




Kompis  
boken.





**KOMPISBOKEN**

**UTGIVARE:** Ungdomens Nykterhetsförbund

**UTGIVNINGÅR:** 2019

**FÖRFATTARE:** Viktor Mauritz

**ILLUSTRATION:** Elon Larsson

**GRAFISK FORM:** Elon Larsson



# Kompisboken



# Inledning

Den här boken har skrivits 2019, men är egentligen ett resultat av ett arbete som gjorts inom nykterhetsrörelsen under lång, lång tid. I hela vår historia har vi varit en rörelse full av människor med egna erfarenheter av svårigheter och lidande, med eller utan koppling till alkohol eller narkotika. Vår rörelse har också alltid haft en ideologi som gått bortom nykterheten, mot en större vision om en demokratisk och solidarisk värld fri från droger. Denna kombination har inneburit att vi nu har en lång och stark tradition av att stötta varandra på olika sätt. Vi ser nämligen att en sådan värld som vi strävar efter förutsätter att vi gör det.

På 1990-talet påbörjades ett arbete av en grupp UNF-are. De började prata med varandra om sina erfarenheter av att växa upp med alkoholberoende föräldrar. Det visade sig snart att det var fler än de kunnat ana som delade denna erfarenhet. Ett mer organiserat kamratstödsarbete påbörjades och ett första studiematerial skrevs: "Kompisar som förstår - Om föreningens roll och möjlighet för ungdomar från familjer med missbruk". Verksamheten fortsatte utvecklas med kurser, resor och grupper. Det visade det sig att det fanns många likheter med

andra skäl till att må dåligt än att växa upp i en dysfunktionell familj. "Kompisboken" som kom efter några år hade ett bredare innehåll om olika områden som verkade viktiga för UNF-are att känna till mer om. Den kom också efter några år i en andra upplaga med ännu mer innehåll. Den här boken är den tredje delen av denna tradition. Efter ytterligare år av förändringar i förbundet och omvärlden ansågs tiden vara mogen för en helt ny version.

I UNF kan vi kamratstöd eftersom vi ägnar oss åt att skapa nyktra plattformar, aktiviteter och mötesplatser. Frizoner, där man kan andas ut och trivas. Där man kan få en aning om att saker inte behöver vara som de är utanför föreningen. Man kan få mod och stöd i att börja förändra saker man kanske längtat efter att förändra länge, både i samhället och i sitt eget liv. UNF har skapat förändring i årtionden och vi har inga planer på att sluta.

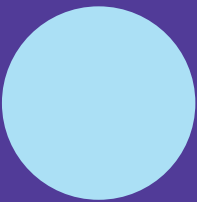
**Tillsammans är vi starka.**





KAPITEL 1

# Ryggsäcken



# Hur känns din ryggsäck?

## VI BÄR ALLA PÅ EN RYGGSÄCK

Man kan säga att när vi går genom livet så bär vi alla på varsin ryggsäck, som längs vägen fylls med allt det vi är med om. Med glädje och sorg. Med sånt vi lärt oss och sånt ingen annan vet. Med sånt vi ångrar och sånt vi är stolta över.

Vi har alltid ryggsäcken på, så du tänker kanske inte alltid på om just din ryggsäck är tung eller lätt. Den är ju liksom alltid där, det går inte att veta hur en annan ryggsäck skulle kännas.

Ryggsäckar ser olika ut, och nån som står bredvid kan titta efter för att försöka förstå mer om hur någon annans ryggsäck känns. Men i slutändan är det bara den som bär ryggsäcken som faktiskt känner vikten. Det är inte säkert att en ryggsäck som ser större ut väger mer. Det är inte säkert att en ryggsäck som ser billigare ut är mindre bekväm.

Hur känns din ryggsäck?





## ”HUR ÄR LÄGET?”

Ibland är ”Hur är läget?” den värsta frågan att få. De flesta av oss vill helst inte visa alla vi träffar om vi är ledsna över något eller känner oss nere. Vi kanske mest svarar ”bra” och byter ämne.

När man har något riktigt tungt i sin ryggsväck är det lätt att känna sig ensam med det. Det kan kännas som att ingen annan verkligen kan förstå, eller som att det skulle bli jobbigt för andra att höra hur läget verkligen är.

Ibland är det en fråga som är helt fantastisk att få. Ibland kan vi känna oss väldigt ensamma med det som känns tungt. Då kan en fråga från någon som faktiskt verkar bry sig vara en stor lättnad.

Det gör stor skillnad vem som frågar. Vi litar olika mycket på olika personer. En del litar knappt på någon. Det är jobbigt för vem som helst att låtsas att allt är bra, samtidigt som man har en hemlighet att gå runt och bära på. Det är också skönt för vem som helst att ha någon man kan prata med. Någon som man kan svara ärligt till när den frågar hur läget är.

Har du någon du kan prata med? Är du någon som andra kan prata med?



**”När man har något riktigt tungt i sin ryggsväck är det lätt att känna sig ensam med det.”**





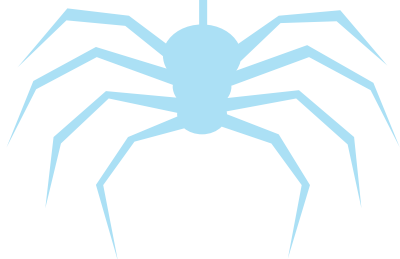
## ATT INTE ORKA

Alla känner sig ledsna ibland. Vissa dagar vaknar vi på fel sida, inget känns roligt eller enkelt. Ibland händer saker som gör oss ledsna under en lite längre tid, som att en vän flyttar och vi inte kommer få träffa den så ofta, eller att någon verkligen varit taskig. Sånt kan få oss att verkligen känna oss nere, att allt känns tungt.

Många av oss hamnar någon gång i ett tillstånd som håller i sig ganska länge, för vissa ibland flera år eller ännu längre. Man sover ofta sämre, eller tvärtom så sover man jättemycket men är trött ändå. Det kan bli så att man har väldigt lite energi, att det känns som att man inte orkar någonsin alls. Att man har lätt att bli irriterad.

I ett sånt läge är det vanligt att man tänker rätt elaka tankar om sig själv, eller tänker att allt är ens eget fel. Det kan vara svårt att tro att någonting kommer gå bra, man förväntar sig det värsta hela tiden. Det kan bli så att man tappar intresset för sånt man tidigare tyckte var viktigt. Vissa tappar till och med lusten att leva.

Det här kallas för att bli deprimerad, eller att ha en depression. Ungefär var femte person i Sverige får en depression någon gång i livet. Det finns hjälp att få inom sjukvården för den som blir det. Känner du någon du tror eller vet har varit deprimerad?



## SPÄND OCH OROLIG

När vi har väldigt bråttom eller ska försöka lyckas med något viktigt känner vi av det i kroppen. Hjärtat slår snabbare, vi kan börja svettas på handflatorna, vi kan känna oss varma. Om det verkligen känns svårt kan vi känna som ett tryck över bröstet, eller att andningen blir ansträngd. Kroppen kan bli väldigt spänd. Vi kan också känna som en oro, att vi har en känsla i kroppen som vi vill komma ur. Det här tillståndet kallas för ångest.


Vi är alla olika i hur lätt vi har att bli oroliga, stressade eller ångestfyllda. Vissa blir det inte ens när det kanske hade varit bra att bli lite orolig och skärpa till sig. Andra blir det i situationer som inte egentligen är farliga men ändå känns som att de är det. Eller utan att ens veta varför. När vi har fler saker som stressar

oss för mycket märker vi det ofta genom att vi lättare blir oroliga och spända, ångestfyllda.

Alla får ångest ibland. Får man det för mycket kan det störa tillvaron rätt mycket. En del får ångest av något väldigt speciellt, till exempel att åka kollektivtrafik, spindlar, berusade personer, eller att prata inför en större grupp. En del får ångest om de inte kan göra något speciellt, till exempel tänka vissa tankar eller göra någon speciell liten sak.

Det finns många knep för att lugna ner sig själv när man blir orolig. Hur brukar du göra? Hjälper det? Det finns hjälp att få inom sjukvården för den som har riktigt stora problem med sin ångest.





**”Alla har rätt att ha  
det bra både hemma, i  
skolan eller på jobbet  
och på fritiden.”**

## ALLT SOM HÄNDER OSS

Man kan säga att livet som ung har tre stora delar: Hur vi har det hemma, hur vi har det i skolan eller på jobbet, och hur vi har det på fritiden. För vissa är skolan riktigt tuff, men livet känns ändå ok tack vare föräldrars stöd och att det är så kul med fotbollen. Andra har alltid en klump i magen när de ska gå hem, men älskar skolan och får mycket stöd av kompisarna i UNF.

Hur det är hemma och i vår närmaste familj är på vissa sätt särskilt viktigt, vilket det står mer om senare i boken. Hur vi har det hemma ändras också hela tiden och kan skilja sig mycket mellan olika perioder. Är någon i familjen sjuk just nu? Är det någon som mår dåligt för tillfället? Är det några som är osams om något särskilt?

Allt sådant påverkar hela familjen och kan uppta mycket av ens tankar. Men familjen kan också ge energi och vara en trygg bas i vardagen. Vi gläds till exempel med varandra när saker går bra för någon. Kanske gör några i familjen något särskilt roligt lite oftare just för tillfället?

