



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

MODUL 3

Hantera utmaningar Fokus på
utmaningar efter covid-19,
socialiseringseffekter och gemensamt
välbefinnande

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



INNEHÅLL

VÄLKOMMEN	3
3.1 ÄR DU BEKANT MED MEDIEKUNSKAP?	5
3.2 ATT BEMÄSTRA INTERKULTURELL KOMMUNIKATION	13
3.3 KREATIVITET FÖR ATT ÖVERVINNA COVID ISOLERINGSEFFEKTER	19
3.4 UNGAS PSYKISKA HÄLSA UNDER OCH EFTER COVID	25
3.5 TEKNISK UTVECKLING, INTEGRATION OCH VÄLBEFINNANDE	30
3.6 ÖVERVINNA SOCIALISERINGSUTMANINGAR	36
3.7 ATT ENGAGERA SIG I SAMHÄLLET	45
3.8 BEKÄMPNING AV COVID ÖKAD ENSAMHET	56



Välkommen till WELLHOODY!

WELLHOODY handlar om att stärka gemenskapen genom ungdomars lärande. Det handlar om att omfamna våra olikheter och få alla att känna sig inkluderade och må bra.

DENNA KURS

WELLHOODYs mål?

Möjliggöra för ungdomar WELLBEING, rotat i mångfald.

När unga människor lär sig om styrkan i mångfald inspirerar det alla i samhället att arbeta tillsammans för allas välbefinnande och att vara mer accepterande och inkluderande.

Redo för att börja?



VÄLFÄRD

Inlärningsmål

I denna modul kommer deltagarna att:

1. Utforska ansvarsfulla sätt att navigera i onlineinformation, särskilt i samband med livet efter covid-19.
2. Förstå hur tekniken påverkar den psykiska hälsan under och efter pandemin och få praktiska tips för en balanserad digital upplevelse.
3. Upptäck hur kreativitet kan vara ett kraftfullt verktyg för att övervinna de utmaningar som pandemin för med sig.
4. Lär dig strategier för att stärka banden till samhället, även när fysisk distansering är nödvändig.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

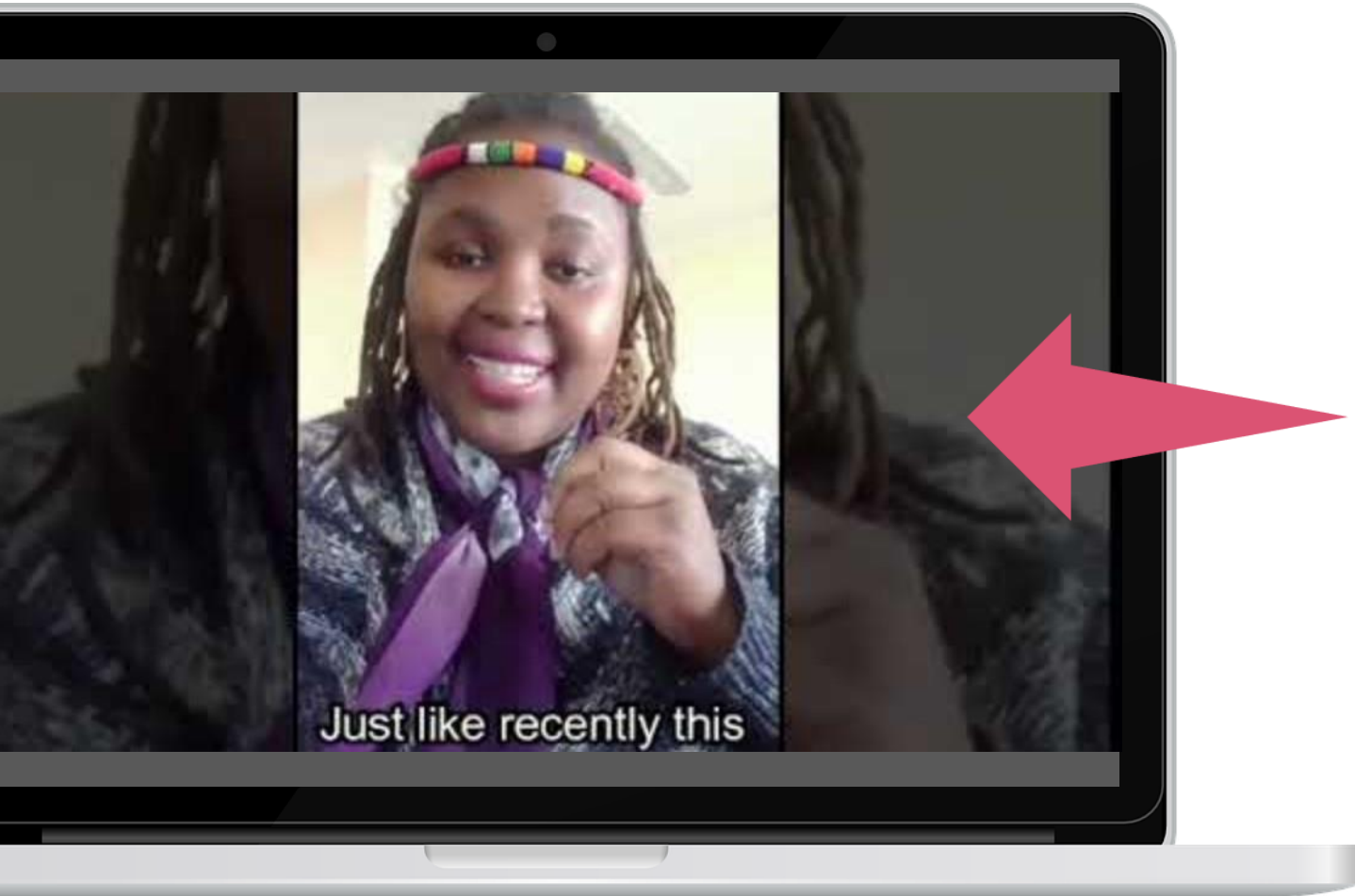
3.1 Är du bekant med mediekunskap?

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Är du bekant med mediekunskap?



Den digitala tidsåldern har gjort det enkelt för vem som helst att skapa media. Vi vet inte alltid vem som har skapat något, varför de har gjort det eller om det är trovärdigt. Det gör det svårt att lära sig och undervisa i mediekunskap.

Mediekunskap är förmågan att identifiera olika typer av medier och förstå vilka budskap de förmedlar. Det är en viktig färdighet i den digitala tidsåldern.

Vittnesmål från ungdomar: 5 dimensioner av medie- och informationskunnighet

Hannah Tarindwa ger en sammanfattning av sin undersökning av medie- och informationskunnighet och avslöjar fem viktiga dimensioner i denna video.

Mediekunskap och ungdomars välbefinnande

Att bli mediekunnig och behärska det digitala landskapet är avgörande för ungdomar, särskilt efter covid-19, eftersom det ger dem förmågan att tänka kritiskt och skilja mellan saklig information och felaktig information, vilket främjar mental motståndskraft och ett välgrundat beslutsfattande i en tid som domineras av digitala medier.



Mediekunskap handlar inte bara om att förstå "grejer", utan också om kreativitet, problemlösning och kritiskt tänkande. Det är din biljett till att ta dig an utmaningar, följa dina passioner och utforska allt som livet har att erbjuda.



Genom att fördjupa dig i de senaste metoderna för mediekunskap lär du dig inte bara grunderna. Du bygger upp ditt kritiska tänkande, din digitala kunskap och dina kommunikationsfärdigheter. Dessutom finslipar du sociala färdigheter som lagarbete, empati och att vara en ansvarsfull digital medborgare.

