



MEDVETNA VÄGAR TILL MENTAL HÄLSA FÖR UNGDOMAR - ZENG

MindBalance-läroplan

PROJEKTNUMMER: 2024-3-FR02-KA210-YOU-000286699

Well-Being Lab, Avec Nous och
Equaline
2025 juli



AVEC
NOUS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



INTRODUKTION

Om projektet

Mindful Pathways to Mental Health for Youth (ZenG) är ett småskaligt partnerskap inom Erasmus+ (KA210-YOU) som är inriktat på att ta itu med de växande utmaningar inom psykisk hälsa som unga människor står inför i hela Europa. Projektet utrustar ungdomsexperter, lärare och utbildare med praktiska verktyg för mindfulness och emotionell intelligens för att bättre stödja unga människor i att hantera stress, ångest och känsloreglering.

Genom att kombinera forskningsbaserad behovsanalys, innovativa metoder för icke-formell utbildning och utveckling av digitala och fysiska utbildningsresurser stärker ZenG ungdomsarbeters och organisationers förmåga att skapa inkluderande och stödjande miljöer. Projektet sammanför partners från Frankrike, Sverige och Grekland, som arbetar tillsammans för att främja psykiskt välbefinnande, motståndskraft och social inkludering bland ungdomar, särskilt de från missgynnade eller utsatta bakgrunder.

Genom strukturerad utbildning, läroplanutveckling och bred spridning bidrar ZenG till långsiktiga förbättringar av ungdomars psykiska hälsa och främjar motståndskraftiga och medvetna samhällen över hela Europa.





LÄROPLAN OCH RIKTLINJER FÖR ANVÄNDNING

1. Om läroplanen

MindBalance-läroplanen ger ungdomspersonal, lärare och utbildare den kunskap och de färdigheter som krävs för att vägleda unga människor i att övervinna utmaningar som stress, ångest och emotionell reglering. Genom att utveckla och implementera en omfattande uppsättning icke-formella lärandemoduler stöder läroplanen direkt projektets mål att utrusta yrkesverksamma med praktiska verktyg för att stärka mental hälsa och välbefinnande.

Genom att bygga upp ungdomsledares kapacitet bidrar läroplanen till att skapa stödjande och inkluderande miljöer där unga människor kan blomstra. Modulerna är flexibla, evidensbaserade och anpassningsbara till olika och okonventionella sammanhang, vilket säkerställer att projektets effekt når en bred skala av samhällen. Detta gör det möjligt för ungdomsarbetare att ta itu med de unika psykiska hälsobehoven hos unga människor från olika bakgrunder, inklusive de som är marginaliserade eller sårbara.

Läroplanen, som grundar sig i projektets forskning och behovsanalys, svarar på utbredda erfarenheter av kronisk stress, ångest, emotionell överbelastning och brist på förebyggande stöd bland unga. Snarare än att anta en klinisk eller terapeutisk metod fokuserar MindBalance på förebyggande, emotionell reglering, självkännedom och samhällsbaserat stöd. Utvecklingen av dessa icke-formella utbildningsmaterial har lett till en omfattande och praktisk uppsättning verktyg utformade för både unga och de yrkesverksamma som stöder dem. Genom kontinuerlig testning och förfining säkerställer läroplanen att dess metoder förblir effektiva, evidensbaserade och lyhörda för verkliga behov.

Ett av de viktigaste resultaten är att ge ungdomsprofessionella medverkan, som får nya färdigheter och praktiska strategier som de omedelbart kan tillämpa i sitt arbete. Dessa yrkesverksamma lämnar programmet bättre förberedda att skapa inkluderande miljöer och ge meningsfullt stöd för psykisk hälsa. På lång sikt stärker denna läroplan emotionell intelligens och motståndskraft, vilket bidrar till att förbättra resultaten för ungdomars psykiska hälsa i olika samhällen.





2. Målgrupp

Den primära målgruppen för MindBalance-läroplanen är:

- Ungdomsledare och ungdomsproffs
- Utbildare, handledare, handledare och volontärer
- Personal och yrkesverksamma som arbetar med unga i icke-formella eller informella miljöer

Läroplanen är lämplig att använda i:

- Ungdomscenter och ungdomsorganisationer
 - Icke-statliga organisationer och civilsamhällesinitiativ
 - Skolor och universitet (icke-formella aktiviteter)
 - Gemensamma utrymmen och informella lärandemiljöer
 - Blandade eller lågtröskelbaserade digitala sammanhang
- Indirekt gynnar läroplanen unga i åldern 18–30 år, särskilt de som upplever stress, ångest, känslomässiga svårigheter eller hinder för tillgång och inkludering.

3. Pedagogiskt tillvägagångssätt

MindBalance-läroplanen är grundad i metoder inom icke-formell utbildning (NFE). Lärande förstås som en aktiv, deltagande och erfarenhetsbaserad process snarare än en överföring av expertkunskap.





Viktiga pedagogiska principer inkluderar:

- Lärande genom praktiska övningar och workshops
- Erfarenhetsbaserat lärande, inklusive kroppsbaserade och reflekterande praktiker
- Peer-to-peer-utbyte och gemensam reflektion
- Säkert och frivilligt deltagande, vilket gör det möjligt för deltagarna att engagera sig i sin egen takt
- Reflektion och dialog som centrala lärandeverktyg

Läroplanen undviker kliniskt språk, diagnos eller terapiinriktade tillvägagångssätt. Ungdomsprofessionella positioneras som stödjande handledare, inte psykiatriska yrkesverksamma.

4. Evidensbaserad grund

Läroplanen är informerad av ZenG-projektets forskning och behovsanalys, där den första versionen huvudsakligen bygger på nationella forskningsresultat från Sverige. Viktiga insikter som formar läroplanen inkluderar:

- Förekomsten av kronisk stress och ångest snarare än kortvarig lidande
- Starka kopplingar mellan psykiska hälsoutmaningar och systemiska påfrestningar, såsom akademiska krav, otrygghet i anställningen, ekonomisk stress och sociala förväntningar
- Betydande hinder för att få tillgång till formellt psykiskt stöd, särskilt för marginaliserade grupper
- Effektiviteten av förebyggande, kroppsbaserade och samhällsorienterade metoder

Forskningsresultat översätts till praktiska lärandemål, övningar och handledning, vilket säkerställer relevans utan att reproducera själva forskningen.



5. Läroplanens struktur

MindBalance-läroplanen består av tre sammankopplade moduler som bildar en tydlig inlärningsväg från individuell medvetenhet till kollektivt stöd.

Modul 1 – Inåt: Mindfulness och självkännedom

Fokuserar på:

- Medvetenhet om stress och känslomässiga tillstånd
- Mindfulness som en vardaglig, tillgänglig praktik
- Reglering och jordning av nervsystemet
- Utveckla självkännedom som grund för välbefinnande

Modul 2 – Från inåt till utåt: Att bygga emotionell intelligens och motståndskraft

Fokuserar på:

- Emotionell medvetenhet och känsloreglering
- Att förstå och arbeta med stress och ångest
- Att utveckla copingstrategier och motståndskraft
- Att stärka självförtroende och emotionell kompetens

Modul 3 – Gemenskap: Skapa inkluderande och stödjande utrymmen

Fokuserar på:

- Tillhörighet, inkludering och psykologisk trygghet
 - Skapa stödjande grupp miljöer
 - Kamratstöd och samhällsbaserade tillvägagångssätt
 - Att arbeta effektivt med marginaliserade eller utsatta ungdomar
- Varje modul är utformad för att vara fristående och samtidigt bidra till en sammanhängande övergripande läranderes.

6. Moduldesignprinciper

För att säkerställa konsekvens och genomförbarhet mellan partners följer alla moduler en gemensam designlogik:

- Koncis teori: korta, lättillgängliga, praktikinriktade förklaringar
- Praktiskt fokus: 2–3 workshops per modul
- Reflektion: arbetsböcker för ljusreflektion med journalföringsuppmärksamhet och självbedömningsverktyg
- Anpassningsförmåga: aktiviteter lämpliga för olika och okonventionella miljöer
- Tillgänglighet: lågtröskeldeltagande och flexibel leverans. Tonvikten ligger på kvalitet och användbarhet snarare än volym.



7. Inkludering, tillgänglighet och anpassning

Inkludering är en kärnprincip i MindBalance-läroplanen. Modulerna är utformade för att kunna anpassas till olika kulturella, sociala och personliga sammanhang.

Handledare uppmuntras att:

- Använd tydligt, icke-kliniskt och inkluderande språk
 - Erbjud alternativ till aktiviteter vid behov (t.ex. ögonen öppna/slutna, rörelse/sittande)
 - Respektera olika komfortnivåer genom delning och reflektion
 - Var uppmärksam på behoven hos marginaliserade, migrant-, neurodivergenta eller sårbara deltagare
- Varje modul innehåller tips om tillgänglighet och anpassning för att stödja inkluderande facilitering i verkliga ungdomsarbeten.

8. Riktlinjer för handledare

När handledare använder MindBalance-läroplanen bör de:

- Behandla deltagande som frivilligt, aldrig påtvingat
 - Skapa en trygg och icke-dömande miljö
 - Betona att aktiviteterna inte är terapi
 - Uppmuntra nyfikenhet snarare än prestation eller att "göra det rätt"
 - Var transparent kring gränser och remissvägar när djupare stöd behövs
- Handledare uppmuntras att anpassa språk, tidpunkt och aktiviteter för att passa deras specifika sammanhang och grupp.

9. Användning och anpassning av läroplanen

MindBalance-läroplanen är utformad för att vara:

- Levereras som ett fullständigt program eller i utvalda moduler
 - Integreras i befintliga ungdomsaktiviteter
 - Anpassas till olika tidsramar och miljöer
- Uppdateras allt eftersom nya forskningsresultat från partnerländer blir tillgängliga
- Den modulära strukturen stöder flexibilitet, skalbarhet och hållbarhet, samtidigt som en gemensam pedagogisk grund upprätthålls mellan partner.



10. Förväntade resultat

Genom MindBalance-läroplanen förväntas ungdomsprofessionella:

- Stärka deras självförtroende och kompetens i att stödja ungas psykiska välbefinnande
- Få praktiska verktyg för mindfulness och emotionell intelligens
- Förbättra deras förmåga att skapa inkluderande och stödjande utrymmen
- Bidra till förebyggande, människocentrerade metoder för ungas psykiska hälsa.

I slutändan syftar läroplanen till att ge ungdomsprofessionella möjlighet att stödja unga människor i att hantera stress, ångest och emotionella utmaningar på sätt som är tillgängliga, inkluderande och hållbara.