Skolan eller jobbet är för de flesta en väldigt stor del av tiden vi är vakna varje dag. Så det är inte konstigt att hur vår ryggsäck känns till stor del beror på hur vi har det där. Dels beror det förstås på hur det går för oss med själva studierna eller arbetsuppgifterna. Klarar vi uppgifterna vi får? Får vi beröm

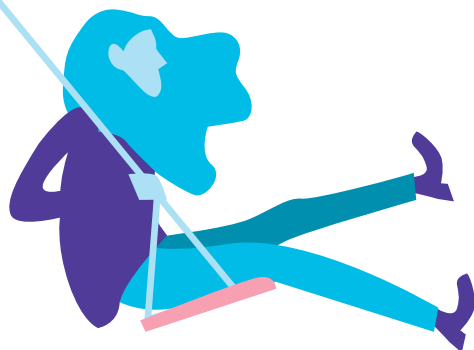
eller kritik? Känner vi att vi lär oss och utvecklas? Är uppgifterna roliga och stimulerande?

Men det beror också på hur vi har det med våra klasskamrater eller kollegor. Är de schyssta? Finns det några som det verkligen går att prata med om allt? Har vi kul tillsammans? En sak som också är viktig för de flesta av oss är hur vi har det med lärarna eller cheferna. Är de rättvisa? Har de rimliga krav på oss? Ger de oss kritik på ett sätt som blir hjälpsamt eller elakt?

Vad vi gör på fritiden skiljer sig åt väldigt mycket. Hur mycket tid tar skolan? Vem tycker man om att vara med? Har man många olika vänner, lite färre men närmare vänner eller kanske brist på vänner? Kan man ägna sig åt aktiviteter man gillar? Finns det tid att ta det lugnt?

Till exempel kanske det inte gör lika mycket om skolan känns som att den funkar rätt dåligt om de andra delarna känns bra. Men även om någon till exempel verkar ha det riktigt bra i skolan och på fritiden, kanske den ändå hela tiden går och tänker på hur jobbigt det är hemma.

Man kan bara själv veta vad som faktiskt finns i ens ryggsäck, eller hur den känns. Alla har rätt att ha det bra både hemma, i skolan eller på jobbet och på fritiden. Hur känns din ryggsäck? Hur verkar dina vänners ryggsäckar kännas?



## ”JAG VILL INTE TÄNKA PÅ DET”

När vi är med om något som ger oss en stark känsla, får vi ofta samma känsla när vi minns händelsen strax därefter. Om du till exempel fått reda på att du inte blivit bjuden på något du hade velat gå på kanske du blir ledsen. När du sedan tänker på det dagen efter kanske du känner ledsenheten igen, men inte lika starkt. Någon kanske har tröstat dig och andra saker som spelar mer roll för dig händer, känslan minskar för varje gång du minns det. Efter ett tag kan du minnas att det var sorgligt och att du blev ledsen, men du känner ingenting i kroppen när du minns det.

Vissa händelser är så stressande att vi inte alls kan tänka när de händer. De kanske verkligen är farliga, plågsamma eller våldsamma, för oss själva eller andra, på ett sätt som vi inte kan göra något åt. Då kan vi liksom stänga av tänkandet och bli som paralyserade. När vi sedan minns dessa händelser kan vi få samma väldigt jobbiga känsla igen, och tänkandet stänger av igen. Då kan det bli så att vi börjar lägga massor av energi på att undvika minnet.

Känslan i kroppen när vi minns förändras inte, eller knappt. Minnet fortsätter störa oss, fastän det inte händer längre.

För någon som störs av sådana minnen är det som att kroppens varningssystem är på hela tiden. Man blir på helspänn, känner sig som att man är i fara och kanske hela tiden håller utkik efter faror. Man kanske börjar undvika inte bara att tänka på det som hänt, utan även sådant som påminner om det. Vissa platser, situationer, personer, aktiviteter eller föremål.

Det här kallas för posttraumatisk stress. Ungefär var tjugonde person har stora problem med posttraumatisk stress någon gång i livet. Det finns effektiv hjälp att få för det från psykologer eller psykoterapeuter.

Har du något du ofta försöker låta bli att tänka på? Har någon du känner varit med om något som fortfarande verkar påverka den?



## OSYNLIGA HINDER

Vi föds alla olika. Vad vi kan beror förstås på vad vi övat på och fått lära oss, men vi har alla också olika lätt för olika saker och behöver olika mycket hjälp med dem. Beroende på vad som är viktigt i samhället kan det bli en stor nackdel för en del personer att ha svårt med vissa saker.

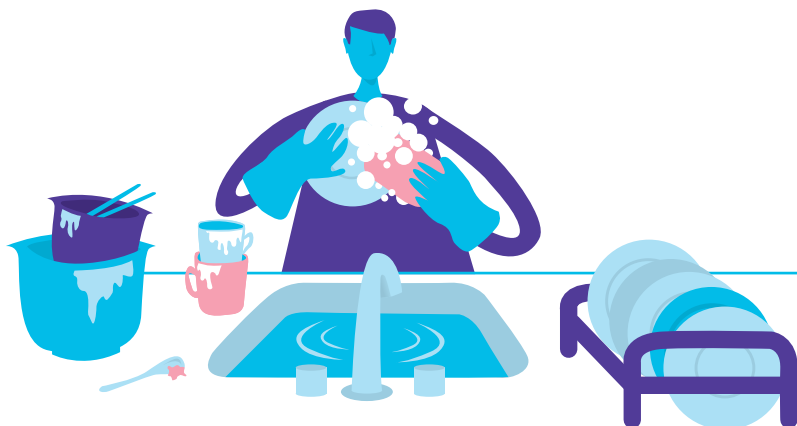
Nu för tiden är vissa av hjärnans funktioner viktiga i väldigt många situationer. Till exempel är det viktigt att kunna koncentrera sig, i skolan eller senare i livet på jobbet. Vi kan alla ha svårt att koncentrera oss ibland, om lektionen är tråkig eller om man har något annat man går och tänker på. Eller om man bara är väldigt trött. Men vi föds också alla med olika förutsättningar att kunna koncentrera oss. Vissa av oss har svårt med det hela tiden. Då blir många situationer jobbiga och man kan behöva särskilda hjälpmedel eller medicin. Det kallas för ADHD.

En annan förmåga som är viktig i många situationer är att kunna lägga märke till vad andra känner eller tänker, eller att kunna uttrycka sina känslor med sitt kroppsspråk. Det brukar kallas för sociala förmågor eller socialt samspel. Det är viktigt i skolan,

med vänner, men också i familjen. Vi kan alla ha svårt med det ibland, till exempel när vi är stressade eller på dåligt humör. Men precis som med koncentrationen så finns det vissa som har svårt med det hela tiden. Då blir många situationer jobbiga och det är bra om aktiviteter och situationer anpassas till en. Om man har det i kombination med att man har svårt att anpassa sina beteenden till olika situationer kallas det autism.

ADHD och autism är mycket mer än det som står här. De kallas för ”neuropsykiatriska funktionshinder”, NPF. NPF kallas också för ”osynliga funktionshinder”. Det beror på att man inte kan se på en människa om den har autism eller ADHD. Man vet inte varför vissa har ADHD eller autism och andra inte. Många med osynliga funktionshinder mår bra, har vänner, trivs i skolan och får en bra framtid. Andra mår dåligt och skulle behöva mer stöd för att få det bättre.

Eftersom många saker i samhället inte är anpassade för alla är det viktigt att försöka göra anpassningar för de som behöver. Ingen rår för hur den föds. Känner du någon med ett osynligt funktionshinder?



## ATT TA HAND OM EN VUXEN

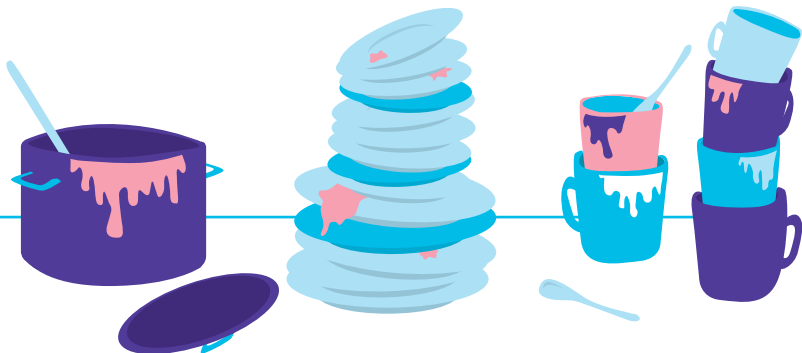
När vi växer upp påverkas vi väldigt mycket av våra närmaste, och kanske särskilt mycket av våra föräldrar. Det är inte så konstigt, eftersom vi är väldigt mycket med dem och dessutom väldigt beroende av dem. När vi är barn klarar vi oss inte själva utan behöver att vuxna tar hand om oss om vi ska kunna överleva. Alla barn är programmerade att instinktivt söka stöd och skydd från sina föräldrar. Vi försöker också skydda relationen till föräldrarna för att se till att de ska fortsätta ta hand om oss.

När det är något som gör att ens föräldrar inte tar hand om en ordentligt blir det därför riktigt jobbigt. Som barn behöver vi då hitta strategier för att dels klara oss, dels fortsätta skydda relationen.

Ingen förälder ser barnets behov precis hela tiden. Det är helt enkelt omöjligt.

Barn behöver inte det heller, det räcker för nästan alla med att föräldrarna försöker tänka på barnets bästa och ta hand om det så gott det går. Man kan inte kontrollera allt, alla har vissa jobbiga minnen med sina föräldrar. Alla har sådant som de kanske påverkat hos en som man själv inte riktigt gillar. Samtidigt är de flesta nära sina föräldrar, får ett stort stöd av dem och tar sig fram genom livet.

