

Att främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande – inledande diskussion

Kul att ni i er kommun vill utforska hur ni bättre kan främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande!

Ett sätt att inleda ett sådant arbete är att genomföra ett utforskande samtal kring vad som påverkar ungas psykiska välbefinnande. Då blir det också lättare att identifiera vilka verksamheter som bör delta i arbetet framåt, och kanske även vad som är viktigast för just er verksamhet att fokusera på. Som stöd i samtalet kommer ni att använda en systemkarta över vad som påverkar ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

Det här samtalet tar ca 1–1.5 timma att genomföra och ni kan räkna med minimalt med förberedelser – egentligen bara att skicka ut inbjudan.

Det här materialet är ett förslag och tänkt som stöd. Anpassa och gör om som det passar er!

Förberedelser (minimalt)

1. Vad är målet?

- Att förstå och diskutera vad som påverkar ungas psykiska hälsa och välbefinnande – när ni är tidigt i processen och vill börja utforska frågan tillsammans.
- Att utforska vilka verksamheter och roller som bör delta i arbetet framåt.

2. Deltagande – vilka ska bjudas in?

Deltagande från flera olika organisationer ger fler perspektiv och ökat lärande. Att träffas på tvärs över organisationsgränser i ett gemensamt utforskande kan också vara bra för tillit och samarbete framåt – det blir starten på ett gemensamt arbete.

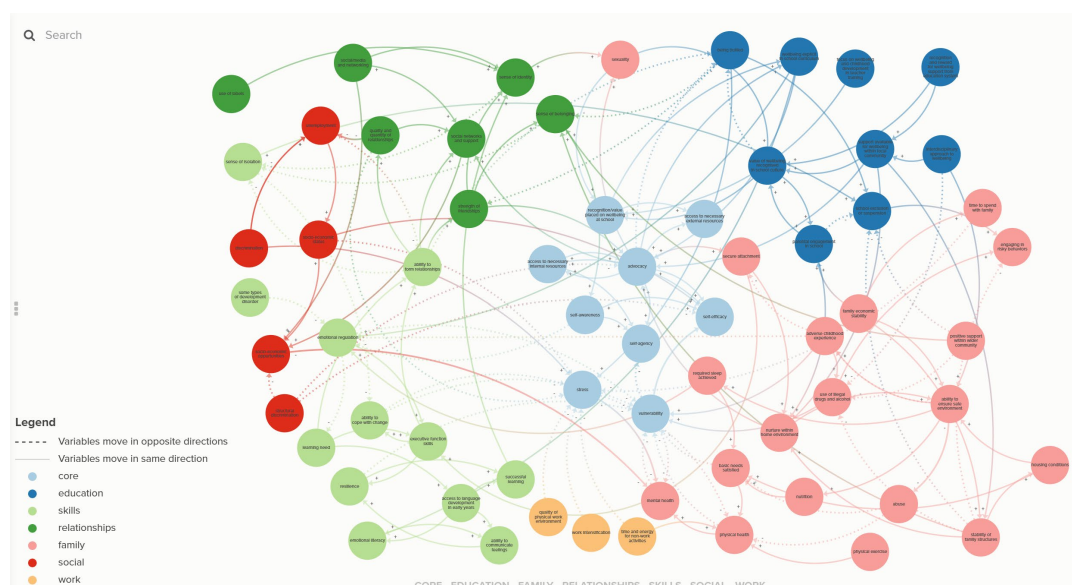
Samtidigt är det bra om deltagarantalet i första samtalet ligger under 10 personer för att det verkligen ska bli ett gemensamt utforskande samtal och inte ett informationsmöte. Ett alltför brett eller stort deltagarantal kan också göra samtalet spretigt och göra det svårt att komma i mål.

Bjud de ni tycker bör delta för att ni ska komma igång. Är du osäker, börja i en mindre kontext. Ni kan alltid hålla fler samtal vid behov.

Avsätt 60–90 minuter. Är du osäker är det alltid bättre att boka 90 minuter och vid behov avsluta tidigare. Ni kan ses digitalt eller fysiskt.

3. Kartan

Som stöd för samtalet kommer ni att använda en systemkarta över vad som påverkar ungas psykiska hälsa och välbefinnande framtagen av KTH i samarbete med en rad intressenter. Ni behöver inte ha tittat på den innan, det är nästan bättre om alla ser den samtidigt. Länk ligger under genomförande.



Genomförande

Agenda

1. Öppna samtalet (15 min)
 - Hälsa välkomna
 - Be alla presentera sig om inte alla känner varandra redan
 - Berätta kort om bakgrunden till samtalet – varför gör vi det här?
2. Titta tillsammans på systemkartan (10 min)
 - Berätta att ni som stöd för samtalet kommer att använda en systemkarta över vad som påverkar ungas psykiska hälsa och välbefinnande framtagen av KTH i samarbete med en rad intressenter. Kartan är under arbete och är en förenklad och inkomplett bild av verkligheten, men erfarenheten är att den är ett bra stöd för att just zooma in på främjande av ungas psykiska välbefinnande
 - Visa kartan digitalt, zooma in, navigera runt och beskriv vad du ser, ta stöd av övriga om de ser annat. Se till att alla haft en chans att se hela bilden. Länk:
<https://kumu.io/jayanthkth/mhsystems#mhstockholm>
3. Diskussion (15–35 min)

Målet nu är att få upp så många saker och perspektiv som möjligt, utan att värdera.

 - Vad ser vi?
 - Något som förvånar? Något som saknas?
 - Något vi blir nyfikna på?
 - Nya idéer eller tankar vi får?

Uppmuntra deltagarna att dela och se till att du eller en kollega dokumenterar det som tas upp. Ni kan också använda chatten om ni kör samtalet digitalt, för att få in fler perspektiv. Är ni en större grupp lämpar sig den här delen av passet väl för en diskussion i smågrupper.
4. Diskussion - vad gör vi närmast? (5–15 min)
 - Givet det vi är nyfikna på, eller idéer och tankar ovan – vad är frågor att utforska vidare i vårt arbete framöver?
 - Hur kopplar det här till vår/a verksamhet/er?
 - Vilka verksamheter, roller, individer är relevanta för att delta i någon form i vårt arbete med att främja ungas psykiska välbefinnande?
5. Stäng samtalet (15 min)
 - Det här tar vi med oss
 - Reflektioner
 - Nästa steg
 - Avsluta på tid – tack nu är vi klokare