MODUL 1 – INÅT: MINDFULNESS & SJÄLVMEDVETENHET

Författare: Well-being Lab

1. Modulöversikt

Modul 1 fokuserar på mindfulness och självkännedom som grundläggande färdigheter för mentalt välbefinnande. Forskningsresultat visar att många unga upplever ständig stress, emotionell överbelastning och svårigheter att känna igen sina inre tillstånd. Dessa utmaningar förblir ofta oåtgärdade på grund av begränsad tillgång till förebyggande stöd och lågtröskelverktyg.

Denna modul stöder ungdomsprofessionella i att förstå och introducera tillgängliga, vardagliga mindfulness-metoder som hjälper unga människor att återknyta kontakten med sina kroppar, känslor och sin medvetenhet i nuet.

Modulen betonar mindfulness som ett förebyggande, icke-kliniskt verktyg, lämpligt för icke-formella och mångsidiga ungdomsarbeten. Den uppmuntrar också yrkesverksamma att reflektera över sitt eget välbefinnande och sin egen reglering, med insikt i att självkännedom är en förutsättning för stödjande och etiskt ungdomsarbete.



2. Lärandemål

Vid slutet av denna modul kommer deltagarna att kunna:

- Förstå mindfulness som ett praktiskt verktyg för stressmedvetenhet och reglering
- Känna igen tecken på stress och emotionell överbelastning hos sig själva och unga
- Tillämpa enkla mindfulness- och grundövningar i icke-formella miljöer
- Stödja unga i att utveckla grundläggande självkännedomsfärdigheter
- Reflektera över sitt eget välbefinnande och sin roll som facilitator

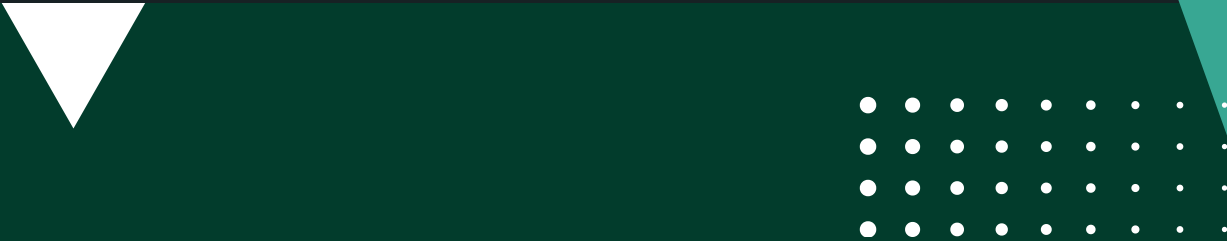
3. Teoretisk bakgrund

Denna modul introducerar nyckelbegrepp som ligger till grund för de praktiska workshopparna, med hjälp av ett tydligt, icke-kliniskt språk och ett ungdomsarbetsperspektiv. Teorin är avsedd att stödja förståelse och facilitering, inte att ge akademisk eller terapeutisk utbildning. Den erbjuder en något djupare konceptuell grund så att ungdomsprofessionella känner sig trygga med att förklara varför metoderna är viktiga.

3.1 Stress och emotionell överbelastning i vardagen

Forskningsresultat från Sverige visar att många unga upplever kontinuerlig stress av låg till medelhög intensitet snarare än isolerade krissituationer. Vanliga källor inkluderar akademisk press, osäkerhet om framtida anställning, ekonomisk osäkerhet, sociala förväntningar, diskriminering och konstant digital stimulans. Med tiden kan denna långvariga stress leda till emotionell överbelastning, trötthet, irritabilitet, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och minskad emotionell medvetenhet. Dessa resultat förklarar varför ungas psykiska hälsa (10–24 år) blev en central prioritet i WHO:s europeiska handlingsram för psykisk hälsa (EFAMH) 2021–2025, eftersom dessa formativa år är avgörande för att utveckla autonomi, självreglering och sociala färdigheter som påverkar välbefinnandet livet ut. Betydande insatser gjordes för att bygga motståndskraft i denna grupp, särskilt eftersom covid-19-pandemin allvarligt påverkade ungdomars och unga vuxnas socioemotionella funktion (Europeiska kommissionen, 2021).

I ungdomsarbete uttrycks stress inte alltid verbalt. Det visar sig ofta genom engagemang, tillbakadragenhet, oro, svårigheter att delta eller minskad motivation. Att förstå stress som en normal fysiologisk och emotionell reaktion, snarare än ett personligt misslyckande, är ett viktigt första steg i förebyggande ungdomsarbete. Därför är det viktigt att bygga stödjande miljöer så att ungdomar kan känna sig bekväma med att diskutera sina känslor. Förutom stödjande familjer kan stödgrupper för jämnåriga etableras, vilket gör det möjligt för tonåringar att knyta an till varandra genom gemensamma upplevelser, vilket i hög grad kan påverka deras mentala hälsa och hjälpa dem att navigera i komplexa känslor under denna utvecklingsfas. Genom att främja en känsla av gemenskap och tillhörighet är tonåringar mer benägna att söka hjälp när de behöver det.



Hälsosamma hanteringsmekanismer är avgörande för att hantera stress och ångest effektivt. Att uppmuntra tonåringar att utforska olika utlopp, såsom fysiska aktiviteter, konst eller mindfulness-övningar, kan leda till bättre emotionell balans. Regelbunden motion, enkla promenader, att vara ute i naturen, meditation och dagboksskrivning kan vara oerhört fördelaktiga för att hantera stress och ångest. Öppna samtal om dessa strategier hjälper till att normalisera deras användning och uppmuntrar till regelbunden övning. Att främja motståndskraft hos tonåringar utrustar dem för att hantera stress mer effektivt på lång sikt (Your Health Magazine, 2025).

3.2 Mindfulness i icke-kliniska sammanhang

I MindBalance-läroplanen förstås mindfulness som medvetenhet i nuet: förmågan att lägga märke till tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser när de uppstår, med nyfikenhet och utan att döma.

Mindfulness presenteras inte som:

- terapi eller psykologisk behandling, ● meditationsträning med specifika andliga eller religiösa konnotationer, ● eller en prestationsbaserad teknik som måste utföras "korrekt".

Istället definieras mindfulness som en grundläggande mänsklig förmåga som kan stärkas genom korta, enkla och lättillgängliga övningar. Denna inramning gör mindfulness särskilt lämplig för icke-formell utbildning och inkluderande ungdomsarbete. Ett exempel på sådana enkla och lättillgängliga övningar är 5, 4, 3, 2, 1-grundtekniken som kommer att utövas senare under "Workshop 2: Resiliensankaret" i modul två (Mosunic., 2023).

3.3 Sambandet mellan sinne och kropp

Stress och känslor upplevs inte bara kognitivt, utan även fysiskt och känslomässigt. Vanliga kroppsliga stresssignaler inkluderar muskelspänningar, ytlig andning, rastlöshet, huvudvärk eller trötthet. Känslomässiga signaler kan inkludera ångest, irritabilitet, domningar eller känsla av överväldigande.

Mindfulnessövningar hjälper unga (och utövare) att återknyta kontakten med kroppsliga signaler, vilka ofta uppstår innan känslor eller tankar är helt uppfattade. Denna medvetenhet stöder tidigare insatser och minskar risken för känslomässig eskalering.



3.4 Självkännedom som grund för emotionell reglering

Självkännedom syftar på förmågan att lägga märke till inre upplevelser – förnimmelser, känslor, tankar och beteenden – i nuet. Det är en grundläggande färdighet för känslomässig reglering, motståndskraft och sunda relationer. Självkännedom innebär att ha en tydlig uppfattning om dina styrkor, svagheter, värderingar och motivationer. Denna insikt gör att vi kan göra mer medvetna val och reagera på situationer på sätt som överensstämmer med vårt sanna jag snarare än att reagera impulsivt.

Komponenterna i självkännedom

- Emotionell medvetenhet: Att förstå våra känslor när de uppstår och inse hur de påverkar våra beslut och interaktioner.
- Självreflektion: Att regelbundet ta sig tid att tänka på våra erfarenheter, beteenden och känslomässiga reaktioner.
- Mindfulness: Att vara närvarande i nuet, att observera våra tankar och känslor utan att döma.
- Självförståelse: Att känna igen våra värderingar, övertygelser och mönster som formar ditt beteende i relationer.

Självkännedom är inte en fast egenskap – den kan utvecklas genom övning och avsiktlig ansträngning. Dess inverkan är långtgående, särskilt i relationssammanhang. Den hjälper oss att identifiera när vi överväldigas av känslor som ilska, svartsjuka eller sorg. Att känna igen dessa känslor tidigt gör det möjligt för oss att:

- Reglera våra reaktioner: Istället för att reagera impulsivt kan vi ta en stund för att bearbeta våra känslor och reagera på ett avvägt sätt.
- Undvik destruktiva mönster: Genom att förstå våra triggers kan vi förhindra återkommande konfliktcykler eller känslomässigt tillbakadragande.
- Öka motståndskraften: Att lära sig hantera negativa känslor bygger upp motståndskraften, vilket gör det lättare att navigera utmanande situationer i relationer.

Slutligen hjälper självinsikt oss att ha större empati och förståelse för andra eftersom det hjälper oss att se saker ur en annan persons perspektiv och det förbättrar konfliktlösning.

Olika strategier för att odla självkännedom inkluderar mindfulnessmeditation, dagbok, att söka konstruktiv feedback från betrodda vänner, familj eller en terapeut, och att engagera sig i mindful kommunikation (Ward, 2025).

För ungdomsarbetare stöder odling av självkännedom:

- etisk och reflekterande praktik, ● tydligare personliga och professionella gränser, ● större emotionell samhörighet när man arbetar med unga människor.

Ungdomsledare modellerar oundvikligen de färdigheter de introducerar. Denna modul betonar därför självkännedom för både yrkesverksamma och unga, med insikten att reglering och närvaro inte kan läras ut endast på en teoretisk nivå.

3.5 Mikromindfulness-metoder i ungdomsarbete

Mikromindfulnessövningar är mycket korta, enkla mindfulness- eller jordningsövningar som kan integreras i vardagliga aktiviteter utan speciell förberedelse, utrustning eller långa tidsramar. Exempel inkluderar att lägga märke till tre andetag, känna fötterna på marken eller att pausa kort innan man påbörjar en aktivitet. Det är enkla övningar som inbjuder oss att pausa och komma hem till kroppen. De tar bara en minut eller två, men kan ge en överraskande känsla av lugn, klarhet och närvaro. Istället för att vänta på "rätt tidpunkt" att öva, hjälper mikromindfulness oss att väva in medvetenhet i livets vardagliga ögonblick (Anderson, 2025).

