på kvällarna
- Du är för det mesta på gott humör
- Du känner dig motiverad
- Du har god aptit
- Du känner att du klarar av motgångar och överraskande uppgifter



GULT LJUS: Du anstränger dig för att orka → Du behöver fokusera på din återhämtning. Det är viktigt att du ser till att du får tillräckligt med tid för sömn och vila, tar pauser och att du äter hälsosamt och regelbundet. Annars tar orken slut rätt så fort. Ser över hur du använder din tid och tala gärna med någon om det känns utmattande/jobbigt.

- Du har redan en stund känt att du går på övervarv
- Du är trött och har svårt att sova
- Du har svårt att koncentrera dig och du är rastlös
- Du känner dig spänd och lättirriterad
- Du får lätt ont i magen eller annan värk i kroppen
- Du känner dig sugen på söt, saltig och/eller fet mat
- Du känner dig nedstämd och har svårt att hålla humöret uppe
- Du har inte riktigt haft tid att göra sådant du njuter av



RÖTT LJUS: Dina resurser håller på att ta slut → Stanna upp och fokusera på din återhämtning. Tala gärna med någon du kan lita på om hur du mår och orkar. Våga också söka professionell hjälp. Det krävs en grundlig omvärdering av din livssituation.

- Du känner dig utmattad och trött (både fysiskt och psykiskt)
- Du har tappat motivationen och du orkar inte prestera
- Du är väldigt känslig och reagerar med starka känsloreaktioner
- Du glömmer bort olika saker t.ex. överenskommelser, uppgifter, tider
- Du känner dig deprimerad
- Du har svåra sömnproblem/lider av sömnlöshet
- Du får olika fysiska symptom såsom skakningar, hjärtklappningar, svettning, svindel
- Du har inte lust för någonting (är apatisk)



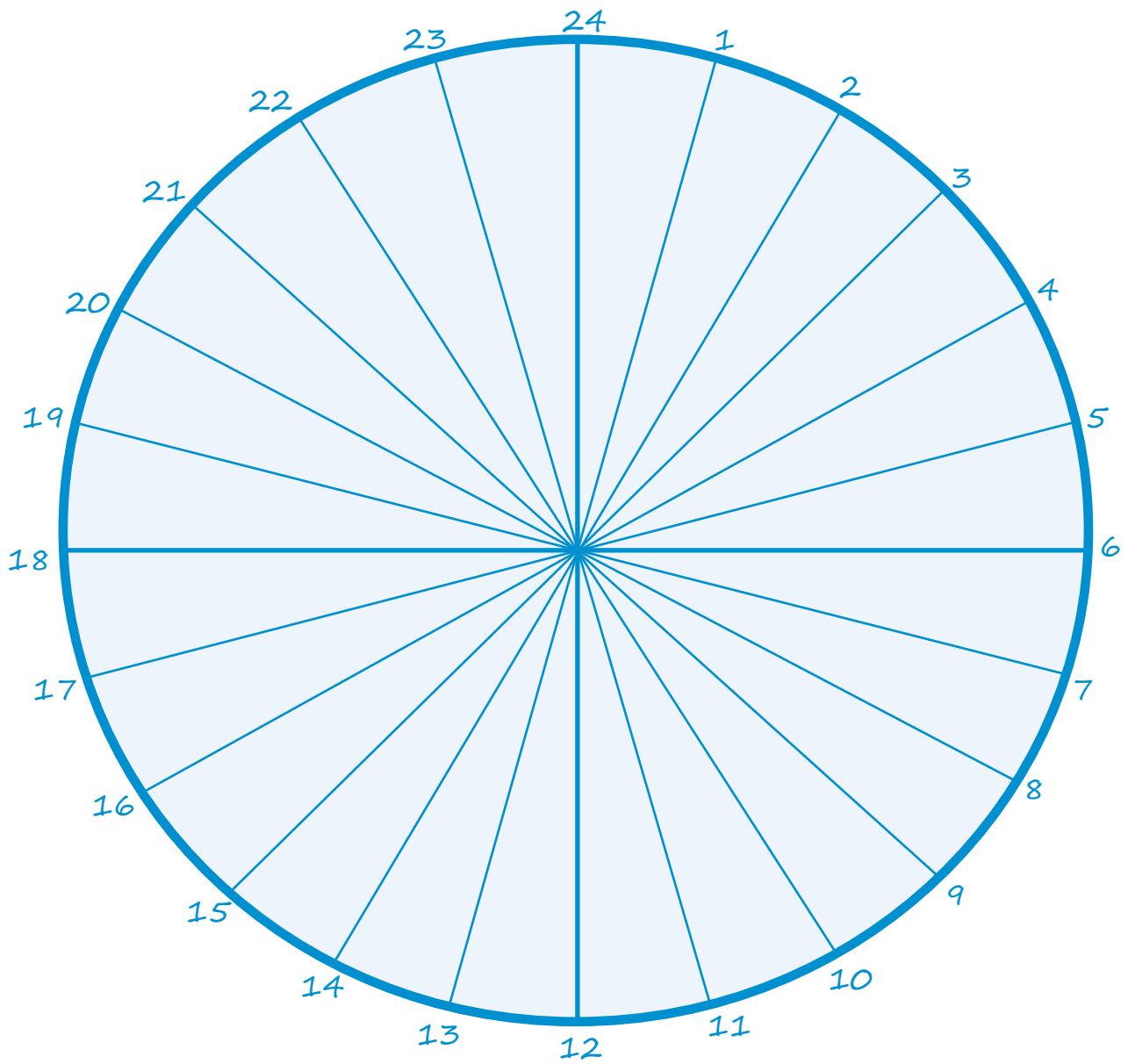
4. Tidsanvändning

Målet är att de unga ska få en uppfattning om sin egen tidsanvändning och se över eventuella problem eller utmaningar. Att ha kontroll över sin tidsanvändning innebär att sätta saker i viktighetsordning och prioritera dem i enlighet med det. När man har en klar tidtabell är det lättare att få saker gjorda. Stress beror i många fall mer på ogjort arbete än på arbetsmängden.

