



LEDARHANDLEDNING

En handledning för dig som vill använda Suntprats material och metoder.



DEN 12 AUGUSTI 2025

INNEHÅLL

Varför Suntpprat?.....	2
För vem är Suntpprat?	2
Suntprats material	2
Suntpprat Tro	3
Suntprats metod.....	3
Miljön	3
Öppet förhållningssätt utan pekpinningar	3
När det blir obekvämt i samtalet.....	4
När det behövs mer hjälp	4
När det blir tyst	5
Öppna frågor	5
Exempel på öppna frågor	5
Tips om du är ovan.....	5
Du behöver inte ha alla svaren.....	6
Förberedelser	6
Hur börjar jag?	6
Förslag på samtalsregler.....	6
Uppvärmning.....	7
Gruppindelning.....	7
Hur avslutar jag?	7
Avslutning – Du är viktig!.....	7

Suntprat är ett initiativ som vill främja barn och ungas psykiska hälsa, genom att inspirera till att prata om sådant som inverkar på vardagen och vårt mående.

Varför Suntprat?

Det finns många saker i livet som kan vara positiva, men som kan bli problematiska när de tar för stor plats. Suntprat är ett projekt som vill främja ungas psykiska hälsa genom samtal om vad som tar plats i våra liv och hur det får oss att må.

Suntprat har fem fokusområden; alkohol, droger, sociala medier, gaming och nätporr. Dessa områden kan vara svåra, pinsamma eller till och med skambelagda att prata om, men är samtidigt saker som unga behöver förhålla sig till i sin vardag. Vilka kan våra unga prata med då?

För vem är Suntprat?

Suntprat är för dig som träffar tonåringar och tweens (barn mellan 9-12 år), i din profession eller ideellt. Materialet är sekulärt och kan användas i alla slags grupper där unga träffas; i skolklasser, i olika föreningar och barn och ungdomsverksamheter inom kyrkan.

Suntprats material

Suntprat erbjuder material och tips som kan användas för att prata tillsammans – vuxna, barn och ungdomar. Allt material kan användas och anpassas på flera sätt så det passar din grupp. Suntprat erbjuder olika material och övningar som kan underlätta samtal, till exempel samtalskortlek, brädspel, värderingsövningar och "fylla-i-bok".



Här kommer några exempel hur du kan använda Suntprats material:

- Ha en tematräff om något av Suntprats ämnen
- Reflektionsavslutning på alla eller några av terminens träffar eller träningar. Kan t.ex. vara att diskutera några av samtalskorterna
- Skicka med något material hem som de får fundera på själva till nästa gång
- Skriv ut och häng upp uppmuntrande budskap
- Inled en eller flera träffar med några konversationsstartare eller värderingsövningar
- Prata om Suntprats ämnen i konfirmationsundervisningen
- Dela Suntprats bilder i sociala medier



Alla material och verktyg, förutom samtalskortleken, finns att ladda ner gratis på suntprat.se

Där kan du filtrera vilken åldersgrupp du vill ha material till, men också vilket tema på aktiviteten du söker efter.

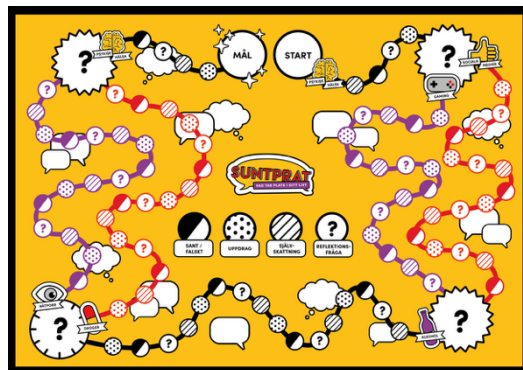
Suntprat Tro

Suntprat Tro är ett material med Suntprats fokusområden utifrån ett kristet perspektiv. Det är särskilt framtaget för att användas i till exempel tonårs- eller konfirmationsgrupper.

Materialiet innehåller bland annat:

- Andakter
- Bibelstudium
- Tillägg till samtalskortleken

Suntprat tro hittar du på: suntprat.se/suntprat-tro



Suntprats metod

Miljön

En viktig förutsättning för bra samtal är att miljön känns välkomnande och trygg. Det är därför viktigt, om möjligheten finns, att välja en plats där gruppen känner sig hemma. Då är det lättare för alla deltagare att slappna av och kunna prata.

Har ni möjlighet att välja var ni ska sitta, välj den plats som mest bidrar till en så trygg och bekväm miljö som möjligt. Involvera gärna gruppen i val av plats.

Öppet förhållningssätt utan pekpinnar

I din roll som ledare fördelar du ordet så alla får komma till tals och känner sig bekväma. Flera av samtalsämnena kan vara sådana som många vanligtvis inte pratar om. Därför är det viktigt att samtalet är öppet och generöst och att du som ledare inte är för snabb med att dela dina egna åsikter eller säga vad som är rätt eller fel. Vänta istället tills du får frågan om vad du tycker. Försök att skapa ett öppet klimat så att alla känner att det är okej att uttrycka sina tankar och åsikter.