Mikromindfulness-övningar är särskilt relevanta i ungdomsarbete eftersom de:

- är lågtröskelvärda och tillgängliga, ● passar in i informella och oförutsägbara miljöer, ● kräver inte att deltagarna blundar eller sitter stilla under längre perioder, ● kan användas förebyggande, inte bara när stressen redan är hög.

Dessa metoder hjälper till att normalisera självinsikt som en del av det dagliga livet snarare än som en separat eller exceptionell aktivitet.

Mikromeditation och traditionell meditation syftar båda till att föra dig tillbaka till nuet, men de skiljer sig åt i hur de passar in i det dagliga livet. Traditionell meditation är en strukturerad praktik som vanligtvis innebär att man avsätter dedikerad tid i ett lugnt utrymme för djupare reflektion och mental återställning, medan mikromeditation är kort, flexibel och vävd in i vardagliga stunder utan att kräva speciell tid eller omständigheter. Ingen av dem är bättre än den andra – de möter helt enkelt olika behov, ungefär som en närande måltid kontra ett mättande mellanmål, och båda kan stödja välbefinnande på meningsfulla sätt (Calm, 2025).

Att öva mikromindfulness i bara några minuter dagligen har omfattande positiva långsiktiga fördelar för både sinne och kropp. Några av dem är minskad stress, ökad fokus och produktivitet, förbättrad humör och ökad självkännedom (Bosu, 2023).

4. Praktiska workshops

Workshop 1: Kartläggning av det inre landskapet Mål:

Att stödja deltagarna i att identifiera sitt inre tillstånd som ett dynamiskt "landskap" och utveckla en kroppslig medvetenhet om stress och reglering utan dömande.

Fokus:

● Interoception (medvetenhet om inre kroppsliga förnimmelser) ● Dynamisk medvetenhet snarare än statisk meditation ● Nyfikenhet på inre förändring ● Normalisering av fluktuationer i känslomässiga tillstånd Föreslagen längd: 30 minuter Gruppstorlek: Flexibel

Material som behövs:

● Papper och färgpennor (rekommenderas) ● Valfritt: mall för kroppskontur (finns i slutet av detta dokument) Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteter:

Introduktion – Det inre vädret (5 minuter): Introducera idén att den inre upplevelsen är som vädret:

● Ibland lugnt ● Ibland stormigt ● Ständigt föränderligt Betona:

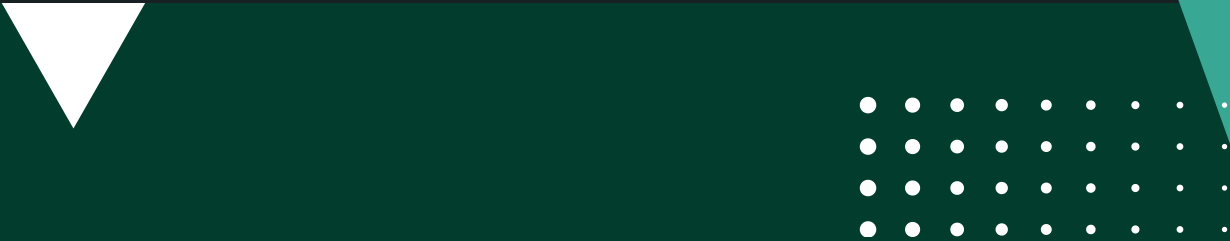
Vi försöker inte förändra vädret – bara lägga märke till det.

"Scan & Sketch" Somatisk kartläggning (10 minuter): Istället för en klassisk kroppsskanning, vägled deltagarna genom:

- Slut eller mjuka upp ögonen.
- För långsamt uppmärksamheten genom kroppen.
- Lägga märke till områden med värme, stramhet, tyngd, öppenhet, energi, domningar.
- Istället för att analysera ritar eller färglägger de dessa förnimmelser på papper.

Ingen konstnärlig skicklighet krävs – bara färg, linjer, former.

Detta förvandlar mindfulness till förkroppsligad kreativ kartläggning.



Rörelseförändringsexperiment (7 minuter): Be deltagarna att:

- Stå upp.
- Ändra hållning avsiktligt (t.ex. runda axlar kontra öppet bröst).
- Gå långsamt med spänning.
- Gå sedan med jordade, långsammare steg.

Be dem att lägga märke till:

- Hur hållning påverkar det inre tillståndet.
- Hur rörelse förändrar andning och uppmärksamhet.

Detta introducerar förkroppsligad reglering på ett direkt sätt.

Mikroregleringsexperiment (3 minuter): Be deltagarna att:

- Placera ena handen på bröstet eller magen.
- Ta ett långsamt andetag.
- Lägg märke till om även 5 % av deras inre "väder" förändras.

Betona på små förändringar – inte transformationer.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

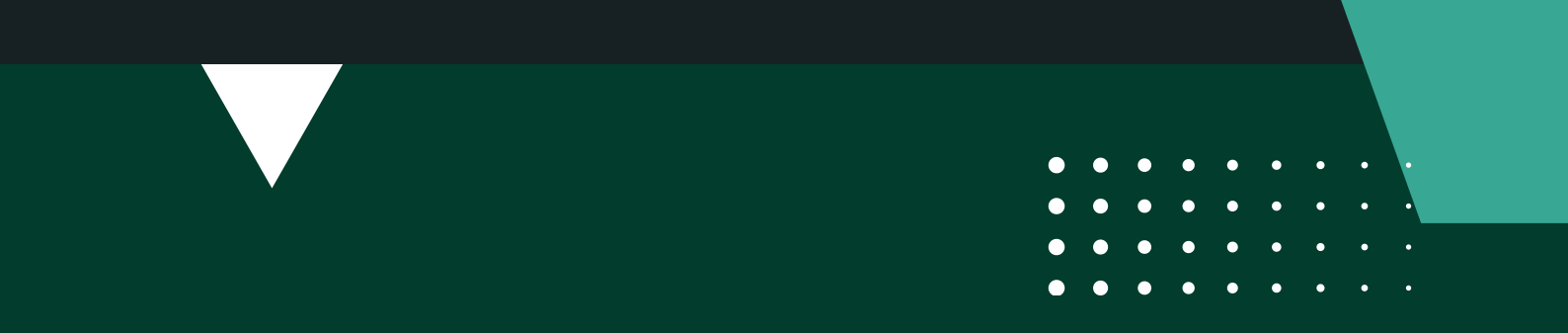
1. Hur såg ditt "inre landskap" ut idag?
2. Har något förändrats under rörelsen?
3. Vad förvånade dig med din kroppsmedvetenhet?
4. Hur kan kreativ kartläggning hjälpa unga människor att uttrycka stress på ett säkert sätt?

Workshop 2: Förstå stresssignaler Syfte:

Att hjälpa deltagarna att identifiera och namnge fysiska, emotionella och mentala tecken på stress hos sig själva och ungdomar.

Fokus:

- Identifiera fysiska, emotionella och mentala tecken på stress
 - Bygga upp ordförråd för interna upplevelser
- Föreslagen tid: 30 minuter Gruppstorlek: Flexibel Material som behövs: Papper, pennor, blädderblock eller whiteboard
- 



Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Incheckning (5 minuter): Be deltagarna att kortfattat dela med sig av ett ord som beskriver deras nuvarande tillstånd.

Input (5 minuter): Förklara att stress kan uppstå i kroppen, känslorna och tankarna, och att dessa signaler varierar mellan individer.

Stresskartlägningsövning (10 minuter): Be deltagarna kartlägga var och hur de märker stress (t.ex. kroppskonturer, listor eller symboler).

Delande i små grupper (5 minuter): Bjud in till delning i par eller små grupper, med fokus på mönster snarare än personliga berättelser.

Gruppdiskussion (5 minuter): Diskutera vanliga stressfaktorer som unga människor möter och hur dessa kan visa sig i beteende.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

Var märker du stress tydligast?

Vilka stresssignaler är svårast att känna igen?

Hur kan denna medvetenhet stödja ditt arbete med unga människor?

Workshop 3: Närvaro under press (valfritt) Mål:

Att hjälpa deltagarna att uppleva hur deras inre tillstånd direkt påverkar gruppdynamik och ungdomars engagemang.

Fokus:

● Närvaro som osynligt ledarskap ● Reglering under mild stress ● Enkla förkroppsligade mikrointerventioner ● Verkliga ungdomsarbetsituationer Föreslagen längd: 30 minuter

Gruppstorlek: Flexibel (fungerar bäst med 6–20 deltagare) Material som behövs: Öppet utrymme Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteter:

Simulering av kontrollerat kaos (2–3 minuter): Be deltagarna att gå fritt runt i rummet.

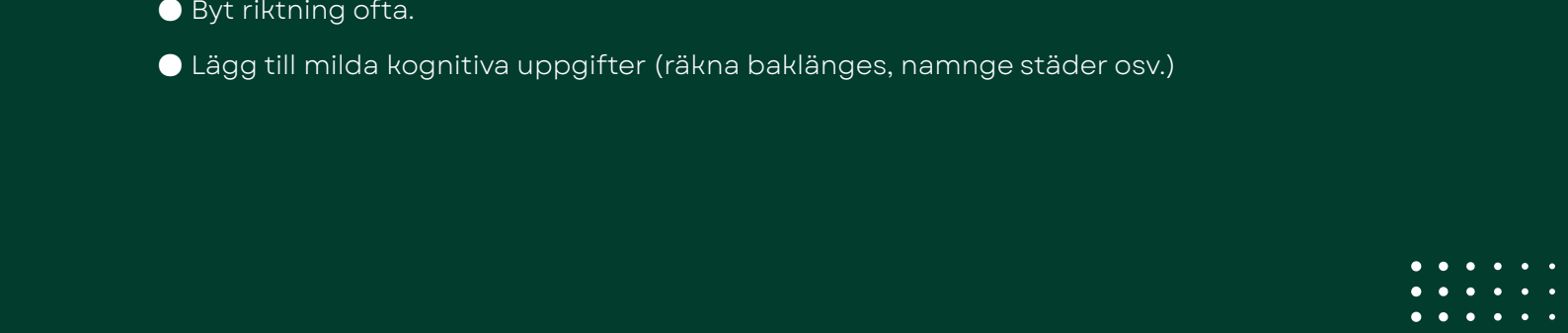
Introducera sedan instruktionerna gradvis:

● Gå snabbare.

● Undvik ögonkontakt.

● Byt riktning ofta.

● Lägg till milda kognitiva uppgifter (räkna baklänges, namnge städer osv.)





Skapa milt, lekfullt kaos – inte överväldigande.

Efter 2–3 minuter, sluta plötsligt.

Be:

Lägg märke till din andning.

Lägg märke till dina axlar.

Lägg märke till dina tankar.