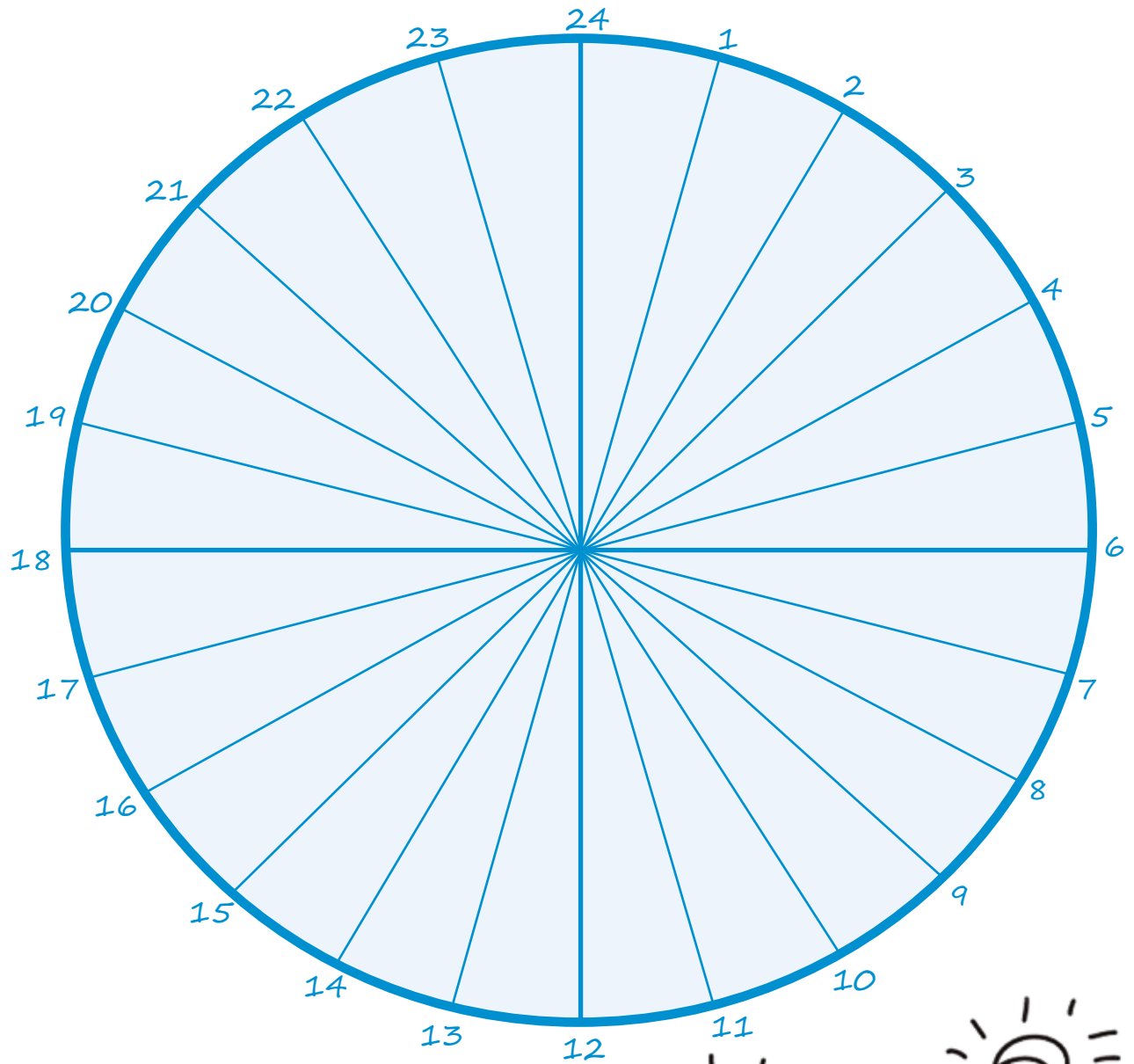
- Hur mycket tid har du som du själv får bestämma över?
- Hur fördelar sig obligatoriska och frivilliga aktiviteter?
- När sover du? När äter du?
- Hur tar du hand om dig själv?



Rita eller skriv på den här klocktavlan hur du använder din tid en vanlig vardag.



Rita eller skriv på den här klocktavlan hur du skulle vilja använda din tid.



Tidstjuvar

De här tjuvarna är inte onda i sig. Problem uppstår om de börjar styra din vardag. Det viktiga är att du själv bestämmer och kontrollerar hur du använder din tid. Listan är inte heltäckande och du kan säkert hitta på flera tidstjuvar själv.

MOBILTELEFON

Någon ringer eller skickar meddelanden hela tiden och ganska ofta leder det till någon aktivitet.

SKRÄPPOST

Bland annat de meddelanden som egentligen inte gäller dig, men som du ändå måste läsa för att vara säker på det.

TV ELLER TV-SERIER PÅ NÄTET

Finländarna ser på tv cirka tre timmar per dag. Det vill säga t.ex. kl. 19–22 varje dag.

INTERNET

I värsta fall kan halva livet förflyttas till den virtuella verkligheten.

FÖR MÅNGA OQJORDA UPPGIFTER

Man vet inte riktigt var man ska börja, utan försöker lite här och lite där och inget blir färdigt.



- Arbetsbordet är rörigt och du hittar inte det du behöver
- Uppgifterna drar ut på tiden och blir aldrig färdiga
- Du lägger stora prestationskrav på dig själv, allting måste vara perfekt
- Du måste vänta på andra
- Du skjuter upp saker
- Du kan inte säga nej
- Du har inga eller otydliga mål
- Du har ingen tidtabell

Fyll i dina värsta tidstjuvar här. Fundera samtidigt på hur kan åtgärda saken och ta kontroll över situationen.

1.

2.

3.

4.

En bra dag

Välj och kryssa för vad en bra dag innehåller för dig.
Komplettera listan vid behov.

- jag var pigg när jag vaknade
- jag åt en god och hälsosam frukost
- jag gick eller cyklade
- jag kände mig pigg under dagens aktiviteter
- jag gick uppför trapporna
- jag åt en god och hälsosam lunch
- jag städade
- jag slappnade av
- jag berömde eller uppmuntrade mig själv
- jag hjälpte en annan människa
- jag tränade
- jag åt en god och hälsosam middag
- jag gjorde hushållssysslor eller andra vardagssysslor
- jag träffade en vän eller min familj
- jag gick på teater eller konsert
- jag njöt av en trevlig hobby
- jag gjorde något trevligt
- jag log mot någon jag mötte
- jag handarbetade
- jag badade bastu eller tog en varm dusch
- jag gick till sängs i tid
- jag hade en lugn kväll
- _____
- _____
- _____
- _____

5. Självkänedom och självbild

Var och en vill bli bemött som individ och känna sig värdefull och viktig. En positiv självbild och stark självkänsla ger mod att vara sig själv och då krävs inget godkännande av omgivningen. Då vågar man också ta plats och uttrycka sin åsikt och man klarar av de utmaningar som livet för med sig. Självbild och självkänsla förändras med åldern och kan utvecklas under hela livet.

KRAFTDJUR OCH ÖDE Ö

Syftet med den här övningen är att lära känna sig själv bättre och att hitta sidor hos sin modellerafigur som man tycker beskriver en själv. De unga kan tillsammans fundera på vilka styrkor figurerna har och vilka roller de kunde ha om de bodde tillsammans på en öde ö. I den här övningen är det bara fantasin som sätter gränser!

För övningen behövs modellera. Man kan använda modellera i olika färger, men det går också bra med bara en färg. Var och en får forma ett eget kraftdjur av modellera. När alla figurer är färdiga ställs de på en "öde ö", till exempel ett pappersark eller en tidning. Var och berättar om sin figurs kraft och hur figuren har lyckats ta sig till ön. Diskutera också hur den här kraften kan utvecklas och vilken nytta figuren har av den på den öde ön.

Fundera tillsammans på hur krafterna kompletterar och stöder varandra så att figurerna klarar sig på den öde ön tillsammans.

JAG HAR MÅNGA SIDOR

Syftet med övningen är att öka självkännedomen genom att iakttä olik sidor av jaget. Ta hjälp av till exempel färg- eller bildkort. Varje deltagare väljer ett kort åt gången enligt ledarens anvisningar (t.ex. Hurdan är du när du är

nervös?) och får sedan i tur och ordning presentera och diskutera korten.

EXEMPEL:

- när jag är nervös...
- när jag är avslappnad...
- mitt idealjag...
- sådan vill jag inte vara...
- min värsta rädsla eller smärta...
- när jag är tillsammans med människor som jag trivs med...
- när jag är lycklig...
- när jag gör något jag tycker om...
- när jag får mycket gjort...

VAD BRA JAG ÄR!

Syftet med övningen är att hitta sina egna styrkor och positiva sidor. Varje deltagare skriver sitt namn lodrätt på ett papper och skriver sedan ett positivt adjektiv om sig själv på varje bokstav i sitt namn. De unga berättar i tur och ordning för de andra (eller parvis) vilka adjektiv de har hittat. Diskutera slutligen vilka tankar och känslor övningen väckte. Var det lätt att hitta adjektiv och styrkor, hur kändes det att berätta för de andra? osv.

6. Det viktiga i livet

Värderingarna visar vad man tycker är värdefullt och gott och utgör en central del av självbilden och välbefinnandet.

När man känner sina egna värderingar är det lättare att hitta riktningen för sitt liv. När värderingarna och handlingarna står i konflikt med varandra är det svårt att förverkliga sig själv. Genom att reflektera över sina värderingar kan man också påverka sin tidsanvändning och fundera rent konkret på vad en bra dag består av.