Viktiga frågor som vi måste ställa

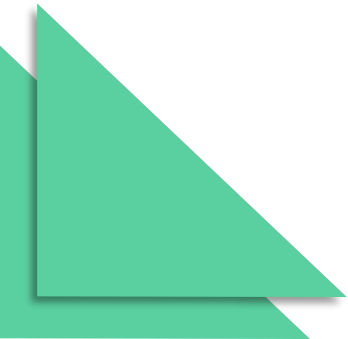
Common Sense <https://www.commonensemedia.org/> är en ideell organisation som arbetar för att förbättra livet för ungdomar och familjer genom att tillhandahålla tillförlitlig information, utbildning och en oberoende röst som de behöver för att trivas i det 21:a århundradet.

De delar med sig av nyckelfrågor för unga människor och mediekunskap som är relevanta för WELLHOODY:

- Vem har skapat detta? Var det ett företag? Var det en enskild person? (Om ja, vem?) Var det en komiker? Var det en konstnär? Var det en anonym källa? Varför tror du det?
- Varför gjorde de det? Var det för att informera dig om något som hänt i världen (t.ex. en nyhet)? Var det för att få dig att ändra åsikt eller beteende (en debattartikel eller en handledning)? Var det för att få dig att skratta (en rolig meme)? Var det för att få dig att köpa något (en annons)? Varför tror du det?
- Vem är budskapet avsett för? Är det för barn? Vuxna? Flickor? Pojkar? Människor som delar ett särskilt intresse? Varför tror du det?

Viktiga frågor som vi måste ställa

- Vilka tekniker används för att göra budskapet trovärdigt eller trovärdigt? Innehåller det statistik från en ansedd källa? Innehåller det citat från en ämnesexpert? Har det en voice-over som låter auktoritativ? Finns det direkta bevis för de påståenden som görs? Varför tror du det?
- Vilka detaljer har utelämnats och varför? Är informationen balanserad med olika synvinklar - eller presenterar den bara en sida? Behöver du mer information för att förstå budskapet fullt ut? Varför tror du det?
- Hur fick meddelandet dig att känna dig? Tror du att andra skulle känna likadant? Skulle alla känna likadant, eller skulle vissa personer inte hålla med dig? Varför tror du det?



Viktiga steg



Självkänedom

1. **Var medveten** om förekomsten av felaktig information.
2. Utveckla förmågan till kritiskt tänkande - bli mediekunnig
3. **Kontrollera** information från tillförlitliga källor.
4. Utbilda andra i mediekunskap.
5. **Rapportera** felaktig information när den påträffas.



Felaktig information och kultur

Det är viktigt att förstå hur media sprider felaktig information i olika kulturer. Det kan få stereotyper att fastna, splittra människor och hålla fördomar vid liv.

Men genom att lära dig mediekunskap kan du se igenom det, ifrågasätta stereotyper och föra människor från olika kulturer närmare varandra.

Att bli mediekunnig:

När du blir mediekunnig scrollar du inte bara igenom innehåll, du lär dig konsten att dissekera och bedöma det du ser. Det handlar om att vara medveten och omdömesgill i en värld av information.

Här är vad du vinner:

- 1. Avkoda informationspusslet:** Lär dig att skilja äkta vara från falska nyheter genom att dissekera information.
- 2. Att upptäcka knepen:** Upptäck de knep som används för att övertyga i olika former av media. Från bilder till ord, du kommer att kunna se igenom rök och speglar.
- 3. Avslöja fördomar och propaganda:** Utveckla en superkraft för att avslöja fördomar och propaganda. Förstå de subtila sätt på vilka information kan påverkas och formas.



Genom att bli mediekunnig blir du inte bara en konsument, du blir en aktiv deltagare.

Här är varför det är viktigt:

- **Smarta val:** Gör välinformerade och smartare val på din resa online. Dina digitala beslut blir medvetna och ansvarsfulla.
- **Aktivt bidrag:** Bidra aktivt till att forma den digitala världen. Din röst är viktig, och mediekunskap ger dig möjlighet att använda den på ett klokt sätt.
- **Digitalt självförtroende:** Navigera i den digitala erans komplexitet med självförtroende och kunskap. Mediekunskap är din verktygslåda för att bemästra onlinelandskapet.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

3.2 Att behärska interkulturell kommunikation

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Att behärska interkulturell kommunikation

Vi vet att pandemin ledde till ökade känslor av isolering och frånkoppling. Genom att förbättra sina färdigheter i interkulturell kommunikation kan unga människor överbrygga kulturella klyftor och bygga meningsfulla relationer i en onlinemiljö. Detta minskar inte bara känslan av isolering utan breddar också perspektiven, ökar empatin och främjar en känsla av tillhörighet i ett mångfaldigt globalt samhälle, vilket alla är avgörande för mentalt och känslomässigt välbefinnande.

Att behärska interkulturell kommunikation i vår digitala värld är särskilt viktigt för att övervinna de välbefinnandeutmaningar som ungdomar ställts inför på grund av covid-19. Varför är det så? För att det främjar en känsla av global samhörighet och förståelse i en tid då fysiska kontakter var begränsade.



INSPIRERANDE UNGDOMAR VÄLBEFINNANDE

Betydelsen av interkulturell kommunikation



I vår alltmer sammanlänkade värld är förmågan att kommunicera effektivt över kulturella gränser avgörande. Med fler möjligheter att resa och exponeras för olika kulturer blir det avgörande att utveckla interkulturella kommunikationsfärdigheter för framgångsrikt samarbete, bygga relationer i olika samhällen samt förebygga och lösa konflikter.

Genom att lära oss mer om andra kulturer och hitta gemensamma nämnare kan vi öka förståelsen och samhörigheten i världen.

Identifiera bra tekniker för interkulturell kommunikation från videoteknikerna



2003 fick Outside Media & Knowledge i uppdrag att producera en instruktionsvideo som var lätt att följa och som riktade sig till olika kulturer på Irland. De behövde i en video förklara begreppet och fördelarna med tillhörighet samtidigt som de vände sig till publiken på olika språk och med engelska som huvudspråk.

Titta på videon och utvärdera insatserna. Vilka insatser för interkulturell kommunikation känner du igen?

Förbättra färdigheter i interkulturell kommunikation



Bejaka mångfald

Att bejaka mångfald, respektera olika bakgrunder och kulturer samt främja en vänlig och öppen kommunikationsmiljö.



Bli en god lyssnare

Lär dig att verkligen lyssna, förstå andra och hur du visar dem att de inte talar i onödan.



Lär dig av andra kulturer

Lär dig och visa kunskap om andra länder och kulturer, försök att bekanta dig med seder och bruk i relevanta regioner.



Justera din interkulturella språkkompetens

Det är viktigt att inse att det inte bara handlar om att känna till ordförrådet och grammatiken hos den person vi interagerar med. Det handlar också om faktorer som den hastighet med vilken vi och den andra personen talar, volymen på våra röster och våra respektive accenter.

Förstå sociala mediers betydelse för interkulturell kommunikation



Rik kommunikationsteknik

Virtuella sociala nätverksplattformar (Facebook, Instagram etc) möjliggör tvärkulturell kommunikation som aldrig förr. De har brutit ner geografiska barriärer och gjort det möjligt för människor från olika kulturer att mötas, utbyta idéer och lära av varandra. Men det finns naturligtvis nackdelar.



Förvärva kunskap

Med hjälp av sociala medier kan du förbättra och främja interkulturella idéer på ett mer effektivt sätt. Plattformar som TikTok och YouTube har miljontals videor som visar olika kulturer. Dessa kan vara ett bra sätt att visuellt uppleva olika kulturer.



