



En kurs i inflytande från Växa och må bra.

JAG HAR RÄTT ATT LÄSA,
SKRIVA OCH LYSSNA PÅ VAD
JAG VILL. JAG FÅR SÄGA
VAD JAG TYCKER, SÅ LÄNGE
JAG INTE SKADAR ANDRA.

Artikel 13, barnkonventionen (My Human Rights)

INNEHÅLL

För att lyssna på texten, använd QR-koderna sist i boken.

Tips!

INCHECKNINGAR **SID 8**

REGLER FÖR EN GOD LYSSNARE **SID 12**

RÅD TILL DIG SOM TALAR **SID 14**

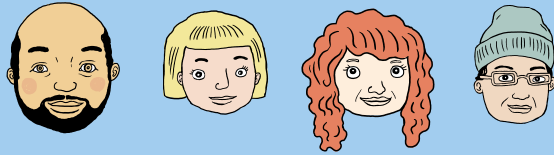
HJÄLP EN KOMPIS **SID 18**

MIN VECKA **SID 22**

STEG FÖR INFLYTANDE **SID 26**

UTCHECKNINGAR **SID 30**

NULÄGE, MÅL OCH FRAMSTEG **SID 32**



En av fyra i Sverige lever med psykisk ohälsa. Det betyder att mer än varannan av oss har en i familjen eller en nära anhörig med egen erfarenhet av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning.



Psykisk ohälsa är ett problem bland barn och unga. För att må bra är det viktigt att ha inflytande, känna sig delaktig och ha makten att påverka sin situation. Projektet Växa och må bra handlar om just det.

Det här häftet kan du använda för att arbeta med på egen hand eller när du deltar i Växa och må bra:s kurs i inflytande. Då gör du övningar tillsammans med din grupp och använder häftet att anteckna i.

Genom att träna på att uttrycka dina tankar och idéer och säga din åsikt, får du mer inflytande över viktiga saker i ditt liv. Du får mer makt och verktyg att påverka din situation. När andra lyssnar på dig märker du att dina åsikter är betydelsefulla.

Hoppas att du får med dig några tips för framtiden.

Lycka till!

Karin Engberg, *projektledare*, Växa och må bra



DINA TANKAR OCH ÅSIKTER ÄR BETYDELSEFULLA FÖR DIG OCH ANDRA

Ingen annan hör dina tankar. Men tänk ändå vilken viktig del av dig själv dina tankar är. Ingen kan ta dem ifrån dig. De är dina.

Vad händer med dina tankar om du provar att säga dem högt för dig själv? Vad händer med dina tankar om du säger dem högt till en kompis? Vad händer när kompiserna lyssnar på dig eller inte håller med?

Att lyssna och respektera andras åsikter är lika viktigt som att bilda sig en egen uppfattning och argumentera för den. Ibland behöver du uttrycka din åsikt om något som är viktigt bara för dig. I andra situationer har dina synpunkter betydelse för hela gruppen.

Fundera på

1. Vad händer inom mig när jag behöver ta ställning?
2. Vad händer inom mig när jag står för min åsikt?
3. Vad händer med mig när andra ber om min åsikt eller lyssnar på mig?

Hur svårt är det på en skala?

Den här övningen kan du göra på egen hand vid olika tillfällen, därför ska du fylla i dagens datum.

Fundera en stund över hur ofta du pratar om saker som är viktiga för dig och om du har lätt eller svårt för att tala om dina tankar och idéer. Markera med kryss på var och en av de två linjerna för att beskriva hur det är för dig.

Du som går kursen i inflytande kommer att göra övningar som visar vad som kan vara utmanande för dig. Kanske är du bra på att lyssna, men har svårt för att säga vad du tycker eller tvärtom.

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag har **mycket lätt** att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

Knep i jobbiga situationer

När ...