STORA STENAR

En dag ombads en äldre, mycket respekterad professor hålla en föreläsning om effektiv tidsanvändning för en grupp på cirka femton ledare för stora företag. Föreläsningen var bara en del av dagens späckade program och professorn fick en timme tid på sig.

Professorn iakttog varje deltagare i den så kallade elitgruppen och sade: ”Vi ska göra ett litet test”. Han tog fram en stor glasburk och ställde den på bordet. Sedan tog han fram ett dussin tennisbollsstora stenar som han satte i burken en i taget. När burken var full och det inte fanns plats för en enda sten till tittade professorn på sina elever och frågade: ”Är burken full nu?”

Gruppen svarade nästan unisont: ”Ja!” Efter några sekunder frågade professorn: ”Är ni säkra?” och böjde sig sedan ner för att ta fram en mindre burk som var fylld med grus. Han hällde försiktigt grus på stenarna och skakade den stora burken lite, så att gruset rann ner mellan stenarna, ända till burkens botten.

Då frågade professorn igen: ”Är burken full nu?” Hans smarta åhörare började förstå den

röda tråden. En av dem svarade: ”Antagligen inte.” ”Bra”, sade professorn och böjde sig ner för att ta fram en liten ask med sand. Han hällde sanden i den stora burken så att den rann ner i springorna mellan de stora stenarna och gruset. Sedan frågade han ytterligare en gång: ”Är burken full nu?” Då svarade åhörarna utan att tveka: ”Nej”. ”Bra”, sade professorn. Och precis som alla kunde vänta sig tog professorn en kanna med vatten och fyllde den stora burken upp till kanten. Sedan såg han på sina åhörare och frågade: ”Vilken sanning lär vi oss av det här testet?”

Den modigaste åhöraren svarade: ”Det visar hur vi även då vår kalender är proppfull alltid lyckas klämma in ytterligare en träff eller ett möte.” ”Nej”, sade professorn. ”Det är inte det svar som jag är ute efter. Sanningen är den här: Om vi inte först sätter de stora stenarna i burken får vi inte plats med dem överhuvudtaget.”

Det blev knäpptyst i salen när alla funderade på vad professorn hade sagt. Och professorn fortsatte: ”Vilka är de stora stenarna i ert liv? Är det hälsa? Familj? Vänner? Att era drömmar ska gå i uppfyllelse? Eller att göra det som ni måste göra, studera, slappna av? Eller något helt annat? Vi måste bara komma ihåg att lägga de här stenarna i burken först, för annars kan allt misslyckas. Om vi prioriterar oväsentliga småsaker (grus och sand), fyller vi vårt liv med bisaker och får ingen tid över för det som verkligen är viktigt. Glöm alltså inte att fråga er själva då och då vilka de stora stenarna i ert liv är. Och sätt alltid dem först i er burk.”

Professorn vinkade glatt till åhörarna och gick ut ur salen.

Källa: Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille.

VÄRDERINGSVÅGEN

Föreställ er en sträcka på golvet, där ena ändan står för "helt av samma åsikt" och andra ändan för "helt av annan åsikt". Den mest neutrala punkten ligger mitt på sträckan. Sträckan

kan markeras med ett snöre eller med målartejp. Uppgiften är att reflektera över de påståenden som ledaren framför och ställa sig vid den punkt som beskriver den egna åsikten.

EXEMPEL PÅ PÅSTÅENDEN:

- *Pengar gör människan lycklig.*
- *Alla behöver andra människor.*
- *Utseendet påverkar kärleken.*
- *Naturen tar hand om sig själv.*
- *Det visas för mycket våld på tv.*
- *Jag är ofta rädd för vad framtiden kommer att föra med sig.*
- *Var och en har rätt att förverkliga sig själv oavsett vad andra tycker.*
- *Man kan svära utan att såra någon.*
- *Ålderdomen för med sig tråkigheter.*
- *Det är rätt att föräldrarna begränsar ungas liv.*
- *Om den andra börjar, får man slå tillbaka.*
- *Alkoholbruk är vars och ens privatsak.*
- *Utbildningen avgör människans värde i andras ögon.*
- *Det är viktigt att vara ekonomiskt framgångsrik.*
- *Jag kan inte själv bestämma över mitt liv.*
- *Om ett parförhållande inte fungerar, måste man byta partner.*

VÄRDERINGSSPEL

Ta 25 små lappar och dela in dem i högar på 5. Namnge och skriv följande saker på lapparna:

- **5 föremål eller saker** som du inte kan klara dig utan
- **5 egenskaper, karaktärsdrag eller färdigheter** som du uppskattar mest hos dig själv ELLER som du skulle vilja utveckla
- **5 personer** som du vill ska finnas i ditt liv för alltid
- **5 värderingar** som du tycker är viktigast för dig själv

- **5 drömmar** som kan gälla antingen det här ögonblicket eller framtiden

Lägg sedan alla lappar framför dig med texten upp. Det egentliga spelet börjar här.

- Ta i snabb takt bort de fem **minst viktiga** lapparna och lägg dem åt sidan.
- Upprepa tills du har bara fem lappar kvar.

Diskutera vilka känslor och tankar övningen väckte. Hur kändes det att ”spela” med värderingar, när du skulle ta bort det mesta av det som kändes viktigt?



Fyll i här

De fem sista lapparna är dina viktigaste resurser som du bör hålla fast vid. Vad hade du skrivit på dem fem lappar som du tog bort allra sist?

1.

2.

3.

4.

5.

The form consists of five empty rectangular boxes, each with a blue border and small square handles at the corners. They are arranged in three rows: the first row has two boxes (1 and 2), the second row has one wide box (3), and the third row has two boxes (4 and 5). Each box is intended for the user to write their most important resources.

7. Avslappning

Var och en har sitt sätt att slappna av och återhämta sig till exempel efter en jäktig dag eller en stressig vecka. Det viktigaste är att var och en hittar sitt eget sätt att slappna av. I RennoX-gruppen får deltagarna pröva på många olika avslappningsövningar och kan välja ut de som passar dem själva bäst. Avslappning är en färdighet som kan tränas upp, uppmuntra de unga att våga pröva på och till att ha tålamod om det känns som om övningarna inte direkt ger klara resultat.

Att göra saker tillsammans och känna gemenskap förstärker välbefinnandet och ökar känslan av att vara accepterad. Som motvikt till de gemensamma aktiviteterna avslutas träffarna vanligen med en lugn stund i form av varierande avslappningsövningar. Nedan beskrivs några beprövade avslappningsövningar. Fler övningar finns vid behov på webben och i handböcker i ämnet.

TRAPPORNA TILL TRÄDGÅRDEN

Sitt eller ligg bekvämt. Slut ögonen. Börja småningom slappna av i musklerna. Om du känner att du behöver byta ställning, gör det nu.

Känn hur din kropp slappnar av. Benen, armar, axlarna, ansiktet, ryggen ... Hela kroppen slappnar av och börjar kännas tung.

Andas i lugn takt. Andas in lugnt ... och ut. In ... och ut. En varm, lugn känsla sprider sig i din kropp. Spänningarna i kroppen försvinner.

Föreställ dig att du står i övre ändan av en stor stentrappa. Tänk på nummer tio. Andas djupt. När du andas ut nästa gång, stig ett steg neråt och fortsätt räkna ner. När du kommer till nummer 1 är du i nedre ändan av trappan. Framför dig finns en vacker trädgård. Titta på trädgården och iaktta vad som finns där. Promenera runt i trädgården. Se dig omkring och gör observatio-

ner. Hur ser det ut i trädgården? Hurdana växter finns det? Hur stor är trädgården? Hurdant väder är det? Ser du några djur? Eller träd? Gå vidare i trädgården. Iaktta din omgivning lite mer i detalj. Vilka detaljer ser du? Vilka dofter känner du? Känner du vinden, regnet eller solen mot huden?

När du går i trädgården fylls du av en behaglig känsla. Du känner dig lätt och glad och njuter av tillvaron. Inga sorger och bekymmer tynger dig.

