Utbildningsmaterial

KURSLEDARE HÄLSOGRUPP

Studie främjandet

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

4H

INNEHÅLL

Inledning.....2
Vad är en hälsogrupp?.....3
Kursledaren: Din roll och ansvar.....4
Utbildningens upplägg.....5

Utbildning
Del 1:
Psykisk hälsa.....6
Del 2:
Djurens roll.....9
Del 3:
Metodmaterialet och träffarna.....11

Avslutning.....13

Allt material till Hälsogruppen finns här:

www.4h.se/psykiskhalsa

INLEDNING

Vad roligt att du är nyfiken på att starta en Hälsogrupp! Välkommen till utbildningsmaterialet för dig som vill bli kursledare.

I en tid där allt fler unga upplever utmaningar med sin psykiska hälsa vill vi med våra Hälsogrupper stötta, förebygga och erbjuda ett meningsfullt sammanhang.

Det här materialet ger dig grunden för att kunna starta en Hälsogrupp som studiecirkel. Utbildningen kan genomföras fysiskt, digitalt eller i en kombination – välj det som passar er bäst. Fokus ligger på att samtala, lära sig tillsammans och testa övningar i praktiken.

Riksförbundet Sveriges 4H finns för att stötta dig i uppstarten och håller i uppstartsmöten två gånger per år. Tveka inte att höra av dig utöver det om du har frågor eller vill ha hjälp.

VAD ÄR EN HÄLSOGRUPP?

Hälsogruppen skiljer sig från andra kurser och 4H-grupper genom sitt förutbestämda upplägg. Syftet är att stärka unga, aktivera deras resurser och skapa en trygg arena för samtal om livet – både stort och smått. Hälsogruppen är inte en vårdinsats, utan en förebyggande och hälsofrämjande aktivitet.

Konceptet togs fram i ett tvåårigt Arvsfondsprojekt i samarbete mellan ideella ledare, unga medlemmar och personal. Resultatet är en metodbok som fungerar som grund för träffarna. I den finns teman som vänskap, känslor, kroppen, framtiden och andra ämnen som ungdomar ofta funderar över. Dessa teman tas upp genom samtal och övningar, anpassade efter gruppens behov.

En särskild del av våra Hälsogrupper är att vi använder djurunderstödda insatser som en hälsofrämjande metod. Det innebär att möten med djur vävs in som en naturlig del av aktiviteterna, för att stärka välmående, skapa lugn och underlätta samtal.

KURSLEDAREN: DIN ROLL OCH ANSVAR

Kursledaren spelar en nyckelroll för Hälsogruppens framgång. Du behöver inte vara någon expert inom psykisk hälsa eller ha svar på alla frågor i livet. Däremot behöver du vara empatisk, riktigt trygg i din roll, en vuxen förebild och känna dig bekväm med att prata om djupa ämnen på ett pedagogisk sätt. En ledare som ser alla i en grupp och har en förmåga att skapa trygghet är en lämplig ledare för Hälsogruppen.

Eftersom hälsogruppen kräver lite mer än andra grupper ska ledaren vara över 18 år, behöver ha gått alla ledarsteg som finns på er gård samt ha ledd minst två läger eller kurser innan.

Som alltid inom 4H behöver du vara lyhörd för vad gruppen vill och behöver. Det är deltagarna som styr Hälsogruppernas teman utifrån intressen och samtalsbehov.

Som kursledare agerar du INTE terapeut eller livscoach! Gå aldrig in i ämnen som väcker för svårhanterbara känslor hos dig själv eller deltagarna. Misstänker du att någon i gruppen behöver professionell hjälp så får du hjälpa personen att hitta rätt kontakt. Du kan också ta kontakt med en ansvarig inom er klubb för att få stöd i hur du går vidare.

Det är av fördel att kunna vara två ledare, varav en har en mer stödjande funktion. Det skapar trygghet både för deltagarna och för dig som ledare. Ledarna bör vara samma under alla träffar.

Glöm inte att ta hand om dig själv. Att leda samtal om känslor, relationer och psykisk hälsa kan vara känslomässigt krävande. Se till att du själv har någon att prata med om det som berör dig i rollen som ledare – till exempel en kollega.