🕒 ... du får en fråga du inte kan svara på:

Be om tid så att du hinner tänka innan du svarar. Eller be att få svara med ett mejl. Förstår du inte frågan så be om en förklaring eller mer information.

🕒 ... samtalet eller presentationen är viktig för dig, men känns jobbig:

Förbered dig väl. Du kan be någon du litar på att lyssna på dina argument eller din presentation. Ta med en vän som stöttar dig och står på din sida.

🕒 ... mötet känns obehagligt och hotfullt:

Du har rätt att känna dig trygg. Samtal och möten ska aldrig vara ett förhör där du känner dig hotad eller rädd. Du har rätt att inte tala med personer som kränker dig eller som du saknar förtroende för. Dina tankar är en del av ditt privatliv och du har rätt att behålla dessa tankar för dig själv.

🕒 ... du vet att du lätt börjar gråta eller lätt blir arg:

Träna på att uttrycka dig. Sortera upp dina argument i känslomässiga respektive sakliga argument och försök hålla dig till de sakliga argumenten i första hand.

Lyssna på din egen röst. Utvärdera. Låter den arg, anklagande, gnällig eller som om du tycker synd om dig själv? Träna på att tala med en vänlig ton.

MINA BÄSTA TIPS:

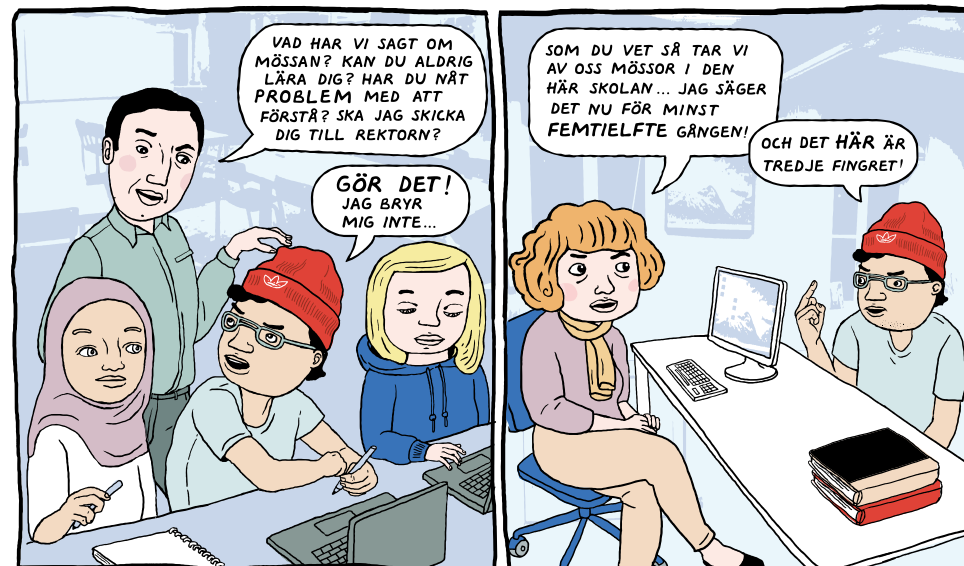
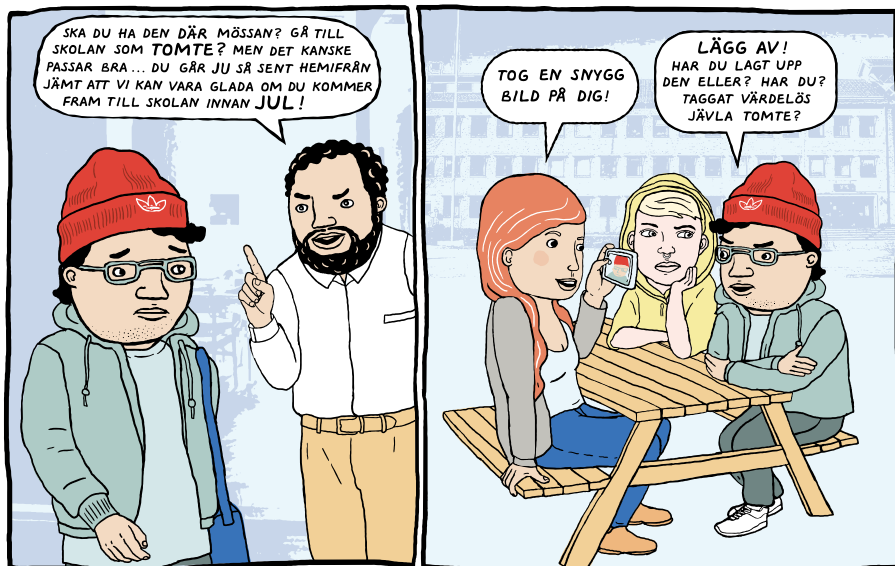
1.