Var uppmärksam

Kom ihåg att även om dessa plattformar kan ge mycket information, bör de inte vara din enda källa till kulturell utbildning. Det är också viktigt att kritiskt analysera den information du får, eftersom inte allt på sociala medier är korrekt eller representativt för varje individ inom en kultur. Ha alltid respekt och ett öppet sinne.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

3.3 Kreativitet för att övervinna covid-19- isolerings effekter

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Kreativitet handlar inte bara om att skapa konst eller komma på nya idéer. Den är nära kopplad till vårt mentala, känslomässiga och fysiska välbefinnande.

Att uppmuntra kreativ verksamhet, både individuellt och kollektivt, kan leda till ett mer balanserat, tillfredsställande och motståndskraftigt liv.



Klicka för att titta - Alla kan vara kreativa

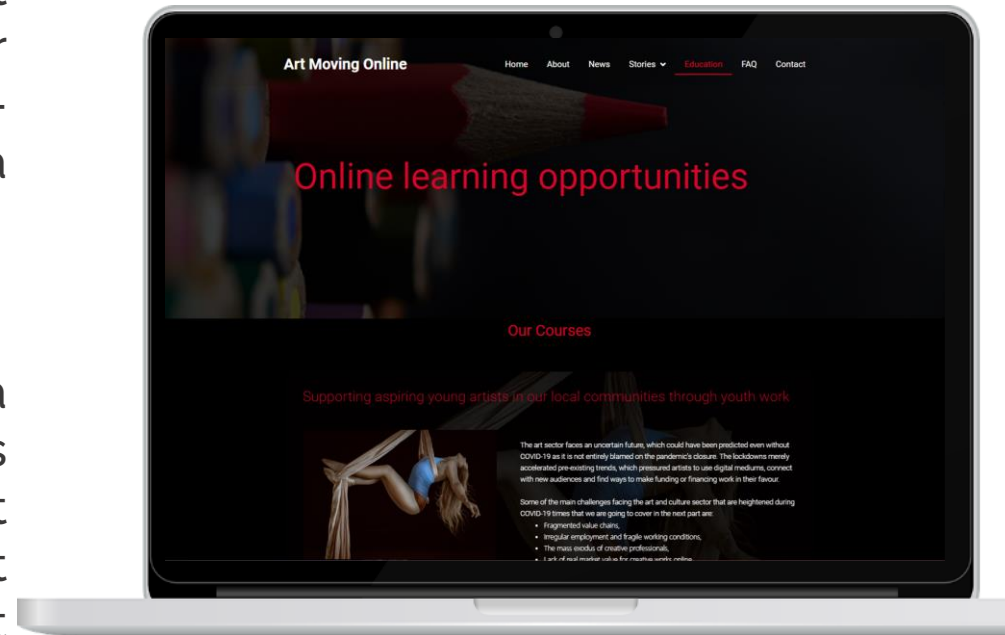
CREATIVITY

Ett kraftfullt exempel - Nnamo - New Normal Art is Moving Online

Youth Power Germany tog sig an pandemins tuffa utmaningar och lanserade ett online-initiativ för att göra livet bättre för unga konstnärer som känner av effekterna. Men här kommer det intressanta - det är inte bara för artister, det är för alla unga människor.

Bygga styrka genom kreativitet

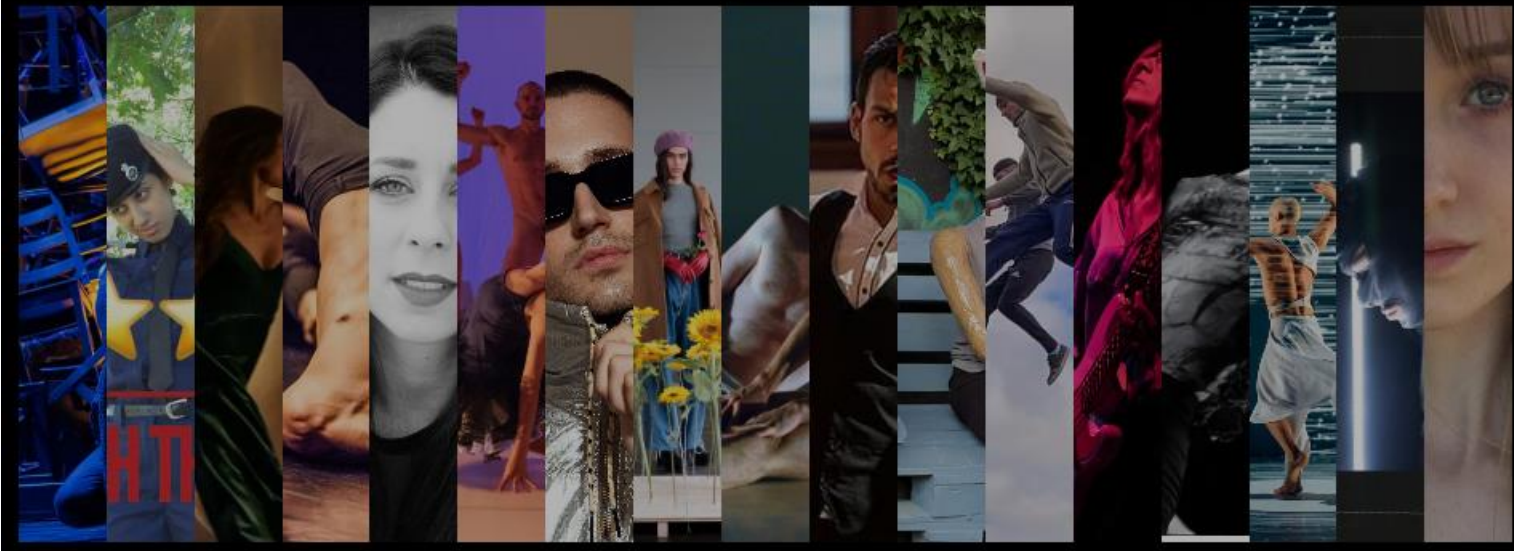
Med hjälp av kreativa strategier och digitala verktyg hanterade projektet inte bara pandemins utmaningar, utan omvandlade dem till chanser att släppa loss kreativiteten. Uppdraget var enkelt: att öka ungdomarnas välbefinnande och göra livet bättre under dessa svåra tider. Trots alla utmaningar blev pandemin ett tillfälle för unga människor att visa hur innovativa och kreativa man kan vara. Er förmåga att anpassa er och komma tillbaka visade hur resursstarka ni är i en värld som förändras snabbt.



<https://onart.youth-power.org/>

VÄLFÄRD

Artists' stories

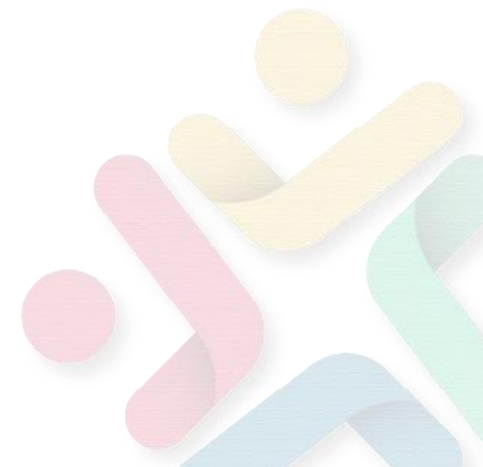


Intervju med unga konstnärer

The Nnamo Project satte sig ner med unga konstnärer och fördjupade sig i de utmaningar som många unga känner igen sig i - att brottas med ensamhet och navigera i karantänens okända territorier. Utforska dessa meningsfulla samtal på deras konstplattform online.

Dessa intervjuer är mer än bara samtal; de är inspirerande för ungdomarna, skapar en känsla av samhörighet och förstärker känslan av tillhörighet. I en värld där det är lätt att känna sig isolerad påminner dessa samtal oss om att vi inte är ensamma om våra erfarenheter.

<https://onart.youth-power.org/#>



Varför kreativitet?