Ibland kan det dock vara något som stör förälderns omsorg om barnet. Det kan vara sånt som gör föräldern mer stressad, till exempel ekonomiska problem eller konflikter med andra vuxna. Det kan också vara att föräldern har egna problem som går ut över omsorgen om barnet. Till exempel att själv må psykiskt dåligt. Eller att ha problem med att vara beroende av alkohol eller andra droger.



För den som växer upp med en förälder som är beroende av alkohol eller någon annan drog gäller det att anpassa sig till förälderns prioriteringar. I beroende ingår att man inte riktigt kan välja själv vad man ska prioritera. Drogen måste alltid komma i första hand. Oavsett hur mycket man älskar sina barn kan en beroende person inte prioritera dem över drogen. Så barnet behöver skydda relationen genom att ta hand om föräldern på olika sätt.

Det kan handla om att anpassa sina förväntningar, till exempel att sluta lita på förälderns löften. Det kan handla om att städa upp efter den eller hjälpa den till sängen när den somnat på fel ställe. Ofta handlar det om att hjälpa den att hålla sitt beroende hemligt, till exempel genom att hitta på ursäkter.

Den som växer upp med en förälder med stora problem, som till exempel beroende eller psykisk ohälsa, drabbas av två sorters stress. Dels gäller det en mer otydlig, lite svagare stress som pågår hela tiden, eftersom man vet att något dåligt kan hända. Dels gäller det stark stress som kommer vid de tillfällen saker verkligen blir jobbiga.

Stressen och allt man måste göra för att klara av situationen påverkar ens självbild och självkänsla. Det påverkar också vad man tror om andra människor och hur trygg man känner sig i relationer. Alla påverkas olika, men alla påverkas.



## BEROENDE

Med beroende menar vi i den här boken det som kallas substansberoende. Det betyder att man är beroende av ett visst beroendeframkallande ämne.

Till exempel alkohol eller cannabis. Beroendeframkallande ämnen påverkar hjärnan på ett sätt som vanlig mat eller dryck inte gör, eftersom de är annorlunda rent kemiskt. När man blivit beroende ger hjärnan starka signaler om att behöva mer av ämnet när det inte finns i kroppen.

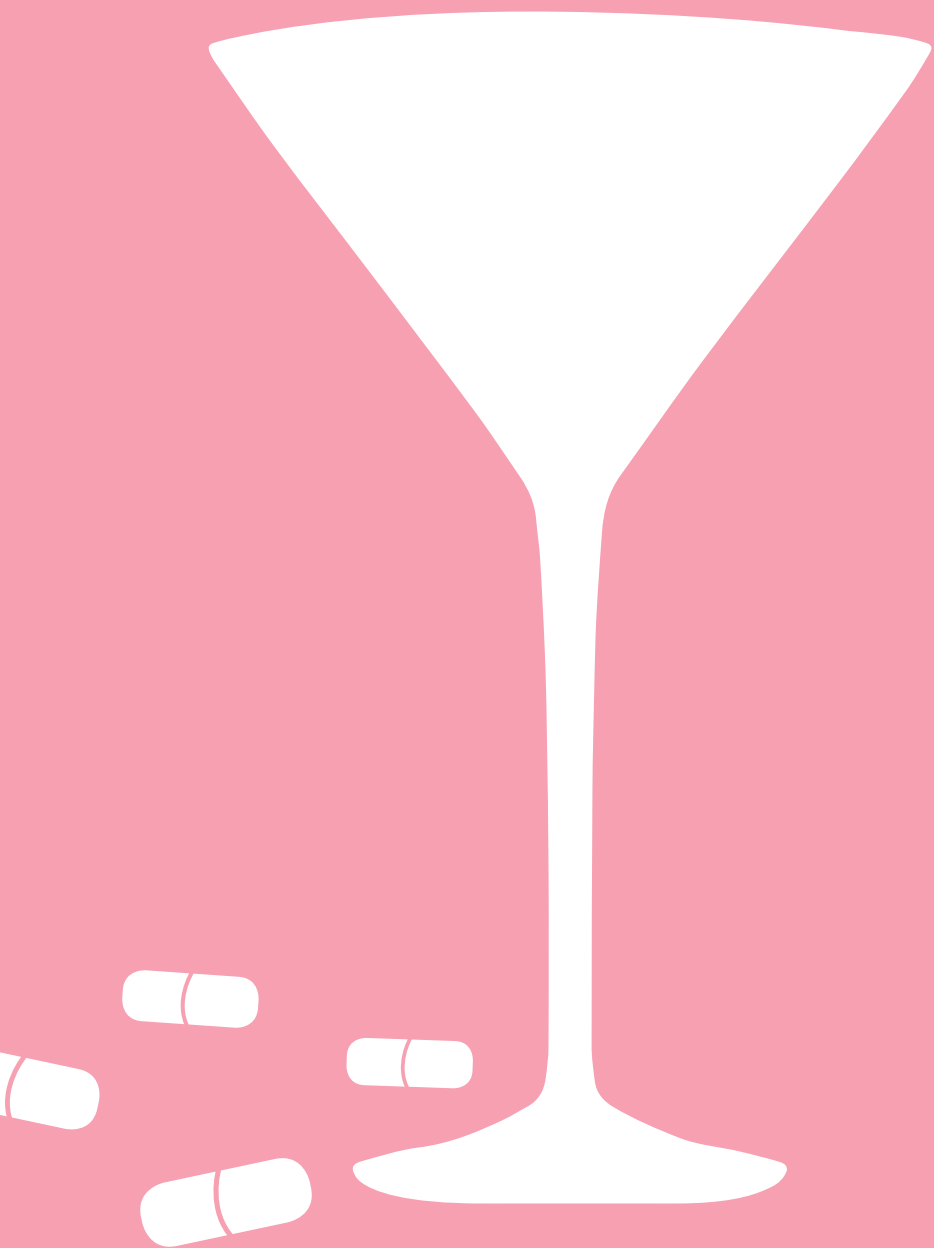
I media eller i vardagen pratas det ibland om annat som också kallas beroende, till exempel sexberoende, sockerberoende, spelberoende och så vidare. Sådant kan också ge stora problem, men det skiljer sig på så sätt att hjärnan inte blir beroende av ett visst ämne, och inte skadad. Det handlar mer om att vissa beteenden blir så stark vana att det blir svårt att ändra på dem. Det är inte samma sak.

Att ta amfetamin eller dricka alkohol ger mycket mer påverkan på hjärnan än några drogfria aktiviteter kan göra.

Det går att sluta använda drogen även för den som blivit beroende. Men för många är det svårt att klara på egen hand. Många som blivit beroende får hjälp av andra som försöker leva nyktert i olika föreningar såsom NA, Anonyma Narkomaner, eller AA, Anonyma Alkoholister. Inom IOGT-NTO finns också många kamratstödsföreningar där människor som blivit beroende hjälper varandra att hålla sig nyktra. Det finns också särskild vård att få för beroende, det kallas beroendevård eller missbruksvård.

Du kan läsa mer om vart man kan vända sig för att få hjälp i kapitel 5.









KAPITEL 2

# Vad vi behöver



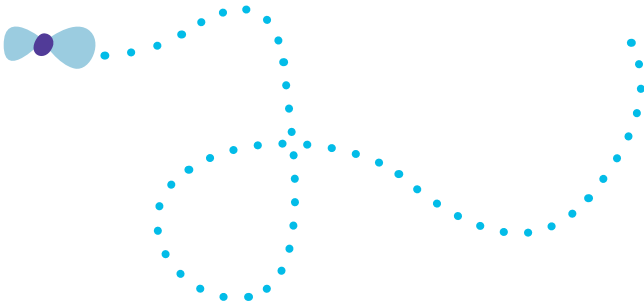
## NÄR DET KÄNNES BRA

Som vi såg i kapitel 1 är det många saker som påverkar hur ryggsäcken känns. Men hur är det när det känns bra? Handlar det om att man tänker snälla tankar om sig själv, accepterar den man är? Handlar det om att det finns saker man vill göra som känns roliga eller meningsfulla? Handlar

det om hur det är att vara med andra? Känner du att du utvecklas, att livet går framåt?

I det här kapitlet får du veta mer om olika saker som bidrar till att tillvaron kan kännas rätt så bra. Om vad vi behöver.







## HUR KÄNNES DET Egentligen?

”Först kändes det bra, sen kändes det verkligen inte bra”. Så här kan det ofta låta när vi pratar om känslor, att vi säger om de var bra eller dåliga. Men hur känns känslor egentligen? Två bra känslor kan ju vara väldigt olika, och två dåliga känslor också.

Känslor sitter i kroppen. Det kanske låter självklart, var skulle de annars sitta. Men vi är inte alltid så medvetna om var eller hur känslor faktiskt känns i kroppen. Känner du din ilska i händerna och armarna? I käkarna? Kanske i pannan? Känner du din glädje i ansiktet? I bröstet? Spritter det i benen?

Våra känslor är vårt motivations-system, de ger oss signaler om vad vi behöver. När vi blir rädda är det för att vi uppfattar någon fara som vi kanske behöver fly från. När vi blir arga är det för att någon går över våra gränser och vi kanske behöver försvara dem. Känslorna ger oss kraft som hjälper oss att göra det vi behöver i utmanande situationer.

Känslorna hjälper oss också när vi är med andra människor. Vi kan känna igen känslor i andras kroppsspråk, ansikten eller hur de låter på rösten.

Det hjälper oss att anpassa oss: att trösta den som är ledsen, att lugna den som är rädd. Vi kan också bli smittade av känslor: vi blir glada över andras glädje och ledsna över andras sorg.

