Handledarmanus för vuxna som möter unga

Stöd för samtal om droger, grupptryck, oro och ansvar

Ett praktiskt stöd för dig som ska hålla samtal med unga på ett lugnt, sakligt och tryggt sätt.

Lag & Ordning

Så använder du handledarmanuset

Det här handledarmanuset är tänkt som stöd för vuxna som ska prata med unga om droger, grupptryck och ansvar.

Du behöver inte läsa upp texten ord för ord. Använd det som förberedelse, stöd under samtalet och checklista efteråt. Välj de delar som passar situationen och målgruppen.

Använd gärna tillsammans med:

Faktabladet

Scenariokorten

Diskussionsfrågorna

Quizet

När materialet passar

Inför lektioner, temadagar, föreningsträffar, föräldramöten och interna samtal där vuxna behöver hålla en trygg och saklig ram.

Vad det inte är

Det är inte en utredningsmanual och inte ett sätt att pressa fram erkännanden. Det är stöd för att leda samtal klokt.

Din roll som vuxen

När vuxna pratar med unga om droger och ansvar är rollen viktig. Samtalet ska vara tydligt, men inte hotfullt. Vuxna ska kunna ta oro på allvar utan att skapa panik.

Du ska inte vara polis.

Din uppgift är inte att bevisa ett brott.

Du ska inte skrämma.

Överdrifter gör ofta att unga slutar lyssna.

Du ska inte lova total tystnad.

Vissa saker måste tas vidare enligt rutiner.

Du ska inte bagatellisera.

Oro ska tas på allvar även när allt inte är bevisat.

Kärnprinciper

Var lugn. Var tydlig. Var saklig. Var pålitlig. Följ rutiner.

Förberedelse före samtalet

Ett bra samtal börjar innan deltagarna kommer in i rummet. Förbered både vad du ska säga och vad du gör om oro kommer fram.

1. Bestäm syftet med samtalet.
2. Välj material: faktablad, scenario, frågor eller quiz.
3. Sätt en tydlig tidsram.
4. Tänk igenom vad du gör om någon berättar något allvarligt.
5. Ta reda på vilka rutiner som gäller i verksamheten.
6. Bestäm vem som ansvarar för eventuell uppföljning.

Tänk på

Förbered inte bara vad du ska säga. Förbered också vad du gör om oro kommer fram.

Så kan du inleda samtalet

Inledningen ska sänka pressen. Unga behöver förstå att samtalet handlar om situationer, inte om att någon ska erkänna något.

“Idag ska vi prata om situationer som unga faktiskt kan hamna i. Det här handlar inte om att peka ut någon, utan om att förstå risker och val.”

“Ni behöver inte berätta om egna erfarenheter. Vi pratar om situationerna, inte om personer i rummet.”

“Det viktiga är inte att ha perfekta svar. Det viktiga är att tänka ett steg längre.”

“Om något känns svårt eller väcker oro efteråt finns vuxna att prata med.”

Börja brett

Gör ämnet möjligt att prata om utan att någon behöver känna sig utpekad.

Sänk pressen

Påminn om att ingen måste berätta personligt.

Sätt ram

Var tydlig med respekt, lugn ton och trygg väg vidare.

Så leder du samtalet

Använd ett enkelt flöde. Det gör samtalet tryggare och hjälper gruppen att hålla fokus.

1. Läs upp situationen eller frågan.
2. Låt deltagarna tänka enskilt en kort stund.
3. Låt dem prata i par eller smågrupper.
4. Samla tankar gemensamt.
5. Ställ följdfrågor utan att pressa.
6. Avsluta med: Vad är en trygg väg vidare?

Följdfrågor som fungerar

Vad gjorde situationen svår?

Var fanns första varningssignalen?

Vad hade varit ett klokare val?

Vem hade kunnat hjälpa?

Vad kan man göra om man redan sagt ja till något?

Om gruppen skämtar, tystnar eller testar gränser

Om gruppen skämtar

Skämt kan vara ett sätt att hantera obehag. Markera lugnt utan att skamma ut.

“Jag fattar att det kan kännas lättare att skämta om det här. Men frågan är viktig, så vi håller oss till situationen.”