Kreativitet är inte bara en färdighet, det kan vara en livlina. När vi ställs inför oväntade och tuffa tider blir kreativitet vårt sätt att förstå, knyta an, anpassa oss och inte bara överleva utan också frodas. Det är vår terapi, vårt språk och bron till gemenskap och förståelse.

Nnamo-plattformen: Din kreativa guide Nnamo Project-plattformen är utformad för unga människor som navigerar i livet och är en kompass som ger vägledning genom olika erfarenheter och fungerar som ett nav för kreativitet. Dyk ner i onlinekurser som täcker videoproduktion och marknadsföring på sociala medier, skräddarsydda för att möta de unika omständigheterna och behoven hos dagens ungdomar.

Mer information på www.onart.youth-power.org





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

3.4 Ungas psykiska hälsa under och efter covid-19

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Covid-19-pandemin hade en betydande inverkan på unga människors psykiska hälsa. Här är några viktiga punkter som bygger på olika studier:

- **Ökade problem med psykisk ohälsa:** Unga människor, särskilt de i åldern 18-29 år, rapporterade betydligt större psykiska problem under pandemin än de som var 50 år eller äldre. Kvinnor i denna åldersgrupp rapporterade betydligt sämre psykisk hälsa. [Hur Covid-19 har haft en stor inverkan på unga vuxnas psykiska hälsa \(rte.ie\)](#)
 - **Sociala mediers roll:** Tid spenderad på sociala medier var en stark prediktor för mental hälsa under pandemin. Personer som tillbringade mer tid på sociala medier, särskilt mer än 4 timmar per dag, rapporterade betydligt sämre psykisk hälsa
 - **Känsla av ensamhet:** Trots att de unga vuxna spenderar mer tid på sociala medier och anser att de är bra för sociala kontakter, upplevde de större känslor av isolering och förlust av kontakt.
 - **Redan existerande psykisk ohälsa:** För unga människor med redan existerande psykisk ohälsa kan effekterna av viruset ha varit särskilt utmanande. [Effekter av COVID-19 på unga människor | The Children's Society \(childrenssociety.org.uk\)](#)
 - **Försämring av den psykiska hälsan:** Det finns bevis för att ungdomars psykiska hälsa försämrades under covid-19, med högre nivåer av depression och sociala, emotionella och beteendemässiga svårigheter än före pandemin. [Studie visar hur covid-19-pandemin påverkade ungdomars psykiska hälsa \(news-medical.net\)](#)
- 

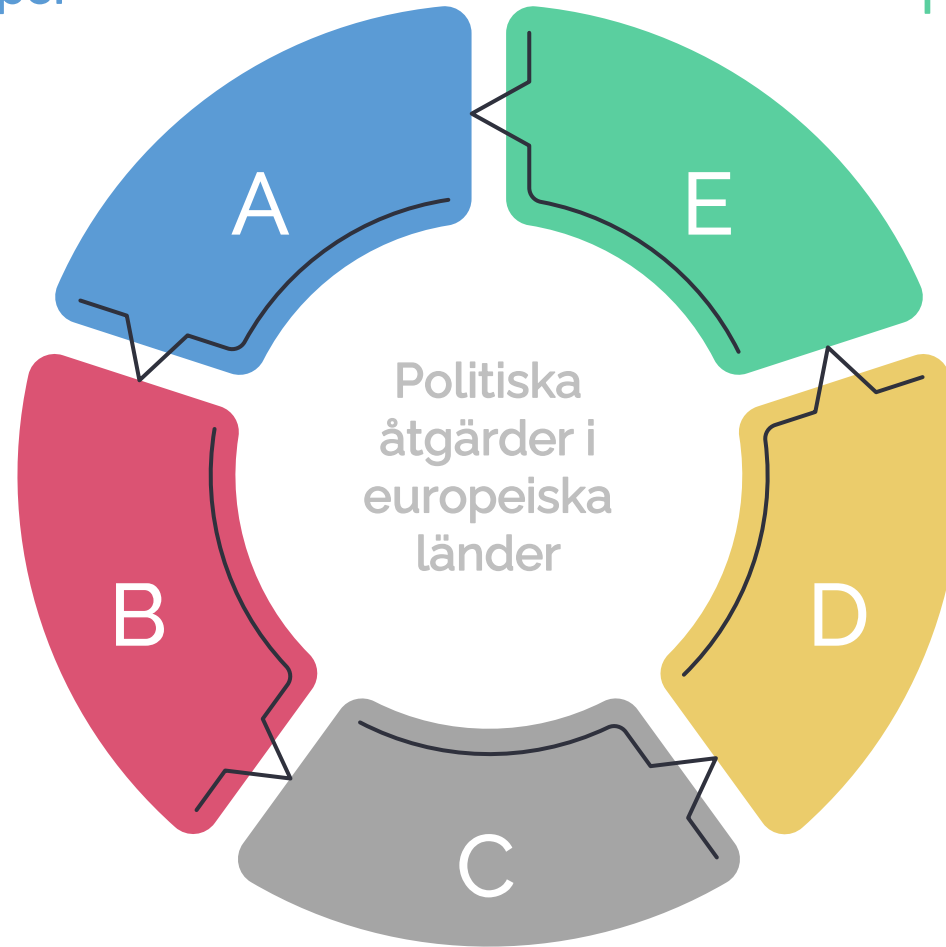
Covid-19-pandemins inverkan på unga människors psykiska hälsa

Identifiering av sårbara grupper

Pandemin visade att vissa ungdomar, särskilt de med psykiska problem eller som utsätts för diskriminering, behövde mer stöd, vilket ledde till riktad hjälp från länder.

Fortsättning av stödåtgärder

Viktiga pandemiinitiativ, som tillgång till mentalvård, bör fortsätta eftersom pandemins effekter på den mentala hälsan kan dröja sig kvar.



Skräddarsytt stöd för specifika grupper

Behovet av skräddarsytt stöd för mer sårbara grupper som unga migranter och HBTQIA+-ungdomar

Hållbara tjänster för psykisk hälsa

Tjänster som mentalvårdspersonal i skolor, som initierades under nedstängningar, bör bibehållas för konsekvent stöd.

Förbättring av fritidsaktiviteter och sociala aktiviteter

Att prioritera aktiviteter som sport och fritid är avgörande för det psykiska välbefinnandet och bör betonas mer efter pandemin.

Migrationsstatusens inverkan på ungdomars psykiska hälsa under covid-19

- **Förstå effekterna:** Om du är tonåring ska du veta att pandemin har påverkat många unga människors psykiska hälsa, särskilt de som har flyttat från ett land till ett annat. Du är inte ensam om den här upplevelsen.
- **Att söka hjälp är okej:** Kom ihåg att det är viktigt att söka hjälp om du känner dig nedstämd, orolig eller har svårt att sova. Det finns resurser och människor som förstår och kan stödja dig, inklusive onlineundersökningar och program för mental hälsa.
- **Att känna igen risker:** Var medveten om att om du eller dina vänner kommer från olika kulturella bakgrunder kan det finnas en högre risk för psykiska problem under tuffa tider som pandemin.