Ingen diskussion ännu.

60-sekunders återställning (1–2 minuter): Guide till en mycket enkel, inbyggd återställning:

- Stå stilla.
- Vidga periferisynen (titta mjukt mot rummets kanter).
- Sänk axlarna.
- Långsam utandning, något längre än inandning.
- Känn hur dina fötter trycks ner i golvet.

Håll det praktiskt. Inga abstrakta förklaringar.

Upprepa kaosimuleringen (2–3 minuter): Starta om gångkaosaktiviteten (högre tempo, riktningsbyten, lätt kognitiv uppgift).

Efter 1–2 minuter, säg:

"Utan att stanna, börja:"

- Sakta ner din utandning något.
- Sänk axlarna.
- Mjuka upp käken.
- Känn dina fötter vidröra golvet.
- Vidga din perifera syn." De fortsätter att röra sig medan de gör detta.

Den viktigaste principen:

De reglerar under rörelse, inte efter att de stannat.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

Vad förändrades efter återställningen?

Vad förändrades andra gången?

Påverkade interna regler ditt beteende?

Kände du dig mer stabil eller fokuserad?

Kunde du reglera utan att avbryta aktiviteten?

Hur kan detta vara till hjälp under verkliga ungdomsarbetsituationer?



5. Reflektionsarbetsbok

Reflektionsarbetsboken stöder fortsatt lärande efter workshopparna och kan användas individuellt eller mellan sessioner.

- Vilka signaler säger mig att jag är stressad eller överväldigad?
- Vilka mindfulnessövningar känns mest tillgängliga för mig?
- Hur kan jag vara en förebild för självkännedom i mitt arbete med unga människor?
- Vilka små metoder skulle jag kunna introducera i mitt sammanhang?

6. Tips för tillgänglighet och anpassning ● Erbjud alternativ istället för instruktioner (t.ex. öppna eller slutna ögon) ● Undvik långa perioder av stillhet om det inte är lämpligt ● Använd ett enkelt, icke-abstrakt språk ● Betona val och frivilligt deltagande ● Anpassa övningarna till sittande, stående eller rörliga format

7. Resurser och referenser

Anderson, N. (2025). Mikromindfulness: Tre enkla övningar för vardagligt lugn. [online] ISoM. Tillgänglig på: <https://www.isom.co/post/micro-mindfulness-three-simple-practices-for-everyday-calm> [Hämtad 20 januari 2026].

Bosu, D. (2023). Kraften i att pausa: Att omfamna mikromindfulness - Medito Foundation. [online] Medito Foundation. Tillgänglig på: <https://meditofoundation.org/blog/the-power-of-pausing-embracing-micro-mindfulness> [Hämtad 20 januari 2026].

Calm Blog. (2025). Stressad och har ont om tid? Så här provar du mikromeditation. [online] Tillgänglig på: <https://www.calm.com/blog/micro-meditation> [Hämtad 20 januari 2026].

Mosunic, C. (2023). 5, 4, 3, 2, 1 – en enkel jordningsövning för att lugna ångest. [online] Calm Blog. Tillgänglig på: <https://www.calm.com/blog/5-4-3-2-1-a-simple-exercise-to-calm-the-mind> [Hämtad 20 januari 2026].

Ward, E. (2025). Självkännedom i relationer: Nyckeln till djupare kontakt och varaktigt förtroende -. [online] Wellnesscounsellingservice.com. Tillgänglig på: <https://wellnesscounsellingservice.com/self-awareness-in-relationships-the-key-to-deeper-connection-and-lasting-trust/> [Hämtad 20 januari 2026].

WHO:s europeiska ramverk för åtgärder inom psykisk hälsa 2021–2025. Köpenhamn: WHO:s regionala kontor för Europa; 2022. Licens: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Your Health Magazine (2025). En guide till att upptäcka tidiga varningstecken och stödja tonåringars psykiska hälsa. [online] Your Health Magazine. Tillgänglig på: <https://yourhealthmagazine.net/article/mental-health/a-guide-to-spotting-early-warning-signs-and-supporting-teen-mental-health/> [Hämtad 20 januari 2026].

Ytterligare användbara resurser Douglas, L. (2022). Jävla ångest: 101 sätt att lindra ångest, stoppa paniken + komma tillbaka till ditt grymma jag. Kansas, MO: Andrews McMeel Publishing.



MODUL 2 – FRÅN INRETT TILL UTETT: ATT BYGGA EMOTIONELL INTELLIGENS OCH MOTSTÅNDSKRAFT

Författare: EQUALINE

1. Modulöversikt

Modul 2 fungerar som en brygga mellan individuell inre medvetenhet och det yttre uttrycket av emotionell hälsa. Medan Modul 1 lade grunden för att uppmärksamma inre tillstånd, fokuserar denna modul på aktiv hantering och reglering av dessa tillstånd för att bygga långsiktig motståndskraft. Forskning visar att unga människor ofta känner sig överväldigade av systemiska påtryckningar, såsom ekonomisk osäkerhet och sociala förväntningar, vilket manifesterar sig som kronisk stress och ångest.

Syftet med denna modul är att utrusta ungdomsarbetare med icke-kliniska verktyg för att hjälpa unga människor att navigera dessa "yttre" utmaningar. Genom att fokusera på emotionell intelligens (EQ) erbjuder vi ett ramverk för unga människor att omvandla reaktiva impulser till avsiktliga, motståndskraftiga svar. Detta är avgörande för ungdomsarbetare som arbetar i olika, icke-formella sammanhang där emotionell reglering är en förutsättning för effektivt deltagande och personlig utveckling.

2. Lärandemål

Vid slutet av denna modul kommer deltagarna att kunna:

- Identifiera och etikettera komplexa känslor: Gå bortom grundläggande stressigenkänning för att förstå nyanserna i känslomässiga tillstånd och deras utlösare.
 - Tillämpa regleringsstrategier: Använd praktiska, kroppsbaserade och kognitiva verktyg för att hantera ångest och förhindra emotionell eskalering i realtid.
 - Utveckla personliga resilienskartor: Skapa individualiserade hanteringsstrategier baserade på deras unika stressfaktorer och styrkor.
 - Stärk emotionell självförtroende: Bygg upp förtroende för sin förmåga att hantera utmanande situationer utan att bli överväldigade.
 - Modellera emotionell kompetens: För yrkesverksamma, för att demonstrera sund emotionell reglering som en grund för etiskt ungdomsarbete.
- 

3. Teoretisk bakgrund

3.1 Att förstå det utåtriktade skiftet

Övergången från "Inåt" till "Utåt" representerar den kognitiva förflyttningen från att helt enkelt lägga märke till en känsla (som etablerats i Modul 1) till att bestämma hur man ska agera utifrån den. Emotionell intelligens (EQ) definieras i detta sammanhang som förmågan att känna igen, förstå och hantera våra egna känslor samtidigt som vi inser deras inverkan på våra interaktioner med andra och världen omkring oss.

3.2 Mekaniken bakom stress och ångest

Modul 2 bygger vidare på det fysiologiska fokuset från föregående modul och utforskar de kognitiva och emotionella "looparna" av ångest. Ångest är ofta en framtidsinriktad reaktion på upplevda hot, såsom akademiska misslyckanden eller socialt avvisande, som håller nervsystemet i högsta beredskap. Dessa resiliensverktyg riktar sig specifikt mot de systemiska påfrestningar (akademiska, ekonomiska och sociala) som identifierats i projektets forskningsfas som primära drivkrafter för ungdomars psykiska hälsa. Resiliens kännetecknas inte av frånvaron av denna stress, utan av förmågan att "studsas tillbaka" eller navigera genom den med hjälp av adaptiva hanteringsmekanismer snarare än undvikande.

3.3 Copingstrategier kontra försvarsmekanismer ● Adaptiv coping: Avser avsiktliga handlingar, såsom medveten kommunikation, att söka stöd från jämnåriga eller fysisk rörelse, som aktivt bearbetar känslan.

● Emotionell reglering: Detta är "pausen" mellan en stimulus och en respons. Den här modulen betonar verktyg som hjälper unga människor att utöka denna paus, vilket gör att de kan välja en respons som överensstämmer med deras personliga värderingar snarare än att reagera impulsivt.

3.4 Motståndskraft som en färdighet, inte en egenskap

Motståndskraft utvecklas genom upprepade övningar i känsloreglering. Inom ungdomsarbetet främjar vi detta genom att skapa "modiga rum" där unga människor kan uppleva måttliga utmaningar i en stödjande miljö. Detta gör det möjligt för dem att testa, förfina och internalisera sina känslomässiga verktyg i ett tryggt, icke-formellt lärandesammanhang.

4. Praktiska workshops

Workshop 1: Navigera i det känslomässiga vädret

Syfte:

Denna aktivitet syftar till att hjälpa deltagarna att gå bortom grundläggande stressidentifiering för att korrekt känna igen och beteckna ett bredare spektrum av känslor. Genom att använda metaforen "väder" kan unga människor observera sina känslor som tillfälliga tillstånd som passerar genom dem, vilket minskar känslan av att vara "fast" i en svår känsla.

Fokus:

- Utveckla emotionellt ordförråd och läskunnighet.
- Förstå den tillfälliga naturen hos känslomässiga tillstånd.
- Att känna igen de fysiska och mentala "prognoserna" för emotionella förändringar.

Föreslagen längd: 30 minuter.

Gruppstorlek: Flexibel (5–20 deltagare).

Material som behövs: Flipchart, färgglada markörer och post-it-lappar.

Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Introduktion (5 minuter): Handledaren förklarar att känslor, liksom vädret, ständigt förändras och att även om vi inte kan kontrollera vädret, kan vi välja vår "klädsel" (vår reaktion).

Känslokartan (10 minuter): Deltagarna ombeds skriva ner olika känslor på post-it-lappar och placera dem på ett blädderblock. Handledaren hjälper sedan till att gruppera dem i "Vädersystem" (t.ex. ångest som en "tjock dimma", ilska som ett "åskväder", glädje som "solsken").

Individuell prognos (5 minuter): Deltagarna sitter tysta och identifierar sitt "nuvarande väder". De reflekterar över vilka fysiska förnimmelser (t.ex. tryck över bröstet, darrande händer) som säger dem att en specifik "storm" är på väg.

Väderrapportsdelning (10 minuter): Deltagarna delar parvis med sig av sin nuvarande "prognos" och ett verktyg de använder för att hålla sig säkra under en känslomässig "storm".

Reflektionsfrågor för deltagarna:

-Vilka fysiska förnimmelser hjälpte dig att identifiera ditt "nuvarande väder"? > Handledarens mål: Att hjälpa deltagarna att känna igen de fysiska föregångarna till känslor och sambandet mellan kropp och själ.