Känslor kan vara ett problem också. I vissa situationer kanske vi inte kan visa vad vi verkligen känner, för att andra skulle bli för upprörda av det. Ibland kan vi också få flera känslosignaler på samma gång, som drar åt olika håll. Det kan till exempel kännas riktigt jobbigt om man blir arg på någon som man samtidigt är rädd för, så man inte vågar visa sin ilska. Eller om man blir ledsen tillsammans med någon som man tror kommer tycka att det är jobbigt om den märker det.

Vi behöver både att vi själva låter våra känslor finnas, och att andra gör det. I vissa situationer behöver vi styra bort vissa känslor, som kanske skulle skapa problem för oss i just de situationerna. Men om vi aldrig får släppa fram våra känslor kommer vi att bli utan de viktiga funktioner de har. Vi missar viktigt information om vad vi själva behöver, och andra missar det också.

## BASAFFEKTER

Enligt psykologiforskaren Silvan Tomkins finns det nio "basaffekter", känslsystem som är mer eller mindre likadana för alla människor och som vi kan känna igen hos varandra oavsett vilken kultur vi kommer ifrån.





## DE NIO BASAFFEKTERNA ÄR:

**Glädje** - Säger åt oss att stanna kvar, att vara nära.

**Intresse** - Säger åt oss att undersöka, utforska, upptäcka.

**Förvåning** - Säger åt oss att ställa om, göra en ny bedömning av situationen.

**Avsky** (har med lukt att göra) - Säger åt oss att undvika eller ta bort.

**Avsmak** (har med smak att göra) - Säger åt oss att undvika eller ta bort.

**Ledsenhet** - Säger åt oss att söka tröst, att vara tillsammans.

**Rädsla** - Säger åt oss att lämna situationen.

**Ilkska** - Säger åt oss att nån går över vår gräns, att försvara oss.

**Skam** - Säger åt oss att gruppen inte gillar det vi gör, att vi behöver ändra på oss.



## ATT SE SIG SJÄLV MED ANDRAS ÖGON

Alla människor uppfattar världen på olika sätt. Vi har ju olika erfarenheter, kunskaper och intressen. För att förstå någon annan behöver vi därför i tanken kliva ut ur oss själva och försöka sätta oss i den andres plats. På samma sätt behöver någon annan kliva ut ur sig själv och ställa sig i våra skor om den ska kunna förstå oss.

Vi behöver även göra detta för att förstå våra egna tankar, känslor och beteenden. Kliva ut ur oss själva, försöka se oss själva utifrån. Det här är en viktig del i att förstå sina egna känslor och kunna lugna ner sig själv. Vi utvecklar den här förmågan, som kallas att mentalisera, genom att vuxna mentaliserar oss när vi växer upp och visar det på olika sätt.

Vi gör detta bland annat genom att se hur andra reagerar på oss, man kan säga att man ser sig själv med andras ögon. Oftast gör vi det automatiskt. Om vi tycker det verkar som att den andre reagerar negativt så känner vi automatiskt skam. Skam är en jobbig känsla som säger åt oss att vi behöver ändra vårt beteende.

Det här är en viktig förmåga som vi har stor användning av. Den hjälper oss att anpassa oss till andra och det hjälper andra att anpassa sig till oss. Men det gör också att det är viktigt hur andra ger oss feedback. Vi behöver ha människor omkring oss som försöker ställa sig i våra skor och förstå hur vi uppfattar saker. När vi har det blir nämligen våra egna reaktioner begripliga för oss själva.

Om andra bara ser oss ur sitt eget perspektiv börjar vi själva lätt tänka att våra reaktioner är konstiga. Om vi bara får höra "bli inte arg", "bli inte ledsen", "varför svarar du inte" och aldrig möts av nyfikenhet på våra reaktioner är det svårt att själv tänka nyfiket om dem. Det kan ge oss mer ångest eller göra oss väldigt självkritiska.

När vi känner oss förstådda känner vi oss också mer ok med våra känslor. Då blir de lättare att leva med. Vi behöver inte att alla förstår oss perfekt hela tiden, men vi behöver att några förstår oss rätt bra rätt ofta.

## DAVIDS SYSTER

När David kom hem från träningen var han jättetrött och alldeles bedrövad. Han hade blivit tacklad riktigt hårt av en kompis och fått jätteont, men det var inte det värsta. Det värsta var att han började gråta. Alla hade blivit väldigt oroliga och tränaren hade kommit fram och frågat om han var skadad. David avskydde att vara till besvär, så det var en riktigt jobbig situation för honom.

Hans storasyster var den David litade mest på av alla och den enda han brukade berätta om sina bekymmer för. När han kom in i vardagsrummet där hon satt och kollade på TV såg hon lite förvånad ut. Hon sade lite försiktigt ”oj, du ser inte alls glad ut”. David kände sig lättad över att hon

märkte hur han kände sig. Han satte sig ner och berättade med gråten i rösten vad som hade hänt.

Systemn lyssnade och sade först att det ju verkligen lät som att det hade varit jobbigt för honom. Hon lade sedan till att det samtidigt verkade som att de andra i laget tyckte om honom, att de inte ville att han skulle vara skadad. David hade inte tänkt på det förut, han hade haft så mycket ångest över hur jobbigt det hade blivit. Men tack vare att hans syster hjälpte honom att känna sig förstådd kunde han lättare tänka kring hur de andra upplevde situationen. Det fick honom att känna sig lite lugnare och mer nöjd.





**Tillåt dig själv  
att inte vara  
perfekt.**





## SJÄLVMEDKÄNSLA

Det pratas mycket om självförtroende. Man kan säga att det har att göra med hur man ser på sig själv och sin förmåga. Man kan säga "hon har dåligt självförtroende" om någon som tror att hon är dålig på något även om man vet att hon egentligen kan. Att ha bra självförtroende är bra för att våga pröva olika saker och att klara av olika uppgifter eller utmaningar.

Det pratas också mycket om självkänsla. Man kan säga att det har att göra med hur man ser på sig själv och sitt eget värde. Man kan säga "hon har bra självkänsla" om någon som tycker att hon är värdefull och duger, utan att överdriva sin egen förmåga eller betydelse. Motsatserna till självkänsla är storhetsvansinne eller mindervärdeskomplex.

Det pratas inte så mycket om självmedkänsla. Självmedkänsla har att göra med hur man är mot sig själv när det inte går som man vill. Självmedkänsla är till stor hjälp när man till exempel blir ledsen eller besviken.

Om man har misslyckats med något man verkligen ville lyckas med är det bra att tänka igenom vad man kunde gjort annorlunda och lära av sina misstag. Men det är inte så hjälpsamt att klanka ner på sig själv och tänka hårda tankar om att man är dum eller misslyckad. Då kan man istället behöva lite självmedkänsla, att tänka på vad det var som hindrade en från att lyckas och tillåta sig själv att inte vara perfekt.

Om man har gjort något med flit som drabbat någon annan är det bra att få dåligt samvete, det hjälper en att vara schysstare nästa gång. Men det är inte riktigt rimligt att få dåligt samvete för något som hände fastän det inte alls var det man ville. Till exempel för något någon annan gjorde, eller en konsekvens man inte kunde förutse. Då kan man istället behöva lite självmedkänsla, att trösta sig själv och låta sig själv vara ledsen över det som hänt.

Hur är du mot dig själv när det inte blir som du vill? Hur hade du varit mot en vän om samma sak hade hänt den?



## SPÄNNANDE, MENINGSFULLT ELLER BARA KUL

Vad vi tycker är roligt skiljer sig mycket mellan olika personer. Men något som är gemensamt för oss är att vi alla behöver aktiviteter som känns spännande, meningsfulla, intressanta, eller bara sköna och roliga. Sånt som vi kan längta efter när vi har tråkigt, eller sånt vi kan minnas med glädje.

Vissa gillar fartfyllda aktiviteter där man får röra mycket på kroppen. Andra gillar mer stillsamma aktiviteter där man får tänka efter noga. Vissa gillar att tävla mot andra, andra gillar mer att samarbeta och tycker att tävlande kan kännas lite otrevligt. De flesta av oss kan gilla många olika sorters aktiviteter och vill ha lite variation. Men de flesta av oss har också en

eller några favoritaktiviteter som vi lägger rätt mycket tid och energi på. Många aktiviteter kräver både tid och pengar, därför kan det vara svårt att göra dem så mycket som man vill. Väldigt många föreningar är till för att människor ska kunna göra särskilda aktiviteter tillsammans, till exempel idrottsföreningar, spelföreningar, kulturföreningar, friluftsföreningar, slöjdföreningar och så vidare. Många som går med i UNF gör det för att de är intresserade av någon särskild aktivitet som just deras UNF-förening håller på med.

Vad tycker du är roligt? Vad tycker du känns meningsfullt att göra?



## ENERGI

När man är inte orkar så är det svårt att göra saker man skulle vilja. Ingen orkar hur mycket som helst. För att vi ska kunna göra allt vi vill är det viktigt att vi också gör sådant som gör att vi orkar.

Grunden för att ha energi är att sova och äta. Det kanske låter självklart, men om det är en stressig period eller när man har väldigt mycket för sig är det lätt att man slarvar med att äta och sova ordentligt. Man kan också tappa aptiten eller få sömnproblem om man känner sig nedstämd eller orolig. Oavsett hur man mår och vad man ska göra är det alltid en bra idé att äta och sova ordentligt och regelbundet.

