

## Stödmaterial – Hälsoträffar

### Ung Kraft – Vägar till arbete

Rädda Barnen arbetar för att stärka ungas förutsättningar att komma in på arbetsmarknaden. I projektet Ung Kraft har vi jobbat tillsammans med unga 15–24 år som är nya i Sverige, för att skapa en hållbar och trygg framtid. Vi jobbar för bättre hälsa och stärkt självkänsla, ökad kunskap och större nätverk för att unga lättare ska komma in i arbetslivet.

### Sammanfattning

Hälsoträffar är en av våra insatser som vi har och erbjuder våra deltagare. Denna insats kom till då vi såg att det fanns ett stort generellt behov av samtalsstöd, sociala sammanhang och aktivitetsstöd. Hälsoträffarna fokuserar på friskfaktorer, det vill säga sådant som stärker hälsan, ökar individens psykiska samt fysiska välbefinnande och stärker känslan av egenmakt. Hälsoträffarna ska inte ses som behandlande, utan som vägledande. De innehåller mycket teoretiska och praktiska inslag så att vi på bästa sätt kan möta alla deltagares behov.

### Moduler

Stödmaterialiet för hälsoträffar innehåller sex moduler (presentation + talarmanus):

Modul	Innehåll
<u><a href="#">Att må bra i sig själv och med andra</a></u>	Modulen innehåller information och övningar om vad man behöver för att må bra och vilka olika faktorer som påverkar måendet.
<u><a href="#">Fysisk hälsa</a></u>	I denna modul ges information om hur fysisk aktivitet och mat påverkar mående, och hur fysisk hälsa är kopplat till andra delar av måendet.
<u><a href="#">Sömn</a></u>	I modulen presenteras vilken betydelse sömnen har till välbefinnandet samt vad god sömn är och vad som händer i kroppen när vi sover. Vidare i modulen diskuteras olika sömnbesvär, deras orsak och konsekvenser.
<u><a href="#">Stress</a></u>	Modulen innehåller information om stress, olika stressreaktioner och tips för stresshantering.
<u><a href="#">Socialt mående</a></u>	Denna modul handlar om socialt välbefinnande och vikten av goda relationer. Modulen innehåller tips hur man upprätthåller goda relationer. Vidare handlar modulen om ekonomisk trygghet och hur det påverkar välbefinnandet.
<u><a href="#">Styrkor och drömmar</a></u>	I denna modul diskuteras styrkor och framtidsdrömmar, och hur kan man använda styrkorna till att tänka på vad man kan göra i framtiden.

Varje modul börjar med en incheckning och avslutar med en utcheckning. Dessa moduler kan hållas som fristående kortare träffar eller slås samman och hållas som längre träff. Innehållet kan även användas som informations- och inspirationsmaterial till individuella samtal. Materialet är skapat med särskild tanke för nyanlända ungdomar och unga vuxna, men går även att tillämpa i arbetet med andra målgrupper.

## Viktigt att tänka på innan uppstart

Hälsoträffarna är ej behandlande/terapeutiska samtal. Vid övningar bestämmer alla hur mycket/lite man vill dela. Det är bra att notera att vissa delar kan väcka mycket känslor och påminna om svåra händelser. *Därför är det viktigt att göra en ordentlig riskbedömning innan en hälsoträff för att säkerställa hur ledaren kan agera i sådana situationer och vart en kan hänvisa personen som behöver fortsatt stöd. Ta gärna hjälp av någon som är van att göra riskbedömningar.*

Vid gruppträffar ska ni *alltid vara minst två ledare vid varje tillfälle*, för att kunna hantera eventuella situationer som kan uppstå och säkerställa allas trygghet.

### Tips

- Planera in tid för diskussion och övningar.
- Bjud gärna på fika eller mat i samband av träffarna.
- Använd kontakter i ert nätverk som kan inspirera eller ge kunskap kring något som gruppen finner intressant.
- Diskutera och planera framtida träffar och event tillsammans med deltagaren/deltagarna. Se detta som en chans för er att kunna lära känna era deltagares intressen och önsknings på ett djupare plan