2.

3.

4.

5.



Goda råd är dyra!

Mahmouds dag var inte så bra, eller hur. Vad hade han kunnat göra eller säga istället tycker du?

Mina tips till Mahmoud

När hela världen är tyst
blir även en röst kraftfull.

Malala Yousafzai



Kompromissa inte på din egen
bekostnad. Du är allt du har.

Janis Joplin

När vi accepterar våra gränser
kan vi passera dem.

Albert Einstein

Den som inte äger ett språk har inte
en chans mot dem som har makten.

Jonas Gardell

Har du tagit chansen att påverka din vecka?

Fundera på din vecka och om den blev som du ville. Läs frågorna, kommentera och kryssa i svar.



	Ja	Nej	Vet inte	Kommentera om du vill
Har du behövt säga vad du tycker?				
Har du känt att du inte blivit lyssnad på?				
Klarar du att stå emot när du har en annan åsikt?				
Har det hänt att du blivit arg eller ledsen när du inte blivit förstådd?				
Tycker du att du har lätt för att uttrycka dig?				

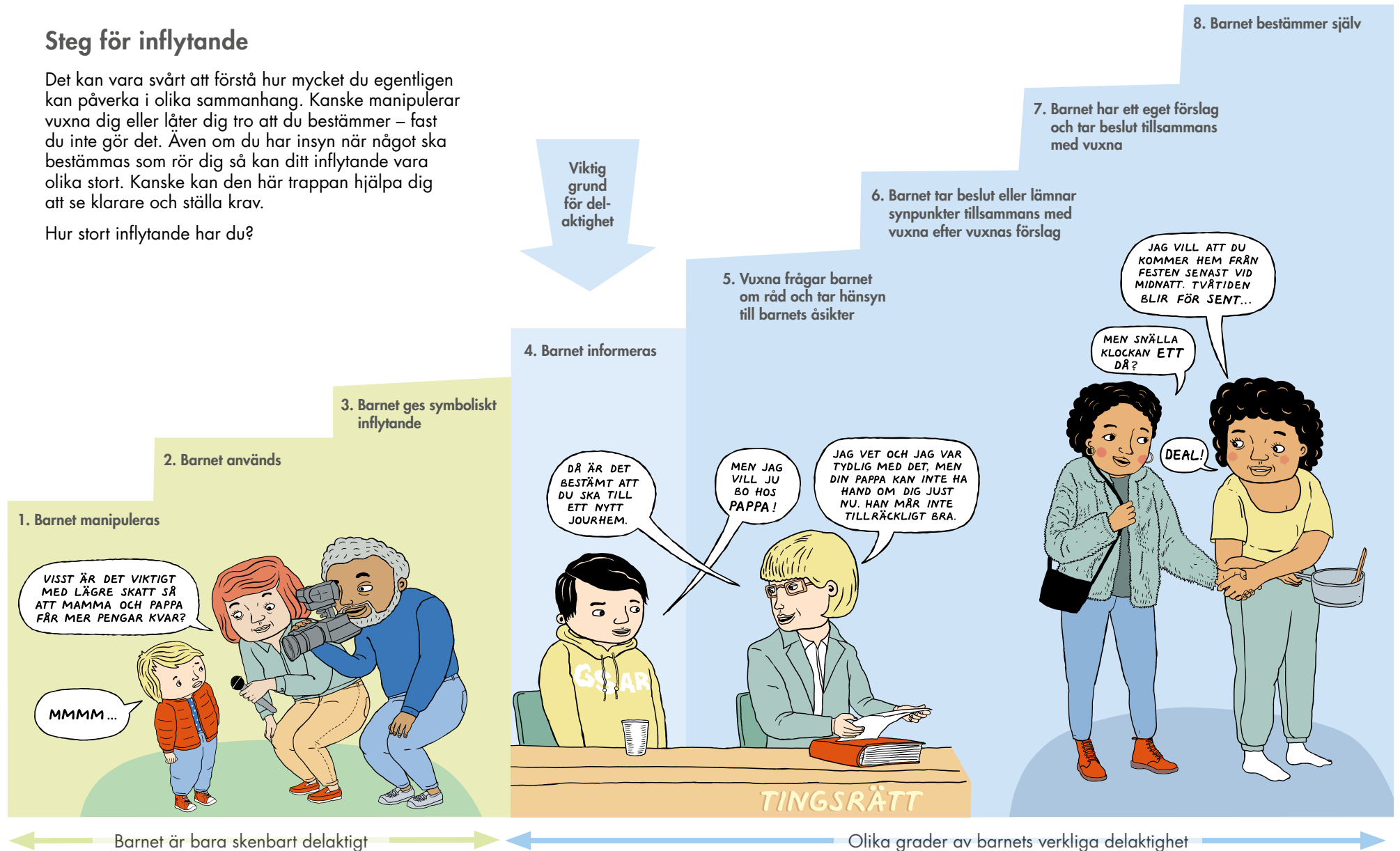
Vad är lättast? Sms, mejl & sociala media eller att mötas och prata?

Hände det något i veckan som inte blev som du ville? Vad?

Steg för inflytande

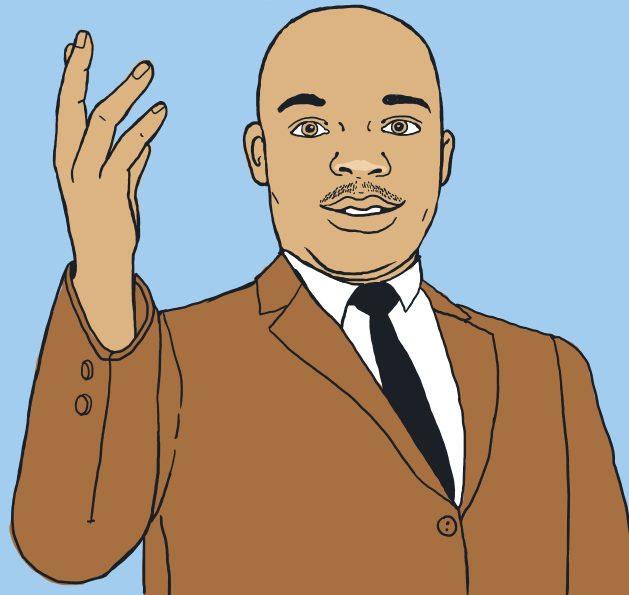
Det kan vara svårt att förstå hur mycket du egentligen kan påverka i olika sammanhang. Kanske manipulerar vuxna dig eller låter dig tro att du bestämmer – fast du inte gör det. Även om du har insyn när något ska bestämmas som rör dig så kan ditt inflytande vara olika stort. Kanske kan den här trappan hjälpa dig att se klarare och ställa krav.

Hur stort inflytande har du?



Problemet i vår tid är inte de onda ...
... utan de goda människornas tystnad.