En annan viktig del i att orka är att vila. Ibland kan man känna som att man orkar med hur mycket aktivitet som

helst. Men i själva verket behöver vi alla varva roliga, intressanta aktiviteter med avslappnade, stillsamma. Det mest vilsamma är om vi har något att rikta uppmärksamheten mot, men som inte kräver någon ansträngning. Till exempel att titta på rinnande vatten, lyssna på en pod eller klappa ett husdjur.

För att orka med olika ansträngningar är det också bra om man rör på sig någorlunda mycket i vardagen. Man behöver inte vara idrottare för att må bra, men om man till exempel promenerar eller cyklar regelbundet så underlättar det. Det hjälper också mot svårigheter med att sova.

Hur vilar du bäst upp dig? Hur gör du för att orka?

## HJÄLP MIG ATT KLARA MIG SJÄLV

Precis den ålder då vi är med i UNF är den ålder då vi börjar bli mer och mer självständiga. Som barn är det rätt få saker man bestämmer över själv, men ju äldre man blir ju mer eget ansvar får man. När vi blir äldre är självständighet också någonting vi börjar längta efter och vill ha mer av. Vi har ett behov av att känna att vi klarar saker på egen hand. Vi vill kunna påverka vår egen situation.

Samtidigt finns det ingen människa som klarar sig själv hela tiden. Alla, oavsett ålder, behöver hjälp av andra med olika saker. Ju yngre man är, desto mer hjälp behöver man. Ungdomar och unga vuxna behöver oftast hjälp med fler saker än när man börjar bli lite äldre.

Ibland kan det bli som en konflikt mellan de behoven, speciellt i tonåren och åren därefter. För att livet ska kännas bra behöver vi få förtroende visat mot oss och samtidigt få hjälp med viktiga saker när vi behöver det.

För vissa av oss kan det kännas riktigt svårt att be om hjälp. Man kanske är rädd att den man ber om hjälp ska tycka att man är jobbig. Eller så kanske man inte riktigt litat på att man får någon bra hjälp, man vill hellre försöka kontrollera saker själv. För vissa av oss kanske många saker tvärtom känns mycket svårare än de kanske är. Man kanske lätt känner sig maktlös eller har svårt att lita på sig själv. Då kanske man ber om hjälp så ofta att man känner sig jobbig och dålig.

Vad är viktigt för dig att få klara själv?  
Vad behöver du hjälp med?



## PROXIMALA UTVECKLINGSZONEN

Den sovjetiske psykologen Lev Vygotskij forskade om barns utveckling. Han kom på begreppet proximala utvecklingszonen (proximal betyder att något är bredvid något annat). Små barn klarar rätt få saker själva utan behöver få mycket hjälp av sina föräldrar. Den proximala zonen är de saker som barnet inte skulle klara på egen hand, men klarar när föräldern hjälper till. Genom att klara av saker med hjälp av någon annan lär sig människan saker som den sedan kan klara själv.

Vygotskij utvecklade en teori som kallas proximalzonsteorin. Den handlar om att för att utveckla en förmåga kan man behöva stödpunkter. Ungefär som en byggnadsställning behövs för att kunna mura högt upp. Man kanske har flera av förmågorna som krävs för en uppgift, men saknar en. Då kan lite hjälp från någon annan göra att man klarar något man nästan redan kunde.

Genom samarbete blir vi inte bara bättre på att göra saker tillsammans, utan lär oss också saker som vi sedan kan klara själva.



KAPITEL 3

# Vänner som hjälper





## KOMPISAR SOM FÖRSTÅR

Som vi sett i de två första kapitlen är det mycket vi bär i våra ryggsäckar - sådant vi behöver och sådant vi gärna skulle slippa. När ryggsäcken blir riktigt tung gäller det att hitta något sätt att kunna gå vidare på. Då är det inget som går upp mot någon som hjälper en att bära.

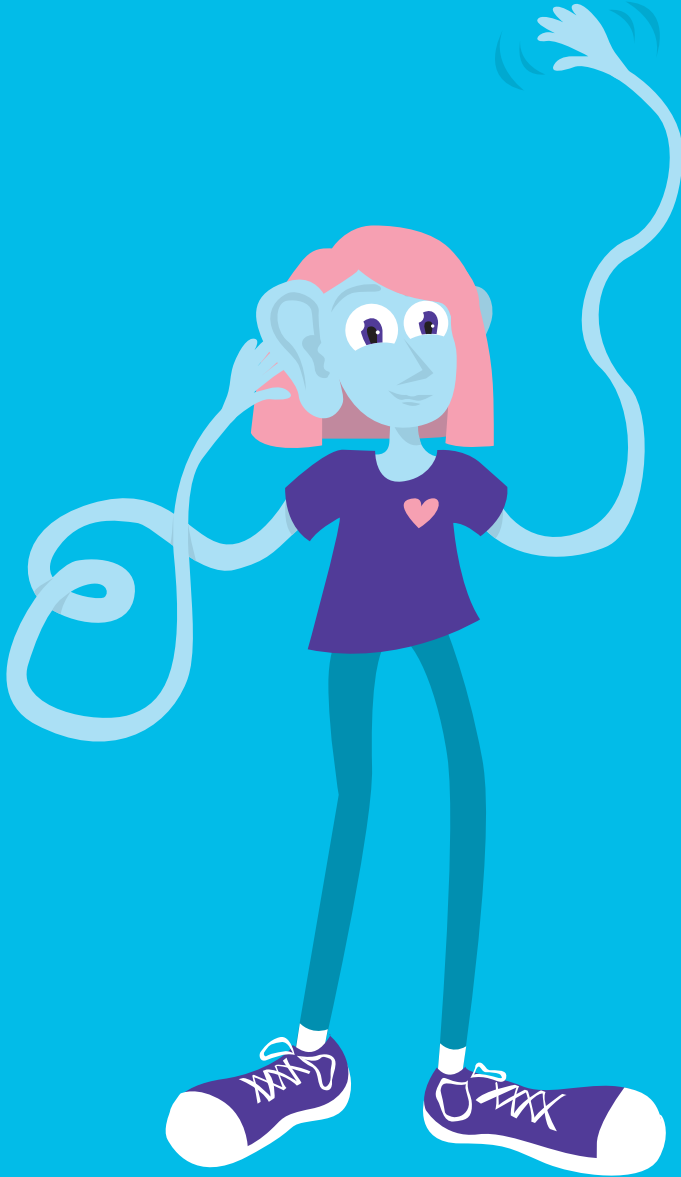
Att vara en kompis som förstår betyder inte att man förstår precis allt. Ingen kan förstå precis hur någon

annan har det. Men man kan förstå en hel del. Man kan förstå att det är tungt just nu. Att kompisen behöver extra stöd. Att den gör så gott den kan.

Det blir sällan bra om man bara bestämmer sig själv: "Nu ska jag hjälpa Hanna, hon verkar ha det svårt". Hanna behöver få välja själv vem hon ber om hjälp eller söker stöd från. Men genom att försöka vara en bra kompis kan du vara förberedd när det kan behövas.







## KOMPISGUBBEN

I UNF föreslogs för några år sedan en definition av ”En kompis som förstår”. Den hade:

- Stora öron, för att kunna lyssna på den som behöver prata.
- Liten mun, för att inte prata alltför mycket själv.
- Vakna, öppna ögon som ser det som finns att se.
- Stora armar som kan ge en skön kram eller klapp på axeln.
- Stora fötter, som står stadigt på jorden och som inte springer iväg då saker blir för jobbiga.
- Ett lagom stort hjärta som känner med den som mår dåligt, utan att ta över allt ansvar och försöka rädda hela världen.

Håller du med om att det är så en kompis ska vara?

**Håller du med  
om att det är  
så en kompis  
ska vara?**

## VAD KAN MAN GÖRA?

### LYSSNA

Det skönaste som finns när man bär på något jobbigt, är någon som lyssnar utan att ifrågasätta eller kritisera. Ofta tror vi att våra vänner behöver råd, men egentligen är det oftast svårt att komma på något de inte själva redan har tänkt på. Vad alla däremot behöver är att få berätta om hur de har det. Att känna sig lyssnad på är oftast en stor lättnad.

### BEKRÄFTA

När man bär på något jobbigt är det lätt att bli självkritisk. Man kan börja ifrågasätta om man verkligen borde tycka det är så jobbigt. Har inte andra det mycket värre? Varför kan jag inte bara stå ut med eller lösa det här?

Att någon annan visar att den märker hur man känner sig kan underlätta väldigt mycket. Det kan göra att man får lättare att förstå sig själv, och att man blir mindre självkritisk. Ofta är det bättre att bekräfta känslan än att bekräfta det som har hänt. Man kan till exempel säga "Det låter som att du har det jättejobbigt", "Jag hör att du är väldigt ledsen över det här", "Du verkar väldigt orolig" eller vad som nu kan passa i situationen.

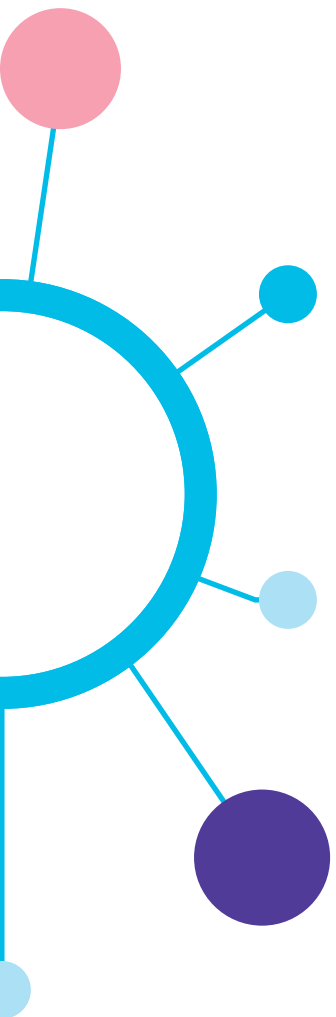
### ERBJUD AKTIVITETER

När något är jobbigt är det extra bra om man har annat i livet som känns kul eller viktigt. Att ta initiativ till att göra roliga saker tillsammans, som inte alls har med något problem att göra, är ett utmärkt sätt att stötta sina vänner..