Titta nu noga på trädgården. Sök den vackraste och trevligaste platsen, där du skulle vilja vila. Det är din egen viloplats. När du hittar den trevligaste platsen och kommer dit, vila där en stund. Andas lugnt och slappna av. Du mår bra. Din favoritplats är den vackraste platsen i hela trädgården och du får ny energi när du vilar där.

När du har vilat där en stund, stig upp och gå tillbaka mot trappan där du kom ner. Gå i lugn takt till trappan.

Du står nu vid nedre ändan av trappan. Du har 10 trappsteg framför dig, samma som du gick ner för när du kom till trädgården. Du står nu på det första trappsteget. När du andas in, stig upp på nästa trappsteg. På nästa inandning stiger du upp på det tredje trappsteget. Stig ett steg uppåt varje gång du andas in. 4, 5, 6, 7, 8, 9 och 10.

Nu är du tillbaka där du började. Du känner dig avslappnad, för du fick vila en stund och samla ny energi. Du kommer ihåg den vackra trädgården som du besökte.

Nu kan du alltid när du så vill besöka din favoritplats för att samla ny energi och slappna av. Du kommer dit genom att andas och gå ner för trappan.

Börja småningom röra på fingrarna och tårna. Rör på armar och benen och börja öppna ögonen. Vakna i lugn och ro – nu är du tillbaka.

EN TRYGG PLATS

Slut ögonen och tänk på en plats som är trygg för dig. Det kan vara en plats som finns i verkligheten och som är eller har varit viktig för dig, till exempel ditt hem, sommarstugan, dina mor- eller farföräldrars hem eller en plats i naturen. Din trygga plats kan också vara en fantasiplats som du själv hittar på.

Iakttäck nu den här platsen i dina tankar. Lägga märke till detaljerna och beskriv dem för dig själv: Vad ser du? Är du ute eller inne? Finns det andra människor där eller är du ensam? Vilka ljud hör du? Känner du någon doft? Vilken årstid är det och vilken tid på dygnet? Lägga märke till hur dessa sinnesintryck känns för dig, vilka känslor de väcker i din kropp. Hur känns det i musklerna och hur andas du? Om du vill kan du gå runt i lugn takt och sedan välja en plats där du vill vila. Njut av det lugn som din trygga plats ger. Du kan besöka din trygga plats alltid när du känner ångest, nervositet eller rädsla.

Källa: Martin, M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle.



AVSLAPPNING I NACKE OCH AXLAR

Sitt rak i ryggen i en bekväm ställning och låt armarna hänga avspänt vid sidan.

Slappna av i axlarna och nacken och andas lugnt. Du kan också sluta ögonen.

För långsamt huvudet till höger när du andas ut och tillbaka när du andas in.

För långsamt huvudet till vänster när du andas ut och tillbaka när du andas in.

Böj långsamt huvudet framåt när du andas ut och tryck hakan mot halsen. Sitt fortfarande rak i ryggen med avspända axlar. För huvudet tillbaka när du andas in.

Upprepa några gånger i takt med din egen andning.

Öppna ögonen och skaka axlarna och armarna.

AVSLAPPNING TILL MUSIK ELLER TILL NATURVIDEO

Sätt på lugn musik som passar bra för avslappning. Lägga dig på rygg. Slut ögonen och andas djupt några gånger. Töm tankarna och låt fantasin flöda i takt med musiken, lämplig musik är t.ex. Ludovico Einaudi – Una Mattina

För avslappning med naturvideo kan man använda sig av olika lugna naturvideon. Dessa kan vara mer lämpliga för de som vill slappna av och samtidigt följa med något visuellt. För detta ändamål är t.ex. den naturvideo som Föreningen för Mental Hälsa i Finland skapat lämplig. Videon heter ”Hyvän mielen metsäkävely” den är filmad i Finland under alla olika årstider. Under videon hörs enbart naturljud och det finns inte några människor med på filmen. Man kan välja att se en eller flera av årstiderna. Filmerna finns publicerade på Youtube.

ÖVNINGAR LIGGANDE PÅ RYGG

Träna andningen liggande på rygg med slutna ögon med hjälp av följande mentala bilder.

Paus: Lägg fokus på den lilla pausen efter utandningen och före inandningen. Förläng pausen en aning, stanna där en stund. Det är en lugn stund, en paus då du inte behöver göra något – inte ens andas. Du får bara vara.

Vågor: Andas med händerna på magen. Känn hur vågorna stiger och sjunker. Bilden av havets vågor ger avspänning och lugn. Känn pausen i vågdalen.

Ballongen: Föreställ dig att magen är som en ballong som fylls med luft när du andas in och töms på luft när du andas ut. I pausen vilar ballongen i magen.

Hiss: Lyft hissen på bäckenbotten uppåt när du andas in och sänk den igen när du andas ut. Stanna igen vid pausen. I den här bilden sker andningsrörelsen nerifrån uppåt.

Rutschkana: Föreställ dig att du åker ner för en rutschkana när du andas ut. Alternativt kan du föreställa dig att du rullar ner för en långsluttande backe med cykel. Efter varje backe följer en paus.

AKTIVA ANDNINGSOVNINGAR MED HJÄLP AV RÖRELSE

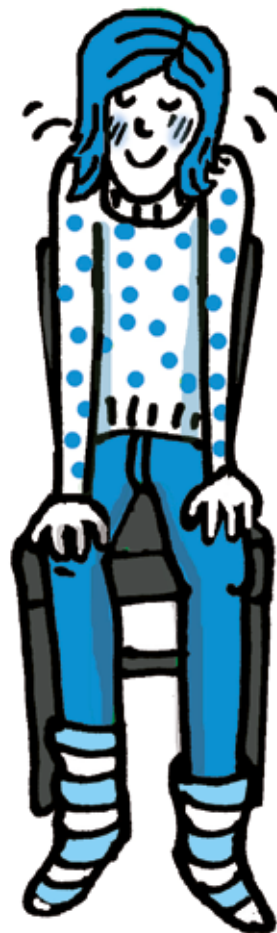
Bäckenlyft. Ligg på rygg med böjda knän och fötterna stadigt mot golvet. Känn efter hur du kan kombinera andning och rörelse. Låt andningen ange den naturliga takten.

- Andas in och lyft samtidigt bäckenet från golvet – andas ut, slappna av småningom och sänk ryggen kota för kota. När du har kommit ner, känn pausen och känn hur musklerna slappnar av.

- Andas nu tvärtom. Andas in när du ligger på rygg, lyft sedan bäckenet medan du andas ut och svanka ryggen. Andas in när du sänker bäckenet. Låt rörelsen fortsätta och svanka ryggen igen när du lyfter naveln mot taket. Fortsätt rörelsen i andningens takt. Fokusera på att känna och njuta av ryggradens rörelse: svanka ryggen när du andas in och runda ryggen när du andas ut.

VRID KROPPEN. LIGG PÅ RYGG MED BÖJDA KNÄN.

- Andas in och vrid knäna till höger. Andas ut och vrid huvudet till vänster. Andas lugnt i den här ställningen så länge du vill och känn hur sidan och halsen töjs ut. För tillbaka huvudet och knäna samtidigt när du andas in. Slappna av och andas ut lugnt. Upprepa rotationen turvis åt vardera hållet.



AVSLAPPNINGSSÖVNINGAR UR CHILLA UTE

Chilla Ute
innehåller
övningar som
ger återhämt-

Chilla Ute

ning och energi och som ökar välbefinnandet. Alla övningar är ämnade att göras utomhus. Naturen är som miljö hälsofrämjande och har en positiv och starkt återhämtande effekt på oss människor. Chilla Ute består av 36 kort med övningar och recept i fyra delar: avslappning, möte, vandring och matstund. Alla kort kan laddas ned och skrivas ut på www.folkhalsan.fi/chillaute

KÄNN ANDNINGEN

Övningarna har för avsikt att skapa ett lugn genom att fokusera på andningen. Övningarna kan göras med öppna eller slutna ögon. Låt deltagarna välja vad som känns bäst för dem. Uppmana deltagarna att inte påverka sin andning på något sätt, utan att de ska låta den vara precis som den är.