UTBILDNINGENS UPPLÄGG

Innan du startar en hälsogrupp rekommenderar vi att du kontaktar Studiefrämjandet på din ort. De känner till 4H:s hälsogrupper och kan hjälpa dig att komma igång genom att registrera den som en studiecirkel. Det är enkelt, och du får både stöd, utbildning och material. Som cirkelledare har du ansvar för att hålla kontakten med Studiefrämjandet och rapportera närvaro vid träffarna, men du får också en kontaktperson att vända dig till om du har frågor längs vägen.

Inför att du leder en hälsogrupp är det viktigt att du går igenom utbildningsmaterialet. Du kan göra det själv, men det blir ofta både roligare och mer givande om ni är flera som gör det tillsammans – antingen på plats eller digitalt. Kanske finns det fler intresserade ledare på din gård, eller på en närliggande 4H-gård som du kan samarbeta med.

Utbildningen är uppdelat i tre träffar, som kan hållas fysiskt eller digitalt. Ni kan gärna lägga till fler träffar utifrån era behov – det viktiga är att ni planerar tillsammans hur ni vill lägga upp det. Träffarna måste hållas på olika dagar och gärna inom 1-2 veckors tid.

Det här behöver du till utbildningen:

- Något för alla att anteckna med – till exempel anteckningsblock, pennor eller telefoner.
- Bestäm om era träffar ska vara fysiska, digitala eller en blandning. Om ni ses digitalt, välj en teknisk lösning som gör att ni kan se, höra och dela material med varandra.
- Material till träffarna: Under varje träff finns förslag på vad ni kan använda, inklusive länkar och boktips.

DEL 1:
PSYKISK HÄLSA

Material:

- Webutbildning: “Vara nere”- MIND
- Tillhörande material: Gruppträff för ledare i ideell verksamhet

Den här träffen är första steget i din utbildning som kursledare för 4H:s hälsogrupper. Syftet är att du – själv eller tillsammans med andra – ska komma igång, lära känna materialet och börja reflektera kring temat psykisk hälsa. Fokus ligger både på dig som person och på hur du kan leda andra med trygghet och lyhördhet.

För att skapa meningsfulla träffar där alla deltagare känner sig trygga och delaktiga, är det viktigt att först landa i sin egen roll. Den här första träffen ger utrymme att lära känna varandra (om ni är flera) och att gå igenom upplägg och praktiska detaljer som fika, paus, nästa träff och användning av mobiler. Den har särskilt fokus på temat psykisk hälsa.

Börja med en presentationsövning. Ett exempel är att ni turas om att visa ett föremål som symboliserar er själva och berätta kort om det inför gruppen.

Kunskapsinhämtning:
Börja med att enskilt eller tillsammans gå igenom webutbildningen “Vara nere”. Det tar ungefär 70 minuter.

Samlas sedan igen, ta kanske en liten paus. Diskutera tankar ni har fått under webutbildningen. Något som kändes oklart? Något ni blev särskilt förvånade över? Något ni vill lyfta lite extra?

Öppna sedan materialet “Gruppträff för ledare i ideell verksamhet” och följ instruktionerna.

DEL 1:
PSYKISK HÄLSA

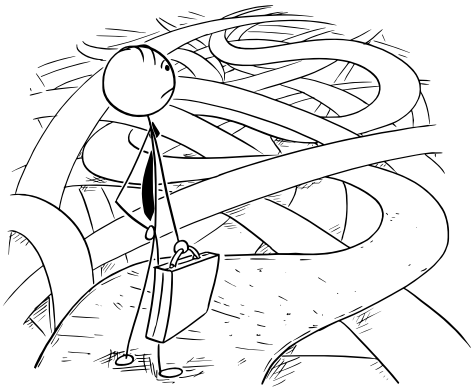
Avslutning:
Runda av med en kort reflektion: Vad tar vi med oss från idag? Vad var användbart, nytt eller svårt?

Hemläxa:
Nästa sida i materialet innehåller en personlig reflektionsuppgift. Den görs enskilt inför nästa träff.