### SÄNK KRAVEN

Oftast vill vi gärna att våra vänner svarar på våra meddelanden, lyssnar uppmärksamt på oss, och att de ska vilja och orka samma saker som oss. Ett bra sätt att stötta en kompis som har det tufft är att visa den att det är ok om den inte klarar såna saker lika bra. Säga att det är ok, fortsätta bjuda in, låta bli att kritisera. Det är ingen bra hjälp att låta en vän bete sig hur som helst mot en. Bara för att en vän har det tufft ska man inte släppa sina egna gränser. Men man kan försöka sätta sig i den andres plats och förstå varför den gör som den gör.





## HJÄLP ATT KLARA SIG SJÄLV

Du kan inte lösa din kompis alla problem. Men kompisen behöver såklart lösa sina egna problem. Ofta har vi det mesta som behövs för att klara av situationer själva, men någon liten bit kanske saknas. Genom att hjälpa till med saker personen själv behöver göra, men utan att ta över, kan du bidra till att din vän klarar av en situation den kanske inte hade fixat på egen hand. Du kanske kan peppa, följa med, eller komma med förslag?

## SÄG STOPP

När man har riktigt stora problem kan man känna sig maktlös. Då är det lätt att bli liksom handlingsförlamad, att man sitter fast i problemet och inte orkar eller vågar göra något för att få stopp på det. I ett sånt läge kan det verkligen göra skillnad med en eller flera vänner som reagerar. Vissa saker är verkligen inte ok att våra vänner utsätts för, då behöver vi säga ifrån och försöka sätta en gräns. Det kan till exempel vara när någon blir mobbad, när någon blir sexuellt utnyttjad, när någon blir utsatt för våld eller andra kränkningar, eller när någon slutar äta eller skadar sig själv på något annat sätt. Då behöver vi hjälpa kompiserna med att slå larm om den inte klarar det själv.

## BE OM HJÄLP

Det är inte alltid lösningen på en situation går att ordna själv, eller ens med hjälp av en vän. Men när man har stora problem, speciellt om de också handlar om andra personer, kan det vara riktigt svårt att be om hjälp. Man kanske skäms över sitt problem, skyller på sig själv eller är rädd för att det inte ska leda till något bra.

Som kompis kan man göra stor skillnad genom att ta initiativ till att be om hjälp tillsammans. Det viktiga är att inte göra det utan att vännen vet om det, och vet varför. Det kan handla om att prata med dens förälder, med sina egna föräldrar, med någon personal på skolan, med polisen, med psykiatri... Allt beror förstås på situationen. I kapitel 5 finns mer information om vart man kan vända sig för att få hjälp med olika saker.

## SYRGASMASKEN

När de går igenom säkerhetsinstruktionerna inför flygningar påpekas alltid en liten detalj. Om lufttrycket skulle falla kommer syrgasmasker ner över varje plats. Det påpekas då särskilt att man ska ta på sig sin egen syrgasmask först, innan man hjälper någon bredvid. Anledningen är enkel: utan egen syrgasmask kanske man svimmar innan man lyckas hjälpa.

Så här är det med det mesta. Vill man kunna hjälpa till behöver man ta hand om sig själv också.

Det kan ge mycket energi och kännas viktigt och meningsfullt att göra

saker för andra. Hela den här boken har ju som budskap att det verkligen går att göra det också. Man behöver inte vara rädd för det och man behöver inte vara någon expert. Men för en del av oss kan det lätt bli att vi gör det lite för mycket.

Ibland kanske det till och med kan vara så att det känns lättare att ta tag i andras problem än i sina egna. Att det känns lättare att tycka att det är viktigt hur kompisens mår än att ta hand om sig själv. Du har själv rätt att må bra. Och genom att ta hand om sig själv kan man också bättre ta hand om andra.



## ZAINAS KOMPIS

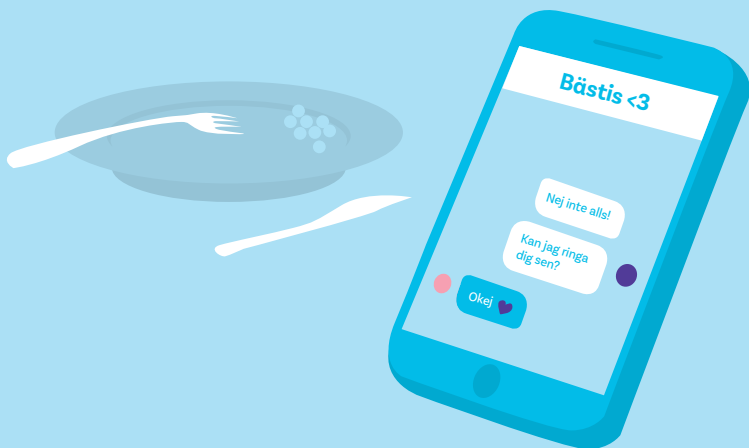
När Zaina kom hem från sin kompis kände hon sig ledsen och alldeles slut. De hade pratat länge, Zainas vän hade verkligen panik över att hon inte hann plugga till ett prov. Det berodde på att hon samtidigt behövde hjälpa sin sjuka mamma med att sköta om allt hemma. Zaina tänkte att vännen nog var rädd för att hennes mamma skulle dö.

Zaina hade knappt hunnit ta av sig ytterkläderna innan hon fick ett nytt meddelande från vännen, som skrev att hennes mamma hade fått ont igen och att hon var så himla ledsen över det. Zaina kände sig riktigt tung inombords, hon hade inte ätit på jättelänge och hade också saker att göra hemma.

Hon skrev till sin vän att det lät jättejobbigt, att hon hade lite saker att göra hemma precis nu och

undrade om det var ok att hon ringde vännen om ett par timmar. Vännen svarade direkt och bad om ursäkt. Hon skrev att hon var så jobbig för Zaina, att Zaina säkert var less på henne. Zaina svarade att hon inte alls var less och att hon gärna pratade om ett par timmar om vännen vill det. Vännen svarade ok och skickade ett hjärta.

Efter att ha hunnit äta, göra sina andra saker och dessutom ha kollat på senaste avsnittet av sin favoritserie ringde Zaina upp kompisens och pratade med henne. Kompisen blev väldigt lättad och Zaina kände att hon orkade med samtalet. De bestämde att de skulle ta en fika efter skolan imorgon.



## ANDRAS ANSVAR

Som kompis kan man känna ett stort ansvar för sina vänner. Det är bra. Känner vi inget ansvar för varandra är vi nog inte mycket till kompisar egentligen. Men när en kompis verkligen har stora problem kan det bli lurigt. Om jag tycker att jag kan hjälpa till, hur stort är mitt ansvar egentligen? Det kanske inte riktigt finns någon annan som ordnar saker och ting för min vän?

Det finns problem som det inte riktigt är rimligt att man som jämnårig kompis ska kunna klara att lösa åt sina vänner. Stora problem i skolan till exempel, med mobbning eller trakasserier. Som kompis kan man vara ett viktigt stöd som gör stor skillnad, till exempel genom att säga till lärare eller elevhälsa. Men det är skolan som har ansvaret för att få slut på mobbningen, det kan ingen elev förväntas göra på egen hand.

Ett annat exempel är om det är väldigt stora problem i en kompis familj, till exempel en förälder som är beroende av alkohol. Även i en sån situation kan man vara ett viktigt stöd som gör stor skillnad. Men det är väldigt svårt att förändra ett så stort problem i någon annans familj. Då behöver man hjälp av vuxna professionella, och det är kommunens ansvar att ge sådan hjälp när det behövs.

I kapitel 5 finns mer information om vart du kan vända dig för att få hjälp med olika typer av problem.







**Alla kan vara  
en kompis  
som förstår.**

## **DU KAN PÅVERKA**

För nästan alla människor är vänner väldigt viktiga. När saker känns tunga eller svåra blir de extra viktiga. Som vän kan man inte ta hela ansvaret för någon annans liv, men man kan faktiskt göra stor skillnad. Man kan göra så att livet känns roligt ibland.

Man kan göra så att det inte känns så ensamt. Man kan göra att man orkar försöka förändra saker. Man kan göra att man vågar ta emot hjälp.

Vi kan alla behöva en kompis som förstår.  
Vi kan alla vara en kompis som förstår.

UNF



KAPITEL 4

# Föreningar som stärker





# UNF är en plats för alla

## MER ÄN BARA NYKTERHET

UNF är en organisation som kämpar för en demokratisk och solidarisk värld fri från droger. Det är med andra ord mer än bara en nykterhetsorganisation, det är lika mycket en organisation för demokrati och solidaritet.

För olika medlemmar är UNF olika saker. Någon kanske har gått med för att den verkligen vill arbeta med alkoholpolitik. Någon annan är egentligen inte så intresserad av det men gillar att göra roliga saker tillsammans. Någon kanske tycker

det är skönt med ett sammanhang utan alkohol och andra droger. Någon kanske mest är med för att alla kompisar är med. Någon kanske gick med för att få nya kompisar.

UNF är en plats för alla som vill vara med och vara nyktra. Som medlem i UNF har du en stor chans att själv få stöd, lära dig nya saker och ha roligt. Du har också ett ansvar att bidra till att föreningen kan ge det till andra. Det här är vad vi i nykterhetsrörelsen kallar kamratstöd.