Variant A: Ställ er i en ring så att alla har ryggen vänd inåt ringen. Ta ett par djupa andetag genom näsan. Andas in frisk luft och känn hur axlarna sjunker ner för varje utandning. Lyft båda axlarna högt upp mot öronen och håll dem där i fem sekunder. Håll andan. Andas ut genom näsan och släpp ner axlarna.

Variant B: Stå tätt i ring med ryggarna inåt ringen. Låt dina axlar tryckas tätt mot grannarnas. Stå stilla och känn grannarnas andning.

LUGNA ÅRSTIDER

Övningen har för avsikt att skapa en lugn känsla i kropp och sinne. För att skapa den lugna känslan i kroppen används spänn-slappna av metoden och för att lugna sinnet får var och en skapa inre bilder av olika årstider. Alla ställer sig i en

bekväm ställning med fötterna lätt isär och knäna lätt böjda. Deltagarna kan sluta ögonen om det känns bra för dem.

Ta ett djupt andetag och håll andan en liten stund. Fyll magen med luft ... Andas sedan ut och känn hur du slappnar av. Upprepa några gånger. Tänk dig att det är vinter och kallt. Föreställ dig ett vackert vinterlandskap. Du ska nu bli ett fruset träd som är spänt och stelt. Lyft upp dina armar mot himlen som grenar och spänn hela din kropp, från tårna till huvudet. Knyt dina händer och spänn hårt, hårt. Håll kvar spänningen en stund ...

Nu övergår vintern till vår och det blir varmare och varmare. Trädet tinar upp och blir allt mjukare. Trädet rör på sig och växer uppåt. Grenarna bildar små knoppar av löv då du sakta för fingertopparna mot varandra från att ha varit gömda i spända knytnävar. Du rör sakta och behagligt på dig. Känn hur värmen sprider sig i kroppen medan du föreställer dig ett vackert och spirande vårlandskap ...

Nu har det blivit sommar. Trädet står stadigt och grenarna är fulla av gröna stora blad. Solen skiner och det är varmt. Sträck på dina armar och spreta på dina fingrar så att de blir som stora löv. Vaja lätt i sommarbrisen. Föreställ dig ett sommarlandskap där du skulle trivas ...

Hösten är nu här och all kraft dras mot trädets mitt, till stammen. Andas in värme i magen medan du låter dina armar slappna av och du lägger händerna på din mage. Andas lugnt några gånger. Föreställ dig ett färggrant höstlandskap. Löven ramlar nu av trädet genom att du skakar på dina armar och ben. Skakningen sprider sig till hela kroppen och snart har löven fallit av. Låt armarna hänga ner vid sidorna och känn hur en skön avslappnad känsla sprider sig i din kropp.

Njut av känslan medan du föreställer dig en årstid och ett landskap där du skulle trivas. Andas lugnt och vila en stund i landskapet.



SINNEN

Övningen ska göra deltagarna närvarande i nuet genom att de uppmärksammar sinnesupplevelser som naturen ger upphov till. Övningen kan göras stilla på ett ställe eller vid en förflyttning. Här presenteras två olika varianter:

Variant A: *Sprid ut er, stå eller sitt och ta tre djupa andetag. Observera i cirka fem minuter, tre ljud du hör, tre dofter du känner, tre saker du ser och tre känslor du känner.*

Variant B: Övningen görs på en bestämd sträcka av vandrigen så att ni promenerar tysta efter varandra och observerar ljud, dofter, synintryck och känslor.

Avsluta övningen med att samlas i grupp och berätta för varandra om era upplevelser.

LINJEN

Övningen ska ge deltagarna en egen lugn stund i naturen. Den tar fasta på medveten närvaro i stunden och på att fokusera på en sak i taget. Övningen kan göras guidad eller självständigt. I övningen skall var och en hitta en egen trivsamt plats i naturen. Deltagarna kan välja att sitta eller stå bekvämt.

Variant A (kort): *Nu ska du med blicken sakta märka ut en linje från dina fötter, vidare bit för bit, ända tills naturen möter himlen. Låt blicken förflytta sig sakta, sakta vidare längs med linjen. Ta god tid på dig att registrera det som du just i dag väljer att stanna och fokusera på. Undvik att värdera eller bedöma, utan notera och gå vidare. Gör övningen i ett lugnt och behagligt tempo.*

Variant B (längre): *Börja med att titta på dina fötter. Betrakta dina fötter. Betrakta marken kring dina fötter. För blicken sakta framåt längs med din linje, ungefär en meter. Titta på marken just där. Finns det någon detalj som du lägger märke till? Observera det du ser, gå sedan vidare med blicken längs med linjen.*

Förflytta blicken sakta framåt. Stanna till om det är något i naturen du vill fästa blicken på.

Fortsätt i egen takt föra blicken meter för meter längs med din linje. Bli medveten om vad du ser i naturen. Du har ännu en god stund på dig. Njut av allt du upptäcker.

Nu är det en halv minut kvar. Låt blicken sakta glida till slutet av din linje och stanna kvar där en stund.

Tiden är ute. Samla dig, sträck på dig och njut av känslan övningen gett dig.

8. Levnadsvanor

RennoX-kursen ska stöda till hälsosamma levnadsvanor hos de unga. Grunden till hälsosam livsstil ligger i sömn, fysisk aktivitet och kost. Vi vill därtill poängtera naturen och utevistelsens betydelse för återhämtningen. Här nedan beskrivs ungas behov och de hälsofrämjande effekterna gällande sömn, kost, naturen och utevistelse samt fysisk aktivitet. Vid varje delområde finns det tips för hur dessa temaområden lyftas fram under RennoX-kursens gång.

Det finns många praktiska tips för hur unga kan stöda sin egen återhämtning på sidan www.folkhalsan.fi

Sömn

Vi behöver sova för att må bra. Under sömnen slappnar kroppen av och hjärnan får tid att bearbeta dagens händelser. Om vi sovit gott är vi utvilade, glada och pigga. Då är det lättare för oss att koncentrera oss och lära oss nytt. Om vi sover bra förbättras också vår motståndskraft. Det lönar sig alltså att sova.

Sömnbehovet varierar mellan olika personer och åldrar. Unga behöver 8–9 timmar sömn i dygnet, medan vuxna klarar sig ofta med 7–8 timmar i dygnet. Kroppen klarar sig med relativt lite sömn under en tid, men efter ett tag behöver kroppen ta igen den förlorade sömnen. Sömnbristen tar vi igen under den djupa sömnen i början av natten, inte genom att sova längre.

UNGA SOVER OFTA DÅLIGT OM DE ÄR STRESSADE ELLER MÅR DÅLIGT

Om en ung har sömnproblem hjälper det ofta hen att få tala med någon hen litar på. Om sömnproblemen pågår en längre tid (över 2 veckor) är det dags att söka professionell hjälp t.ex. hos skol- eller studenthälsovården.

HUR KAN MAN FÖRBÄTTRA SÖMNINGEN?

Kroppen mår bäst av att vila under natten och att vara aktiv när det är ljust på dagen. Därför skall man försöka vakna och lägga sig samma tid varje dag. På helgen kan man eventuellt sova lite längre, men inte mycket. Om man känner sig trött kan man ta en tupplur på dagen, men gärna inte längre än 20 minuter eller för nära läggdags eftersom det då kan påverka nattsömnen. Om man har svårt att somna eller vakna kan det bero på att man lägger sig vid fel tidpunkt. Det lönar sig att försöka följa sin inre klocka och lägga sig när man känner sig trött på kvällen.

Det är också viktigt att varva ner i tid innan läggdags. Man kan börja med att skapa en lugn stämning på kvällen. Det lönar sig att stänga av TV:n och lägga undan telefonen i god tid och släcka lampor. Man sover också bättre i en lugn, sval och fräsch miljö. Genom att lägga sig i tid försäkras man sig om att få tillräckligt av den viktiga djupa sömnen som börjar före midnatt.