Martin Luther King



Om en person du talar med inte tycks
lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt
vara så att han har lite ludd i ena örat.

Nalle Puh

Det har jag aldrig provat tidigare
så det klarar jag helt säkert.

Pippi Långstrump

Du bestämmer över din egen själv-
känsla. Du behöver ingen annan
som säger åt dig vem du är.

Beyoncé

Hur svårt är det på en skala?

Anteckna dagens datum och gör den här övningen som en avslutning efter att ha gjort några övningar.

Fundera en stund på frågorna och markera med kryss på var och en av de två linjerna för att beskriva hur det är för dig. Kanske har det skett en utveckling sedan du började fundera på ditt eget inflytande.

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag har **mycket lätt** att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag har **mycket lätt** att säga vad jag tycker

Datum:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag är ofta **tyst** Jag säger **gärna** vad jag tänker och tycker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Jag har **svårt** att säga vad jag tycker Jag har **mycket lätt** att säga vad jag tycker

Träna dig till ökat inflytande

Tanken med övningarna på följande sidor är att du ska fundera över hur du kan påverka din vardag. Kanske får du lust att använda övningarna för att träna på att bli mer medveten om hur du själv kan påverka delar av ditt liv.

Vissa områden har du kanske redan lätt för att styra över, medan det är svårare i andra situationer. *Vad hindrar dig? Vad kan bli bättre? Kan du ta makten över ditt liv?*

Övningarna hjälper dig att systematiskt analysera, sätta upp mål och träna. Du bestämmer själv vad du vill jobba med, men försök att följa ordningen och metoden för bästa resultat.

Lycka till!



Orsaker till varför det är som det är

Leta efter orsaker till varför det är som det är i ditt liv, en analys av nuläget.

Ställ dig frågan "Vad finns det för orsaker till brist på inflytande över ett visst område i mitt liv?" Till exempel "inflytande i skolan" eller "inflytande i kompisrelationer". Du kan ta ett litet område i taget.

Skriv alla tänkbara orsaker du kan komma på, som en lista.

Ta god tid på dig. Använd varförmetoden, ställ alltså frågan "varför", gång på gång för varje ny orsak du kommer på. På så vis borrar du dig djupare och kan hitta grundorsaken till problemet, som du kanske inte varit medveten om.

Varförmetoden ...

... hjälper dig att hitta roten till ett problem. Säg att du har svarat att orsaken till att du saknar inflytande på ett visst område är "orkar inte".

Försök att ställa fem varförfrågor i rad, till exempel.

Varför orkar jag inte? "ingen lust"

Varför har jag ingen lust? "dåliga erfarenheter"

Varför har jag dåliga erfarenheter? "brukar inte funka"

Varför brukar det inte funka? "vet inte hur jag ska göra"

Sluta efter fem "varför". Då har du hittat den viktigaste orsaken.

När du är klar med detta går du till nästa sida och jobbar med fiskbenet.



Fiskbenet – första steget mot mer inflytande

1. Använd fisken här, fisken på sidan 36–37 eller rita ett eget fiskben.
2. Välj ett område där du vill ha mer inflytande. Ställ dig själv frågan varför du inte har mer inflytande och skriv din fråga i fiskens huvud.

Exempel på formulering: "Varför har jag inte mer inflytande hemma/i skolan/på fritiden/på boendet?"

Varför



3. Vilka orsaker kommer du på till varför du saknar inflytande? Använd gärna varförmetoden på sidan 33. Skriv alla orsakerna på fiskens ben.

När du inte kommer på fler skriver du den viktigaste orsaken här:

Exempel: "Vet inte hur jag ska göra" ←



Skriv den viktigaste orsaken här. Ta med den till sidan 41.

Exempel på hur du kan gruppera orsaker som hänger ihop för att ringa in förbättringsområden.