## KAMRATSTÖD

UNF och IOGT-NTO-rörelsen har en lång tradition av kamratstöd. Det handlar dels om särskild verksamhet riktad till de som behöver den. Till exempel människor med beroende som stöttar varandra i att leva nyktert. Men i den största delen av föreningarnas verksamhet är det en naturlig del som inte har någon särskild tid på schemat. Det handlar om att ge alla i förbundet så mycket kunskap som krävs för att kunna vara en kamratstödjare när det behövs. Att UNF gjort den här boken är ett exempel på detta, men det har genom åren också hållits många utbildningar och diskussioner om det.

En väldigt stor del i stödet till medlemmar är den helt vanliga verksamheten. Läger, filmkvällar, spel, resor, kurser, aktivism och allt annat som görs runtom i landet. Genom allt detta ger UNF sina medlemmar spännande, meningsfulla eller bara

roliga aktiviteter. Sånt som kanske gör att livet känns bättre. UNF kan vara ett sammanhang där man träffar kompisar eller till och med blir kär.

Att verksamheten är helt drogfri och att medlemmarna alltid är nyktra, även utanför verksamheten, gör UNF speciellt. Det är en särskild trygghet, speciellt för de som har väldigt dåliga erfarenheter av droger från andra sammanhang.

En del i stödet till medlemmar som har det svårt på grund av alkohol och andra droger är förbundets politiska verksamhet. Den riktar in sig på att minska drogkonsumtionen och därmed skadorna. Förbundet har också genom historien på olika sätt bildat opinion för insatser för ungdomar som har det svårt på olika sätt.

Vad betyder kamratstöd för dig?



## EN PLATS FÖR ALLA

Om en förening eller ett distrikt verkligen ska stärka sina medlemmar är det viktigaste ett klimat där alla kan vara med utifrån sina förutsättningar. Där alla kan bli mötta med förståelse. Där det går bra att vara med oavsett hur ens ryggsäck ser ut, oavsett vad den innehåller, oavsett hur den känns.

En del i detta är ett jämlikhetsarbete. Att vi försöker se till att någon inte får mer makt i föreningen bara för att den är kille, född i Sverige, eller någon annan dålig anledning.

För att föreningen eller distriktet ska vara en plats för alla behövs inte bara goda avsikter. Det behövs också att alla hjälps åt att planera verksamheten så den funkar för alla som ska vara med på den. Att alla hjälps åt att säga ifrån om någon inte är schysst mot någon annan. Att alla hjälps åt att känna efter vad de själva vill och tycker är ok. Att alla hjälps åt att lyssna på varandra med respekt och nyfikenhet.

Är din förening en plats för alla?  
Är ditt distrikt det? Vad kan du göra för att bidra till att de ska bli det??



## STÖD, INTE VÅRD

UNF är ett förbund som försöker stärka sina medlemmar. Det är något annat än att ta hela ansvaret för att få någon som mår riktigt dåligt ska börja må bra. Som förening kan vi erbjuda många resurser och hjälpmedel för att medlemmar ska kunna lösa egna problem, men vi kan inte till exempel ingripa i någons skola eller familj. Vi kan inte ge någon vård.

Att förmedla kontakt med andra lämpliga organisationer kan vara den bästa hjälp vi kan ge. Vilken det är beror förstås på situationen. I kapitel 5 hittar du mer information om vart man kan vända sig för att få hjälp med olika saker.

## FÖRVALTA FÖRTROENDE

Den som fått ett uppdrag inom föreningen, till exempel att sitta i en styrelse eller att vara ledare på en kurs eller ett läger, har fått ett förtroende från sina kamrater. Om det ska finnas ett fungerande kamratstöd behöver ledarna förvalta det förtroendet. Ledare har inte bara ett särskilt ansvar att stötta, de har också ett särskilt ansvar att säga ifrån eller agera när någon betar sig okamratligt.

Alla medlemmar i en grupp påverkar gruppen hela tiden. Skillnaden mellan påverkan och ledarskap är att ledarskapet görs medvetet: Man har en tanke om att vilja påverka gruppen på ett visst sätt.

Ledare sätter tonen i föreningens diskussioner. De fattar beslut om verksamheten. Ledare kan därför bidra till att föreningen blir det den ska vara, för alla medlemmar.

Genom att tänka på hela verksamheten ur ett kamratstödsperspektiv gör ledaren skillnad för många.

Tillfällen som är särskilt utmanande för en föreningsledare är när det är en helt ny grupp, eller när en gammal grupp plötsligt ändras genom att det kommer in nya medlemmar. Då är det vanligt att alla medlemmar är lite mer på spänn, eftersom alla behöver hitta sin plats i gruppen.

Hela gruppen behöver också komma överens om hur den ska vara, hur medlemmarna ska bete sig tillsammans. Vid sådana faser behöver man som ledare vara särskilt uppmärksam på om någon behöver stöd, och på hur klimatet i gruppen är.

Hur tycker du att en bra föreningsledare ska vara?



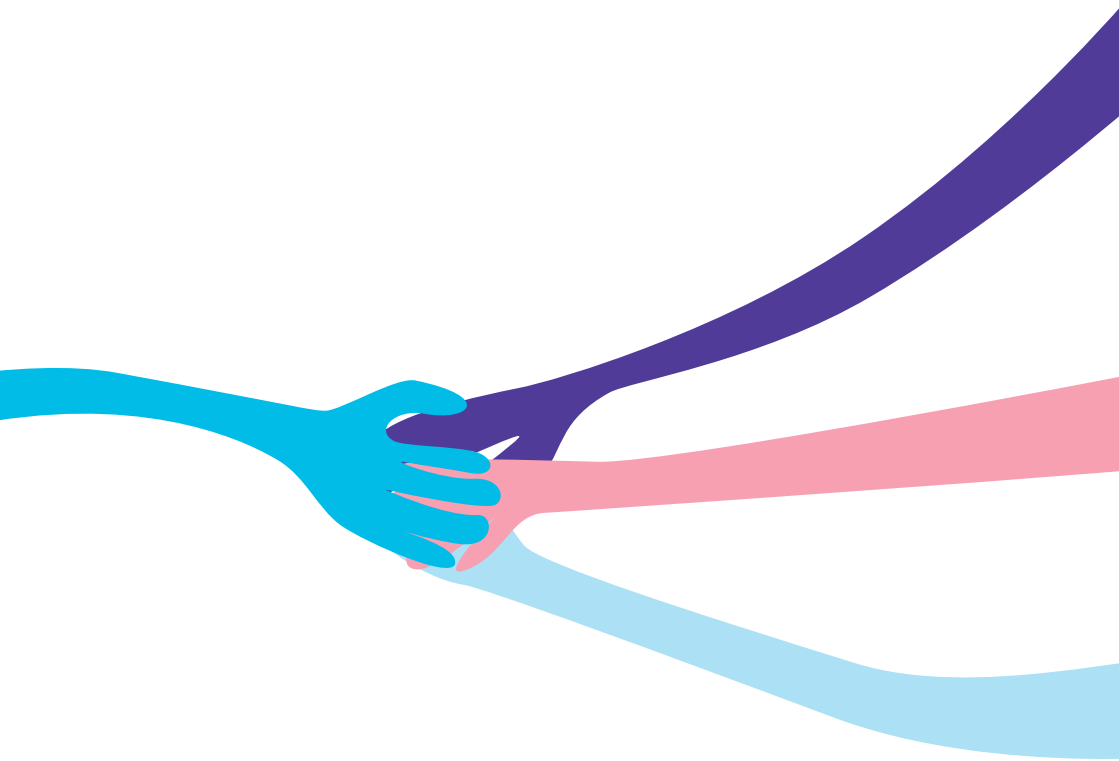
## TILLSAMMANS ÄR VI STARKA

Genom åren har många ungdomar fått ett sammanhang i UNF som har stärkt dem. Där de har kunnat utvecklas, där de fått vänner för livet, där de lärt sig saker om sig själva.

Kamratstödet går åt bägge hållen. Det är inte bara den som har det tufft som stärks när den möts av en kompis som förstår.

Den som stöttar stärks och utvecklas också, den lär sig nya saker, den kan öka sin självkänsla och sitt självförtroende. Den som stöttar ena gången kan dessutom vara den som behöver stöd nästa gång, för ett liknande problem eller för något helt annat.

Tillsammans är vi starkare än vi tror.







KAPITEL 5

# När det behövs mer hjälp



## STÖD INOM UNF

När något händer i UNF-verksamhet och man behöver hantera en svår situation finns det bra stöd att få inom förbundet. Är det i en förening kan man vända sig till en verksamhetsutvecklare eller

distriktsstyrelsen. Alla kan också vända sig till förbundskansliet. Där jobbar det erfarna UNF:are som kan hjälpa till att lotsa vidare, om de inte själva kan hjälpa till direkt.



## SKOLA OCH HÖGSKOLA

Alla grund- och gymnasieskolor ska ha elevhälsopersonal, till exempel kurator eller skolsköterska. De ska hjälpa till när en elev mår dåligt eller har problem i skolan. De har tystnadsplikt och kan hjälpa till med att lösa problem. Är det problem de inte kan lösa tillsammans med eleven eller familjen kan de också hjälpa till att ordna mer hjälp.

På universitet och högskolor finns också alltid någon form av studenthälsa, som har ungefär samma funktion fast för studenter.

Du hittar oftast telefonnummer och mailadresser till skolans elevhälsopersonal på skolans hemsida. Samma sak gäller för högskolor och universitet.