Migrationsstatusens inverkan på ungdomars psykiska hälsa under covid-19

- **Få tillgång till rätt stöd:** Leta efter stöd för psykisk hälsa som förstår din kultur och ditt språk. Det kan göra stor skillnad när det gäller att känna sig bekväm och förstådd.
- **Att vara medveten om andra faktorer:** Inse att andra saker, som ekonomisk stress eller utmaningarna med att flytta till en ny plats, också kan påverka din mentala hälsa. Att känna igen dessa faktorer kan hjälpa dig att förstå dina känslor bättre.
- **Kontakt med andra:** Dela dina erfarenheter med vänner, särskilt de som kanske har liknande bakgrund. Att prata om det kan hjälpa dig och andra att känna er mindre ensamma och få mer stöd.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

3.5 Teknologisk epok, integration och välbefinnande

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Teknik och migration: Hjälper och stjälper

- För dem som flyttat till nya platser är teknik en blandning av bra och mindre bra. Den hjälper oss att hålla kontakten och lära oss nya saker, men den kan också få människor att känna sig ensamma ibland.
- Telefoner och sociala medier kan hjälpa unga migranter och flyktingar mycket genom att ge viktig information och koppla samman människor under deras resa. Men ibland finns det problem som att bli övervakad och att inte ha mycket internet.
- När det gäller att må bra kan tekniken vara till stor hjälp. Det handlar inte bara om information - sociala medier ger också känslomässigt stöd. Men att använda telefonen för mycket kan göra saker och ting stressiga.
- Så teknik är som ett tvåsidigt mynt. Att hitta rätt balans är superviktigt för att se till att alla mår bra på sin resa.



Teknologi: Ett tveeggat svärd

Tekniken har förändrat spelplanen, särskilt under pandemin, och gjort det möjligt för oss att hålla oss uppkopplade och informerade. Men som alla kraftfulla verktyg kan den vara ett tveeggat svärd.

Spridningen av felaktig information, särskilt om invandring, har varit en viktig fråga i många EU-länder. Denna felaktiga information tar ofta formen av hoax och falska berättelser som sprids via olika onlineplattformar, vilket leder till spridning av hatpropaganda och ökade sociala spänningar. Låt oss titta på några viktiga exempel:-

- **Desinformation om migration:** Myter om antalet invandrare, deras ekonomiska inverkan eller deras benägenhet att begå brott sprids och utnyttjas strategiskt för att påverka den allmänna opinionen, med allvarliga politiska konsekvenser. [Desinformation om migration i EU \(epc.eu\)](http://epc.eu)

- **Överskattning av invandringen:** Undersökningar visar att människor ofta överskattar invandringsnivån. I Storbritannien tror man till exempel att omkring en fjärdedel av befolkningen är invandrare, när det i själva verket är hälften, omkring 13 procent. Via Bobby Duffy, professor i offentlig politik och chef för Policy Institute, King's College London - [What Britons get wrong about immigration - and why politicians need to tell them the truth \(theconversation.com\)](#)
- **Effekter av desinformation på nätet:** Spridning av hatiska attityder online kan motivera människor att begå skadliga handlingar i den verkliga världen, t.ex. fysiska angrepp, verbala kränkningar och skador på egendom.
- **Ökning av näthat: Hatretoriken på nätet** i Storbritannien och USA har ökat med 20 procent sedan pandemin började, enligt en rapport från ungdomsorganisationen Ditch the Label [Ditch the Label | Youth Charity | Mental Health, Bullying & Relationships](#) and [Hatretoriken på nätet ökade med 20 procent under pandemin: "Vi har normaliserat det" - BBC News](#)

För att ta itu med denna fråga krävs ett mångfacetterat tillvägagångssätt, inklusive att förbättra den digitala kompetensen, främja kritiskt tänkande och genomföra effektiva regler för onlineplattformar. Det är också viktigt att främja alternativa berättelser som skapar förståelse och respekt för mångfald.

Möjlig lösning: Interaktiva verktyg online



För att hantera dessa utmaningar kan man överväga potentialen hos escape rooms online, som till exempel "The Hoax Factory". Denna plattform är ett utmärkt interaktivt verktyg. Den erbjuder inte bara underhållning utan fungerar också som en engagerande lösning för att bekämpa felaktig information och främja en positiv onlinemiljö. Genom att uppmuntra deltagande i aktiviteter som denna kan vi utnyttja tekniken till det bättre, främja en känsla av gemenskap och skingra falska berättelser.

Aktiviteter som kan vara till hjälp



Självuttryck i samhället

Att ägna sig åt **kreativa aktiviteter** som konst, musik och drama kan ge dig en känsla av att **uttrycka dig själv och behärska saker**, vilket kan bidra till att stärka din identitet. Dessa aktiviteter kan också främja **positiva sociala kontakter** och en **känsla av tillhörighet**, vilket är viktiga faktorer för välbefinnandet.



Hälsa och färdigheter för livet

Utomhusaktiviteter som camping, vandring och bergsklättring kan erbjuda möjligheter till lärande. De främjar inte bara **fysisk och psykisk hälsa** utan ger dig också möjlighet att utveckla **ledaregenskaper, lagarbete** och en känsla av **självständighet**.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

3.6 Övervinna socialiseringsutmaningar

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Färdigheter och strategier

Att bygga upp färdigheter och strategier för att hantera sociala utmaningar är avgörande för ditt välbefinnande, särskilt efter svåra tider som covid-19-pandemin.

Det är som att ha en verktygslåda för att navigera upp och ner i sociala situationer. Oavsett om det handlar om att hantera förändringar eller hitta nya sätt att umgås är dessa färdigheter din superkraft för att hålla dig stark och positiv. Du klarar det här!



Färdigheter för känslomässig reglering

Har du någonsin upplevt att dina känslor är överallt?

Känslomässig reglering är som att ha en verktygslåda för att hantera det.

- **Steg 1: Behåll lugnet:** Det handlar om att behålla lugnet när känslorna är intensiva, som att ha en förmåga att hålla sig lugn.
- **Steg 2: Positivt tänkande:** Byt ut negativa tankar mot positiva. Det är som att fräscha upp sinnet.
- **Steg 3: Aktiviteter som ger trygghet:** Hitta aktiviteter som ger dig tröst. Gör dem till dina favoriter när du behöver en boost.
- **Steg 4: Var snäll mot dig själv:** Har du någonsin hört talas om självmedkänsla? Det är som att behandla dig själv vänligt, att vara din egen stödjande kompis.

Så, känslomässig reglering? Det är ditt verktyg för att hantera känslor på ett smidigt sätt. Du klarar det!



Wellhody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Strategier för problemlösning

Har du någonsin hamnat i en knepig situation och inte vetat vad du ska göra? Oroa dig inte! Vi har en cool strategi som kan hjälpa dig.

- **Steg 1: Identifiera problemet:** Identifiera vad det är som stör dig. Att känna till problemet är det första steget mot att lösa det!
- **Steg 2: Bli kreativ:** Tänk ut så många lösningar som möjligt. Ingen idé är för vild!
- **Steg 3: Välj den bästa idén:** Kolla in alla dina coola idéer och välj den som känns helt rätt. Lita på dina instinkter!
- **Steg 4: Ge det en chans:** Dags att omsätta din plan i handling. Se hur det går! Om det fungerar, fantastiskt! Om inte, ingen biggie. Du håller på att lära dig.
- **Steg 5: Granska och reflektera:** Se tillbaka på vad du gjorde. Vad fungerade? Vad kan du göra annorlunda nästa gång?

Så nästa gång du ställs inför en utmaning, kom ihåg dessa steg.

Sociala färdigheter

Social kompetens är en praktisk verktygslåda för att navigera i sociala situationer:

Verktyg 1: Tydlig kommunikation: Hitta det bästa sättet att uttrycka dig och verkligen förstå vad andra säger.

Verktyg 2: Empatiradar: Lyssna in känslorna hos dem som finns runt omkring dig.

Verktyg 3: Respektkoder: Att visa respekt är den gyllene regeln för att bygga starka relationer med andra.

Verktyg 4: Strategier mot gruppträck: Utrusta dig med smarta knep för att hantera knepiga situationer. Ha en plan för när det blir tufft.

Verktyg 5: Konfliktlösning: Tänk på det som att vara en fredsbevarare. Försök att hitta ett sätt för alla att komma överens.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Vanor för egenvård

Att se till att du tar hand om dig själv är superviktigt. Låt oss prata om några vanor som du kan bygga upp:

Håll en balanserad diet: Näringsrik mat ger energi till både kropp och själ. Se till att din kost innehåller frukt, grönsaker, magert protein och fullkornsprodukter.