-Hur känns det att se en känsla som ett tillfälligt väderläge snarare än en permanent del av vem du är? > Handledarens mål: Att främja en icke-dömande medvetenhet och minska känslan av att vara "fast" i ett svårt känslomässigt tillstånd.

-Vilken "utrustning" (stöd eller verktyg) behöver du när vädret blir besvärligt? > Handledarens mål: Att identifiera och normalisera användningen av hälsosamma copingmekanismer och stödsystem.

Workshop 2: Resiliensankaret Mål:

Denna aktivitet ger deltagarna ett fysiskt och mentalt "ankare" (en jordningsteknik) att använda under stunder av hög stress eller emotionell överbelastning. Den överbryggar klyftan mellan inre medvetenhet och yttre reglering genom att lära ut ett praktiskt verktyg som kan användas diskret i offentliga eller sociala sammanhang.

Fokus:

- Reglering av nervsystemet och omedelbar jordning.
- Bygga självförtroende genom pålitliga självlugnande tekniker.
- Tillämpa mindfulness i verkliga, "utåtriktade" scenarier.



Föreslagen längd: 30 minuter.

Gruppstorlek: Flexibel (minst 5 deltagare).

Material som behövs: Inga (kan kompletteras med små "orostenar" eller fysiska markörer om sådana finns).

Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Inledande diskussion (5 minuter): Diskutera kortfattat "triggers" – yttre situationer som får oss att tappa balansen (t.ex. att tala inför publik, ett svårt sms eller en plats med mycket folk).

5-4-3-2-1-tekniken (10 minuter): Handledaren guidar deltagarna genom en grundövning: Identifiera 5 saker du ser, 4 saker du kan röra vid, 3 saker du hör, 2 saker du kan lukta och 1 sak du kan smaka.

Skapa ankaret (10 minuter): Deltagarna väljer en fysisk "ankarpunkt" på kroppen (t.ex. att pressa tummen och pek fingret mot varandra eller känna fötterna tunga mot golvet). De övar 5-4-3-2-1-tekniken medan de håller detta ankare för att "låsa fast" känslan av att vara jordad.

Handlingsplan (5 minuter): Deltagarna identifierar en specifik kommande "utåtriktad" situation där de planerar att använda sitt ankare.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

Vilket av de fem sinnena kändes mest effektivt för att föra dig tillbaka till nuet? >

Handledarens mål: Att uppmuntra självupptäckt av vilka lågtröskelbaserade jordningsverktyg som fungerar bäst för individen.

I vilka "utåtriktade" situationer skulle detta ankare vara mest användbart för dig? >

Handledarens mål: Att gå från teoretisk förståelse till praktisk tillämpning i verkligheten inom ungdomsarbete eller personliga sammanhang.



Reflektionsfrågor för deltagarna:

-Vilka externa "pilar" kändes tyngst innan du identifierade dina interna styrkor? > Handledarens mål: Att hjälpa deltagarna att skilja mellan externa systemiska påtryckningar och deras interna förmåga att hantera dem.

-Hur förändrar vetskapen om att din "sköld" består av dina egna färdigheter ditt perspektiv på stress? > Handledarens mål: Att flytta synen på stress från ett personligt misslyckande till en fysiologisk reaktion som kan hanteras.

-Hur kan du hjälpa en jämnårig att känna igen sin egen sköld när de känner sig överväldigade? > Handledarens mål: Att introducera konceptet kamratstöd och samhällsbaserad motståndskraft.

5. Reflektionsarbetsbok Reflektionsarbetsboken är utformad för att deltagarna ska kunna använda individuellt mellan sessioner eller efter att modulen är avslutad för att befästa sitt lärande och följa sin emotionella utveckling.

Uppmaningar till självreflektion:

- Identifiera utlösande faktorer: Skriv ner tre specifika "yttre" situationer (t.ex. sociala sammankomster, deadlines, konflikter) som vanligtvis får dig att känna dig känslomässigt överväldigad.

- Kontroll av reglering: Nästa gång du känner en "storm" på väg, prova 5-4-3-2-1-tekniken. Registrera sedan hur din fysiska spänning förändrats på en skala från 1 till 10.

- Bygga upp självförtroende: Vilken situation den här veckan har du lyckats "pausa" innan du reagerar? Hur stämde det valet överens med dina personliga värderingar?

- Att vara förebild för andra: Hur kan jag använda metaforen "känslomässigt väder" när jag pratar med en ung person som för närvarande kämpar med sina känslor?

6. Tips för tillgänglighet och anpassning För att säkerställa att MindBalance-läroplanen är inkluderande och säker för alla ungdomar bör handledare tillämpa dessa praktiska anpassningar:

- Digitala verktyg för elever med olika bakgrund: Använd ZenGs digitala plattform, inklusive instruktionsvideor och guidade meditationsljud, för att stödja deltagare med lägre läs- och skrivkunnighet eller de som föredrar visuellt och auditivt lärande framför texttungt material. Dessa verktyg ger en lågtröskel för marginaliserade ungdomar att engagera sig i emotionell reglering i sin egen takt.

- Sensorisk känslighet: För jordningsövningar som "Motståndskraftsankaret" (5-4-3-2-1) kan vissa deltagare uppleva att vissa sinnen (som lukt eller känsel) är överväldigande. Låt dem fokusera bara på ett sinne (t.ex. "5 saker jag ser") om det känns tryggare eller mer jordande.

- Kulturell kontext: Känslomässiga uttryck och stigma kring psykisk hälsa varierar mellan kulturer. Undvik att stämpla känslor som "bra" eller "dåliga"; fokusera istället på om ett svar är "hjälpamt" eller "ohjälpamt" i ett specifikt sammanhang för att upprätthålla en icke-dömande miljö.

- Neurodiversitet: Ge tydliga, skriftliga instruktioner för workshopens steg för att stödja olika bearbetningsstilar. För deltagare som tycker att stillhet är svår eller ångestframkallande, uppmuntra övningarna att utföras medan man går eller står snarare än att sitta still.

- Valbaserat deltagande: Betona alltid att deltagande och delning i par eller grupper är helt frivilligt. Om en deltagare inte vill dela sin "väderrapport" muntligt, låt dem representera den genom en teckning, en enda färg eller en tyst reflektion.

7. Resurser och referenser

Anderson, N. (2025). Mikromindfulness: Tre enkla övningar för vardagligt lugn. [online] .ISoM.

Tillgänglig på: <https://www.isom.co/post/micro-mindfulness-three-simple-practices-for-everyday-calm>

Bosu, D. (2023). Kraften i att pausa: Att omfamna mikromindfulness. [online]

Medito Foundation. Tillgänglig på: <https://meditofoundation.org/blog/the-power-of-pausing-embracing-micro-mindfulness>.

Calm Blog. (2025). Stressad och har ont om tid? Så här provar du mikromeditation. [online]

Tillgänglig på: <https://www.calm.com/blog/micro-meditation>.

Douglas, L. (2022). Kneppångest: 101 sätt att lindra ångest, stoppa paniken + komma tillbaka till ditt grymma jag. * Kansas, MO: Andrews McMeel Publishing.

Europeiska kommissionen. (2021). COVID-19:s inverkan på ungdomars och unga vuxnas socioemotionella funktion. Bryssel: Europeiska kommissionen.

Eurofound. (2021). Undersökning om boende, arbete och covid-19. [online] Tillgänglig på:

<https://www.eurofound.europa.eu/>.

Mosunic, C. (2023). 5, 4, 3, 2, 1 – en enkel jordningsövning för att lugna ångest. [online] Calm

Blog. Tillgänglig på: <https://www.calm.com/blog/5-4-3-2-1-a-simple-exercise-to-calm-the-mind>.

Ward, E. (2025). Självkännedom i relationer: Nyckeln till djupare kontakt och varaktigt förtroende. [online] Wellnesscounsellingservice.com. Tillgänglig på:

<https://wellnesscounsellingservice.com/self-awareness-in-relationships-the-key-to-deeper-connection-and-lasting-trust/>.

WHO:s regionala kontor för Europa. (2022). WHO:s europeiska ramverk för åtgärder inom psykisk hälsa 2021-2025. Köpenhamn: WHO:s regionala kontor för Europa. Licens: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Tidskriften Your Health. (2025). En guide till att upptäcka tidiga varningstecken och stödja tonåringars psykiska hälsa. [online] Tidskriften Your Health. Tillgänglig på:

<https://yourhealthmagazine.net/article/mental-health/a-guide-to-spotting-early-warning-signs-and-supporting-teen-mental-health/>.

MODUL 3 – GEMENSKAP: ATT SKAPA INKLUDERANDE OCH STÖDJANDE PLATSER

Författare: AVEC NOUS

1. Modulöversikt

Gemenskap är inte bara en bakgrund till ungas psykiska hälsa – det är en av dess starkaste bestämningsfaktorer. Forskning som genomförts i de tre ZenG-partnerländerna (Frankrike, Sverige och Grekland) har konsekvent visat att unga som upplever stress, ångest och känslomässiga svårigheter inte i första hand vänder sig till kliniska tjänster för stöd. Istället vänder de sig till sina jämnåriga, sina samhällen och de informella utrymmena runt omkring dem. Ändå upplevs dessa samhällen inte som trygga, välkomnande eller bekräftande för många unga – särskilt de från marginaliserade eller utsatta bakgrunder. Geografisk isolering, social utestängning, diskriminering, språkbarriärer och institutionell misstro kan göra gemenskapsutrymmen till en källa till ytterligare stress snarare än tillhörighet.

Modul 3: Samhället svarar direkt på denna verklighet. Den utrustar ungdomsledare, utbildare och handledare med den kunskap, de verktyg och de praktiska färdigheter som behövs för att avsiktligt bygga inkluderande, psykologiskt säkra gruppmiljöer där varje ung person kan bli sedd, hörd och stöttad. Med utgångspunkt i principer från samhällspsykologi, traumainformerad praktik och icke-formell utbildning, går denna modul bortom individuella mindfulness-tekniker för att utforska hur tillhörighet, kamratstöd och kollektiv omsorg kan integreras i det dagliga ungdomsarbetet. Deltagarna kommer att undersöka vad som gör utrymmen genuint inkluderande, lära sig att arbeta mer självsäkert med olika och marginaliserade grupper, och utveckla konkreta metoder för att främja förtroende, kamratkontakt och motståndskraft inom sina team och samhällen.