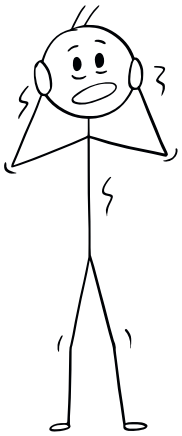
Som kursledare är det viktigt att känna till dina egna utmaningar och teman som kan skapa starka känslor inom dig. Reflektera över detta så du vet var dina personliga gränser går.

Ta reda på viktiga nummer och kontakter inom din kommun som du kan hänvisa till ifall någon i din Hälsogrupp behöver hjälp. Kolla även på 4h.se på rutiner när vi misstänker att en medlem mår dåligt.

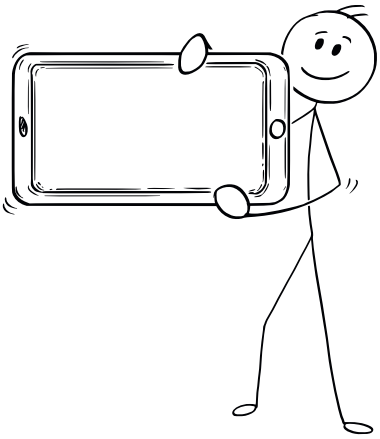
MINA PSYKISKA UTMANINGAR



TEMAN SOM FÅR MIG ATT MÅ DÅLIGT



NUMMER OCH STÄLLEN ATT HÄNVISA TILL



DEL 2:
DJUR I HÄLSOGRUPPEN

Material:

- Faktablad: Vad är Djurunderstödda insatser (DUI)? som du kan hitta på www.4h.se/psykiskhalsa
- Film https://www.youtube.com/watch?v=8pOvvmMCbqY
- Tillgång till djur

I den här träffen fördjupar vi oss i hur djur kan påverka människors hälsa – psykiskt, fysiskt och socialt. Du får också reflektera över skillnaden mellan en vanlig djuraktivitet och det vi kallar för djurunderstödda insatser (DUI). Syftet är att få en bredare förståelse för hur djur påverkar oss, och hur vi som ledare kan tänka kring både människors och djurs välmående.

Kunskapsinhämtning:
Läs faktabladet "Vad är djurunderstödda insatser?" Gör det tillsammans eller individuellt.

Skriv ner eller diskutera:

- Vad känns nytt eller oväntat?
- Vad skiljer DUI från exempelvis en djurskötarkurs?
- Vilken roll har ledaren i en DUI jämfört med en traditionell aktivitet med djur?

Uppgift: Leta upp minst tre forskningsbaserade fakta om hur djur påverkar människors hälsa – fysiskt, psykiskt eller socialt. Leta inte i faktabladet utan hitta andra källor.

Kolla på filmen.
Diskutera efteråt:

- Vilka likheter/skillnader finns mellan det som beskrivs i filmen och Hälsogruppens arbetssätt?
- Varför kallar vi inte det vi gör för terapi – även om det kan ha positiva effekter?

Diskutera särskilt: Vad behöver vi tänka på för att djuren också ska må bra i Hälsogruppen?

DEL 2:
DJUR I HÄLSOGRUPPEN

Praktisk övning
Gå till ett djur som du känner en dragning till just idag.

- Sätt dig i djurets hage och observera i några minuter.
- Försök sedan att inleda en kontakt på djurets villkor.
- Vad gör djuret just nu?
- Kan du göra något som djuret skulle uppskatta?

Diskutera / Fundera

- Hur ofta träffar du ett djur på det sättet?
- Brukar du ta dig tid att lyssna in djurets individuella behov?
- Hur påverkas du av kontakten med djuret?

Avslutning:
Runda av med en kort reflektion: Vad tar vi med oss från idag? Vad var användbart, nytt eller svårt?