ÖVNINGSTIPS:

Sömndagbok: för en sömndagbok under minst en veckas tid. I dagboken skriver du hur du varvat ner på kvällen, när du gått och lagt dig, när du somnat, om du sovit gott och när du vaknat. Du kan också anteckna om du varit trött eller sovit på dagen.

LITTERATURTIPS:

Folkhälsans sömnfilm hittas på sidan www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/somn

Kort lärokurs i god sömn (YTHS, 2013) Hannula R, Milkola O.

Lisää unta (2014) Partonen T.

Kost

Genom att äta hälsosamt orkar och mår man bättre. Därför är det så avigt att man ofta äter mer ohälsosamt då man är trött eller stressad. Det här beror på att kroppen upplever ett behov av snabb energi för att få upp energinivån. Grunden i en hälsosam kost är att den är mångsidig, då får man all den näring som behövs för att orka och må bra. En mångsidig kost följer tallriksmodellen och beskrivs i näringsrekommendationerna (www.evira.fi/sve).

För att vi ska orka är det viktigt att blodssockret inte sjunker för lågt under dagen. Därför är det viktigt att äta regelbundet och att också komma ihåg mellanmål. Om man har ont om tid skynkar man ofta med maten, äter snabbt och rusar vidare. För att matstunden ska vara återhämtande är det viktigt att inte skynda med ätandet. Det är viktigt att stannar upp och hinna njuta av matstunden.

VEGETARISK – ELLER VEGANMAT ALLT VANLIGARE

Att äta vegetariskt blir allt vanligare. Ju mera man begränsar sin kost t.ex. väljer bort kött, mjölk, ägg o.s.v. desto noggrannare måste man planera kosten för att få i sig alla de näringsämnen som kroppen behöver. Vissa näringsämnen kan det bli brist på i en vegetarisk kost såsom t.ex. kalcium, D-vitamin, B12-vitamin samt järn. Detta gäller framförallt veganer som enbart äter sådant som kommer från växtriket d.v.s. inte ägg eller mjölkprodukter. För en lakto-ovo-vegetarian som äter mjölkprodukter och ägg är risken för näringsbrist betydligt mindre. Detsamma gäller naturligtvis semivegetarianen som utöver mjölkprodukter och ägg även äter fisk. Flexitarian är en vegetarian som ibland äter lite kött. Det finns alltså många olika sätt att äta vegetariskt, det som är gemensamt är att basen i kosten kommer från växtriket.

UNGA SOM IDROTTAR

Unga som idrottar behöver tillräckligt med rätt sorts energi för att orka. Att slarva med måltider och matval märks snabbt på idrottsresultaten och på orken. Kolhydratrika livsmedel såsom fullkornsbröd, gröt, mysli, pasta, potatis, ris, frukter och bär rekommenderas för alla unga, men framför allt för de som är mycket fysiskt aktiva.

FRÅGOR GÄLLANDE KOST?

Ifall den unga mår dåligt eller upplever stora svårigheter med maten rekommenderas det att hen vänder sig direkt till sin hälsovårdare. Hälsovårdaren kan sedan ge remiss till fortsatt vård eller stöd enligt den ungas behov.

LITTERATURTIPS:

Mellanmålsboken, Folkhälsan

Hjärnkoll på maten – Inspiration, strategier & råvaror (2011) Ingvar M, Eldh G.

Hjärna. Hjärta. Mage – För hållbar hälsa och ett skönare liv (2016) Jonson K.

ÖVNINGSTIPS:

Mellanmålet under Rennox-träffarna är ett bra tillfälle att tipsa om olika nyttiga och enkla mellanmål. För gärna fram kostens betydelse i samband med mellanmålet och diskutera med gruppen.

Naturen och utevistelse

Att vara ute i naturen ger återhämtning och kan hjälpa om man känner sig stressad eller spänd. Natur finns runt omkring oss både som parker, skog och som öppna landskap. I naturen finns upplevelser för alla sinnen; lukter, ljud, känslan mot huden och motion för kroppen. Naturen erbjuder olika slags upplevelser, allt från avkoppling till utmaning.

ATT VARA UTE I NATUREN ÄR GRATIS OCH MÅNGSIDIGT

Många förknippar friluftsliv med aktiviteter som sker i vildvuxna områden. Men friluftsliv kan också vara utevistelse som sker i ett grönområde i staden, t.ex. i en park. Ofta tänker man på olika aktiviteter när man tänker på friluftsliv, men det går också att fokusera på själva upplevelsen av att vara ute.

Också forskning har påvisat att naturvistelse har lugnande, stärkande och läkande effekter. Stresshormonnivåerna sjunker redan efter några minuter utomhus. När vi är utomhus är vi oftast mer fysiskt aktiva och röra på oss mera. Det här är bra att komma ihåg då vi tillbringar allt mera tid inomhus och rör på oss allt mindre.

ÖVNINGSTIPS:

Håll en utomhuspaus eller en del av träffen utomhus. Ni kan t.ex. göra mellanmålet utomhus eller göra en Chilla Ute -övning. Diskutera samtidigt hur naturen kan stöda återhämtningen.

Fysisk aktivitet

För att må bra behöver vi röra på oss regelbundet. När vi rör på oss frisätts hormoner i kroppen som gör att vi mår bättre. Dessutom sover vi bättre om vi varit fysiskt aktiv under dagen. Många upplever därför att fysisk aktivitet hjälper om de känner sig stressade och det är faktiskt så att vi ger utlopp för stressen då vi rör på oss – man avreagerar sig. Den återhämtande effekten blir ännu större ifall man är fysiskt aktiv ute i naturen.

Fysisk aktivitet innebär allt från vardagsmotion till idrottsaktiviteter. Allt från att gå eller cykla till skolan eller jobbet till att delta i någon form av idrottsaktivitet på fritiden. Den rekommenderade mängden fysisk aktivitet varierar enligt ålder. För unga i åldern 13–18 år rekommenderas 1-1,5 h fysisk aktivitet om dagen. Det behöver inte vara en timme i ett sträck utan kan utföras som flera kortare rörliga stunder t.ex.

som rörelse mellan lektioner eller föreläsningar. Som ett exempel på en dags fysisk aktivitet kan vara 15 minuter cykling eller promenad till och från skolan och en timme fotbollsträning efter skolan.

För unga och vuxna i åldern 18 år och uppåt rekommenderas 2 h 30 min rask eller 1 h 15 min ansträngande fysisk aktivitet per vecka för att förbättra uthållighetskonditionen. Rask fysisk aktivitet innebär t.ex. fysiskt krävande hushållssysslor, vardagsmotion, promenader o.s.v. Ansträngande fysisk aktivitet innebär t.ex. löpning, skidning, raska promenader, cykling o.s.v. Därtill är det rekommenderat att öka muskelstyrkan och förbättra koordinationen och balansen två gånger i veckan t.ex. genom att gå på gym, spela bollspel, dansa eller balansträna. Rekommendationerna beskrivs närmare i motionskakan (UKK-institutet, www.ukkinstituutti.fi).

Det är viktigt att komma ihåg att träning sent på kvällen kan inverkan på sömnen. Efter ett träningspass tar det tid för kroppen att varva ner. Därför kan det vara svårt att få tag i sömnen ännu någon timme efter träningen. Lätt fysisk aktivitet som t.ex. promenad påverkar inte sömnen på samma sätt som hård fysisk aktivitet eller träning.

FYSISK AKTIVITET SKA GE RÖRELSEGLÄDJE INTE PRESTATIONSKRAV

Rörelse i vardagen får inte enbart bli en prestation, det är viktigt att det känns bra och att man njuter av att röra på sig. Det är bra att pröva på olika idrottsgrenar och träningsformer för att hitta det man tycker är roligt och passar en själv.