2. Lärandemål

Vid slutet av denna modul kommer deltagarna att kunna:

- Förklara begreppet psykologisk trygghet och dess roll i att stödja ungas psykiska hälsa och engagemang.
- Identifiera de viktigaste förutsättningarna som möjliggör att inkluderande och stödjande gruppmiljöer utvecklas och frodas.
- Tillämpa praktiska faciliteringsstrategier för att främja tillhörighet, förtroende och kamratkontakt i sina miljöer.
- Erkänna och hantera de specifika utmaningarna och styrkorna hos unga människor från marginaliserade eller utsatta bakgrunder.
- Utforma eller anpassa befintliga gruppaktiviteter och utrymmen med hjälp av traumainformerade och inkluderande principer.
- Reflektera kritiskt över sin egen praktik och dynamiken i de grupper och samhällen de arbetar med.
- Stödja peer-to-peer-kontakter och samhällsbaserade metoder för psykiskt välbefinnande inom sina organisationer.

3. Teoretisk bakgrund

3.1 Varför gemenskapen är viktig för ungas psykiska hälsa Ungdomars välbefinnande i hela Europa är nära kopplat till kvaliteten på deras sociala miljöer. ZenG-forskningen fann att i både Grekland, Sverige och Frankrike var informellt kamratstöd, betrodda vuxna och trygga gemenskapsutrymmen de vanligast angivna källorna till coping och motståndskraft – vilket vida överträffar formella psykiatriska tjänster. Detta överensstämmer med en omfattande mängd forskning inom samhälls- och utvecklingspsykologi, som konsekvent visar att tillhörighet och social kontakt är grundläggande för emotionell hälsa.

Begreppet tillhörighet – den upplevda känslan av att man är accepterad, värderad och inkluderad i en grupp – är ett centralt psykologiskt behov (Baumeister & Leary, 1995). När detta behov inte tillgodoses blir konsekvenserna betydande: ökad stress och ångest, lägre självkänsla, minskad motivation och större sårbarhet för depression och social tillbakadragenhet. Omvänt är miljöer som aktivt odlar tillhörighet förknippade med förbättrad emotionell reglering, större motståndskraft inför motgångar och högre nivåer av engagemang och deltagande.

För marginaliserade ungdomar – inklusive de med migrant- eller flyktningbakgrund, de som upplever fattigdom eller arbetslöshet, HBTQ+-ungdomar, neurodivergenta ungdomar och de som bor i landsbygdsområden eller områden med underresurser – är insatserna ännu högre. ZenG-forskningen fann att dessa grupper möter "dubbla barriärer": de vardagliga stressfaktorer som alla unga upplever, förvärrade av erfarenheter av diskriminering, osynlighet, institutionell misstro och begränsad tillgång till stöd. Samhällsbaserade strategier som fokuserar på inkludering och psykologisk trygghet är inte bara till hjälp för dessa unga; de är avgörande.

3.2 Psykologisk trygghet och inkluderande utrymmen

Psykologisk trygghet, ursprungligen utvecklad i organisatoriska sammanhang av Amy Edmondson (1999), hänvisar till den gemensamma uppfattningen inom en grupp att det är säkert att ta interpersonella risker – att tala ärligt, ställa frågor, erkänna misstag, uttrycka känslor och vara sig själv – utan rädsla för skam, förlöjligande eller straff. Inom ungdomsarbete kan psykologisk trygghet omsättas i kvaliteten på den relationella miljön: huruvida unga människor känner att de kan visa sig som de är, utan att prestera, maskera sig eller dra sig tillbaka.

Att skapa psykologiskt trygga rum kräver konsekvent och avsiktlig facilitering. Viktiga beteenden hos facilitatorer inkluderar att modellera sårbarhet och autenticitet, bemöta alla bidrag med nyfikenhet och respekt, etablera tydliga gruppöverenskommelser, erkänna och namnge gruppdynamik öppet och aktivt avbryta beteenden som undergräver tryggheten (såsom hån, avfärdande eller exkluderande språk). Psykologisk trygghet skapas inte en gång och upprätthålls automatiskt; den måste aktivt vårdas genom varje session och interaktion.

Inkludering går utöver tillgång. Ett utrymme kan vara tekniskt öppet för alla samtidigt som det förblir kulturellt, språkligt eller relationellt otillgängligt för många. Verkligt inkluderande miljöer välkomnar aktivt olikheter, representerar olika perspektiv och erfarenheter i sitt innehåll och genomförande, tillgodoser en rad olika deltagandestilar och kommunikationspreferenser och vidtar konkreta åtgärder för att undanröja hinder – vare sig de är praktiska (kostnad, transport, språk), relationella (mistro, stigma) eller strukturella (brist på representation, diskriminerande normer).

3.3 Traumabaserad praktik i samhället

Många av de unga som ungdomsledare stödjer har upplevt negativa händelser, kronisk stress eller trauma. Dessa upplevelser formar hur unga människor relaterar till auktoritet, tillit, gruppdynamik och sina egna kroppar och känslor. Traumainformerad praktik är inte en terapimodell; det är en uppsättning principer som vägleder hur handledare närmar sig sitt arbete för att undvika återtraumatisering och för att aktivt stödja trygghet och läkning.

De sex kärnprinciperna för traumainformerad praktik (SAMHSA, 2014) är särskilt relevanta för inkluderande samhällen:

● Trygghet – säkerställa fysisk och emotionell trygghet för alla deltagare ● Pålitlighet och transparens – vara tydlig med förväntningar, roller och gränser ● Kamratstöd – värdesätta den läkande kraften i kontakt och gemensamma erfarenheter ● Samarbete och ömsesidighet – minska maktobalanser och främja gemensamt ägarskap ● Egenmakt och val – sätta deltagarnas styrkor och handlingsfrihet i centrum ● Kulturella, historiska och genusrelaterade frågor – erkänna hur kontext formar erfarenhet och identitet



Dessa principer kräver inte att handledare blir terapeuter. Snarare tillhandahåller de ett ramverk för att skapa miljöer där unga människor med olika och komplexa erfarenheter kan delta på ett säkert sätt, och där skadliga mönster är mindre benägna att oavsiktligt reproduceras.

3.4 Kamratstöd och samhällsbaserat välbefinnande

Kamratstöd – den avsiktliga användningen av gemensamma erfarenheter, empati och ömsesidig hjälp mellan människor med liknande bakgrund eller utmaningar – är en av de mest evidensbaserade och värderade metoderna inom ungdomars psykiska hälsa. ZenG-forskningen fann att i alla tre länder var kamratrelationer den primära källan till stöd som unga människor vände sig till i svåra tider. Ungdomsarbetare identifierade på liknande sätt kamratkontakt som en viktig väg till motståndskraft.

Strukturerade kamratstödsprogram i ungdomsmiljöer har visat sig minska känslor av isolering och skam, bygga upp kommunikations- och empatifärdigheter, öka beteendet att söka hjälp och stärka sammanhållningen i samhället (Mead et al., 2001). Till skillnad från professionella insatser fungerar kamratstöd utifrån jämlikhet och ömsesidighet – både stödjaren och den som får stöd drar nytta av relationen. I samband med MindBalance-läroplanen är kamratstöd inte ett tillägg; det är en central pedagogisk och terapeutisk resurs.

Samhällsbaserade välbefinnandestrategier flyttar stödets fokus från individen eller kliniken till kollektivet och miljön. Istället för att fråga "vad är det för fel på den här unga personen?" frågar de "vad behöver den här gemenskapen för att vara en plats där varje ung person kan blomstra?" Denna förändring har djupgående konsekvenser för hur ungdomsledare utformar aktiviteter, strukturerar grupper, använder fysiska utrymmen och engagerar sig med familjer och bredare system.

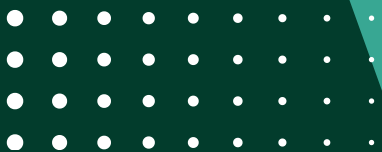
4. Praktiska workshops

Workshop 1: Kartläggning av tillhörighet: Vad gör att ett utrymme känns tryggt?

Syfte:

Deltagarna kommer att utforska och formulera vad som gör att utrymmen känns inkluderande och psykologiskt trygga, med utgångspunkt i sina egna erfarenheter och erfarenheterna hos de unga de arbetar med. De kommer att skapa en gemensam "karta över tillhörighet" som kan användas som referens för deras egen praktik.





Fokus:

- Denna aktivitet uppmuntrar deltagarna att reflektera över vad som gör en trygg plats och deras roll i att bidra till detta.

Föreslagen längd: 90 minuter Gruppstorlek: 10–20 deltagare Material som behövs: Stora pappersark, färgade tuschpennor, självhäftande lappar (tre färger), pennor, en tydlig vägg eller tavla Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Uppvärmning (15 min): Börja med en kort kroppsbaserad jordningsövning: be deltagarna ta tre långsamma andetag, lägga märke till var de sitter och minnas ett ögonblick – när som helst i livet – då de kände sig verkligen välkomna och inkluderade i en grupp eller ett utrymme. Be 2–3 deltagare att kortfattat dela med sig av sina minnen till gruppen. Vad fanns i det utrymmet? Hur kändes det i deras kropp?

Aktivitet 1 (25 min): Dela in deltagarna i små grupper om 3–4 personer. Ge varje grupp ett stort pappersark och tuschpennor. Be varje grupp att rita en enkel skiss över ett utrymme de arbetar i (ett rum, ett ungdomscenter, ett utomhusområde). De måste tillsammans komma överens om vilket utrymme de ska välja att fokusera på som grupp och diskutera aspekter av utrymmet medan de ritar det.

Med hjälp av klisterlappar placerar grupperna ut: GRÖNA lappar för det som just nu hjälper unga att känna sig trygga, välkomna och inkluderade; ORANGA lappar för det som skapar hinder eller får vissa unga att känna sig utanför; GULA lappar för saker de önskar att de kunde ändra eller lägga till.

Grupperna diskuterar: Vilka känner sig mest hemma här? Vilka kanske inte gör det? Vad ser de inte?

Aktivitet 3: Samla grupperna för en gallerivandring: varje grupp presenterar kortfattat det utrymme de har ritat tillsammans.

Underlätta en gemensam diskussion med hjälp av följande uppmaningar: Vilka mönster ser du på kartorna? Vad överraskade dig? Vilka är de vanligaste hindren för marginaliserade ungdomar i era sammanhang? Vilka förhållanden förekommer konsekvent i de "trygga" rummen?

Introducera konceptet psykologisk trygghet (se Teoretisk bakgrund) och be deltagarna att koppla det till det de just har kartlagt.

