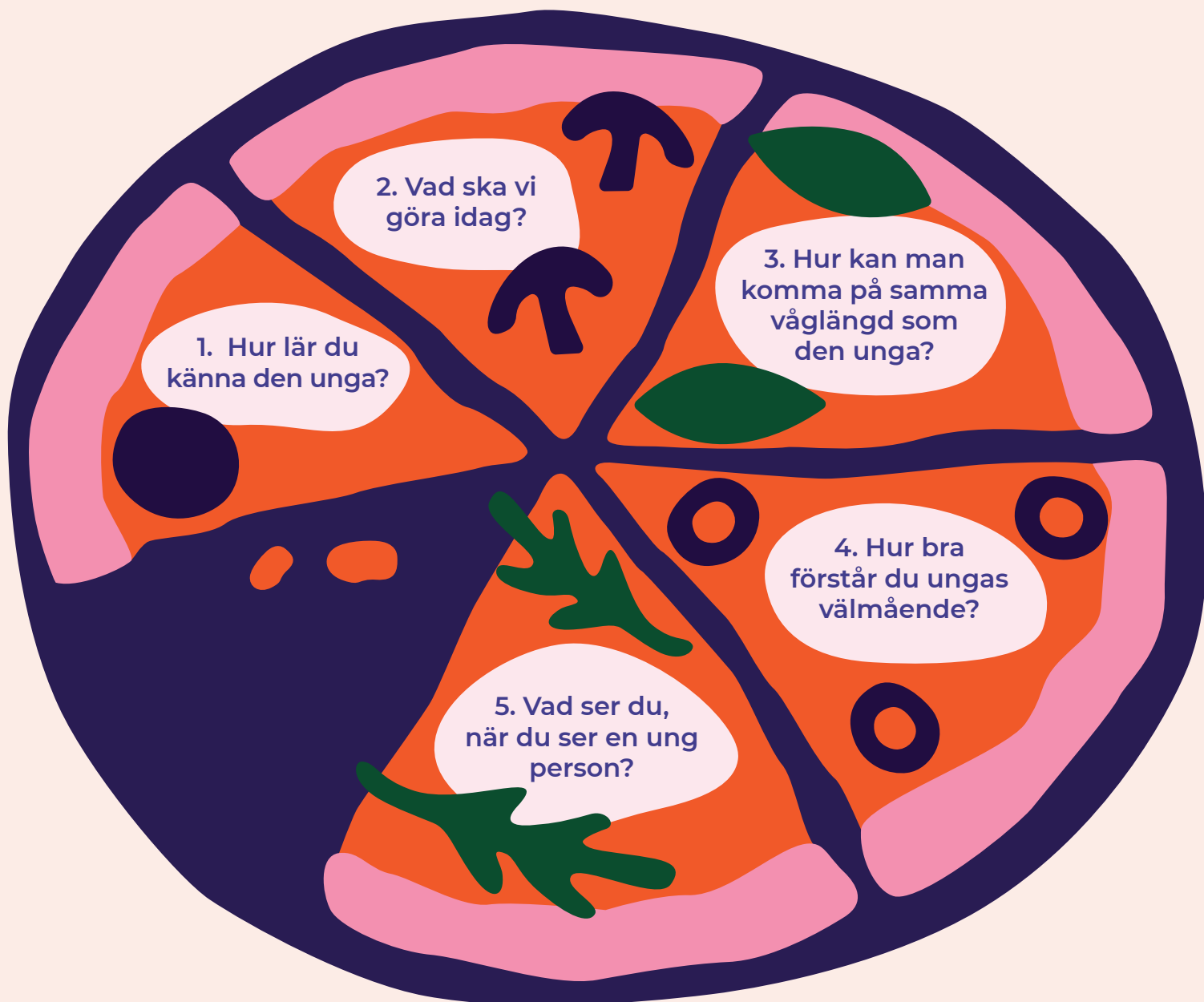
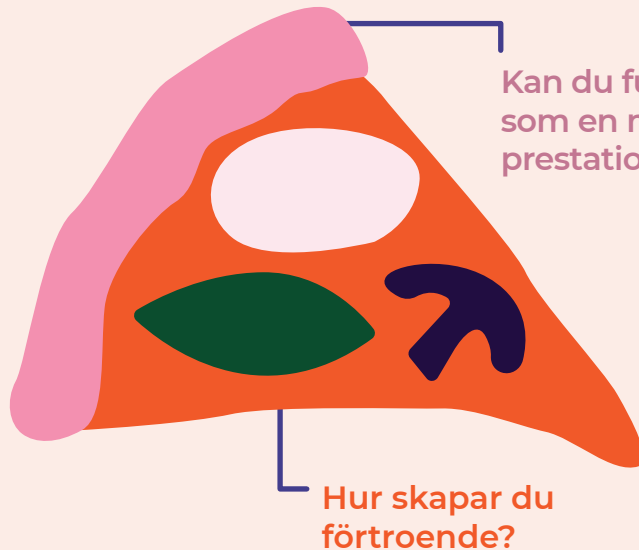


