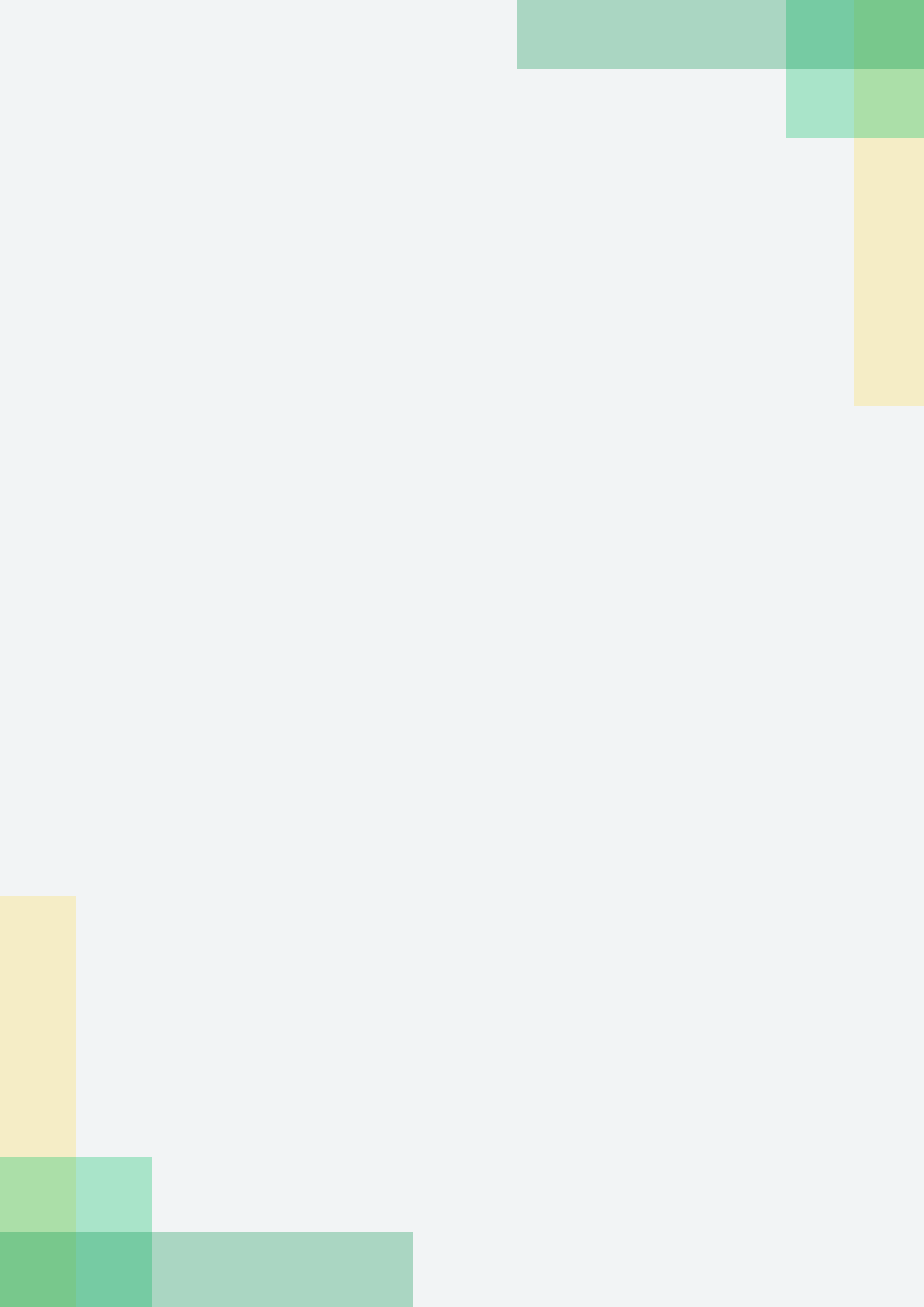


I.O.2: HANDBOK ÖVER GOD PRAXIS


2024



INDEX

Introduktion	3
Projektsammanfattning	4
Konstnärliga metoder för mental hälsa	6
Ordlista över metoder	7
Sessioner	11
Övningar	8
Vad behöver du?	12
Uttrycksfulla charader	10
Emotionell duk	17
Garnbollen	20
En gång i tarot	23
Inledande sessioner	23
Skulptera tankar	25
Beppo gatusopare	29
Tomrummet	32

INDEX

Djupgående workshops	34
Känslomässig flytväst.....	34
Hälsoklockan	39
Arga boken	42
Lära sig att falla	46
Instruktioner, tips och riktlinjer för facilitatorer	49

Introduktion

Denna handbok var den andra intellektuella produkten av projektet **MINDful Theatre**, I.O.2: Handbok över god praxis. Handboken samlar sessioner, workshops, lekar och aktiviteter skapade av projektpartierna. Dessa sessioner syftar till att inleda en öppen och ärlig dialog om mental hälsa med unga människor genom att använda icke-formella konstnärliga metoder. De har utformats på ett sätt som gör dem tillgängliga för alla grupper av unga människor.

Handboken erbjuder ungdomsarbetare, facilitatorer, mentorer, lärare, etc. nya sätt och verktyg att närma sig unga människor och inleda en öppen och säker konversation om deras mentala hälsa. Dessutom innehåller den instruktioner, tips och riktlinjer för ungdomsarbetare att genomföra aktiviteterna med en grupp unga människor. Den är tillgänglig på engelska, spanska, italienska och svenska för fritt bruk.

Inuti handboken kommer du att upptäcka:

- **3 Spel utformade** för att hjälpa deltagarna att lära känna varandra, främja en säker och öppen miljö, lindra rädsla och skam, lätta på spänningen och sätta igång samtalet om mental hälsa.
- **3 Introduktionssessioner** som kommer att ta upp ämnet för de unga människorna och inleda en dialog med dem om mental hälsa.
- **3 Djupgående workshops** för att fördjupa sig i ämnet, ge dem en säker plats att öppet prata om mental hälsa, uppmuntra deltagarna att uttrycka sina bekymmer och frågor relaterade till mental hälsa och utrusta dem med verktyg för känslomässig hantering.

Alla sessioner har utformats genom icke-formella konstnärliga metoder såsom plastkonst, konstutforskning, kroppsuttryck, berättande och teater.

Projektsammanfattning

MINDful Theatre är ett 2-årigt KA2-projekt, finansierat av Erasmus+ programmet. Det initierades av ON&OFF, den samordnande enheten, efter att ha insett den djupgående påverkan som pandemin har haft på mental hälsa, särskilt bland unga människor. Det primära målet med detta projekt är att förbättra sättet som unga individer engagerar sig med mental hälsa genom att utnyttja icke-formell konstnärlig utbildning. Genom MINDful Theatre strävar vi efter att främja en mer positiv och välinformerad inställning till mental välbefinnande bland unga människor genom icke-formell konstnärlig utbildning.

Specifika mål:

- Identifiera behoven hos europeiska unga människor när det gäller mental hälsa
- Utforska befintliga initiativ, program, projekt, enheter, organisationer och föreningar som stödjer ungas mentala hälsa i de tre partnerländerna
- Utveckla ett program med aktiviteter som inleder en öppen konversation med unga människor om deras mentala hälsa och fördjupar sig i de frågor som oroar dem
- Ebjuda pedagogiska verktyg inom icke-formellt ungdomsarbete genom olika tillvägagångssätt
- Utmana samhällets hinder, tabun och stigmatiseringar förknippade med psykisk sjukdom
- Använda teater och konst som katalysatorer för social handling, och verka för inkludering och integration av unga människor med psykiska sjukdomar samtidigt som medvetenhet höjs om ämnet
- Ge unga européer en röst

Projektet har 3 partnerorganisationer: **Asociación Juvenil Teatral ON&OFF** – Koordinator (Spanien), **Calypso** (Italien) och **Caprifolen Voltige Klubb** (Sverige).

MINDful Theatre är planerat att producera 4 intellektuella resultat under sina 2 års utveckling:

- **I.O.1: En studie om mental hälsa bland unga**, för att analysera effekterna som COVID-19-pandemin har haft på vår mentala hälsa, samt för att identifiera de nuvarande behoven hos unga människor.
- **I.O.2: Handbok** över sessioner, aktiviteter och workshops som, genom en konstnärlig metodik, initierar en öppen konversation med unga om deras mentala hälsa.
- **I.O.3: Utbildningsvideor** av de tidigare utvecklade sessionerna, för att göra dem mer tillgängliga för ungdomsarbetare. Videorna kommer att inkludera instruktioner, tips och riktlinjer för ungdomsarbetare att genomföra workshoppar med en grupp unga människor.
- **I.O.4: FESTIVAL**, där 3 grupper av unga kommer att framföra 3 dramatiska stycken om mental hälsa.

Projektets identitet

Projektet är medfinansierat av EU-programmet: Erasmus+ Nyckelåtgärd: Samarbetssamarbeten inom ungdomssektorn.

Referensnummer för projektet:

2022-1-ES02-KA220-YOU-000085923



Konstnärliga metoder för mental hälsa

Projektet **MINDful Theatre** är ett KA2-projekt finansierat av Erasmus+ som förespråkar användningen av konstnärliga metoder, såsom scenkonst och bildkonst, för välbefinnandet hos unga människor.