Frivillig fördjupning:
https://www.youtube.com/watch?v=dYFVvcz2UB4

Inför nästa träffen:
Läs igenom Hälsogrupper på 4H-gården - Handbok för kursledare.
www.4h.se/psykiskhalsa

DEL 3:
METODMATERIAL & TRÄFFARNA

Material:
Hälsogrupper på 4H-gården - Handbok för kursledare

I den här träffen fördjupar vi oss i hur en Hälsogrupp faktiskt fungerar – från första träffen till avslut. Du får bekanta dig med handboken, reflektera över hur du själv vill lägga upp din grupp och testa övningar i praktiken. Vi pratar också om fika, finansiering, utmaningar och hur du kan skapa en varm och välkomnande stämning.

Kunskapsinhämtning:
Gå gemensamt igenom handboken.

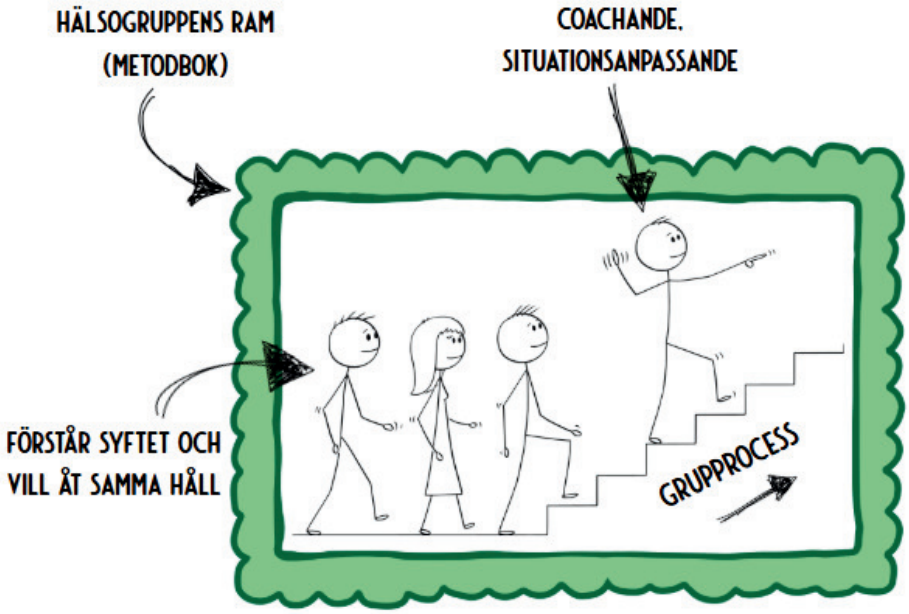
Uppgift:
Bygg en imaginär första och andra träff utifrån upplägget som finns i handboken. Vad vill du att deltagarna ska känna när de går hem efter första gången?

Samtals-/ Reflektionsfrågor:

- Hur påverkar början på en träff hela träffen?
- Vilken roll spelar fika?
- Hur kan du skapa en varm och välkomnande atmosfär på din gård?
- Hur påverkar deltagarnas ålder och förutsättningar upplägget?
- Hur hanterar man blyghet och tystnad bäst?
- På vilket sätt är en gemensam reflektion efter genomförandet av övningarna viktigt?

Uppgift
Tolka följande bild. Vad krävs av dig som ledare för att Hälsogruppen ska kunna bli en succé?

DEL 3:
METODMATERIAL & TRÄFFARNA



Uppgift:
Välj en övning från handboken och prova den i praktiken.
Om ni är flera som gör utbildningen tillsammans – testa övningen i gruppen.
Om du är ensam – prova den med din klubb eller en mindre barngrupp på gården.

Samtals-/ Reflektionsfrågor:
Hur vill du finansiera Hälsogruppen?
Finns det ämnen i handboken som du inte är bekväm med?
Behöver du köpa in material för att kunna starta en Hälsogrupp?
Finns det någon hjälpledare som du kan få stöd av?
Hur tänker du marknadsföra gruppen så medlemmarna förstår vad det är?

Avslutning:
Runda av med en kort reflektion: Vad tar vi med oss från idag? Vad var användbart, nytt eller svårt? Finns det obesvarade frågor?

Hemläxa:
Planera och starta din egen Hälsogrupp!

AVSLUTNING

Nu är du redo att starta en Hälsogrupp. Grattis! Fira gärna med något gott!

Hör av dig till Riksförbundet och boka in ett möte för att planera framtida uppföljningar.

Lycka till!