# NU ÄR DET DE UNGAS TUR!

Här är deras önskelista  
för stärkt välmående



# NU ÄR DET DE UNGAS TUR!

Här är deras önskelista för stärkt välmående

## Sänkta krav

Kan du fungera som en motkraft till prestationspressen?

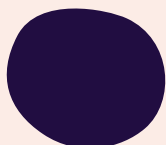
Ungdomars välbefinnande är inget som enbart uppstår inom den enskilda individen. Välmående påverkas även av gemenskaper som är viktiga för ungdomar till exempel i skolan, i familjen, och i samband med hobbyer och fritidsaktiviteter. För en ung person är det viktigt att få vara betydelsefull och värdefull precis som hen är. Många ungdomar upplever stor press vad gäller prestationer, men de måste också ges möjlighet att leva i nuet och ha stunder utan krav och förväntningar.

Hur kan du skapa kravlösa stunder för ungdomar?

## Förtroende

Hur skapar du förtroende?

Förtroende är en grundförutsättning för relationer mellan människor. För att samspelet med den unga ska skapas, upprätthållas och fördjupas behövs tillit. Ungdomen kan testa hur pålitlig du är, så kom ihåg att vara värd förtroendet. Förtroende skapas inte i en handvändning, ibland kan det ta lång tid. Hur skapar du förtroende och tillit?



### 1. Bekant person – Hur lär du känna den unga?

Vilka ungdomar träffar du i din vardag? När har du senast frågat en ungdom hur hen mår? Är det lätt att komma till dig? Det är lättare att prata med en bekant person, och bekanta personer förstår och vill höra mer om hur just du har det. Genom att träffas regelbundet skapas en trygg miljö där det är lätt att tala om saker och bara vara. För att skapa tillit och trygghet är det viktigt att också den vuxne berättar något om sig själv. Vad gör du för att lära känna ungdomar?



### 2. Gör saker tillsammans – Vad ska vi göra idag?

Genom att göra saker tillsammans delar vi en gemensam upplevelse och lär oss mer om varandra. Då vi gör saker tillsammans skapas en avslappnad atmosfär, och det blir lättare att prata om känslor och erfarenheter. Genom att göra något tillsammans upplever ungdomen att hen är viktig och att man vill umgås med hen. Det ger också möjligheten att byta roller. Vad kan ungdomar lära dig om sina intressen?



### 3. Kontakt – Hur kan man komma på samma våglängd som den unga?

För att en ung människa ska våga och vilja berätta om sig själv och sitt liv för en vuxen, behöver hen känna att det finns förståelse och den vuxne är på samma våglängd. Ungdomar uppskattar då man lyssnar på dem och frågar dem saker utan fördomar och förutfattade meningar. Att ta ungdomens oro på allvar är mycket viktigt, men man behöver inte alltid tala om bekymmer, utan kan gärna också prata om saker som är bra. Hur gör du för att vara på samma våglängd som ungdomar?



### 4. Dela information – Hur bra förstår du ungas välmående?

Det är lättare för en ung person att prata med en vuxen som förstår de frågor som hen tar upp. Därför är det viktigt att ta reda på information och fakta om ungas välmående och dela den informationen med den unga. Förutom fakta är det också bra att bekanta sig med erfarenheter och berättelser som de unga själva skapat, och att leta efter kamratstöd och online-tjänster. Du behöver inte veta allt, ni kan också leta efter information tillsammans. Vilken typ av information och stöd behöver just den här ungdomen?



### 5. Märk helheten – Vad ser du, när du ser en ung person?

En ung människa är en helhet vars välbefinnande påverkas av balans mellan kropp, sinne och sociala relationer. Varje ungdom förtjänar att en vuxen ser och lägger märke till hens möjligheter och potential. Det är bra att minnas att ungdomar också kommunicerar på andra sätt än via ord. Hur märker du vad ungdomar försöker kommunicera?

Önskelistan har tagits fram baserat på den nationella enkäten om välmående som riktade sig till ungdomar, och som fick 3000 svar. Mer information om enkäten finns i youtube-filmen, **Nu är det de ungas tur! Hör nån oss?**