Konsten har konsekvent visat sin effektivitet när det gäller att engagera unga människor och erbjuda dem en säker och kreativ plats för att dela och uttrycka sina bekymmer. Inom konstområdet har det samlats ökande bevis som kopplar det till hälsoresultat. Talrika rapporter och medicinska litteraturöversikter understryker de mentala hälsofördelarna med konstnärlig engagemang för individuell och gemensam välbefinnande. Till exempel sammanfattar följande artikel:

*"Studiedeltagarna rapporterade att konstaktiviteter var en viktig resurs för att hantera negativt upplevda känslor, såsom stress, ångest, depression och sorg. Hanteringen av dessa känslor kan ske på olika sätt, eftersom konstaktiviteter antingen hjälper till att omvandla dessa känslor, att ventilera eller uttrycka dem eller att distrahera från dem."*¹

För unga människor främjar deltagande i sådana aktiviteter positiv tillväxt, inklusive förbättrade sociala färdigheter och positiva förändringar i beteendet. Att engagera sig i konstnärliga aktiviteter ökar också självkänslan, en känsla av prestation, empowerment och social anpassningsförmåga. Dessa egenskaper bidrar gemensamt till deras utveckling och motståndskraft. Utöver individens påverkan strålar konstens inflytande ut till samhällsnivån. Engagemanget främjar kopplingar som effektivt motverkar känslor av ensamhet och isolering. Även om det inte ersätter behandling kan konst komplettera terapi och egenvårdspraxis genom att erbjuda en tillfredsställande väg för att förbättra mental hälsa.

¹Gómez-Restrepo, C., Casasbuenas, N.G., Ortiz-Hernández, N. med flera. Rollen av konsten i livet och den mentala hälsan hos unga människor som deltar i konstnärliga organisationer i Colombia: en kvalitativ studie. BMC Psychiatry 22, 757 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04396-y>

Ordlista över metoder

Denna ordlista är en resurs för ungdomsarbetare, handledare och pedagoger som vill förstå de olika metoder som nämns och används i sessionerna.

Utforskning av konst

Metoden konstutforskning använder konstnärliga praktiker som ett sätt att upptäcka och fördjupa sig i ett visst ämne. Deltagarna uttrycker sig genom en säkrare uttrycksform, samtidigt som de utvecklar viktiga livskunskaper och kompetenser och skapar något meningsfullt.

Konstutforskning möjliggör betydande och effektivt känslomässigt arbete och fungerar som ett universellt språk som kan övervinna alla barriärer, vilket gör alla deltagare jämlika. Genom scen- och bildkonst kommer deltagarna att ägna sig åt introspektion och reflektion, vilket hjälper dem att utveckla självmedvetenhet och känsloreglering samtidigt som det minskar nivåer av stress och ångest.



Kroppsuttryck

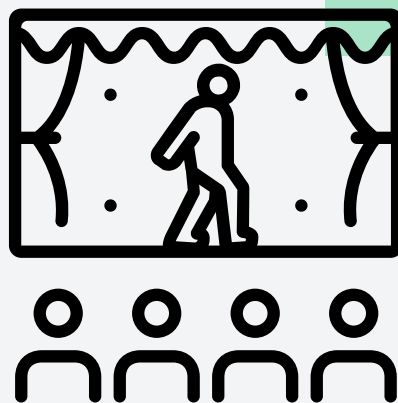
Kroppsuttryck¹ möjliggör för individer att frigöra undertryckta känslor genom fysiska rörelser, och erbjuder ett katarsiskt sätt att hantera stress, ilska, sorg eller ångest. Denna typ av uttryck är särskilt hjälpsam för dem som har svårt med verbal kommunikation, eftersom det tillåter dem att förmedla känslor genom gester, hållning och ansiktsuttryck, vilket skapar djupare kopplingar med andra.

Att praktisera kroppsuttryck kan också hjälpa individer att bli mer medvetna om sina kroppar och känslor. Dessutom stärker det sambandet mellan sinne och kropp, vilket hjälper dem att utveckla sin känsloreglering.

Improvisering

Improvisationsmetodikerna bygger på nyckelprinciper:

- "Ja, och": Acceptera och bygg vidare på din scenpartners idéer.
- Lyssnande: Lyssna aktivt på ledtrådar för samarbete och äkthet.
- Stöd: Teamarbete är avgörande för att lyfta varandra.
- Engagemang: Var engagerad i scenens verklighet.
- Omfamna misstag: Se misstag som möjligheter till utveckling.
- Kroppsspråk och rumsarbete: Använd kroppsspråk för att förbättra berättandet.



Sammantaget betonar improvisationsmetodikerna samarbete, spontanitet, kreativitet och anpassningsförmåga. Den uppmuntrar utövare att lita på sina instinkter, stödja varandra och omfamna osäkerhet, vilket resulterar i dynamiska och engagerande framträdanden.



Rörelse

Rörelseutövare fokuserar på kroppskänedom, ordförråd, uttryckstekniker, fysisk konditionering, känslouttryck, improvisation, koreografi, samarbete, kulturell kontext och scenisk närvaro. Detta holistiska angreppssätt kombinerar fysiskhet, uttryck, teknik, kreativitet, samarbete och kulturell medvetenhet för att berätta historier och uttrycka konst genom kroppens språk.

Metodikerna bakom rörelsebaserad performance omfattar en blandning av fysiskhet, uttryck, teknik, kreativitet, samarbete och kulturell medvetenhet. Den erbjuder ett rikt och mångsidigt angreppssätt för berättande och konstnärligt uttryck genom kroppens språk.



Berättande

Berättande är den interaktiva konsten att använda ord och handlingar för att avslöja elementen och bilderna av en berättelse samtidigt som man uppmuntrar lyssnarens fantasi. Det är en urgammal konst som alltid har haft ett socialt syfte, som att samla människor från samhället och uppmuntra diskussioner, dela personliga och sociala övertygelser, reflektera över problem och så vidare.

Storytellers are creating narratives using the essential components of a story (McAdam 1993; Ganz 2010) like: character(s); a plot – beginning middle and end; a challenge; a choice; a resolution.

In training activities, learning and reflecting through storytelling refers to a process in which learning is structured around a narrative or story as a means of 'sense making'. It involves the use of personal stories and anecdotes to engage learners and share knowledge.

Medvetandeström

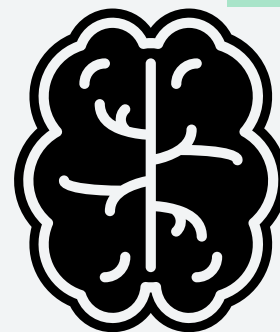
Medvetandeström är en berättarteknik som strävar efter att fånga tankar och känslor som flödar genom en berättares sinne. Det är en litterär figur som skildrar den naturliga tankeprocessen i människans sinne, vilket resulterar i text som ofta saknar sammanhang eller samhörighet. Under sessionerna använder vi tekniken medvetandeström för att utforska deltagarnas inre monolog.

Denna skrivmetod är fördelaktig i mentalvårdspraktik eftersom den hjälper mot övertänkande. Den fungerar som ett sätt att släppa ut tankar och, vid senare reflektion, ger den ett yttre perspektiv på våra bekymmer.

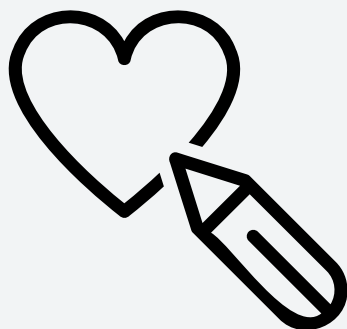


Synestesi

Synestesi uppstår när hjärnan bearbetar sensorisk information genom flera orelaterade sinnen, vilket gör att du upplever mer än ett sinne. Några exempel inkluderar att smaka ord eller associera färger med siffror och bokstäver.



Synestesi kan förbättra kognitiva förmågor, såsom kreativitet och minne, genom att underlätta kopplingar mellan olika koncept. Under sessionerna kommer deltagarna att uppmanas att skapa kopplingar mellan känslor och andra sensoriska upplevelser, såsom färger, dofter osv. De kommer också att försöka lokalisera känslorna i olika delar av kroppen. Denna övning syftar till att fördjupa deras förståelse av känslor.



Visuell poesi

Visuell poesi blandar skrift och illustrationer, så att både bilder och ord har samma betydelse för att skapa mening, förslag och rytm. En visuell dikt måste ses för att fullt ut förstås, där det verbala och visuella drar styrka från varandra för att producera större mening.

Således inbjuder visuell poesi oss att inte bara överväga de typografiska elementen i versen – bokstävernas form, mellanrummen mellan ord, sidans övergripande komposition – utan också bilderna poetiska potential. Detta sätt att komponera dikter kan vara mycket inkluderande och närande i utbildningsaktiviteter, eftersom det är öppet för olika språk och uttryckssätt.

Sessioner

Sessionerna har utvecklats av projektets partners med huvudsyftet att tillhandahålla icke-formella verktyg och metoder för ungdomsarbetare att närma sig unga människor om deras mental hälsa. Det syftar till att starta en öppen konversation med dem om detta ämne, där deltagarna är fria att uttrycka sig.

Sessionerna har delats in i följande kategorier:

- **Spel** som är utformade för att hjälpa deltagarna att lära känna varandra, främja en trygg och öppen miljö, lindra rädsla och skam, minska spänning och kick-starta samtalet om mental hälsa.
- **Inledande sessioner** som ska föra ämnet till de unga människorna och starta en dialog med dem om mental hälsa.
- **Djupgående workshops** för att fördjupa sig i ämnet, ge dem en trygg plats att öppet prata om mental hälsa, uppmuntra deltagarna att uttrycka sina bekymmer och problem relaterade till mental hälsa och rusta dem med verktyg för emotionell hantering.

Denna kategorisering har etablerats för att möjliggöra för ungdomsarbetare att tillämpa dessa material med en grupp unga människor. Konceptet är att integrera åtminstone en session från varje kategori för att säkerställa en gradvis progression med gruppen, även om sessionerna också kan genomföras oberoende av varandra.

