

Samtalsmaterial till Sluta springa

Skapa en trygg plats för samtal kring psykisk ohälsa, press, oro och livsfrågor – och visa att det finns vägar till stöd och hjälp.

1. Inledning (för samtalsledaren)

Kort om syftet: ”Vi ska se filmen Sluta Springa tillsammans och sedan prata om vilka tankar och känslor den väcker. Det finns inget rätt eller fel att säga. Du väljer själv hur mycket du vill berätta. Kan vi alla komma överens om att det som sägs i det här rummet stannar i det här rummet”

2. Frågor efter filmvisning

Kände du igen dig i något av det som gestaltades?

Vilka känslor väckte filmen hos dig?

Varför tror du filmen heter Sluta springa?

Varför kan det vara svårt att be om hjälp?

Vad kan vi tillsammans göra för att göra det lite lättare att berätta när man mår dåligt?

3. Fördjupning

Om press & förväntningar: Vad kan hända när man alltid försöker vara stark eller ”springer ifrån” sina känslor?

Om mod: Vilka små steg kan vara första steget till att våga prata?

Om stöd: Hur kan man som vän/lagkamrat/klasskompis visa att man bryr sig?

4. Övningar (kan väljas beroende på grupp)

Känslkort: Skriv namn på olika känslor på lappar. Låt deltagarna välja ett kort/ord som beskriver hur de kände under filmen.

Rollspel: Två och två, öva på att fråga en kompis: "Hur mår du, egentligen?" och svara på olika sätt.

Stödvägg: Låt alla skriva på lappar exempel på vad som har hjälpt mig när jag mår dåligt – sätt upp på väggen.

5. Avslutning

Sammanfatta att det är okej att inte må bra ibland, och att hjälp finns.

Tipsa gärna också om Suicid Zeros material Idrottshoppet som extra resurs.

Stödlinjer och resurser

Självmoedslinjen 90 101 (dygnet runt, anonymt)

BRIS (för unga) 116 111

1177 Vårdguiden www.1177.se

RFSISU Gotland Lokala stödinsatser