Regelbunden motion: Fysisk aktivitet kan hjälpa till att hantera stress och förbättra humöret. Hitta en träningsform som du tycker om - det kan vara allt från yoga till jogging eller dans.

Prioritera sömn: Brist på sömn kan påverka ditt humör och din kognitiva funktion. Sikta på 7-9 timmar per natt och skapa ett regelbundet sömnschema.

Mindfulness och meditation: Mindfulness kan bidra till att minska stress och förbättra den mentala klarheten. Överväg att avsätta tid varje dag för meditation eller andra mindfulnessövningar.

Håll dig hydrerad: Uttorkning kan påverka den fysiska och mentala prestationsförmågan negativt. Försök att dricka tillräckligt med vatten under dagen.

Ta kontakt med andra: Upprätthåll relationer med familj och vänner. Social interaktion är avgörande för det psykiska välbefinnandet.

Sök professionell hjälp: Om stress eller andra psykiska problem är överväldigande kan det vara bra att tala med en psykolog.

Tillbringa tid utomhus: Naturen kan ha en lugnande effekt. Om möjligt, försök att tillbringa tid utomhus varje dag.



Gör det du älskar: Var tillgänglig för hobbyer eller aktiviteter som ger dig glädje och avkoppling.

Begränsa skärmtiden: Utökad skärmtid kan anstränga ögonen och leda till mental trötthet. Ta regelbundna pauser från skärmen och överväg att införa en digital detox.



Söker stöd

Att veta var och hur man kan söka stöd när man har det svårt är en viktig färdighet.

1. **Betrodda vuxna:** Ta kontakt med någon du litar på, t.ex. en förälder, lärare eller en ledare i ditt samhälle.
2. **Vänner kan vara allierade:** Dela med dig av dina känslor till vänner som kan ge dig stöd.
3. **Professionellt stöd:** Prata med en rådgivare eller terapeut för att få expertrådgivning.
4. **Hotlines och hjälplinjer:** Ring eller sms:a stödlinjer när du behöver omedelbar hjälp.

Kom ihåg att det är en styrka att be om stöd, och att det finns människor som är redo att hjälpa till. Du är inte ensam!

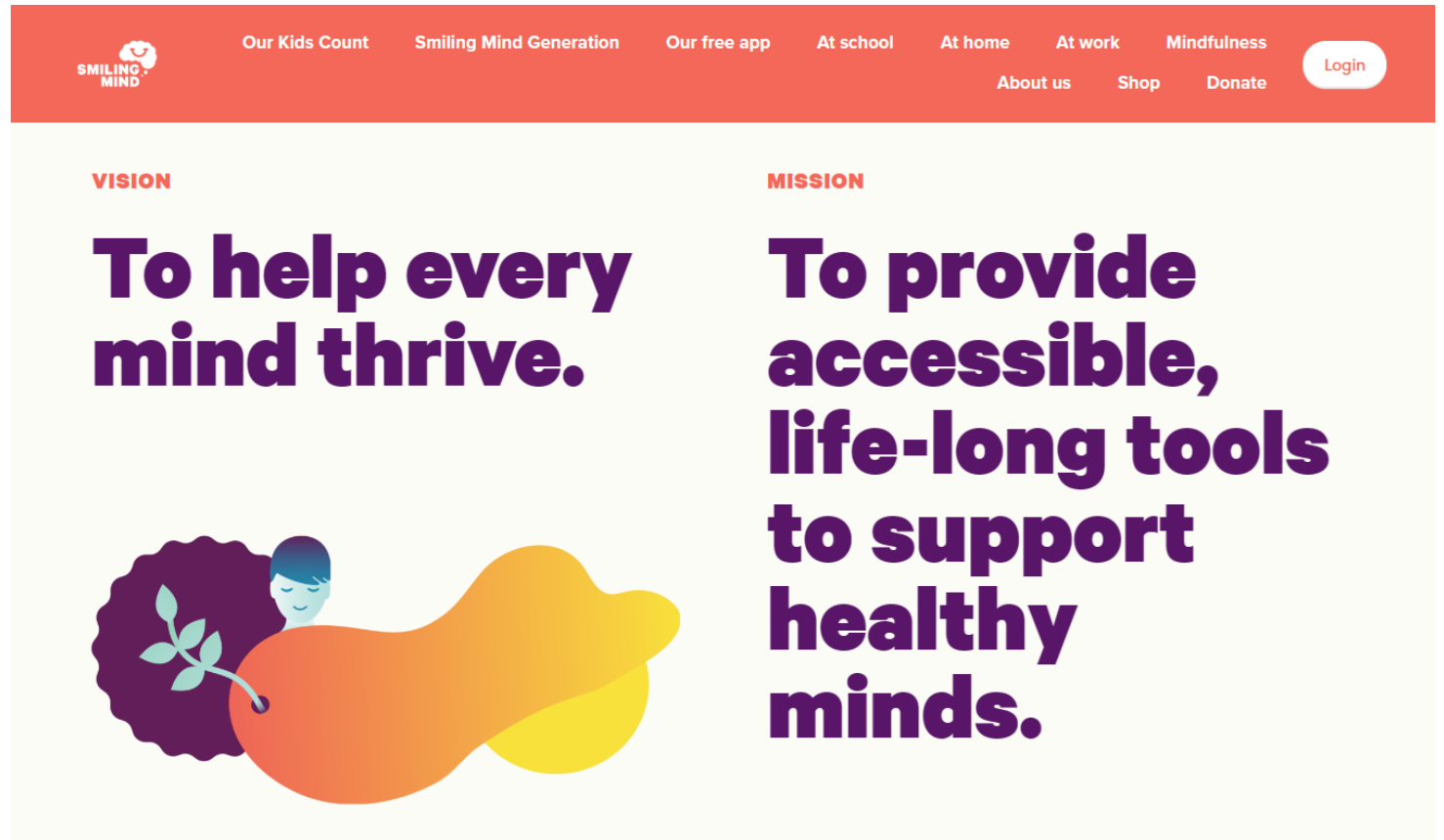
Tekniker för stresshantering

Leende sinne

Smiling Mind anses nu vara en av världens ledande aktörer inom förebyggande psykisk hälsa och en expert på ungdomsbaserade mindfulnessprogram.

Det är en gratis mindfulness-app, särskilt för ungdomar, är ett unikt verktyg som utvecklats av psykologer och lärare för att hjälpa till att skapa balans, De föreslår 10 minuter om dagen.

App - Smiling Mind



The screenshot shows the Smiling Mind website with a red navigation bar. The navigation bar contains the Smiling Mind logo, links for "Our Kids Count", "Smiling Mind Generation", "Our free app", "At school", "At home", "At work", "Mindfulness", "About us", "Shop", "Donate", and a "Login" button. Below the navigation bar, the "VISION" and "MISSION" statements are displayed in large, bold, purple text. The "VISION" statement is "To help every mind thrive." and the "MISSION" statement is "To provide accessible, life-long tools to support healthy minds." Below the text is an illustration of a child's head with a brain, a leaf, and a smiling face, set against a background of colorful, abstract shapes.

VISION

To help every mind thrive.