Övningar

Utformade för att hjälpa deltagarna att lära känna varandra, främja en trygg och öppen miljö, lindra rädsla och skam, minska spänning och kickstarta samtalet om mental hälsa.

‘VAD BEHÖVER DU?’



Method: Improvisering

Metoden som kommer att användas under denna session är improvisation och mimik.

Tidsåtgång

15-20 minuter

Resurser och material

Ikke tillämpligt

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Sessionen kommer att börja med att alla deltagare bildar en cirkel. Positionerad i mitten kommer facilitatorn att börja med att välja en känslomässig tillstånd. Till exempel, ångest.
2. En deltagare kommer att träda in i mitten av cirkeln och kommer att fråga facilitatorn: "**Vad behöver du?**"
3. Facilitatorn kommer sedan att kommunicera vad de behöver i det angivna känslomässiga tillståndet. Till exempel, jag behöver lyssna på musik när jag är ångestfylld.
4. Båda kommer att utföra den angivna handlingen, och facilitatorn kommer att lämna mitten.

1. Nästa deltagare kommer att träda in, ställa samma fråga och utföra handlingen. Denna sekvens kommer att fortsätta tills alla deltagare har deltagit.
2. Därefter kommer facilitatorn, med hjälp av deltagarna, att välja en annan känslomässig tillstånd, och samma process kommer att upprepas.
3. Aktiviteten kan förlängas under önskad tid, med olika känslomässiga tillstånd.

Mål

- Identifiera våra behov i olika situationer/känslomässiga tillstånd.
- Lära oss att kommunicera våra behov till andra.
- Lära oss att fråga efter andras behov.
- Lära känna varandras behov.
- Teambuilding.

bedömningsaktiviteter

För att avsluta sessionen kan facilitatorn ställa följande frågor:

- *Var det svårt för dig att identifiera vad du behöver när du mår dåligt?*
- *Identifierade du dig med de andra deltagarnas behov?*
- *Tycker du att det är svårt att kommunicera vad du behöver?*

Tips för facilitatorer/tränare/mentor

Facilitatorn bör understryka vikten av att kommunicera ens egna behov, liksom att be om en annan persons när du inte vet hur du kan erbjuda din hjälp.

Ibland är det bättre att fråga efter deras behov än att anta att du vet vad som kommer att hjälpa dem.

Dela ut

Möjliga känslomässiga tillstånd för aktiviteten:

- Ångest
- Ilska
- Sorg
- Besvikelse
- pinsamhet/osäkerhet

Uttrycksfulla charader

Metod: Mimik och kroppsuttryck

Tidsåtgång

25 minuter

Resurser och material

31 Flashkort (bifogade i utdelningarna), med följande känslor på dem:

Tristess, Acceptans, Beundran, Glädje, Lättnad, Kärlek, Avsky, Förundran, Förvirring, Skuld, Besvikelse, Nedstämdhet, Entusiasm, Avund, Eufori, Frustration, Tacksamhet, Fientlighet, Villfarelse, Osäkerhet, Ilska, Irritation, Rädsla, Nostalgi, Stolthet, Ånger, Tillfredsställelse, Sinnesfrid, Spänning, Sorg, Skam.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. En deltagare kommer att stå framför gruppen och slumpmässigt välja ett flashkort.
2. Deltagaren kommer att gestalta känslan som visas på kortet med hjälp av sin kropp och ansiktsuttryck.



3. De övriga deltagarna kommer att försöka gissa den framställda känslan, och den första personen som gissar rätt får ta sin tur.

4. Denna sekvens kommer att upprepas tills gruppen har gått igenom alla flashkort.

5. När alla flashkort har använts kommer facilitatorn att ge definitioner för eventuella känslor som deltagarna inte förstår.

6. Facilitatorn kan introducera en ytterligare regel till spelet för att ta denna aktivitet ytterligare. Deltagarna kan göra en andra omgång för att försöka förmedla känslan endast genom sina kroppar, utan att använda ansiktsuttryck.

Mål

- Förvärva en förståelse för känslomässig vokabulär och dess definitioner.
- Utvidga repertoaren av ord för att uttrycka och beskriva olika känslomässiga tillstånd.
- Öva på kroppsuttryck.

bedömningsaktiviteter

För att avsluta aktiviteten kan ledaren ställa följande frågor:

- *Kände du till alla orden som kom upp under aktiviteten?*
- *Kan du tänka på några andra känslor som inte kom upp under aktiviteten?*

Tips för facilitatorer/tränare/mentor

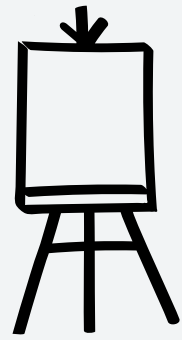
Tillhandahålla alla förklaringar och exempel som krävs för att deltagarna ska förstå varje ord på flashkortet. Se till att alla förstår varje begrepp.

Dela ut

SORG 	FÖRVIRRAD 	UTTRÅKAD 	ACCEPTANS 
SKULD 	BESVIKEN 	BEUNDRAN 	GLÄDJE 
NEDSTÄMD 	ENTUSIASTISK 	LÄTTNAD 	KÄRLEK 
AVUNDSJUKA 	EUFORI 	AVSKY 	FÖRUNDRAN 
SKAM 	FRUSTRATION 	IRRITATION 	SPÄNNING 
TACKSAMHET 	FIENTLIGHET 	RÄDSLÅ 	NOSTALGI 
VILLRÅDIG 	ÅNGER 	SERENITET 	STOLTHET 
OSÄKERHET 	ILSKA 	TILLFREDSTÄLLELSE 	

Emotionell duk:

Måla din inre landskap



Metod: Reflektion, Synestesi

Synestesi inträffar när din hjärna bearbetar sensorisk information genom flera orelaterade sinnen, vilket får dig att uppleva mer än ett sinne. Några exempel inkluderar att smaka ord eller att associera färger med siffror och bokstäver. Synestesi kan förbättra kognitiva förmågor, såsom kreativitet och minne, genom att underlätta kopplingar mellan olika begrepp.

I denna aktivitet kommer deltagarna att uppmanas att skapa kopplingar mellan känslor och andra sensoriska upplevelser, såsom färger, dofter, osv. De kommer även att försöka lokalisera känslorna i olika delar av sin kropp. Övningen syftar till att fördjupa deras förståelse för känslor.

Tidsåtgång

25 minuter

Resurser och Material

- Så många kopior av informationsbladet som deltagare i aktiviteten.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Ledaren distribuerar kopior till deltagarna. Gruppen kommer att titta på det tillsammans och definiera varje ord, se till att alla förstår betydelsen.
2. Ledaren kommer att be deltagarna att tilldela en färg till varje känsla.
3. Därefter kommer deltagarna att reflektera över hur de personligen upplever dessa känslor, identifiera den specifika delen av sin kropp där de känner dem och måla det på papperet.
4. Gruppen kommer sedan att dela resultaten och delta i diskussionen.

Mål

- Reflektera och identifiera hur vi känner oss.
- Introspektera för att upptäcka de fysiska symptomen av olika känslomässiga tillstånd.
- Lokalisera känslorna i vår kropp och ta reda på var vi känner dem mest.
- Lära känna varandra.
- Bli bekanta med olika känslor och skaffa nytt ordförråd för att referera till dem.

Bedömningsaktiviteter

För att avsluta aktiviteten kan facilitatorn ställa följande frågor:

1. *Tycker du att det är svårt att identifiera dina känslor?*
2. *Var aktiviteten svår för dig? Varför?*

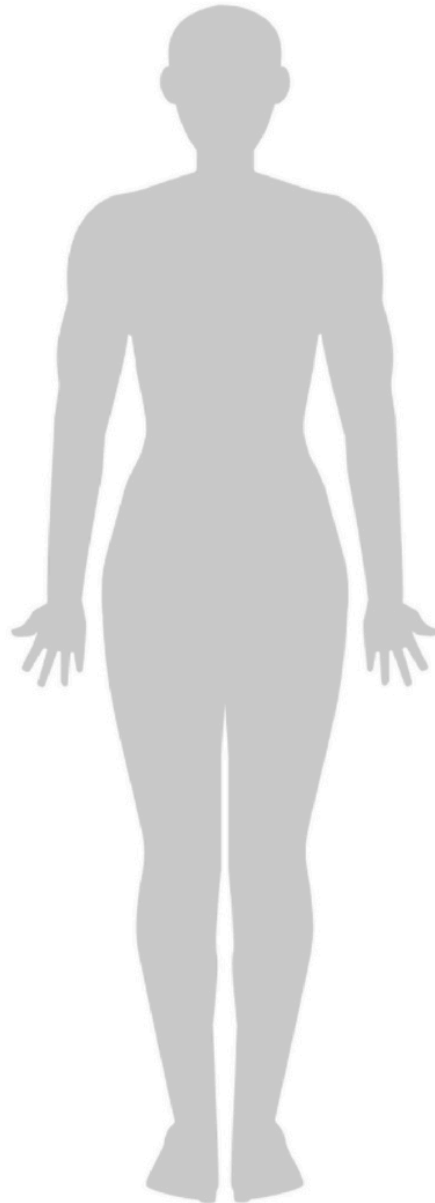
Tips för facilitatorer/tränare/mentor

Ge alla förklaringar och exempel som krävs för att deltagarna ska förstå aktiviteten. Se till att alla förstår varje begrepp.

Synestesi är inte enkelt för alla, om deltagarna har svårt kan facilitatorn utföra en meditation eller visualisering för att de ska kunna koppla ihop med varje känsla.