LITTERATUR- & ÖVNINGSTIPS:

Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna (2016) Hansen A.

Diskussionsövningar med rörelse. Om deltagarna ska diskutera något parvis kan ni göra det som en ”walk and talk” d.v.s. att alla får parvis gå en runda samtidigt som de diskuterar.

Chilla Ute

PAUSÖVNINGAR UR CHILLA UTE:

Det är viktigt att komma ihåg att hålla pauser under Rennox-träffarna. Om gruppen inte orkar sitta stilla eller någon har svårt att koncentrera sig kan det hjälpa med en snabb pausövning. I Chilla Ute-materialet finns det bra tips på pausövningar som kan hållas utomhus. Här är några exempel.

VAJANDE HÄCKEN

Det här är en samarbetsövning. Den stärker tilliten i gruppen och kräver fullständig närvaro. Är ni många kan ni dela in er i mindre grupper, men övningen kan med fördel göras i en stor grupp.

Ställ er på två parallella led vända mot varandra. Stå riktigt nära varandra så att axlarna och armarna är tätt intill grannarnas. Börja sedan försiktigt vaja från sida till sida. Alla i ledet vajar i samma takt, som vasstrån i vinden.

KÄNSLONYANS

Det här är en samarbetsövning där deltagarna tillsammans får öva på att uttrycka känslor. Övningen kan göras i en stor grupp, men det kan vara enklare att börja med små grupper med 6–10 personer per grupp.

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot mitten. Två känslor, som är varandras motsatser, väljs (t.ex. arg och glad). En person börjar med att säga ett och gör det på ett sätt som beskriver den ena valda känslan, följande fortsätter och säger två på ett sätt som beskriver känslan snäppet svagare/starkare. Sedan fortsätter ni så och

räknar upp till det antal det finns personer. Det går bra att räkna flera varv. Deltagarna ska nyansera efter personen som var före så att då ni är klara har ni gradvis räknat så att den sista säger siffran på ett sätt som beskriver den andra känslan ni valt, alltså motsatsen.

Till exempel från ledsen till glad, från blyg till självsäker, från tyst till skrikande. För vuxna kan övningen göras mer utmanande med begrepp som omotiverad och uttråkad till motiverad och ivrig.

ENERGIRÄKNING

Det här är en pausövning eller en inledande övning. Övningens syfte är att skapa en positiv gruppanda, ge energi och rörelseglädje.

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot varandra. Ledaren slår med knuten näve upp i luften sju gånger med höger arm i rätt så högt tempo och räknar till sju slag och deltagarna gör samma sak.

Därefter slår ledaren upp i luften med vänster arm sju gånger och deltagarna gör likadant. Därefter sparkar ledaren med höger ben sju gånger och deltagarna gör likadant. Ledaren sparkar med vänster ben sju gånger och deltagarna gör likadant.

Efter den första genomgången börjar gruppen räkna neråt så att alla gör rörelserna tillsammans, alla fyra rörelser först sex gånger, sedan fem gånger osv.

Övningen görs allt snabbare tills gruppen räknat ner till ett. Gör rörelserna så snabbt som möjligt, men ändå kontrollerat.

STRÄCKA PÅ

Det här är en rörlighetsövning som tar fasta på tänjning och lugna rörelser. God rörlighet i leder och muskler behövs för ett ändamålsenligt och hälsosamt rörelsemönster samt en god hållning. Här presenteras fyra varianter av övningar för rörlighet och smidighet:

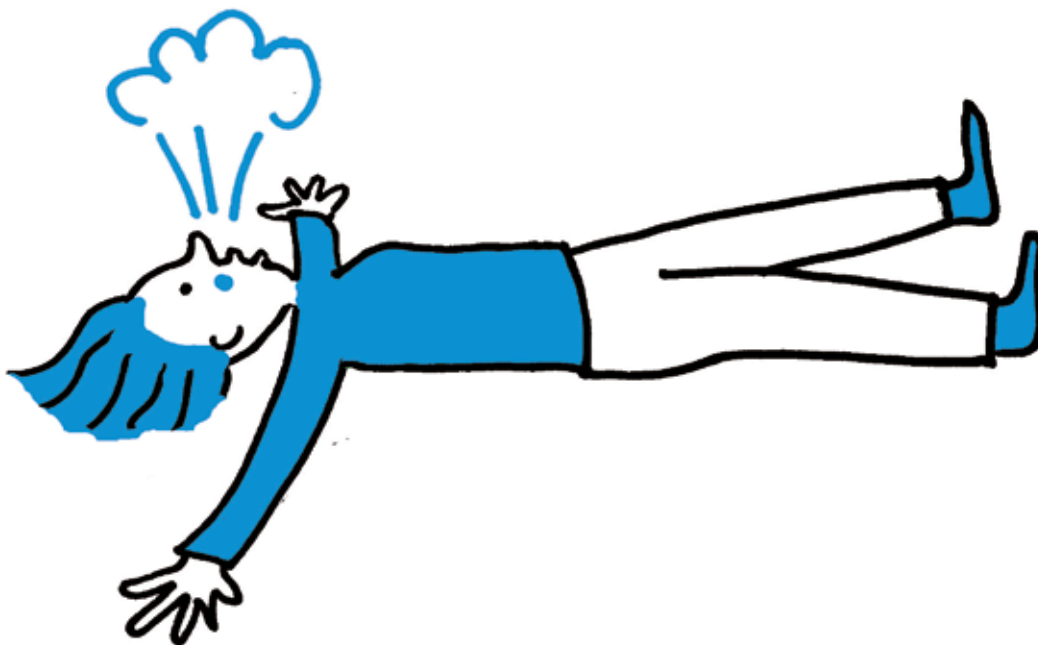
Stå stadigt med benen lätt isär. Se till att alla har tillräckligt med plats att göra rörelserna. Andas lugnt några gånger innan ni gör rörelserna. Ni kan välja att göra en eller flera varianter på en gång.

Variant A: Rör försiktigt på huvudet medan du har en bra hållning. Känn hur huvudet balanserar på ryggraden. Känn dig lång. Vrid på huvudet och titta åt sidorna. Upprepa några gånger. Rulla axlarna sakta bakåt.

Variant B: Sträck dig upp mot himlen. För sedan ner armarna och för hakan mot bröstet. Runda ryggen och rulla försiktigt ner mot marken. Häng med huvud och armar. Sväng med armarna lätt från sida till sida. Rulla sedan sakta upp tillbaka och stå stadigt.

Variant C: Stå med benen brett isär med knän och tår utåt. Föreställ dig att du håller i en stor boll med dina händer. Lyft upp den från marken och för den rakt upp mot himlen. För sedan bollen med raka armar i en stor cirkel; till sidan, ner, sidan, upp. Upprepa några gånger i lugn takt åt båda hållen. Känn hur rörelsen tänjer på olika ställen i kroppen