Tänk på att det du vill förändra och orsakerna ska vara sånt som du själv kan påverka och har makt över eller som är direkt förhandlingsbart. Du kan till exempel inte påverka lagar, generella regler i samhället, skolplikten eller föräldrars beslut.

4. Fundera på hur du själv skulle kunna agera annorlunda för att påverka dessa situationer positivt. Föreställ dig nya tänkbara sätt att agera i vanliga situationer. På sidorna 39–41 kan du se exempel på ageranden och hur de blir mätbara.
5. Här skriver du ner hur du tänker agera på ett nytt mätbart sätt för att få mer inflytande:

Exempel på nytt agerande: "Jag ska skriva ner vad jag vill i förväg och läsa upp det på möten med X"

Din egen fisk



Fisken kan också ritas på en whiteboardtavla och då jobbar du med whiteboardpennor eller post-it-lappar. Då kan du lätt flytta om och gruppera orsakerna.

Tips!

” Om allt var perfekt skulle du aldrig lära dig något och aldrig växa.

” Om du gjort allt du kan och det inte går som du vill, gå ut och bara ha kul ... Gå vidare.

Beyoncé

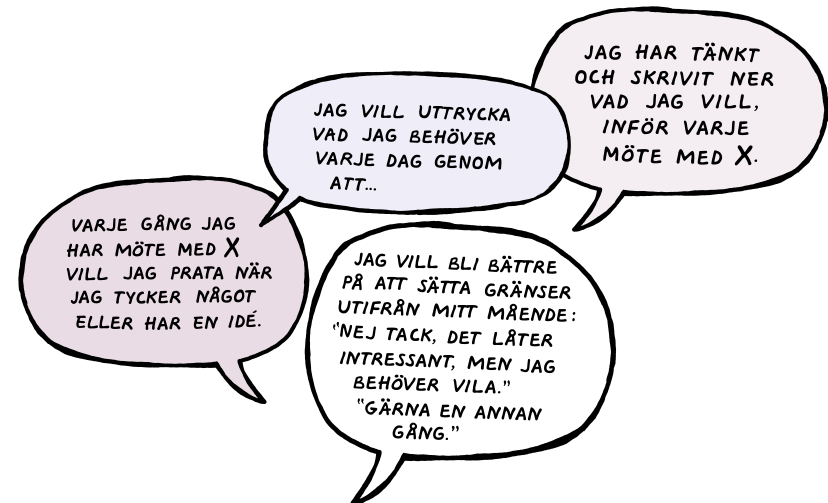


Mitt mätbara mål

När du vill förändra något är det viktigt att ditt mål går att mäta. Hur ofta och i vilka situationer tar du tillfället att säga något som är viktigt för dig idag? Utgå ifrån det som fungerar bra och prova att göra på samma sätt i ett annat sammanhang.

Du kan träna på att skapa fler bra tillfällen att prata om viktiga saker. Och du kan kanske vara mer förberedd när tillfälle uppstår.

Bryt ner den viktigaste orsaken i ditt valda område i små, små steg. Det mätbara är något önskat som ska minska, eller något önskat som ska öka.



Mitt eget mätbara mål:

Mina mätningar

Börja agera som du har skrivit i ditt mätbara mål, så gott du kan.

1. Bestäm en tidpunkt då du börjar testa att öka ditt inflytande genom ditt nya agerande.
2. Börja agera på ditt nya medvetna sätt, gärna varje dag eller flera gånger per dag.
3. Gör en tabell och fyll i under två veckor varje gång du agerar som du bestämt dig för.

Min mätning om

Exempel: "Skrivit ner vad jag ville i förväg och läst upp det på möten med X"

Dag	Antal gånger v 1	Antal gånger v 2	Kommentar/Variation
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

Analysera och tolka resultatet

Efter att ha mätt i två veckor ska du analysera och försöka tolka resultatet.