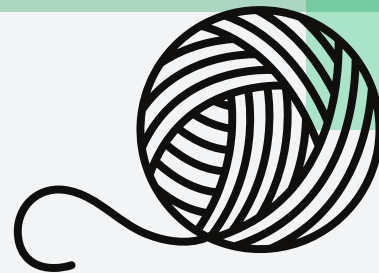
EMOTIONELL DUK

- Glädje
- Kärlek
- Sorg
- Ilska
- Rädsla
- Ångest
- Skam
- Skuld
- Avsky
- Panik
- Förvåning
- Nervös



Garnbollen:

Upptassla sinnet



Metod: Improvisation och medveten reflektion.

Tidsåtgång

15-30 minuter

Resurser och Material

- En boll av garn

Kognitiva förvrängningar och negativa psykologiska cykler kan skapa ett komplext nät av tankar som påverkar ens mentala välbefinnande. Denna inre kamp gör det ofta utmanande att söka hjälp, vilket leder till långvariga problem. Stress, självtvivel, frustration, överväldigande och rädsla kan fläta samman våra sinnen och bidra till kognitiva förvrängningar. Den metaforiska övningen "Upptasslandet av sinnet" representerar detta sammanflätade tillstånd. Deltagarna bildar en cirkel, vilket symboliserar den gemensamma upplevelsen av negativa tankar. Genom att använda en garnboll som metafor för sinnet initierar facilitatorn processen genom att passera garnet för att skapa en visuell representation av de sammanflätade utmaningarna. Denna visuella metafor illustrerar hur kognitiva förvrängningar väver ett nät av negativitet. Den transformerande aspekten av övningen inträffar dock när deltagarna introducerar positiva tankar, handlingar eller hanteringsmekanismer. Varje positivt bidrag symboliserar upplösningen av garnet och skildrar resan från negativ till positivt tänkande.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Participants form a circle.
2. Facilitatorn introducerar konceptet "Upptasslandet av sinnet" med hjälp av en garnboll som metafor för sammanflätningen av tankar i hjärnan.

3. Facilitatorn börjar med ena änden av garnet och delar med sig av en kort personlig upplevelse eller tanke som kan vara utmanande eller negativ.
4. Medan facilitatorn håller i garnet kastar hen garnbollen till en annan deltagare, som delar med sig av en annan negativ tanke eller utmaning. Deltagaren håller sedan i garnet och kopplar det till den tidigare tråden.
5. Denna process fortsätter, där varje deltagare lägger till sina negativa tankar till det växande nätet.
6. När garnnätet visuellt representerar de sammanflätade negativa tankarna, leder facilitatorn övergången till en positiv fas.
7. Deltagarna delar en efter en med sig av en positiv tanke, handling eller hanteringsmekanism som hjälper till att lösa upp de negativa tankarna. Varje positivt bidrag representeras genom att garnet löses upp.
8. Aktiviteten fortsätter tills hela garnnätet är upplöst, vilket symboliserar övergången från negativa till positiva tankar.

Mål

- Utforska det sammankopplade sättet som negativa tankar påverkar.
- Identifiera och dela personliga utmaningar eller negativa tankar.
- Introducera positiva tankar och hanteringsmekanismer för att lösa upp det negativa nätet.
- Uppmuntra en förändring från negativ till positivt tänkande.
- Främja medvetenhet och reflektion.

Bedömningsaktiviteter

IFör att avsluta aktiviteten kan facilitatorn ställa följande frågor:

- *Hur kändes det att dela och visuellt se de sammanflätade negativa tankarna?*
- *Vilka positiva tankar eller handlingar resonade med dig under upplösningssprocessen?*
- *Hur kan du tillämpa konceptet med att upplösa i ditt dagliga liv?*

Tips för facilitatorer, tränare och mentorer

- Uppmuntra till en icke-dömande och stödjande atmosfär under delningen av negativa tankar.
- Betonar kraften i positivt tänkande och hanteringsmekanismer.
- Diskutera vikten av medvetenhet för att upptäcka och omvandla negativa tankemönster.

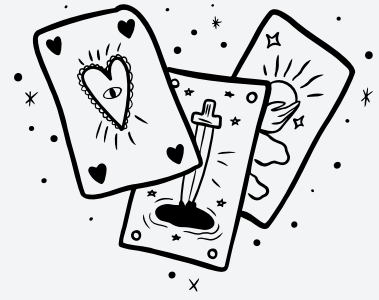
Dela ut

Möjliga teman eller negativa tankar för aktiviteten:

- Stress
- Självtvivel
- Frustration
- Överväldigad
- Rädsla

EN GÅNG I TAROT

Tarot, speglar och mystiska symboler



Metod: Ritande och berättande.

Tidsåtgång

60 minuter

Resurser och Material

Tarot deck (at least Major Arcana), papers, drawing and painting materials.

Instructions & schedule of the session activities

1. Efter att ha spritt ut Stora Arkana-leken på ett bord eller på golvet, ger facilitatorn deltagarna lite tid att titta på korten och välja ett de känner sig mest kopplade till. Lugn musik kan stödja. (5 min).
2. Efter en kort förklaring om vad tarotkort är och deras starka symboliska dimension, uppmanar facilitatorn deltagarna att rita sin egen tarot, utgående från det de valt. De kan kopiera det eller bara låta sig inspireras, de kan rita detaljer eller bara huvudlinjer, de kan skapa en karaktär eller bara en atmosfär. Efter att ha ritat och fyllt med färger, uppmanas deltagarna att skapa några symboler för tarot, välja element som de anser vara relevanta för bildens betydelse. Det är viktigt att bilderna är anonyma. När alla har avslutat kan de hänga upp sina tarotkort på en tråd - eller sprida ut dem på golvet (30 min).
3. Deltagarna uppmanas att utforska andras tarotkort. Sedan uppmanas de att koncentrera sig på hur de känner när de tittar på var och en av dem. Fanns det något du kunde koppla till? Hur skulle du beskriva atmosfären i bilden? Finns det meningar eller sångtexter som passar för bilderna? Deltagarna kan fästa lappar på teckningarna med ord (10 min).

4. Varje deltagare går tillbaka till sin egen tarot och läser alla anteckningar. Nu kan de ge en titel till sin tarot och eventuellt dela med sig av en berättelse om sitt kort med gruppen (10 min).

5. Kort utvärderingscirkel om aktiviteten (5 min).

Mål

- Uttrycka känslor och värderingar med stöd av kreativitet och symboler.
- Skapa en koppling med andra genom konst och utveckla en känsla av empati.
- Ta lite avstånd från personliga berättelser och bakgrund, och kunna dela dem med filtret av korten.

Bedömningsaktiviteter

- *Hur lyckades du göra ett val bland de olika korten? Vilka element valde du från kortet?*
- *Lyckades du omvandla dem till symboler?*
- *Hur var det att skapa en sorts karaktär eller en berättelse från det kort du kände dig kopplad till?*
- *Har du någonsin känt att att berätta en historia om en svår stund hjälpte dig att hantera den och ibland att släppa den?*

Tips för facilitatorer, tränare och mentorer

Musik kan vara mycket stödande under denna session. Vi föreslår mjuk och lugn musik. Vi föreslår att använda Marseille tarotleken. Några av Stora Arkana kan vara ganska tuffa. Det är viktigt att förklara att de skapades på 1400-talet, så de hänvisar till en mycket annorlunda bild där döden och sjukdomar var vanligare i den sociala representationen. För delningsfasen kan det vara användbart att ha några meningar eller lyrik från dikter som kan klippas ut och användas för att interagera med andras tarotkort. Det är viktigt att varje deltagare väljer sin egen titel i slutet av aktiviteten.

Inledande sessioner

Workshops för ungdomar: Att inleda dialog om mental hälsa

Skulptera Tankar



Metod: Flöde av medvetande, konstutforskning, meditation.

Ström av medvetande är en berättarteknik som syftar till att fånga de tankar och känslor som strömmar genom en berättares sinne. Det är en litterär figur som skildrar den naturliga tankeprocessen i det mänskliga sinnet, vilket resulterar i text som ofta saknar sammanhang eller sammanhållning. I den här sessionen kommer vi att använda Stream of Consciousness-tekniken för att utforska deltagarnas inre monolog. De kommer att engagera sig i kontinuerlig, okfilterad skrivande om sina känslor utan att överanalysera det. Denna skrivmetod är fördelaktig inom mentalhälsopraxis, eftersom den hjälper till med överanalysering. Den fungerar som ett sätt att frigöra, och vid senare reflektion ger den en extern perspektiv på våra bekymmer.

Konstutforskning. Metoden för konstutforskning använder konstnärliga metoder för att avslöja och fördjupa sig i ett visst ämne. Deltagarna uttrycker sig genom en säkrare uttrycksform, samtidigt som de utvecklar viktiga livsfärdigheter och kompetenser och skapar något meningsfullt. Konstutforskning möjliggör betydelsefullt och effektivt emotionellt arbete och fungerar som ett universellt språk som kan övervinna alla hinder och göra alla deltagare jämlika. Genom bildkonst kommer deltagarna att engagera sig i introspektion och reflektion, identifiera de ögonblick då de känner sig osäkra, ångestfyllda eller rädda och undersöka sin inre dialog under dessa situationer.

Under denna session kommer vi att genomföra en teknik som innebär skapande av skulpturer och kreationer gjorda av återvunna material.

Tidsåtgång

60-90 minuter

Resurser och Material

- Papper, post-it-lappar, pennor, whiteboardpennor, färgpennor, färgat papper, saxar.
- Så många material som möjligt: kartong, rep, återvunna material (mjölkpaket, lådor, pappersrullar, gem, objekt som inte längre fungerar: klockor, glödlampor, etc.), färgad tejp, tidningar, lera, färg...

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Facilitatorn kommer att distribuera pappersark och pennor till deltagarna. Sessionen kommer att börja med 10 minuter av Flöde av Medvetande, en litterär teknik som syftar till att fånga författarens tankeprocess.