Sammanfattning av teori:

- Psykologisk trygghet är en gruppmiljö där individer känner sig trygga med att tala öppet, ta risker och vara sig själva utan rädsla för att bli dömda eller straffade.
- Inom ungdomsarbetet beror det på relationernas kvalitet och om unga människor känner sig accepterade utan att behöva gömma sig eller prestera.
- Det kräver aktiv, kontinuerlig facilitering, inklusive att vara modellerande för autenticitet, visa respekt, sätta tydliga överenskommelser och åtgärda skadliga beteenden.
- Inkludering är mer än tillgång – utrymmen måste aktivt välkomna och stödja olika identiteter, upplevelser och sätt att delta.
- Verkligt inkluderande miljöer undanröjer praktiska, relationella och strukturella hinder och säkerställer representation och tillgänglighet för alla.

Kan du komma på några exempel på hur du kan säkerställa psykologisk trygghet? (Dessa svar kan hämtas från gruppen, eller så kan du hänvisa till handledarens checklista)





Reflektionsfrågor för deltagarna:

Be varje deltagare att identifiera EN konkret sak de kommer att förändra eller introducera i sin miljö för att göra den mer inkluderande.

Deltagarna delar sitt engagemang med en partner.

Avsluta med en kort gemensam reflektion: "Med ett ord, hur känns det att tillhöra?" Gå runt cirkeln.

Workshop 2: Bygga broar: Kamratkontakt och vårdpraxis i samhället Syfte:

Deltagarna kommer att öva på att underlätta kamratkontakter i grupper och utforska hur samhällsomsorg kan integreras i regelbundna ungdomsarbetspass. De kommer att ha minst tre färdiga övningar för sina miljöer.

Fokus:

- Metoder för att utveckla band och förståelse mellan en olikartad grupp ungdomar Förelägen längd: 90 minuter Gruppstorlek: 8–20 deltagare Material som behövs: Kort med scenarioupptäckningar (finns nedan och finns som en separat del i slutet av detta dokument), öppen golvyta, dagböcker eller anteckningsböcker, lugn bakgrundsmusik (valfritt) Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Uppvärmning (15 min): Börja med en "Kontaktockel": deltagarna står i en cirkel. Handledaren ropar ut en upptäckning och de som identifierar sig med den tar ett steg framåt. Uppptäckningarna inkluderar: "Steg fram om du någonsin har känt dig som en outsider i en grupp"; "Steg fram om någon någonsin har fått dig att känna dig sedd i en svår stund"; "Steg fram om du har stöttat en ung person genom en svår tid".

Efter varje steg tar deltagarna en stund för att titta på vem som klev fram. Inga ord behövs.

1. Aktivitet 1 (30 min): Introducera tre metoder för kamratkontakt som kan användas i ungdomsarbete. Demonstrera varje metod kortfattat och låt sedan deltagarna uppleva dem i par eller små grupper:

- **AKTIVT LYSSANDE I PAR:** Paren turas om att tala i 2 minuter om ett ämne de själva väljer. Lyssnaren svarar inte, ger inte råd eller ställer frågor – lyssnar bara med full uppmärksamhet. Sammanfattning: Hur kändes det att bli lyssnad på utan avbrott?

- **INCHECKNINGSCIRKEL:** Deltagarna ger ett kort svar på: "Just nu känner jag [känsla] och jag behöver [en sak]". Gruppen tar emot varje delning i tystnad, utan kommentarer.

- **BEKRÄFTELSEKUNDOR:** Varje deltagare skriver sitt namn högst upp på ett papper. Arken skickas runt i gruppen; varje person skriver en genuin styrka eller egenskap de ser hos den personen.

Kortfattad sammanfattning: Vad lade du märke till? Hur kändes det att bli sedd?

2. Aktivitet 2 (25 min): I grupper om 3–4 personer får deltagarna ett scenariokort som beskriver en utmanande samhällsdynamik (t.ex. en nyinflyttad ung person som är tyst och oengagerad; en dominant deltagare som pratar över andra; en grupp som har upplevt en konflikt och är fragmenterad).



3. Grupperna diskuterar: Vilken praxis för kamratstöd eller samhällsomsorg kan hjälpa här? Hur ser handledarens roll ut? Vilka risker behöver ni vara medvetna om?

Grupperna delar kortfattat sina tillvägagångssätt med den bredare gruppen.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

Deltagarna spenderar 5 minuter i sina dagböcker med att svara på frågan: "Vilken praxis inom samhällsvård kommer jag att ta med mig till nästa session? Vilka förutsättningar behöver jag skapa för att det ska fungera?" Avslutning: Varje deltagare delar med sig av ett ord eller en fras om vad gemenskap betyder för dem i deras arbete.

Handledaren avslutar med att bekräfta den kollektiva visdomen i rummet och notera att det att bygga gemenskap i sig är en handling av välbefinnande.

Handledningsinformation ● Uppvärmningen i Connection Circle kan vara känslomässigt aktiverande. Se till att deltagarna vet att de kan ge vidare vilken uppmaning som helst.

● Scenariokort kan anpassas för att återspegla deltagarnas specifika nationella eller lokala sammanhang.

● Bekräfta att det inte finns ett enda "rätt" svar på ett scenario – målet är reflekterande praktik och kamratligt lärande.

Workshop 3: Att arbeta effektivt med marginaliserade ungdomar Syfte:

Deltagarna kommer att fördjupa sin förståelse för de specifika hindren och styrkorna hos marginaliserade ungdomar (inklusive migranter, NEET-ungdomar, personer med funktionsnedsättning och landsbygdsungdomar), och utveckla mer självsäkra, styrkebaserade och kulturellt känsliga metoder för handledning.

Fokus:

● Hjälpa ungdomsledare och unga att reflektera över hinder som de och andra möter och hur detta påverkar deras liv. Föreläsningslängd: 90 min. Gruppstorlek: 8-20 deltagare. Material som behövs: Fallstudier, instruktionskort för Privilege Walk, reflektionsdagböcker, blädderblock och markörer. Steg-för-steg-beskrivning av aktiviteterna:

Uppvärmning (15 min): Börja med en kort reflekterande fråga: "Tänk på en ung person som du har tyckt är svårast att engagera. Vad vet du om de hinder de möter? Vilka kan deras styrkor vara?"

Deltagarna delar med sig av sina erfarenheter med en partner. Öppna sedan kort för den bredare gruppen: Vilka är de vanligaste utmaningarna som handledare möter när de engagerar marginaliserade ungdomar?

- Aktivitet 1 (30 min): En strukturerad reflektionsövning (anpassad för inomhusbruk) där deltagarna fysiskt rör sig framåt eller bakåt som svar på påståenden som återspeglar strukturella fördelar och nackdelar.



Exempel påståenden: "Ta ett steg framåt om du växte upp med att tala det huvudsakliga språket i landet där du bor"; "Ta ett steg tillbaka om du någonsin har upplevt diskriminering på grund av din bakgrund, ditt utseende eller din identitet"; "Ta ett steg framåt om du alltid har haft tillförlitlig tillgång till internet och en enhet för att lära dig".

Efter promenaden sätter sig deltagarna i sina slutpositioner och reflekterar: Vad märker du? Vad känns obekvämt? Vad säger detta dig om de ungdomar du arbetar med?

Viktigt: Utför denna övning med omsorg och känslighet. Se till att deltagarna vet att de kan genomföra vilket steg som helst. Det här handlar inte om att framkalla skuld – det handlar om att bygga empati och medvetenhet.

- Aktivitet 2; (Ge grupper om 3–4 personer en fallstudie av en marginaliserad ung person (t.ex. en 22-årig flyktingkvinna som talar begränsat lokalt språk och nyligen har anlänt till en ny stad; en 19-årig ung man från ett landsbygdsområde som inte studerar, arbetar eller har yrkesutbildning och känner sig osynlig i sitt samhälle).

Grupperna identifierar: Vilka hinder möter den här unga personen? Vilka kan deras styrkor och fördelar vara? Vilka tillvägagångssätt skulle kunna hjälpa den här personen att känna sig trygg, inkluderad och stöttad i ett samhälle? Vilka anpassningar skulle de behöva?

Grupppresentationer: Grupperna presenterar sina exempel för den bredare gruppen.Handledaren lyfter fram gemensamma teman och introducerar konceptet tillgångsbaserad samhällsutveckling.

Reflektionsfrågor för deltagarna:

Individuell journalföring: "Vilket antagande har jag om marginaliserade ungdomar som den här modulen har utmanat? Vad vill jag göra annorlunda?" Gruppdelning: Delningar i popcornstil (deltagarna bidrar när de är redo, ingen ordning).

Avsluta med ett gemensamt åtagande: varje deltagare anger en anpassning de kommer att göra i sin praktik för att bättre inkludera en marginaliserad ung person de för närvarande arbetar med.

Handledarens anteckningar:

Privilegiepromenaden kan väcka starka känslor, särskilt för deltagare som själva har upplevt marginalisering. Ha en lugn plats tillgänglig och hör av dig till deltagarna efteråt.

Undvik att positionera marginaliserade ungdomar enbart som "sårbara" – centrera konsekvent deras styrkor, handlingsfrihet och motståndskraft genom hela aktiviteten.

Scenariekort bör granskas och anpassas för kulturell lämplighet i varje nationellt sammanhang.



5. Reflektionsarbetsbok

Följande uppmaningar är utformade för att stödja deltagarna i att integrera lärdomarna från modul 3 i sin egen praktik. De kan användas som personliga dagboksövningar, diskuteras i par eller små grupper, eller återkomma mellan sessionerna. Deltagarna bör engagera sig i dem i sin egen takt och på ett sätt som känns tryggt och meningsfullt.

Reflektionsuppmaning 1 – Tillhörighet i mitt eget liv Tänk på en tid i ditt liv då du verkligen kände att du hörde hemma – när du verkligen blev sedd, accepterad och värderad som dig själv inom en grupp eller gemenskap. Vad fanns i den miljön? Vem hjälpte till att skapa den? Tänk nu på en tid då du kände dig utestängd eller osynlig. Vad saknades? Vilken inverkan hade det på dig?

Hur formar dessa erfarenheter ditt sätt att arbeta med unga människor idag?

Reflektionsuppmaning 2 – Mitt gemenskapsutrymme

Tänk på ett av de utrymmen eller grupper du för närvarande faciliterar. Vilka känner sig mest hemma där? Vilka kanske känner sig mindre inkluderade, och varför? Vilka hinder – praktiska, relationella eller kulturella – kan göra det svårare för vissa ungdomar att delta fullt ut?

Vilken förändring – liten eller stor – skulle du kunna göra i ditt utrymme, din faciliteringsstil eller ditt program för att göra det mer genuint inkluderande?

Reflektionsuppmaning 3 – Kamratkontakt i praktiken

Minns du ett ögonblick då du bevittnade en meningsfull kamratkontakt mellan ungdomar i en grupp du handledde? Vad gjorde det möjligt? Vad gjorde du (eller gjorde inte) som handledare som skapade förutsättningarna för att det skulle kunna hända?