Om gruppen tystnar

Tystnad behöver inte betyda ointresse. Ge tid och gör frågan mindre personlig.

“Vi tar en minut tyst först. Fundera på vad som hade varit svårt i den här situationen.”

Om någon testar gränser

Håll dig lugn. Gå inte in i konflikt i onödan. Var tydlig med ramen.

“Du behöver inte hålla med, men vi behöver prata om frågan på ett respektfullt sätt.”

Kom ihåg

Målet är inte att vinna en diskussion. Målet är att hålla en trygg ram så att samtalet kan fortsätta.

Om någon berättar något allvarligt

Ibland kan ett samtal leda till att någon berättar något som väcker oro. Det kan handla om droger, hot, våld, press, psykisk ohälsa eller att någon far illa.

1. Avbryt inte med panik.
2. Lyssna lugnt.
3. Tacka för att personen berättar.
4. Lova inte tystnad.
5. Säg att du kan behöva ta hjälp.
6. Följ verksamhetens rutiner.
7. Dokumentera sakligt efteråt.

Formulering

“Tack för att du berättar. Det här låter viktigt. Jag kan inte lova att hålla det helt för mig själv, men jag kommer inte sprida det i onödan. Vi behöver ta hjälp på rätt sätt.”

Så avslutar du samtalet

Avslutningen ska ge riktning. Lämna inte gruppen i oro, skuld eller osäkerhet. Sammanfatta och visa vad en trygg väg vidare kan vara.

1. Sammanfatta vad gruppen pratat om.
2. Lyft två eller tre viktiga lärdomar.
3. Påminn om att hjälp finns.
4. Berätta vem unga kan prata med.
5. Avsluta lugnt.

Avslutande frågor

Vad tar vi med oss?

Vad kan vara en första varningssignal?

Vad kan man göra om något känns fel?

Vem kan man prata med?

Avslutande formulering

“Det viktigaste från idag är inte att ni ska kunna allt. Det viktiga är att ni stannar upp, tänker ett steg längre och tar hjälp om något känns fel.”

Checklista före, under och efter

Före

- Har jag valt rätt material?
- Vet jag syftet?
- Vet jag vilka rutiner som gäller?
- Vet jag vem jag kontaktar vid oro?

Under

- Håller jag samtalet lugnt?
- Undviker jag att peka ut någon?
- Ställer jag öppna frågor?
- Fångar jag upp oro?

Efter

- Behöver något följas upp?
- Behöver någon vuxen informeras?
- Behöver oro dokumenteras?
- Behöver socialtjänst, vårdnadshavare eller polis bli aktuellt?

Tänk på

Checklistan ersätter inte lokala rutiner. Använd den som stöd för att komma ihåg vad som behöver vara tydligt.

Formuleringar du kan använda

Säg hellre så här

- Jag är inte ute efter att sätta dit någon.
- Vi pratar om situationen, inte om någon här i rummet.
- Det här kan bli allvarligt snabbare än man tror.
- Vad hade varit en tryggare väg vidare?
- Vem hade du kunnat prata med?
- Jag kan inte lova tystnad om något är allvarligt.

Undvik formuleringar som

- Nu ska vi ta reda på vem som håller på.
- Om du inte berättar blir det värre.
- Jag lovar att inte säga något.
- Det där händer bara kriminella.
- Alla som gör så förstör sitt liv.

Lugn, tydlig och pålitlig

Bra samtal om droger och ansvar bygger inte på skrämsel. De bygger på tydlighet, förtroende och vuxna som vågar prata om svåra saker utan att tappa lugnet.

Du behöver inte ha alla svar. Men du behöver kunna lyssna, sätta gränser, ta oro på allvar och veta när du ska ta hjälp.

Agera lugnt

Panik stänger samtal. Lugn skapar möjlighet.

Dokumentera sakligt

Skriv vad som faktiskt sagts eller hänt.

Följ rutiner

Bär inte svåra situationer ensam.

Ta hjälp i tid

Sök stöd hellre en gång för mycket.

Avslutande princip

Vuxna ska inte kräva perfekta svar av unga. Målet är att unga ska känna igen risker tidigare och veta att hjälp finns.