Deltagarna kommer att ges en uppmaning: "Hur känner jag mig idag?"; och de kommer att skriva om det i 10 minuter, utan att stanna. Målet med dessa 10 minuter är inte att skapa något meningsfullt eller rikt utan att låta deras tankar flöda, utan att döma. Det är okej om den resulterande texten inte har sammanhang eller sammanhållning. Påminn deltagarna om att de inte kommer att behöva dela denna text; den kommer bara vara för dem själva.

2. Med hjälp av den text de skrev och lite ytterligare reflektion kommer deltagarna att försöka identifiera vilken röst som är mest framträdande i deras sinne. När de har identifierat denna röst kommer facilitatorn att be dem att reflektera över vilka meningar den vanligtvis säger. Till exempel, "Jag är inte tillräckligt bra", "Alla hatar mig", "Jag kan inte göra det"...

3. Facilitatorn kommer att genomföra en visualisering för att hjälpa deltagarna att personifiera sin inre röst: ta reda på vilken färg den har, vilken textur, vilken form, vilken temperatur, etc.

4. Deltagarna kommer nu att ta de tillhandahållna materialen och skapa en skulptur av återvunna material som representerar deras inre röst och hur den får dem att känna sig.

5. När alla har avslutat ska deltagarna placera sina skulpturer på ett bord och sedan gå runt i rummet, uppmärksamma de andra och placera kommentarer runt omkring dem med post-it-lappar. Kommentarererna kan vara känslor, känslor, ord, djur, färger, dofter, etc., som de kopplar till skulpturen. De kan också ge varje skulptur en titel.

6. Slutligen kommer deltagarna att presentera var och en av sina skulpturer och förklara den process de har genomgått och den betydelse de ger åt den.

Mål

- Identifiera vår inre dialog och vad vi oftast säger till oss själva.
- Personifiera rösten; ge den ett namn, en form, en färg, en temperatur...
- Förstå den verkliga avsikten med denna röst, tacka den för att den försöker hjälpa oss, släppa den och ge den mindre betydelse.

Bedömningsaktiviteter

Facilitatorn kan också genomföra en avslutande bedömningsaktivitet för att be deltagarna utvärdera sessionen.

- *"Hur kände du dig under sessionen?"*
- *"Upptäckte du något nytt om dig själv och din inre röst?"*
- *"Är din inre röst högljudd? Var det lätt för dig att identifiera den?"*

Tips för facilitatorer, tränare och mentorer

Som facilitator är det viktigt att betona betydelsen av de 10 minuterna av Stream of Consciousness. Påminn deltagarna om att denna text inte kommer att delas; låt dem uttrycka sig själva. Låt dem låta sina tankar flöda och inte tänka på vad de ska skriva.

Ge lite vägledning om de inre rösterna: alla har dem. När du står inför en stressig situation är den närvarande mest hela tiden:

När du tar en viktig tentamen, säger den att du kommer att misslyckas, att du inte är tillräckligt bra, att du inte är smart, osv. När du skapar nya vänner, säger den att du är konstig och udda, att de antagligen tycker att du är tråkig och ointressant, osv.

Denna röst kommer från rotade osäkerheter/trauman/rädslor. Rädslan för övergivande, att inte bli omtyckt, att misslyckas... Men rösten försöker skydda oss genom att få oss att förvänta oss det värsta. Detta betyder inte att vi ska lyssna på vad den säger, men vi bör **identifiera** vad den säger, acceptera det och tacka den för dess goda intentioner; samtidigt som vi avfärdar den, släpper taget och ger den mindre betydelse.

BEPPO GATUSOPARE

Sopa bort stressen med Beppo gatsopare



Metod: Mindfulness och Kreativt Uttryck

Workshopen kombinerar mindfulness-övningar med kreativt uttryck. Deltagarna engagerar sig i Beppos mantra för att fokusera på nuet, följt av en kvastkoreografi som uppmuntrar individualitet. Sessionen betonar upplevelsebaserat lärande, främjar kamratskap och ger deltagarna möjlighet att utveckla personliga strategier för att hantera stress.

Tidsåtgång

60 minuter

Resurser

Termen "mantra" härstammar från de sanskritiska orden "man," vilket betyder sinne, och "tra," vilket betyder frigörelse. Essensen av en mantra ligger i dess repetitiva chanting, som syftar till att tysta sinnet från dess oavbrutna babbel. Genom att tysta denna inre dialog hoppas praktikanterna lindra negativa eller intrusiva tankar som bidrar till psykologisk stress. En studie av Lynch et al. (2018) underströk korrelationen mellan mantra meditation och minskade nivåer av ångest, depression och stress.

Genom att bygga på denna grundläggande förståelse, strävar "Sweeping away stress with Beppo Roadsweeper" efter att odla en mantra på ett engagerande och uppfinningsrikt sätt. Genom incentiviserad aktiv meditation syftar spelet till att främja hälsosamma och hållbara vanor. Genom att presentera dessa koncept på ett underhållande sätt är målet att visa hur meditation och mindfulness kan fungera som dynamiska verktyg för att förbättra den mentala välbefinnandet.

Material till deltagare

- Sopborstar till varje deltagare
- Utdrag från "MOMO," Kapitel 4
- Musikspelare för koreografiaktivitet
- Handouts om stresshantering och välbefinnande

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Dela ut sopborstar och Introducera Aktiviteten (5 minuter):

- Dela ut sopborstar till deltagarna. Introducera kort begreppet
- Beppo Roadsweeper och vikten av medvetna tillvägagångssätt för att hantera stress.

2. Mindfulness med Beppos Mantra (10 minuter):

- Instruera deltagarna att sprida ut sig och öva på Beppos mantra, med fokus på att vara närvarande i nuet.
- Diskutera upplevelser och insikter som en grupp.

3. Demonstration av Kvastkoreografi (15 minuter):

- Ledaren demonstrerar koreografin med sopborsten.
- Deltagarna efterliknar demonstrationen och skapar personliga koreografier med fyra rörelser.

4. Framträdande och Delning (15 minuter):

- Deltagarna använder sin koreografi för att förflytta sig från ena sidan av rummet till den andra, ackompanjerad av musik.
- Gruppen delas in i par för att lära ut och dela koreografier.

5. Diskussion om Upplevelser (10 minuter):

- Leda en diskussion om effekten av Beppos mantra och den kreativa koreografin på deltagarnas stresshantering.
- Reflektera över vikten av att hitta personliga strategier för att tackla utmaningar.

Mål

- Uppmuntra fysisk aktivitet och kreativitet i hanteringen av stress.
- Betonar betydelsen av att bryta ner utmaningar i hanterbara steg.
- Framhäv en känsla av kamratskap genom delade upplevelser.
- Bemyndiga deltagarna att upptäcka personliga mantran för att hantera stress.

Bedömningsaktiviteter

- Be deltagarna att dela med sig av hur praktiserandet av Beppos mantra påverkade deras tillvägagångssätt för utmaningar.
- Diskutera lärdomar om att bryta ner uppgifter i mindre steg.
- Utforska hur koreografiaktiviteten kan tillämpas på verkliga situationer där stress och utmaningar uppstår.

Tips för facilitatorer, tränare och mentorer

- Skapa en stödjande atmosfär för öppen kommunikation.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina upplevelser och insikter.
- Betonar den personliga naturen av att hitta unika mantran för att hantera stress.

Skapa en livlig och inkluderande atmosfär. Uppmuntra aktivt deltagande och betona det roliga med både mindfulness och kreativt uttryck. Främja en icke-dömande miljö för öppen delning och låt unga deltagare utforska och omfamna sina unika tillvägagångssätt för stresshantering.

Dela ut

Informationsblad om stresshantering och välbefinnande för ytterligare resurser.

TOMRUMMET

Jakten på den saknade biten



Metod: Fysisk teater, berättande och kreativt skrivande

Tidsåtgång

75 minuter.

Resurser och Material

Penna och remsor av papper. Ljus eller musik för att skapa en mysig stämning. Böcker kan vara användbara, som Ana Llenas "Tomrummet" eller Shel Silversteins "Det saknade stycket".

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Facilitatorn kommer att be deltagarna att gå slumpmässigt runt i rummet. När facilitatorn ger instruktionen Stopp! måste deltagarna stå stilla där de är. Efter en stund kan facilitatorn ge olika förslag om de stilla ögonblicken, som att stå och uppta lite plats/mycket plats/med många vinklar/vara rund/forma stora bokstäver (10 minuter).
2. Facilitatorn ger samma instruktioner för par och små grupper, t.ex. skriva små ord, skapa geometriska former och så vidare. Slutliga förslag är för hälften av gruppen: vissa kommer att skapa statyer med hål, vissa kommer att komma nära och försöka fylla dem. (15 minuter)
3. Utifrån detta förslag kommer gruppen att ta några minuter för att skapa en koreografi. Det kan vara så att de arbetar i två mindre grupper. Deltagare som tittar kan ta mindre remsor av papper och skriva ord eller korta rader inspirerade av det de ser (20 minuter).
4. Efter en kort paus kommer facilitatorn att föreslå en berättelse om tomrummet. Vi föreslår Ana Llenas 'Tomrummet' eller Shel Silversteins 'Det saknade pusslet', men det kan vara vilken som helst. Deltagarna kan hitta några remsor av papper på golvet.

Några är tomma, några har slags öppningsord på dem, som "Det kändes tomt som-" eller "Det är kallt när-" eller korta meningar tagna från de delade historierna. Alla kan ta lite tid på egen hand för att fylla i raderna eller skriva mer på de tomma remsorna. I slutet kan gruppen komponera en kollektiv dikt genom att kombinera raderna på det sätt de tycker bäst om (30 minuter).