Om kontakten med jämnåriga i era grupper är begränsad, vad tror du hindrar dem? Hur skulle det se ut att medvetet bygga in mer stöd från jämnåriga i era regelbundna sessioner?

Reflektionsuppmaning 4 – Att arbeta med olikhet

Tänk på en ung person som du har tyckt att det varit svårast att engagera eller stödja. Vad vet du om de hinder de möter? Vilka antaganden kan du ha om dem?

Hur skulle ett styrkebaserat, traumainformerat tillvägagångssätt se ut när man arbetar med den här unga personen? Vilket stöd kan du behöva för att ge det?

6. Tips för tillgänglighet och anpassning (exempel)

Följande vägledning är avsedd att stödja handledare i att genomföra Modul 3 inom en mängd olika miljöer, grupsammansättningar och kontextuella förhållanden. Dessa är praktiska förslag, inte föreskrivande regler – handledare uppmuntras att anpassa dem till sina specifika nationella, organisatoriska och samhällsmässiga sammanhang.

Fysisk och miljömässig tillgänglighet ● Se till att det fysiska utrymmet är tillgängligt för deltagare med rörelsehinder. Om en aktivitet kräver att man står eller rör sig (t.ex. Privilegiepromenaden), erbjud alltid sittplatser och se till att dessa känns lika giltiga.

● Låt deltagarna välja var de vill sitta eller stå inom utrymmet. Undvik fasta, formella sittplatser som återskapar hierarkier.

● Tillhandahåll material i flera format där det är möjligt (visuellt, muntligt, skriftligt) för att tillgodose olika inlärningsstilar och läs- och skrivnivåer.

● Om du genomför i ett flerspråkigt sammanhang, ha viktiga instruktioner tillgängliga skriftligen på alla relevanta språk. Använd tvåspråkiga handledare eller tolkar där det är möjligt.

Emotionell trygghet och traumainformerad facilitering ● Börja alltid sessionerna med en kort incheckning och jordningsövning för att stödja deltagarna i att känna sig närvarande och trygga.

● Upprätta tydliga gruppöverenskommelser i början av modulen (t.ex. sekretess, rätten att bli av med provet, att tala av egen erfarenhet). Gå igenom dem vid behov.

● Undvik aktiviteter som kräver att deltagarna berättar om personliga trauman eller känsliga upplevelser för den bredare gruppen. Alla reflektionsuppmaningar bör tydligt framgå att det är frivilligt att dela med sig.

● Ha ett lugnt, privat utrymme tillgängligt för deltagare som blir överväldigade under sessionerna. Hör av dig till dem försiktigt och utan press.

● Var medveten om att ämnen som exkludering och marginalisering kan vara personligt aktiverande för både vissa handledare och deltagare. Sök stöd från andra eller handledning vid behov.

Anpassning för specifika grupper ● Ungdomar som inte studerar och ungdomar med begränsat tidigare engagemang: Börja med aktiviteter med mycket låg tröskel inriktade på praktiska, konkreta uppgifter innan du går vidare till reflekterande övningar. Bygg in flera möjligheter till rörelse och val.

● Migrant- och flyktingungdomar: Säkerställ kulturell känslighet i alla fallstudier och scenarier. Undvik aktiviteter som ber deltagarna att identifiera eller avslöja sin status. Använd visuella och taktila material som alternativ till språktunga uppgifter.

● Neurodivergenta ungdomar: Erbjud tydlig struktur och förutsägbarhet. Ge skriftliga instruktioner utöver muntliga. Bygg in regelbundna rörelsepåbuds. Minska sensorisk överbelastning där det är möjligt (dämpad belysning, lugn musik).

● Landsbygds- eller geografiskt isolerade grupper: Där personlig undervisning inte är möjlig, anpassa aktiviteterna för hybrid- eller helt onlineformat. Prioritera aktiviteter som bygger relationer, eftersom deltagarna kan ha begränsad tillgång till nätverk av andra jämnåriga.

● Blandade erfarenhetsgrupper (ungdomsledare tillsammans med ungdomar): Anpassa handledningens språk och scenarier för att säkerställa relevans för alla. Använd arbete i par eller små grupper för att möjliggöra utbyte mellan generationer.

Online- och blandad leverans

- Workshop 1 och 2 kan anpassas för online-undervisning med hjälp av digitala verktyg för samarbete (t.ex. delade virtuella whiteboardtavlor för kartläggningsaktiviteter, grupprum för arbete i små grupper, online-dagböcker för reflektionsuppmärksamhet).
- Privilegiwalk-in-workshop 3 kan anpassas till ett onlineformat med hjälp av ett anonymt omröstningsverktyg, vilket gör det möjligt för deltagarna att svara på uttalanden privat innan en gemensam avrapportering.
- När du levererar online, avsätt extra tid för övergångar och tekniska problem, och bygg in korta välbefinnandeavstämningar mellan aktiviteterna.

7. Resurser och referenser Rekommenderade resurser för handledare Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Kamratstöd: Ett teoretiskt perspektiv. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positiv psykologi: En introduktion. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). Konstaktiviteters roll i att utveckla motståndskraft och psykiskt välbefinnande hos barn och unga: En snabb litteraturgenomgång. *Perspectives in Public Health*, 137(6), 337–347.

Världshälsoorganisationen (2021). Omfattande handlingsplan för psykisk hälsa 2013–2030. Genève: WHO.

Viktiga referenser

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). Behovet av att höra till: Längtan efter mellanmännsliga anknytningar som en grundläggande mänsklig motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Bronfenbrenner, U. (1979). *Den mänskliga utvecklingens ekologi: Experiment av natur och design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Edmondson, A. C. (1999). Psykologisk trygghet och inlärningsbeteende i arbetsteam. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

Europeiska kommissionen (2023). *Hälsotillståndet i EU: Kompletterande rapport 2023*. Luxemburg: Europeiska unionens publikationsbyrå.

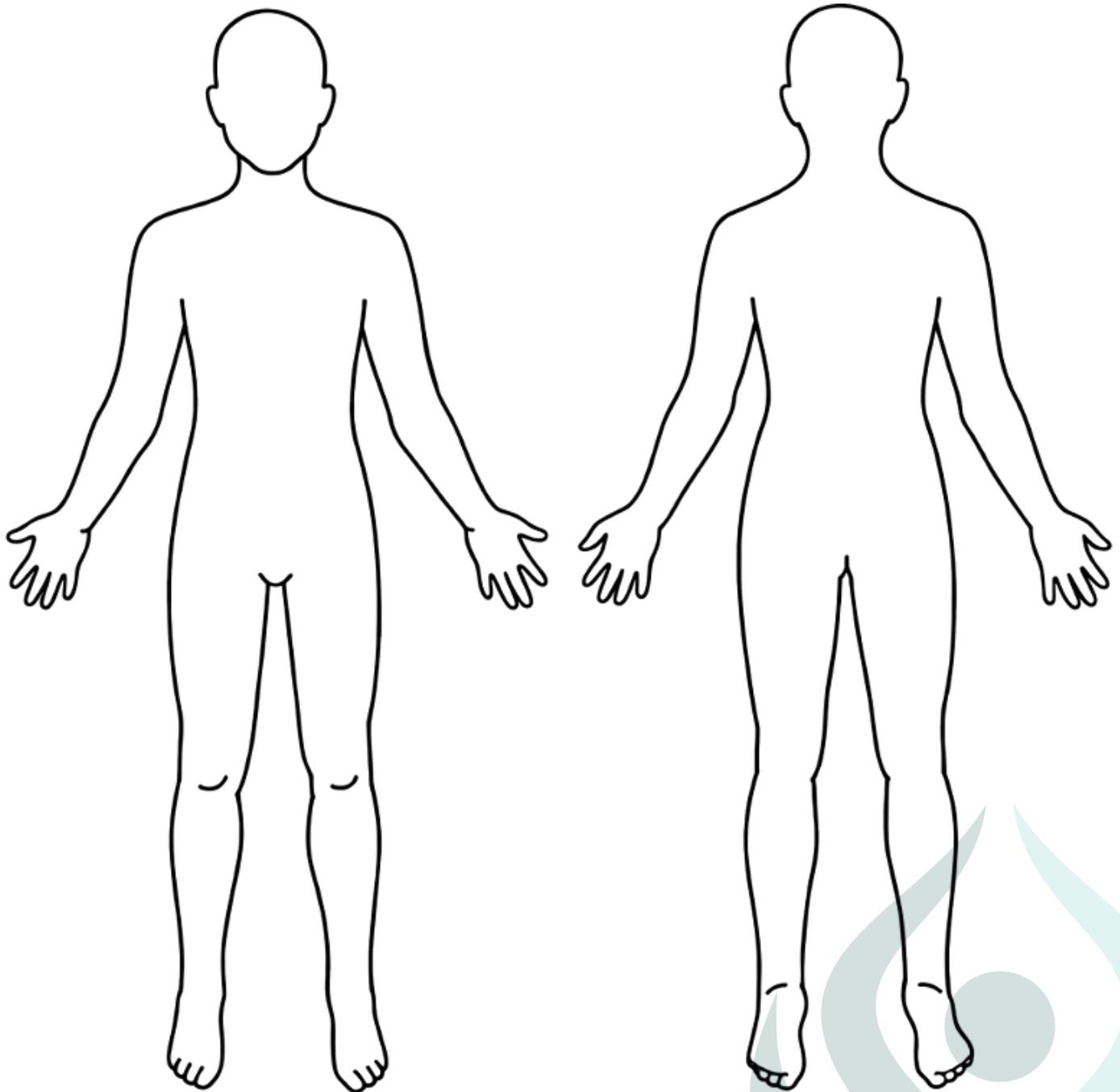
Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Kamratstöd: Ett teoretiskt perspektiv. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.

SAMHSA (2014). *SAMHSAs traumakoncept och vägledning för ett traumainformerat tillvägagångssätt*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Van der Kolk, B. A. (2014). *Kroppen håller räkningen: Hjärna, sinne och kropp i läkning av trauma*. New York: Viking.

ZenG-projektkonsortiet (2025). *ZenG – Mindfulness-vägar till mental hälsa för ungdomar: Forsknings- och behovsanalysrapport*. Erasmus+ KA210-YOU.

Utskrivbar för Modul 1 / Workshop 1: Kartläggning av det inre landskapet





MEDVETNA VÄGAR TILL MENTAL HÄLSA FÖR UNGDOMAR - ZENG

MindBalance-läroplan

PROJEKTNUMMER: 2024-3-FR02-KA210-YOU-000286699

Well-Being Lab, Avec Nous och
Equaline
2025 juli



AVEC
NOUS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.