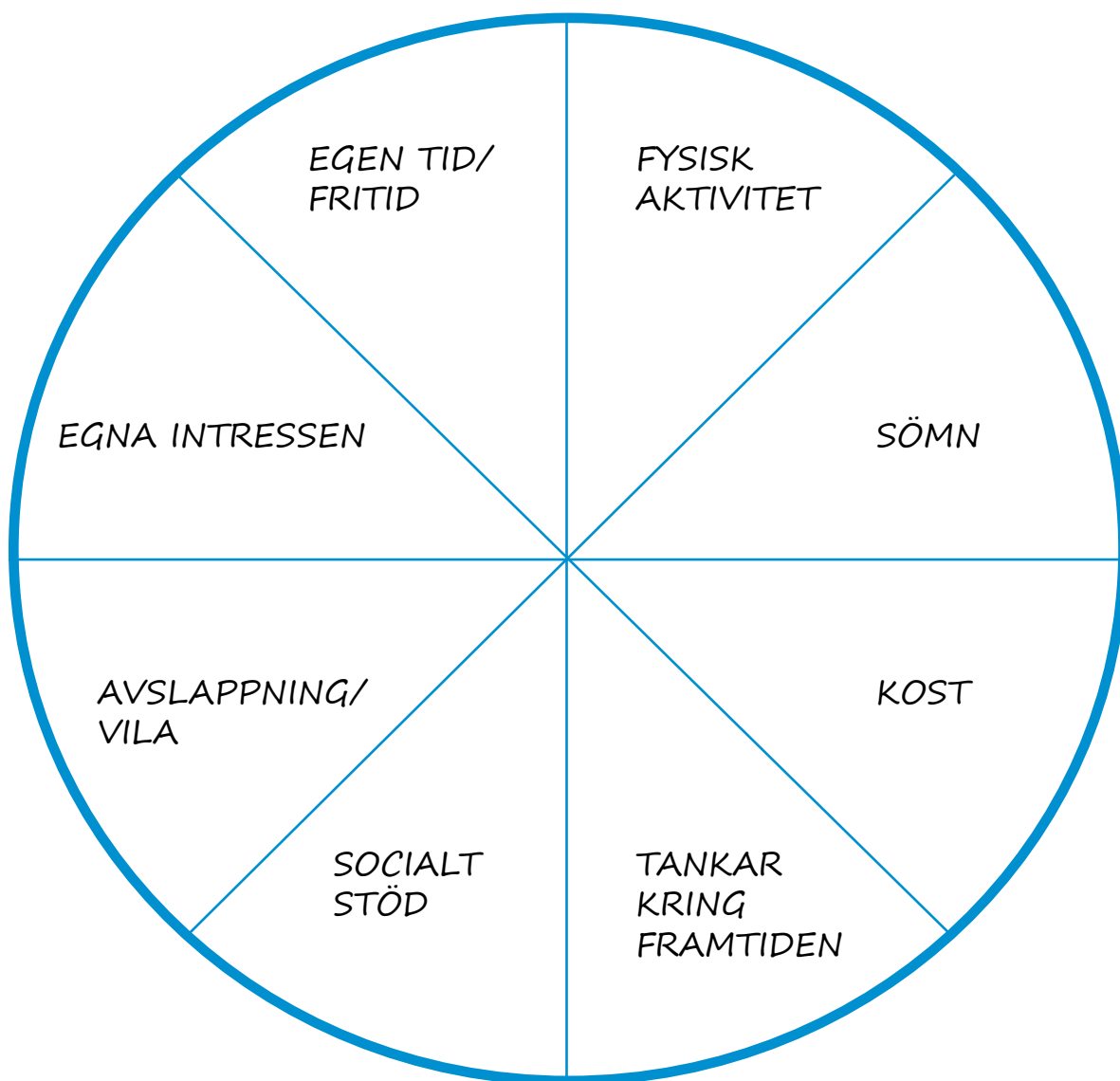
Variant D: Ta stöd av ett träd och stå med sidan till. För det yttre benet framåt och bakåt. Låt benet pendla avslappnat en stund. Sväng dig och upprepa rörelsen med det andra benet. Släpp taget och slappna av i armarna. Skaka på benen och låt skakningen småningom sprida sig uppåt så att hela kroppen skakar.



Vardagshjulet

Tanken är att du ska dela in varje tårtbit i 10 delar och sedan färglägga "tårtbiten" enligt hur nöjd du är just nu med det livsområdet tårtbiten representerar. Känn efter och färglägg bitarna enligt hur det känns – ju längre ut mot yttre kanten man färglägger desto nöjdare är man med det området.

Färglägg de olika delarna enligt hur nöjd du är med det livsområdet.



Reflektera sedan över helheten – hur ser hjulet ut? Är hjulet runt och balanserat? Vilka delar är eventuellt i obalans och vad påverkar vad?

Källor

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Aarnio-Tervo P. Marttinen E. & Passiniemi R. 2010. Nyytin elämäntaitokurssi – opiskelijan opas.
- Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>. Hämtad 6.5.2015.
- Blomqvist, K., Salminen, M., Arola, M., Hiltunen, T. & Tarjanne, A. 2010. Omin jaloin -työkirja. Espoo: Star-Offset Oy.
- Jacobson, E. 1938. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Hellqvist, E., Kahenvirta, T., Kettunen, M., Sotamaa, I., Vaittinen, H., & Väkeväinen, E. Elämisen taitoja – oppimateriaali yläkouluikäisille. Pdf-julkaisu. <http://www.vantaanseurakunnat.fi/elamisentaitoja-oppimateriaali-ylakouluikaisille#>.
- Hirvonen, R. & Karvonen, H. 2010. Henkisen työsuojelutoimintaohjelman kehittäminen organisaatiolle – työkirja. Työsuojelurahasto. Pdf-julkaisu. https://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-2045.pdf
- Kestilä, L., Määttä, M. & Peltola, M. 2011. Rakenteet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (red.) Annettu, otettu, itse tehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Julkaisuja 112. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Laatikainen T. (red.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER-palvelut Oy.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Lähteenmäki, M., Alakylä, M., af Ursin, P. & Lagström, H. 2012. Nuorten hyvinvointi ja vanhemmuus – selvitys Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n Murkkuneuvola -hankkeeseen. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus.
- Martin M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2013. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Brand ID.
- Martin M., Heiska H., Syvälahti A. & Hoikkala M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Multiprint Oy.
- Rönkä A., Viheräkoski J., Litsilä R. & A-M. Poikkeus 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa, 51–70. Teoksessa Rönkä A. & Kinnunen U. (red.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. PS-kustannus, Jyväskylä.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Juva: Bookwell Oy.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta iloon. Tieteessä tapahtuu 29 (4–5), 3–6.

Salmela-Aro 2014. Nuoret tarvitsevat tukea siirryessään lukioon. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2014/12/tiedote-2014-12-05-11-01-50-367583>. Hämtad 5.11.2015.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G. & Simonsson-Sarnecki, M. 2011. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Journal of Adolescence* 34, 987–996.

Stressaffisch, SHVS – Studenternas hälsovårdsstiftelse, Åbo.

Tuimala L. 2013. Kehonkuvani -> harjoitepankki. <http://www.kehonkuva.com/>. Hämtad 22.6.2015.

Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos – Hälsa i skolan undersökningen 2015. Hämtad 16.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/>

Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos – Hälsa i skolan undersökningen 2017. Hämtad 5.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/thlfi-sv/forskning-och-expertarbete/befolkningsundersokningar/enkaten-halsa-i-skolan>

Bilagor

EXEMPELUPPLÄGG FÖR RENNOX-GRUPPEN

TRÄFF 1

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- presentation, lära känna varandra
- gruppens regler och tidtabell för träffarna
- presentation av temaområden och innehåll för RennoX-gruppen
- kartläggning av deltagarnas önskemål och mål
- avslappningsövning

TRÄFF 2

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- praktisk aktivitet
- symptom på nervositet
- ny hemuppgift: Livslinje/Min egen nervositetshistoria
- avslappningsövning

TRÄFF 3

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- genomgång av hemuppgiften
- hemuppgift: Ett litet mål i veckan
- avslappningsövning

TRÄFF 4

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- praktisk aktivitet
- saker som orsakar och lindrar nervositet
- nervositet vid uppträdanden
- avslappningsövning

TRÄFF 5

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- att känna igen stress, symptom
- återhämtning
- presentation av avslappningsövningar
- avslappningsövning

TRÄFF 6

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- självkännedom och självbild
- egna styrkor
- avslappningsövning

TRÄFF 7

- mellanmål
- praktisk aktivitet
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- tidsanvändning
- tidstjuvar
- avslappningsövning

TRÄFF 8

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- det viktigaste i livet
- egna värderingar
- avslappningsövning

TRÄFF 9

- mellanmål
- dagens stämning med hjälp av bildkort
- repetition av temaområdena
- respons av deltagarna
- avslutningskaffe
- anvisningar för framtiden, erbjudande om samtalshjälp