Mål

- Främja delning och diskussion om inre behov och negativa känslor.
- Utforska med deltagarna medvetenhet och acceptans för sårbarhet och krisögonblick.
- Främja diskussion om strategier för hur man kan inkludera negativa ögonblick i våra liv och betrakta dem som temporära.

Bedömningsaktiviteter

- Negativa känslor, är de vanliga? Hur hanterar alla dem?
- Kan du observera i ditt liv ögonblick när du försökte täppa till hålet med impulsiva/ohälsosamma beteenden?
- Tycker du att det är användbart att förstå var de kommer ifrån? Tror du att det finns aktiviteter som kan hjälpa till att hitta en bättre balans i medvetenheten om dessa känslor?

Tips för facilitatorer/tränare/mentor

Aktiviteten är huvudsakligen uppdelad i två olika delar, den första mer aktiv och den andra mer lugn och reflekterande. För den lugna delen skulle det vara användbart att skapa en mysig miljö och uppmuntra deltagarna att skriva fritt. Kanske kan några inledande ord hämtas från dikter. Det kan också vara intressant att be dem att ta med sig rivbara kopior av några dikter de gillar och förbereda remsorna tillsammans.

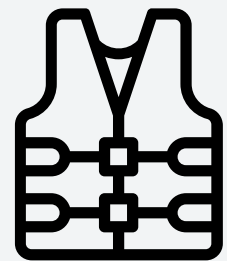
Ämnet kan vara ganska stort och någon kan gå in på traumadelning. Uppmana dem att göra plats för detta och erbjuda individuellt stöd om det behövs.

Workshops med djupgående arbete

Långa workshops för att fördjupa sig i ämnet och skapa en trygg miljö där deltagarna kan prata öppet om mental hälsa, uppmuntra dem att uttrycka sina bekymmer och problem relaterade till mental hälsa samt utrusta dem med verktyg för emotionell hantering.

EMOTIONELL LIVVÄST

Navigera genom stressiga vatten med motståndskraft



Metod: Konstutforskning, reflektion, kroppsuttryck.

Utforskande av konst. Metoden för konstutforskning använder konstnärliga metoder för att avslöja och fördjupa sig i ett visst ämne. Deltagare uttrycker sig genom ett säkrare uttryckssätt, samtidigt som de utvecklar viktiga livsfärdigheter och kompetenser och skapar något meningsfullt. Konstutforskning möjliggör betydelsefullt och effektivt känslomässigt arbete och fungerar som ett universellt språk som kan övervinna alla hinder och göra alla deltagare jämlika. Genom bildkonst kommer deltagarna att engagera sig i introspektion och reflektion, identifiera de ögonblick då de känner sig osäkra, ångestfyllda eller rädda och tänka på saker som får dem att känna sig lugna och avslappnade.

Reflektion. Denna teknik tillåter deltagarna att engagera sig i introspektivt arbete som kommer att hjälpa dem att lära känna sig själva genom att öka sin självmedvetenhet och främja personlig tillväxt. Reflektion möjliggör också för deltagarna att känna igen sina tankar och känslor, vilket avslöjar aspekter som kanske förblir oupptäckta i deras dagliga liv.

Metoden för kroppsuttryck används i denna aktivitet för att förstärka de koncept som deltagarna förvärvar under den inledande delen av workshopen. Det kommer att vara ett verktyg för att förklara metaforen på ett mer visuellt och praktiskt sätt.

Tidsåtgång

120-160 minuter

Resurser och Material

- Varje deltagare bör ta med sig en gammal T-tröja som de inte har något emot att modifiera, och som de kommer att skära i form av en livväst:



Det bör finnas en säkerhetsväst per deltagare.

- Tygmarkörer i olika färger, rep, färgad tejp och andra material för att anpassa varje livväst.
- Talare.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Facilitatorn kommer att introducera sessionen med en kort meditation/avslappningsaktivitet för att få deltagarna att känna sig bekväma och trygga. Medan lugnande musik spelas kan facilitatorn till exempel genomföra:

"Tänk dig att du är på en plats där du känner dig bekväm. Ditt barndomsrum, stranden, med vänner... Fokusera på detaljerna. Är du ensam? Är du med någon? Vad kan du se omkring dig? Vad kan du röra vid? Hur luktar det? Vad hör du? Har du några bekymmer? Om ditt sinne vandrar, låt det komma tillbaka till denna plats utan att döma."

Facilitatorn kommer nu att be deltagarna att öppna sina ögon och stanna i detta tillstånd. Om deltagarna känner sig ängsliga eller obekväma under denna aktivitet kan de alltid återansluta till denna plats igen. (10 minuter)

2. Facilitatorn kommer att ge varje deltagare en tom livväst och be dem att tänka på de saker / personer / handlingar / situationer som får dem att känna sig lugna. Till exempel deras gosedjur, bästa vän, favoritlåt, favoritaktivitet... Deltagarna kommer att skriva, rita eller måla en representation av dessa föremål på sina livvästar med hjälp av tygmarkörerna. (30 minuter)

3. När deltagarna har färdigställt sina livvästar kommer facilitatorn att förklara metaforen:

"Tänk dig att du är på en båt som är på väg att sjunka. Du ser hur båten fylls med vatten lite efter lite, och oavsett hur hårt du försöker att få ut vattnet fortsätter det bara att komma in. Du tar på dig din livväst och känner dig säker. Den här livvästen är gjord av de saker som får dig att känna dig lugn, så när du måste konfrontera en stressig situation är det dessa saker som håller dig säker."

4. Gruppen kommer att delta i en kort diskussion där deltagarna delar med sig av de saker de har valt och pratar om huruvida det var lätt eller svårt för dem att identifiera dessa element som får dem att känna sig lugna.

5. Nästa steg är att facilitatorn kommer att berätta om en serie händelser eller situationer som orsakar stress, ångest eller obehag – till exempel en viktig tentamen, en argumentation med dina föräldrar eller en uppbrott. Deltagarna kommer att agera ut varje situation och försöka koppla ihop med de känslor de framkallar.

Därefter kommer facilitatorn att instruera deltagarna att ta på sig sina livvästar, ta djupa andetag och försöka konfrontera samma situationer, från ett annat perspektiv.

Facilitatorn kommer att förklara för deltagarna att även om de inte har sin livväst fysiskt, är det en resurs som alltid finns tillgänglig för dem när de konfronteras med stressiga situationer. Kom ihåg att alltid ta på dig din livväst. (25 minuter)

Mål

- Hitta känslomässiga hanteringsverktyg genom metaforen av livvästen.
- Etablera livvästen som en resurs de kan ta till när de står inför stressiga situationer.
- Reflektera över de saker som får oss att känna lugn och trygghet, identifiera dem.
- Reflektera över hur de känner/reagerar när de ställs inför en stressig situation.
- Hitta ett hälsosammare och säkrare sätt att hantera dessa situationer.

Bedömningsaktiviteter

Facilitatorn kan avsluta workshopen genom att fråga dem:

- *Hur kände ni er?*
- *Uppdäckte ni något nytt om er själva?*
- *Var det lätt att hitta de saker som får er att känna er lugna? Brukar ni vanligtvis ha svårt att fokusera på de positiva sakerna?*
- *Hände det något förändring i hur ni hanterade stressiga situationer efter att ni tog på er era livvästar?*

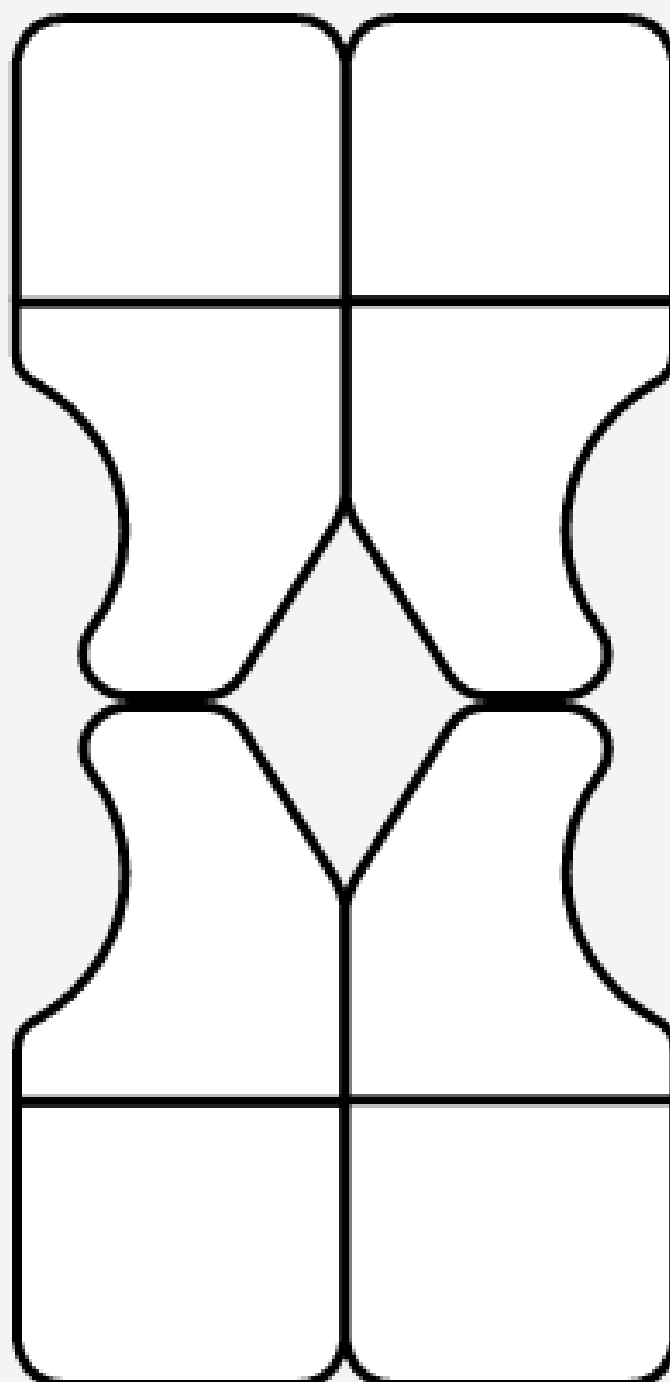
Tips för facilitatorer/tränare/mentor

Att skapa en trygg miljö där deltagarna fritt kan uttrycka och dela sig är mycket viktigt. Denna aktivitet bör endast genomföras efter att gruppen har arbetat tillsammans och redan känner varandra.