MISSION

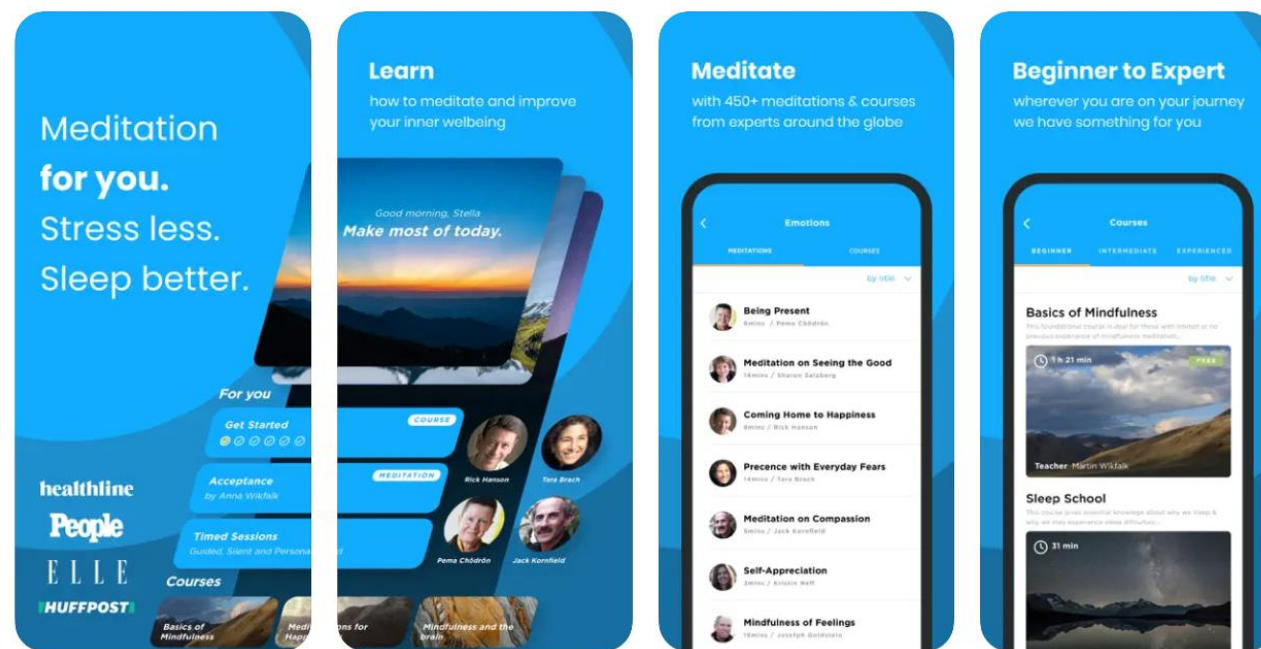
To provide accessible, life-long tools to support healthy minds.

Tekniker för stresshantering

För att hantera stress kan du prova saker som mindfulness, djupandning och muskelavslappningsövningar. Att röra på sig regelbundet och äta hälsosamt kan också hjälpa till att hantera stress.

Ett utmärkt verktyg att kolla in är [The Mindfulness App](#). Den är som en superhjärte för ditt välbefinnande. Appen lär dig att använda mindfulness för att hantera stress, hålla fokus och balansera dina känslor. Den har coola saker som guidade meditationer och personliga program, vilket gör det enkelt att ta hand om din mentala hälsa. Om du använder den här appen varje dag kan du göra mindfulness till en naturlig del av ditt liv.

Andra appar finns också inom detta område, kolla in dem.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

3.7 Att engagera sig i samhället

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union

Att engagera sig i sitt lokalsamhälle är både berikande och betydelsefullt. Det ger dig möjlighet att få kontakt med olika grupper, förstå lokala frågor och bidra på ett positivt sätt.



Oavsett om det handlar om att arbeta ideellt på en livsmedelsbank, delta i städningar i samhället eller delta i lokala kommittéer, kommer ditt engagemang inte bara samhället till nytta utan stärker också din känsla av tillhörighet och personliga utveckling.

Det är en givande erfarenhet som stärker de sociala banden och utvecklar värdefulla färdigheter.

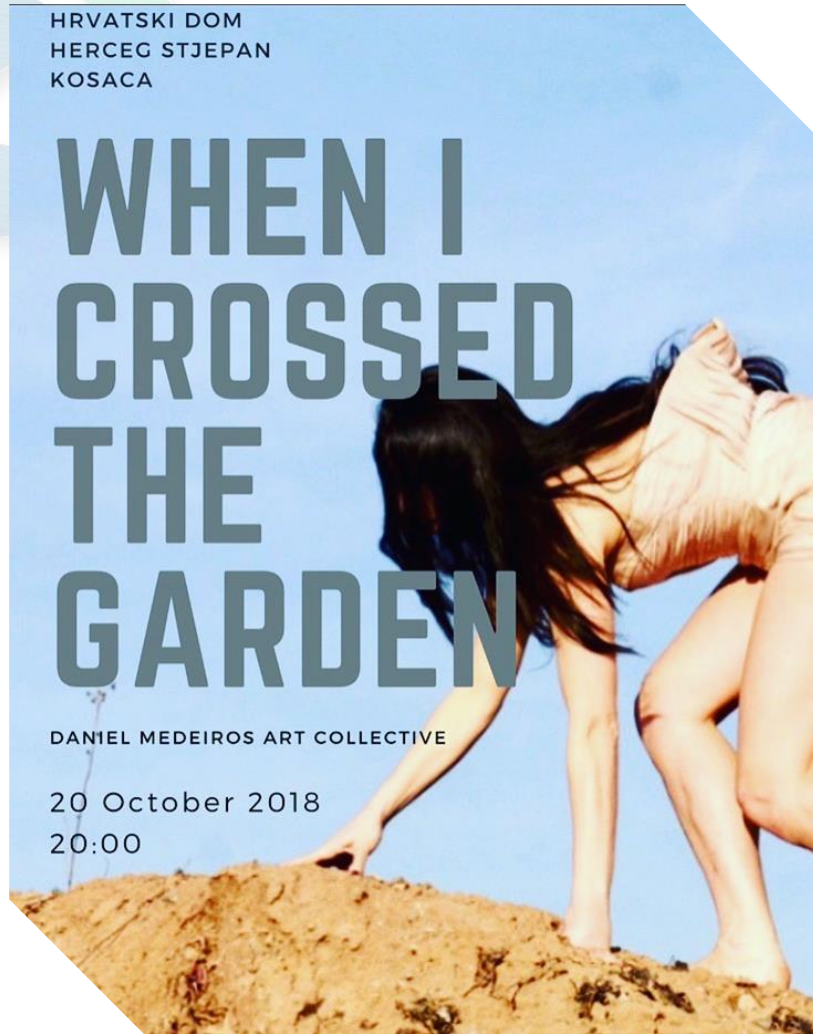
Titta på videon och kartlägg ditt samhälle för att hitta möjligheter



Videon "Community Mapping" av Andra Tanase fokuserar på konceptet och tillämpningen av community mapping. Här är en kort sammanfattning:

- 1.Koncept:** Kartläggning av lokalsamhället är ett verktyg för att få en detaljerad bild av ett lokalsamhälle, inklusive intressenter, relationer, resurser och utmaningar.
- 2.Intressenter och relationer:** Identifiera och förstå roller och interaktioner mellan olika samhällsmedlemmar som lärare, föräldrar, elever och beslutsfattare.
- 3.Frågor och resurser:** Kartläggning av samhällsfrågor och tillgängliga resurser för att hantera dessa frågor på ett effektivt sätt.
- 4.Deltagarbaserad metod:** Att involvera medlemmar i lokalsamhället i kartlägningsprocessen för bättre noggrannhet och inkludering.

Exempel på aktiviteter som du kan ta med dig till ditt samhälle



Video

Alla dessa aktiviteter främjar välbefinnande genom att ge möjlighet till uttryck, samhörighet och mening. De tillfredsställer både dina känslomässiga behov (som att känna samhörighet eller förståelse) och de praktiska behoven (som att utveckla färdigheter eller upprätthålla en rutin). I en tid av fysisk isolering är dessa digitala och kreativa möjligheter sätt att hålla kontakten med sig själv och världen.