Var ärlig och öppen i samtalen med ungdomarna, men blotta inte dig själv och säg inte mer än du vill och är bekväm med. Det du säger ska hjälpa dem att reflektera över sina egna liv, inte över ditt. Var personlig, men inte privat.

Samtidigt som det är viktigt att vi inte värderar det de unga säger, måste vi ändå vara tydliga med vad lagen säger om åldersgränserna för att köpa alkohol. Narkotika är dessutom olagligt.

När det blir obekvämt i samtalet

Det kan hända att du får höra sådant som är främmande för dig eller som gör att du känner dig ställd. Försök ta det med ro. Det är viktigt att inte direkt ifrågasätta, även om du själv inte håller med om vad som sägs. Ifrågasättande kan leda till tystnad, att de tror att du inte tål att höra det som sägs eller att de behöver försvara sig eller förstärka argumenten.



Ibland kan något ta för mycket plats i en persons liv, men för att förändring ska kunna ske måste motivationen komma inifrån och inte av påtryckningar från någon annan. När det finns en upplevelse bland människor att man är accepterad som man är, finns det möjlighet till förändring.¹

Att prata sätter igång tankar. För vissa kan det bli jobbiga tankar. Säg gärna att det är okej att komma till dig efteråt. Det behövs ingen speciell kompetens eller utbildning för att ha ett samtal med någon som inte mår bra, utan oftast räcker det med att man är empatisk, lyhörd och har ett öppet förhållningssätt. Det viktigaste är oftast att finnas där som lyssnar på den unge när hen sätter ord på sina känslor.²

När det behövs mer hjälp

Ibland behövs det dock mer hjälp och då kan du som ledare hjälpa till att hitta rätt hjälp, till exempel i form av en kurator eller psykolog.

När du möter någon som har hamnat i ett beroende eller märker att något börjat ta för stor plats och bli mycket problematiskt kan du behöva lämna över till någon professionell. Du som ledare ska inte ta den rollen.



Om du misstänker att en ung person du möter far illa rekommenderar Socialstyrelsen att du gör en orosanmälan till socialtjänsten i din kommun.³

Här finns tips på länkar var man kan vända sig för att få mer hjälp: suntprat.se/hitta-hjalp/

¹ R. Miller William, S. Rollnick, *Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring och utveckling*, 4. uppl. (Natur & Kultur Läromedel och Akademi, 2024), s 30.

² Vara nere. *Vara Nere, ledarutbildning. Mind, Bilda*. <https://varanere.se/ledarutbildning/>. (Hämtad 2025-08-12).

³ Socialstyrelsen. *Anmälan till socialtjänsten vid kännedom eller misstanke om att ett barn far illa*. Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/barn-och-unga/barn-som-far-illa/>. (Hämtad 2025-08-12)

När det blir tyst

Det kan hända att gruppen blir tyst och det kan bero på många saker, till exempel vilken grupp du har och hur trygga gruppen är med varandra. Det gör ingenting att det blir tyst. Tystnaden kan ibland tala för sig själv.

För att motverka att det blir tyst är det bra att börja med en uppvärmning där alla får chansen att säga något i en mer lättsammare form. Har man börjat säga något blir det lättare att säga något mer senare.

Om det är en väldigt tystlåten grupp så testa någon mer praktisk aktivitet, till exempel brädspelet. Låt samtalet vara så länge det varar och ge alla chans att bli trygga i rummet. I vissa grupper är inte det djupa samtalet alltid det viktigaste utan sammanhanget och mötesplatsen.



Öppna frågor

I samtalet är det bra att man ställer öppna frågor. Det gör dels att den som svarar på frågorna själv kan bestämma vad som ska sägas och är inte styrd av att svara med en viss information eller förväntade svar (som till exempel ja eller nej.) Det går inte att på förhand veta vilka svar som kommer komma efter en öppen fråga, men med erfarenhet lär man sig. Öppna frågor skapar också en rörelse framåt i samtalet. ⁴

Exempel på öppna frågor

- Hur skulle det vara om...?
- På vilket sätt...?
- Berätta mer!
- Kan du beskriva en situation när...?
- Vad skulle du säga är fördelarna och nackdelarna med...?
- Hur påverkar det dig?
- Har du någonsin funderat på hur....?
- På en skala från ett till tio, hur/vad...

Tips om du är ovan

Om det finns ett eller flera områden du själv känner dig ovan eller obekvämt att prata om är ett bra sätt att diskutera detta med andra vuxna i ledargruppen eller arbetslaget. Innan du genomför en övning eller aktivitet, testa dem tillsammans. "Provprata" och reflektera tillsammans eller högt för dig själv.



Utbildningsfilmer på Suntprats hemsida kan hjälpa er att reflektera kring de olika fokusområdena och få mer kunskap om dem. Titta på filmerna tillsammans eller enskilt. Till alla filmerna finns samtalsfrågor som ni kan diskutera efteråt.