För att aktiviteten ska vara säker för dem och inte intrångsfull, tvinga dem inte att dela om de inte känner sig bekväma med det.

Material

Livvästmall för de gamla T-tröjorna:



Den mentala hälsoklockan

Dela historier



Metod: Kreativt uttryck, gemenskapsengagemang och empati

Workshopen använder kreativt uttryck genom hantverk, vilket uppmuntrar deltagarna att visuellt representera sina livsresor. Vernissage-upplevelsen främjar gemenskapsengagemang genom att låta deltagarna tolka och dela sina visuella representationer. Inkluderingen av fiktiv storytelling lägger till ett lager av osäkerhet och betonar utmaningen med att förstå andras kampar. Dessa metoder syftar till att främja kreativt uttryck, gemenskapsbyggande och empati i sammanhanget av diskussioner om mental hälsa.

Tidsåtgång

90 - 120 minuter.

Resurser

Konceptet "Den mentala hälsoklockan" grundar sig i övertygelsen att dela ens erfarenheter kan främja öppen kommunikation och stärka gemenskapens band. Genom att erbjuda en trygg plats för deltagarna att dela sina berättelser icke-verbalt syftar spelet till att understryka vikten av att avstå från att döma innan man förstår en annans erfarenheter. Dessutom, genom att inkorporera fiktiv storytelling, belyser spelet betydelsen av att undvika att döma baserat på utseende och uppmuntrar meningsfulla diskussioner om upplevelser av mental hälsa.

Material

- Craftmaterial (t.ex. färgat papper, pennor, lim, sax etc.) Tryckta siffror 1 - 12.
- En rund cirkel (som symboliserar klockans mittpunkt). Alla delar av klockan kan tejpas fast på golvet.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. **Introduktion:**

- Rama in workshopen kring temat mentala hälsorelaterade resor och betona vikten av att dela och förstå varandras erfarenheter.
- Introducera idén att inkludera en klocka, symboliserande tiden som går.
- Nämn twisten: deltagarna kommer att dela fiktiva berättelser om varandras skapelser, och de kommer inte veta om berättelserna är korrekta.

2. **Förberedelser för hantverket:**

- Tillhandahåll deltagarna med hantverksmaterial. Uppmuntra dem att använda materialen för att skapa visuella representationer av betydelsefulla ögonblick, övergångar eller rörelser i sina livsresor.
- Deltagarna kommer att börja från en tidsposition på klockan och skapa en linje därifrån in i mitten av klockan.
- Ledaren kommer att ge gruppen tid att arbeta med sin visuella representation.

3. **Vernissage:**

- Bjuda in deltagarna att röra sig medurs runt klockan, stannande vid varje del för att titta på varje deltagares tidsresa.
- När de kommer till numret innan sitt eget (t.ex. 11 om de började på 12), kommer de att stanna där. Fiktiv historia:
- Deltagarna kommer nu att ges extra tid att utforska delen framför dem och komma på en historia om delen framför dem.
- Vissa historier kanske är nära sanningen, och vissa historier kommer att vara helt falska, vilket illustrerar utmaningen med att förstå någons svårigheter utan att de delar med sig av det.

4. **Uppenbarelse och diskussion om mental hälsa:**

- Deltagarna kommer nu att återvända till sin tidsresa. Ledaren kommer att introducera klockan som en symbolisk representation av det kollektiva tidsförloppet och uppmana deltagarna att dela upplevelser relaterade till mental hälsa i sitt liv.

- Leda en diskussion om upplevelsen och betona vikten av att inte döma baserat på utseende och komplexiteten i personliga berättelser.
- Deltagare, medan de sitter vid sin angivna tidpunkt, kan om de vill dela sin historia och rörelse och koppla den till det centrala temat för mental välmående.

Mål

- Encouraging creative expression and reflection on personal mental health journeys.
- Fostering a sense of community as participants share their mental health experiences.
- Symbolising the interconnectedness of individual mental health journeys through the central mental health clock or watch.
- Creating a shared and interactive vernissage experience with the added twist of incorrect mental health storytelling, followed by the revelation of the real stories.

Bedömningsaktiviteter

För att avsluta sessionen kan facilitatorn ställa följande frågor:

- *Hur påverkade twisten (de fiktiva berättelserna om någon annans tidsresa) din uppfattning om mentalhälsoberättelser och delning inom gruppen?*
- *Vad lärde du dig om effektiv kommunikation i sammanhanget av mental hälsa?*
- *På vilket sätt kan denna erfarenhet påverka ditt tillvägagångssätt för diskussioner om mental hälsa och antaganden i framtiden?*

Tips för facilitatorer/tränare/mentor

- Framkalla en trygg och icke-dömande miljö för deltagarna att dela sina erfarenheter av mental hälsa.
- Tillhandahåll resurser eller information om alternativ för mental hälsostöd efter sessionen.
- Uppmuntra öppen dialog om mental hälsa, minska stigma och bygga en stödjande gemenskap.

ARGA BOKEN

Creating beauty from humble beginnings.



Metod: Skrivande med medvetandeström, Ritande.

The activity aims to bridge anger's destructive energy with creativity, assisting participants in distancing themselves from this emotion to observe it and reflect on coping mechanisms.

Tidsåtgång

90 - 120 minuter.

Resurser och Material

Blanka papper (de kan vara vita och åtminstone en till färg), sidor från gamla böcker (de kan vara av alla slag och genrer, från handböcker till romaner, det är viktigt att det finns tryckt text på dem), pennor, lim, färgpennor.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Introducera workshopen som en individuell session, uppdelad i 3 delar: blöt och snurra, tvål och skölj, häng och torka. Varje deltagare kommer initialt att arbeta på egen hand och behöver: ark papper i olika färger, en sida från en bok/text, lim, pennor och breda svarta märkpennor. (5 minuter)

2. **Blöt och snurra:** Deltagarna ges 10 minuter för att skriva på papperna om deras ilska. De kan börja tänka på en situation som gör dem arga och fortsätta med andra. Det är viktigt att de aldrig slutar skriva i 5 minuter. Efter de 10 minuterna uppmanas deltagarna att stå upp och kramla ihop alla skrifterna. Efter att ha kramlat ihop dem kommer varje deltagare att riva sönder skrifterna i remsor. Det är en bra stund för en kort paus, och varje deltagare lämnar remsorna åt sidan en stund. (15 minuter)

3. **Soap and rinse:** Tvål och skölj: Efter pausen kommer deltagarna att använda den gamla textsidan. De uppmanas att titta på den och läsa den. Sedan kan de suddas ut ord och hela rader med breda huggmejselpennor, välja ord de vill ska vara synliga och lämna dem utanför de svarta linjerna. De uppmanas att betrakta dessa ord som en dikt och skapa dekorationer eller illustrationer runt den med färgade pennor. (30 minuter)

4. **Häng och torka:** Alla uppmanas att skapa en kollage med sönderrivna papper från den automatiska skrivsessionen, på ett nytt ark (av en annan färg) och dekorera eller illustrera kollaget med färger och element som ansluter till sidan med dikten. Nu kan alla kombinera de två sidorna på bordet/golvet. (30 minuter)

5. **Stryk och vik:** Alla kan ta lite tid att titta på andra människors sidor, och sedan kan gruppen besluta hur man ska kombinera sidorna tillsammans i en bok, diskutera sekvens och titel, och eventuellt sidor att lägga till. (30 minuter)

Mål

- Skapa en trygg plats där man kan uttrycka ilska och negativa känslor
- Främja idén att kreativitet kan förvandla negativa tankar och känslor till något annat
- Stödja deltagarna i att ta lite avstånd från sina negativa känslor och eventuellt bli medvetna om att de är vanliga för många människor
- Främja en känsla av gemenskap när deltagarna delar sina mentala hälsoupplevelser
- Dela strategier om ilska och hur man hanterar det

Bedömningsaktiviteter

- *Hur kändes det att uttrycka din ilska? Hur uttrycker du den (eller inte) i vardagen? Kan du identifiera situationer som triggas dig och komma på några strategier för att hantera dem?*
- *På vilket sätt kan denna upplevelse påverka ditt tillvägagångssätt för diskussioner om mental hälsa och antaganden i framtiden?*

Tips för facilitatorer/tränare/mentor

För att starta den automatiska skrivsessionen kan facilitatorn ge några förslag, som att tänka på en situation som gör dig arg osv. Om det är svårt för gruppen att komma igång kan facilitatorn hjälpa till med kort (Dixit eller andra). Under kramlings- och rivningsstunden kan facilitatorn stödja gruppen med energigivande musik. Det kan vara svårt att skapa en kollektiv bok från alla individuella sidor, så detta behöver inte vara obligatoriskt.

Å andra sidan skulle denna kollektiva slutsats ge hela aktiviteten en annan betydelse, så facilitatorn kan stödja gruppen i den här riktningen genom att hjälpa dem att välja en titel och en röd tråd genom alla individuella verk.