Virtuella föreställningar:

När de fysiska scenerna stängdes använde många unga konstnärer plattformar som Zoom, Instagram Live och Twitch för att arrangera livemusik, teaterföreställningar och uppläsningar för att hålla konstandan vid liv.



Projekt



Video



Digitala konstutställningar

Unga bildkonstnärer organiserade och deltog i konstgallerier och virtuella utställningar på nätet. De använde ofta plattformar för förstärkt och virtuell verklighet för att skapa uppslukande upplevelser för betraktarna.



TikTok-utmaningar

Den korta videoplattformen TikTok blev en kreativ knutpunkt för unga människor. Oavsett om det handlade om danstävlingar, hantverksprojekt eller matlagningsvideor använde de appen för att uttrycka sig och få kontakt med en global publik.



Poddsändningar

Många unga människor startade sina egna podcasts där de pratade om allt från livet under nedstängningen till psykisk hälsa, konst, kultur och social rättvisa. Detta blev ett sätt för dem att skapa kontakter, diskutera och inspirera andra.



DIY-hantverk och upcycling

Många ungdomar som sitter fast hemma har börjat pyssla och använder material i sin omgivning för att skapa konst eller göra om äldre föremål så att de får ett nytt utseende och ett nytt syfte.



VIDEO



Hemmagjord musik och ljudproduktion

Med hjälp av program som GarageBand eller FL Studio har många unga blivande musiker och producenter börjat skapa sina egna låtar, beats och album direkt från sovrummet.



Skrivande och bloggande

Med extra tid och många erfarenheter och känslor att hantera började många människor skriva. Särskilt unga författare började uttrycka sig genom att starta personliga bloggar eller bidra till onlineplattformar och hitta sin röst i det digitala rummet.



Workshops och kurser online

Eftersom fysiska sammankomster var begränsade började många unga konstnärer, dansare och kreativa individer att ge onlinekurser och workshops. Detta hjälpte dem inte bara att tjäna pengar utan gjorde det också möjligt för dem att nå en bredare, global publik.



Spel och skapande av världar

Videospel, som Minecraft eller Roblox, blev ett viktigt sätt för unga människor att uttrycka sin kreativitet. På dessa plattformar kan de skapa, bygga och dela virtuella världar och berättelser, vilket ger utlopp för deras fantasifulla idéer.





Gemenskapsinitiativ



Många unga märkte att pandemin påverkade den psykiska hälsan, så de startade onlinegrupper, konstterapi-sessioner och mindfulnessworkshops. Dessa aktiviteter blandar kreativitet med välbefinnande för att hjälpa till att hantera de utmaningar som människor stod inför.





Covid-19-pandemin ledde, trots sina utmaningar, till en digital renässans för unga människor, vilket gav nya möjligheter att engagera sig, skapa kontakter och bidra kreativt i sina samhällen.

Handbok med vägledning "Stöd till blivande unga konstnärer i vårt lokalsamhälle genom vår ungdomsverksamhet" är några exempel.

<https://learning-youth-power.org/courses/supporting-aspiring-young-artists-in-our-local-communities-through-our-youth-work-activities/>

Resurser

- <https://psycnet.apa.org/record/2021-92976-001>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374264/PDF/374264eng.pdf.multi>
- <https://onart.youth-power.org>
- <https://www.springerprofessional.de/online-coping-strategies-during-the-covid-19-pandemic-the-case-o/25600376>
- <https://www.facebook.com/youthpowergermany/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

3.8 Bekämpning av ökad ensamhet till följd av covid-19

www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Hur man övervinner ensamhet i ungdomen

Ensamhet bland unga människor är vanligt, och 40 % av dem i åldern 16-24 år uppger att de ofta känner sig ensamma.

Ensamhet definieras som en negativ känslomässig reaktion på ett gap mellan önskade och faktiska relationer.

Vanliga utlösande faktorer för ungdomars ensamhet:

1. **Önskan om vänner:** Du förväntar dig ofta mycket av vänskapsrelationer, och om de inte håller måttet smyger sig ensamheten på.
2. **Identitetsförändringar:** Att ta reda på vem du är kan få dig att känna dig lite vilsen.
3. **Övergångar:** Att flytta till en ny skola eller hantera tuffa saker hemma kan få dig att känna dig ensam.



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Hur man övervinner ensamhet i ungdomen

1. **Svårigheter hemma:** Om det är tufft hemma kan det göra ensamheten ännu svårare att hantera.
2. **Negativa tankemönster:** Du kanske fastnar i tanken att alla är emot dig.

Kom ihåg att du inte är ensam om att känna dig ensam!

KÄLLA: <https://psyche.co/guides/how-to-overcome-loneliness-in-adolescence-and-young-adulthood>

Vad kan du göra idag för att övervinna ensamhet?

1. **Omvärdera negativa tankar:** Utmana negativt självprat och ifrågasätt om sådana tankar är sanna och värdefulla.
2. **Ta vara på ensamtiden:** Ensamtid kan vara givande och ge utrymme för eftertanke och avkoppling.
3. **Uttryck känslor på ett kreativt sätt:** Skriv eller skapa konst för att utforska och kommunicera känslor.
4. **Prata med någon du litar på:** Ta kontakt med någon du litar på och berätta om din ensamhet, även om det är svårt.
5. **Ordna sociala planer:** Ta initiativ till att göra upp planer och få kontakt med andra.
6. **Gå med i klubbar eller grupper:** Delta i aktiviteter som ligger i linje med dina intressen för att träffa likasinnade.
7. **Bilda vänskapsband online:** Utforska nätgemenskaper för att få kontakt med människor som delar liknande intressen.

Hur kan man stödja andra som upplever ensamhet?

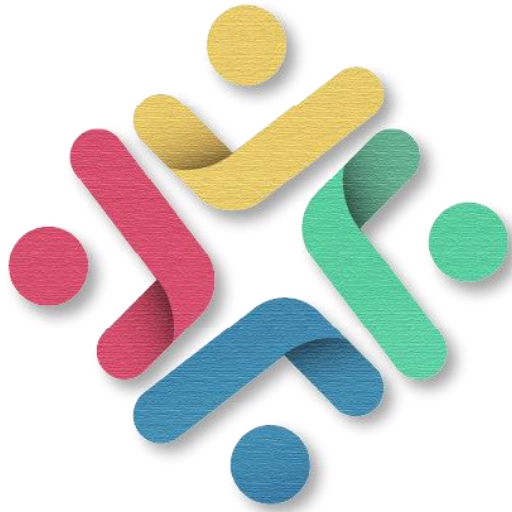
Känn igen tecknen: Var uppmärksam på negativt självprat, vänskapsproblem, ångestkänslor eller stora livsförändringar - det kan vara tecken på ensamhet.

Ge känslomässigt stöd: Var öppen, tillgänglig och beredd att lyssna. Ge bara råd om de ber om det.

Organisera sociala aktiviteter: Planera gruppaktiviteter som inkluderar alla. Det bidrar till att skapa en känsla av samhörighet.

Visa empati:* Förstå att ensamhet är en giltig och ibland smärtsam upplevelse. Var där för dina vänner som går igenom det.





Kom ihåg...

Att bekämpa ensamhet som ung handlar om att se inåt, prata med andra och dyka ner i saker du älskar. Att lita på sina vänner och engagera sig i samhället är nyckeln till att bekämpa ensamhet och samtidigt visa vänlighet och förståelse på vägen.



Tack och bra
jobbat.

Du har avslutat
den tredje
modulen i
WELLHOODY-
kursen.

NÄSTA UPP: Modul 4
UNGDOMARS DELTAGANDE

Hur man möjliggör och inspirerar unga
människor att delta på lika villkor och
hur man upplyser dem om att de bör
skydda varandras rätt att delta och höja
sina röster - röster av samhörighet.

www.wellhoody.eu