⁴ R. Miller William, S. Rollnick. *Motiverande samtal*, s 90.

På Suntprats hemsida har vi också mer lästips och länkar för dig som vill läsa in sig mer på ett visst område.

suntprat.se/hitta-hjalp/#tips

Du behöver inte ha alla svaren

Kom ihåg att du inte behöver kunna allt och sitta på alla svaren. Är det något du känner dig osäker över eller inte vet kan du vara öppen med det och att ni i gruppen kan söka svaren tillsammans. Du kan också säga att ”jag vet inte, men jag kan ta reda på det”.

Förberedelser

Börja med att läsa igenom instruktionerna för det material du valt att genomföra.

Testa gärna samtalsfrågorna och aktiviteterna med ledargruppen. Då kan ni fundera på vilka slags frågor och funderingar som kan tänkas komma upp i samtalen med gruppen. Du kan också få syn på hur lång tid en viss aktivitet tar. (Tidsåtgång står angivet under varje aktivitet på hemsidan.) Det går inte att förbereda sig på allt och du behöver inte ha alla svaren.



Du känner din grupp bäst så välj material utefter vad som passar gruppen. Det går att sortera ut frågor som inte passar gruppen eller tillfället, men undvik dem inte helt. Några av Suntprats fokusområden kan vara svåra att prata om, men om vi inte gör det är risken att det leder till ännu mer stigmatisering och tystnad.

Hur börjar jag?

För att underlätta för dig att komma igång med Suntprat kommer här två förslag.

1. Använd värderingsövningen Fyra hörn som en icebreaker i ert ordinarie program.
2. Använd första delen av scoutprogrammet. De finns för tweens, yngre och äldre tonåringar. I upplägget finns ice-breaker, aktivitet, lekar och avslutningsreflektion.

Förslag på samtalsregler

När du introducerar materialet för gruppen är det viktigt att det finns några gemensamma regler för samtalen innan de sätts igång. Här kommer förslag på regler ni kan enas kring:

- Alla ska få möjlighet att prata, men ingen måste.
- Det är viktigt med respekt för varandras olika tankar och åsikter.
- Vi låter alla tala till punkt.
- Det är okej att ”provtänka” och att ändra sig.
- Det som sagts i förtroende stannar i gruppen.

Dessa regler finns att ladda ner på Suntprats hemsida där reglerna finns i form av bordsryttare som kan skrivas ut och ställas på bordet. suntprat.se/material/samtalsregler-bordsryttare/



Uppvärmning

Innan ni går in på de olika aktiviteterna och samtalsövningarna kan det vara bra att starta med en isbrytare eller uppvärmning för att få igång gruppen. Syftet med uppvärmningen är att få alla att slappna av och bli trygga med varandra.

En bra uppvärmning kan vara att ta en av våra värderingsövningar som Linjen eller Fyra hörn.

Gruppindelning

En förutsättning för samtal är att det är små grupper så alla får större chans att prata. Ibland finns det fördelar att dela in gruppen efter hur väl ungdomarna känner varandra och ibland kan det vara bättre att blanda grupperna.

Om du har ungdomar som vill dela upp sig i tjej- och killgrupper förespråkar vi att ni har minst tre grupper: Killgrupp, tjejgrupp och öppen grupp. Då finns det plats för de som vill prata i en blandad grupp och för de som inte identifierar sig som tjej eller kille.

Hur avslutar jag?

Innan du avslutar ett tillfälle när ni haft ett samtal eller en aktivitet, knyt ihop säcken genom att sammanfatta och utvärdera hur samtalet var. Be gruppen utvärdera hur de tyckte samtalet var och vad de tar med sig från det.

Om Suntraprat är något som kommer vara återkommande, berätta det för gruppen eller fråga om det är något de vill fortsätta med.

Avslutning – Du är viktig!

En av de viktigaste skyddsfaktorerna i en ung persons liv är att det finns vuxna de har förtroende för och som de kan prata med om svåra saker och sätta ord på sina känslor. Det gör att de är bättre rustade att möta svårigheter som kommer i livet.⁵

I din roll som ledare, våga vara dig själv och som tidigare nämnt; du behöver inte vara proffs eller ha alla svaren för att kunna prata med unga om saker som tar plats i deras liv. Att du finns där och lyssnar och skapar en god atmosfär för dessa samtal räcker långt.

Du är guld värd!



⁵ Suicide zero, Livsviktiga snack. 5. uppl. (2024), s 12.

Källor

R. Miller William, S. Rollnick, Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring och utveckling, 4. uppl. (Natur & Kultur Läromedel och Akademi, 2024).

Socialstyrelsen. Anmälan till socialtjänsten vid kännedom eller misstanke om att ett barn far illa. Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/barn-och-unga/barn-som-far-illa/>. (Hämtad 2025-08-12).

Suicide zero, Livsviktiga snack. 5. uppl. (Suicide zero, 2024).

Vara nere. Vara Nere, ledarutbildning. Mind, Bilda. <https://varanere.se/ledarutbildning/>. (Hämtad 2025-08-12).