M

En idé för ett kollage med sönderrivna papper



ATT LÄRA SIG ATT FALLA

Försök igen. Misslyckas igen. Misslyckas bättre.



Metod: Slapstick och akrobatisk, fysisk teater.

Sessionen föreslår att utforska olika sätt att falla inom idrott och teater, och att koppla dem till vardagslivet där människor är rädda för att falla/misslyckas.

Tidsåtgång

90 - 120 minuter.

Resurser och material

Bekväma kläder, mjukt golv eller gymmattor, stödjande illustrationer.

Instruktioner och schema för sessionens aktiviteter

1. Be deltagarna dela med sig av några stretchövningar i en cirkel (10 min).
2. När gruppen är redo, be dem röra sig runt och välja en plats i rummet där de stannar och utforskar sin egen balans och obalans. Efter att de har utforskat möjligheterna mellan balans och obalans, be dem identifiera tre positioner i denna rörelseflöde och sätta dem som statyer (möjligen ge titlar till var och en av dem). Alla kan ta några minuter att skapa en sekvens av rörelser för att gå från en position till en annan på ett enkelt sätt, och sedan öva på det (20 minuter). Be deltagarna att definiera sin sekvens så bra de kan och att komma ihåg den (30 minuter).
3. Efter en kort paus (om gruppen behöver det) gå tillbaka i en cirkel och starta en diskussion om hur bekanta vi är med tanken på att falla när vi utövar sport? Namnge några falltekniker (lånade från sport, yoga och dans) som framlutning och sidorulle, bakåtfall. Ta dig tid att visa dem och sedan prova dem tillsammans, med hjälp av några illustrationer (20 minuter).

4. Be varje deltagare att gå tillbaka till sina platser och att granska och eventuellt kombinera sin egen sekvens med dessa nya element. Den som vill kan visa sin egen sekvens för hela gruppen (kan vara solomoments eller flera personer som utför samtidigt). Musik kan stödja (20 minuter).

5. Om gruppen känner sig sugen på fler övningar kan facilitatorn föreslå några tekniker från slapstick-komedi, om att snubbla och stöta, eller till och med om föremål som faller eller rullar eller vars innehåll spill ut på golvet. Utforska reaktioner med kroppsgester och ansiktsuttryck och ge möjlighet att skapa solo eller små improvisationer för publiken, där alla element kombineras (40 minuter).

Mål

- Att bekanta sig med tanken på att falla/misslyckas som en del av processen för att minska stressen och paniken över det.
- Reflektera över processen med prövning och misstag som en modell för lärande (för barn, idrottare, forskare osv.).
- Främja delningar om begreppet misstag och misslyckande, och dela strategier för att hantera dem.
- Främja empatiska och icke-dömande relationer.
- Reflektera över personlig identitet och ego och observera hur det påverkar vårt vardagliga beteende.

Bedömningsaktiviteter

I slutet av aktiviteten kan facilitatorn fråga deltagarna om deras syn på att falla/misslyckas har på något sätt förändrats under aktiviteten och om de kände att det var användbart att dela tekniker.

- *Hur känner du dig när du tror att du har gjort något fel? Är den här reaktionen användbar för att komma över det?*

Tips för Facilitatorer/Tränare/Mentorer

For the exploration of the balance/unbalance, if the group needs it the facilitator can guide them with more detailed explanations (starting with feet parallel, deep breaths, connecting with body center of gravity, and create progressive oscillations until the balance is lost; then get back to the balance and keep on exploring in this range of possibilities).

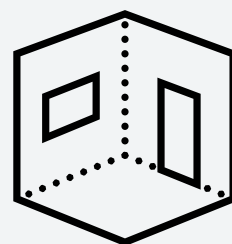
For the explorations of falling techniques it could be useful to watch some video before or to practices with skaters/skiers/dancers etc. who can give tips and suggestions.

Instruktioner, tips och riktlinjer för ledare

För att effektivt genomföra gruppworkshop är det avgörande för facilitatorn att etablera en säker, öppen och inkluderande miljö. Genom att skapa en trygg plats kan deltagarna öppet dela och diskutera sin mentala hälsa, vilket främjar en atmosfär där alla känner sig bekväma att uttrycka sig och delta fullt ut. Denna miljö säkerställer att individer kan delta utan rädsla för att möta attacker, hån eller avfärdande av sina personliga upplevelser.

Det här är en uppsättning saker att ta hänsyn till när du skapar en säker miljö:

Utrymmet måste vara säkert och lämpligt på fysisk nivå. Det måste vara tillgängligt för personer med rörelsehinder, ha lämpliga dimensioner och fördelning samt grundläggande fysiska säkerhetsaspekter för att undvika vissa specifika risker.



Å andra sidan bör yrkesverksamma visa respekt gentemot ungdomar, deras bakgrund och olika kulturer.

Det är också viktigt att medvetet ta hand om planeringen och utvecklingen av alla sessioner, med särskild uppmärksamhet på inledande och avslutande faser.



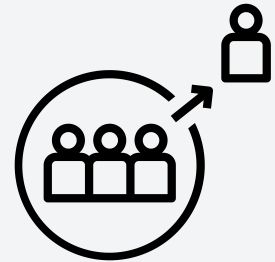
Ledaren måste fastställa en handlingsplan och konflikthantering. Konflikter bör hanteras genom positiv disciplin, utan att använda någon form av fysisk eller känslomässig våld.

Att etablera en säker miljö

Inom detta avsnitt hittar du ett urval av tekniker som du kan tillämpa för att garantera engagemang och komfort för unga individer.

Respektera deras komfortzoner

Förstärk att det inte är obligatoriskt om deltagarna känner sig obekväma eller väljer att inte delta i en viss aktivitet. Betona deras frihet att dra sig tillbaka från en aktivitet utan behov av förklaring om de känner sig obekväma, upprörda eller ångestfyllda.



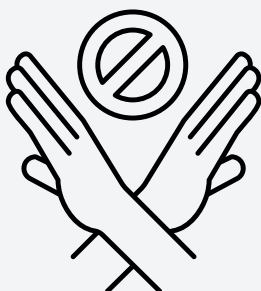
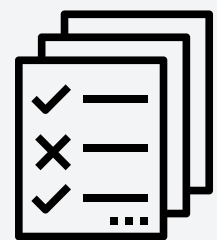
Se till att aktiv deltagande är valfritt och undvik intrångsamma eller påtvingade aktiviteter. Undvik situationer som kan göra deltagarna obekväma eller utsatta, såsom att tala ensam framför gruppen.

Etablera stödjande dynamik inom gruppen



Genom att främja användningen av säkerhetsord och främja respekt och aktivt lyssnande skapas en trygg atmosfär bland deltagarna. Främja öppen kommunikation för att ta itu med bekymmer eller konflikter. Adressera och förebygg diskriminering eller trakasserier. Fungera som medlare i situationer där individer kanske inte vet hur de ska lösa problem självständigt.

Sammanställ en uppsättning regler som kollektivt fastställts av gruppen den första dagen. Skriv ner dem och visa dem på arbetsplatsen för enkel återkallelse och referens vid konflikter.



Sätt gränser

Uppmuntra deltagarna att kommunicera när något känns obekvämt eller distraherande. Till exempel, om någon är obekvämt med fysisk kontakt, bör de fastställa en gräns, och det är avgörande för andra att respektera den.

Professionella gränser

Erkänn att som facilitator är du inte en terapeut eller psykolog. Identifiera situationer som ligger utanför din kontroll och delegera dem till medicinska yrkesverksamma när det är nödvändigt.



Tillhandahåll resurser för att stödja mental hälsa, inklusive böcker, artiklar, telefonlinjer, organisationer, TV-program, webbplatser och mer. Presentera olika alternativ för att hjälpa personer som kämpar med mentala hälsoproblem.

Förklaring av möte

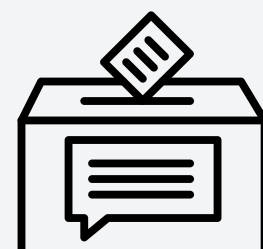
Vissa deltagare kan känna sig osäkra om de inte vet vad som kommer att hända under sessionen. Innan varje session bör du ge en detaljerad förklaring av dagordningen för att lindra deltagarnas oro. Se till att alla aspekter av sessionen är transparenta och förutsägbara för en trygg upplevelse.



Avslutning och Utvärdering
Conclude each session by offering participants various opportunities to express their feelings, comfort levels, and suggestions for improvement. When dealing with such a serious and important topic as mental health, it is crucial to bring closure to the session. This can be done through a final discussion, an exercise to release physical tension, or a meditation.

Förslag och Feedback Box

För att erbjuda deltagarna ytterligare en metod att uttrycka sig anonymt och säkert.



Vi uppskattar mycket din tillgång till I.O.2: Handbok över god praxis. Denna handbok är den andra intellektuella produkten från projektet **MINDful Theatre**. Du kan också få tillgång till I.O.1: En studie om mental hälsa hos ungdomar, som analyserar översikten över mental hälsa före och efter COVID-19-pandemin i Spanien, Sverige och Italien.

Om du vill utforska hela utbudet av projektets produkter, se till att följa oss på sociala medier:



[@mindfultheatreka2](https://www.instagram.com/mindfultheatreka2)



[@MINDful Theatre](https://www.facebook.com/MINDfulTheatre)



[@MINDfultheatreKA2](https://www.youtube.com/@MINDfultheatreKA2)

Eller besök vår webbplats



<https://sites.google.com/onoffteatro.com/mindfultheatre>




MINDful theatre

MFT_2022-1-ES02-KA220-YOU-000085923

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.




Erasmus+
Föreningar och berikar.