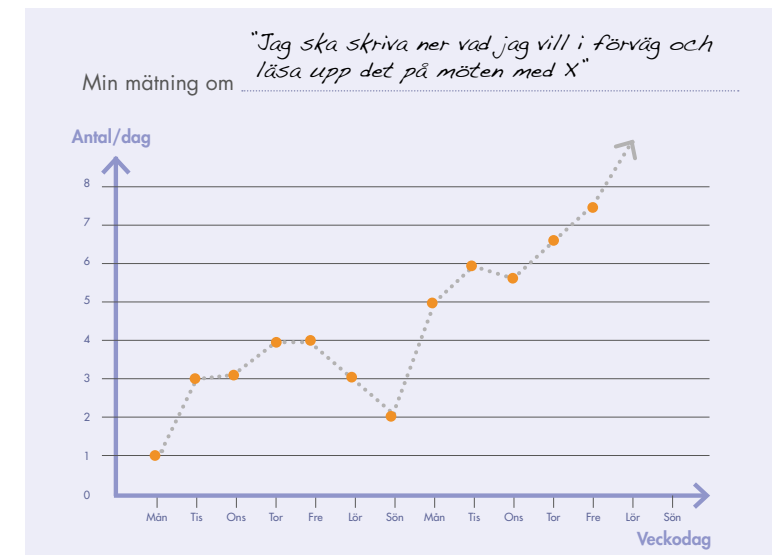
1. Använd värdena från tabellen "Mina mätningar" och för in dem i grafen på sidan 42–43, se exemplet nedan.
2. Dra streck mellan punkterna som i exemplet nedan.

Vad visar dina mätningar, tror du? Vid något tillfälle kanske det händer något speciellt som gjorde att du fick ett oväntat resultat. Vad händer? Har ditt ändrade agerande lett till någon förbättring för dig? Vad har du lärt dig? Behöver du justera något och mäta under en ny period för att få ett bättre resultat?

Om du märker att ditt ändrade agerande faktiskt leder till en förbättring och mer inflytande, fortsätt med ditt nya sätt. Bra jobbat!

När du lärt dig metoden kan du göra om övningarna med nya områden. Lycka till!

Exempel:



Min mätning om



Min mätning om



Att säga vad man tycker är vägen till att medverka i bra beslut och delta i vårt demokratiska samhälle.



Alla säger "du är så envis och sträng". Det är jag inte alls. Jag är väldigt feg och blyg. Det är bara nu jag är så här. Så egentligen är jag motsatsen.

Greta Thunberg, tonårig klimataktivist



Vuxna som bestämmer över mig ska respektera mig. De ska göra det som är bäst för mig.

Artikel 3, barnkonventionen (My Human Rights)

Jag har rätt att säga vad jag tycker och tänker.

Artikel 13, barnkonventionen (My Human Rights)



Målen för regeringens ungdomspolitik är att alla ungdomar ska ha tillgång till välfärd och att alla ungdomar ska ha möjlighet till inflytande.

Ingen får läsa mina brev, mejl eller dagböcker utan lov. Jag har rätt till ett privatliv och att få vara ifred.

Artikel 16, barnkonventionen (My Human Rights)



Gör så här för att lyssna på texterna:

1. Skanna in koden med din mobil (kräver QR-läsare).
2. Lyssna på texten uppläst av en riktig röst.



SID 8

INCHECKNINGAR



SID 12

REGLER FÖR EN GOD LYSSNARE



SID 14

RÅD TILL DIG SOM TALAR



SID 18

HJÄLP EN KOMPIS



SID 22

MIN VECKA



SID 26

STEG FÖR INFLYTANDE



SID 30

UTCHECKNINGAR



SID 32

NULÄGE, MÅL OCH FRAMSTEG





Hoppas du får glädje av kursen i inflytande. För ju mer du vågar stå upp för dig själv och ta plats desto bättre. Genom att säga vad du tycker på ett trevligt sätt är du själv med och påverkar det som är viktigt för dig.

Och det går lättare för varje gång!