**Socialtjänsten är ansvariga för att alla under 18 lever i trygghet.**

## **SOCIALTJÄNST**

I alla kommuner finns en socialtjänst. De har ansvar för att hjälpa de invånare som har sociala problem, alltså problem med sin familj, sitt boende, sin ekonomi eller liknande. De har i regel en särskild enhet som jobbar med att hjälpa barn som har det dåligt hemma eller familjer som har problem med sina relationer. De har oftast också en särskild ungdomsenhet och en särskild enhet som jobbar med att hjälpa alkohol- och drogberoende.

Socialtjänsten har många olika sätt att hjälpa till på. De är ansvariga för att se till att alla under 18 lever i trygghet. Man kan anmäla sin oro till dem om man är orolig för att en annan människa far illa på något sätt.

Till exempel att den utsätts för våld eller sexuella övergrepp, att den är hemlös, eller att den är alkoholberoende. Då startar de en utredning om den personen och ser om de kan hjälpa den på något sätt. Socialtjänsten har tystnadsplikt och man kan göra en orosanmälan anonymt. Man kan också göra en anmälan om sig själv.

Exakt vad socialtjänsten gör är olika i olika kommuner. Du hittar alltid information om socialtjänsten i en viss kommun på den kommunens hemsida. Där står också hur man gör en orosanmälan eller tar kontakt i just den kommunen.

## VÅRD

Om man mår riktigt dåligt psykiskt är det en bra idé att söka vård. Det vanligaste och enklaste är att göra det på en vårdcentral där man bor. Då kan man få träffa en läkare, psykolog eller kurator och få hjälp av dem.

Om man mår riktigt dåligt psykiskt kan man behöva mer hjälp än man får på en vårdcentral. Då finns en del av sjukvården som kallas psykiatri, som har mer resurser och kompetens för att hjälpa de som behöver det. För patienter under 18 år kallas det barn- och ungdomspsykiatri, BUP. På många håll i landet finns det också särskilda psykiatrimottagningar för unga vuxna, 18-25 år gamla.

Inom psykiatri eller BUP kan man få hjälp av läkare, sjuksköterskor, psykologer, kuratorer, psykoterapeuter, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, och ännu fler olika yrken. De är specialister på olika sätt att må bättre på. Många patienter får hjälp av flera olika personer.

Man kan få hjälp att komma till psykiatri eller BUP via sin vårdcentral, om det behövs. I vissa regioner kan man vända sig direkt till BUP eller psykiatri. Du hittar alltid information om psykiatri och BUP där du bor på regionens hemsida. Där står också hur du tar kontakt med dem.

Det finns också något som heter ungdomsmottagningar. Det är särskilda mottagningar som riktar sig till ungdomars hälsoproblem. Det gäller till exempel sex, psykisk hälsa, alkohol, och mycket annat. De kan hjälpa till med en del vårdinsatser, eller lotsa vidare till BUP eller psykiatri om det behövs. Det finns information om var din närmsta ungdomsmottagning ligger på [umo.se](http://umo.se), där finns också en massa bra information om allt möjligt.



## POLIS

Om någon utsatts för brott, till exempel rån, misshandel, sexuella övergrepp, trakasserier eller hot, kan man anmäla det till polisen. De gör då en utredning och ser om personen behöver skydd och om den som gjort brottet ska straffas av en domstol.

En polisutredning eller rättegång kan vara väldigt jobbig och den som utsatts för brottet kan bli ifrågasatt. Det är därför viktigt att inte tvinga någon att göra det, utan låta den bestämma själv och göra allt i sin takt. Många som utsatts för våld eller

hot kan å andra sidan tycka det känns väldigt skönt att få göra sin anmälan och på så sätt säga ifrån mot det man utsatts för. Det kan vara läskigt att göra anmälan och vara med i förhör och man kan behöva stöd och uppmuntran när man gör det.

Som kompis eller föreningsledare är det viktigt att tänka på att den eventuella kontakten med polisen ska vara till stöd för den som utsatts, inte för att lugna ner alla andra som blivit upprörda av det som hänt.



**”Kontakten med polisen ska vara till stöd för den som utsatts, inte för att lugna ner andra”**







## ANDRA ORGANISATIONER

Vi skriver inte ut hur man kontaktar de här organisationerna, för sådant ändras oftare än vi trycker böcker. För att hitta mer information om organisationerna eller kontakta dem, sök efter dem på internet.

### AA

Anonyma Alkoholister, AA, är en internationell gemenskap av människor ur alla samhällsskikt, som träffas för att tillsammans uppnå och behålla varaktig nykterhet. AA har möten runtom i Sverige och hela världen.

### ACA

ACA är en organisation som har själv-hjälpsgrupper för vuxna barn från dysfunktionella familjer, där det till exempel kan ha funnits alkoholberoende. De har möten på olika orter i Sverige.

### AL-ANON OCH ALATEEN

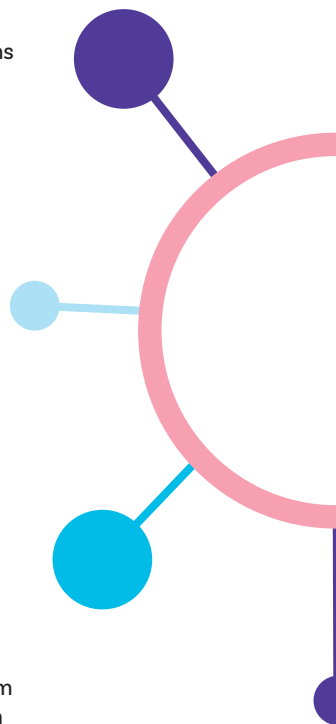
Al-Anon familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem. Alateen är en självhjälpgrupp för tonåringar som känner någon som dricker för mycket. Man kan komma och snacka av sig, eller bara lyssna.

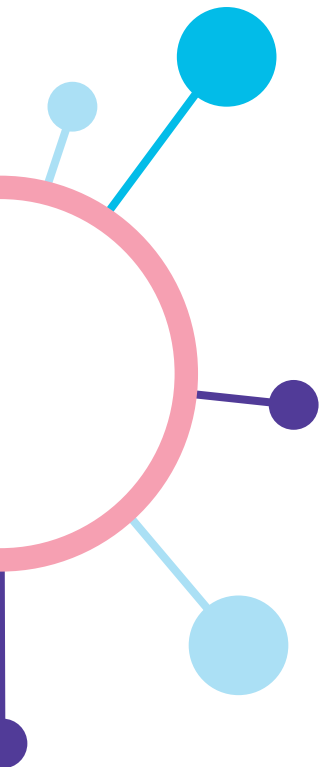
### BRIS

BRIS, Barnens Rätt I Samhället, har en chatt och ett telefonnummer, 116 111. Dit kan man skriva eller ringa och prata om det man funderar mycket på eller det man behöver hjälp med om man är under 18 år.

### ERSTA VÄNDPUNKTEN

Ersta Värdpunkten är en professionell mottagning för barn, unga, föräldrar och andra vuxna som lever i eller har vuxit upp i en familj eller relation med beroende. Den finns i Stockholm.





## JOURHAVANDE KOMPIS

Jourhavande kompis är en chatt som drivs av Röda Korsets Ungdomsförbund, RKUF. Där kan du chatta anonymt om vad du vill.

## NA

Anonyma Narkomaner, NA, arbetar på liknande sätt som AA. Vem som helst som vill sluta använda droger kan bli medlem i Anonyma Narkomaner. Medlemskap är inte begränsat till beroende som använder någon särskild drog.

## ROKS

Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, ROKS, vill att män ska sluta slå eller skrämna kvinnor, tjejer och barn. Därför finns det skyddade platser åt kvinnor, tjejer och barn som är rädda för en farlig man. Platserna heter kvinnojourer. Och för unga tjejer som behöver stöd, råd och hjälp finns det även tjejjourer att vända sig till.

## TILIA

Föreningen Tilia är en ideell organisation som arbetar för ungas psykiska hälsa. De erbjuder en lättillgänglig stödverksamhet för unga med chatt- och lägerverksamhet. De riktar sig till den som känner ångest, oro och stress, och till de som har självkritiska tankar och låg självkänsla.

## UNIZON

Unizon samlar över 140 kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Jourerna stöttar, skyddar, förebygger och påverkar utifrån en kunskap om våld, genus och makt. Arbetet består främst av att stötta och skydda våldsutsatta kvinnor och deras barn, att arbeta förebyggande och stödjande med barn och unga, samt att skapa opinion och sprida kunskap..



# Efterord



Den här boken är inte tänkt att ge alla svar på vad det innebär att vara en bra kompis. Den föreslår att ett sätt är att försöka vara en kompis som förstår. Den ger lite olika tips på saker man kan göra om man själv eller en kompis har det tufft.

Den innehåller många frågor som det är upp till dig som läser att besvara för dig själv. Att vara en kompis är ingen exakt vetenskap, det är ett hantverk. Varje kompis är kompis på sitt eget sätt.

Men det finns några budskap som du som läst förhoppningsvis har tagit till dig. Att det går att hjälpa sina kompisar.

Att i UNF tar vi hand om varandra. Att det är viktigt att ta hand om sig själv. Att tillsammans är vi starka.

Om du håller med om detta och försöker sprida det till andra är du del av en lång tradition i vårt förbund. Kanske kommer någon annan läsa den här boken, eller nästa version av den, på grund av dig. Förhoppningsvis har den också gett dig någon idé som kan hjälpa dig i ditt eget liv.

**Tack för att du läste.**







**unf**  
Ungdomens Nykterhetsförbund