



# JUNi

Förhandsvisning

© Sisters International

HANDBOK

& JUNi

JAG ÄR  
JAG KAN  
JAG VÅGAR



FILM+KLIPP SELMA INGEMARSON

# Förband Sisters In & J

JAG ÄR JAG KAN



FOTO

ISABELLE

LUNDBERG

svishnings  
International  
JUNI

JAG VÅGAR



ILLUSTRATIONER ELINA HÖGLUND



# INTRODUKTION

Välkommen till JUNi's resurs: Jag är, Jag kan, Jag vågar.

Vi är så glada att du är med och är övertygade om att du kommer få vara med och göra skillnad bland unga tjejer. Vi vill ge dig resurser och verktyg för att lyckas och känna dig trygg i att leda din grupp. Följande sidor är en guide för dig som du kan använda dig av när du leder din JUNi-grupp. Här finns tips och även samtalsfrågor för varje tillfälle.

## VISION

JUNi är en del av Sisters Internationals arbete för unga tjejer. Genom att jobba för psykisk hälsa vill vi utrusta unga tjejer till ökat självförtroende och med verktyg att klara av livet.

Vi vill resa en generation tjejer med fötterna på jorden som

- lägger undan prestationshets och tar tillvara sin ambition på ett sunt och hållbart sätt.
- kanalisera sin potential och sitt driv till att förbättra och skapa en ljusare framtid för sig själva och för samhället.

## BAKGRUND

I resursen vill vi inte ge några färdiga svar för vi är alla olika och hanterar livet på skiftande sätt. Däremot vill vi ge en grund för att bygga en stabil identitet och självbild samt ett nätverk av tjejer som gör livet tillsammans. Vi jobbar med mänsklighet, sårbarhet och det faktum att good enough ibland är helt perfekt.

Materialet består av två delar. Del ett en video med tjejer i olika åldrar som delar med sig av tankar, erfarenheter och konkreta tips. Vi vill visa på att ingen är perfekt och att även de tjejer som ser "lyckade" ut brottas eller har brottats med samma problem som många andra tjejer. Del två är samtalsdelen som du leder - det här är kärnan av JUNis arbete där tjejerna får samtala tillsammans.

### Lycka till!

projektledare Hedvig Rizell med JUNi-teamet



@juni.sisters



@juni.sisters



www.juni.info



hedvig@sisters.nu

# HANDBOKEN

## HÄR HITTAR DU:

- förberedelser inför varje träff
- samtalsfrågor och utmaningar till varje tema
- tips för hur du coachar din grupp på bästa sätt

## UPPLÄGG

Två delar: förberedelser och materialet.

**GRÖNA SIDORNA** är förberedelser och innehåller generella tips för att leda gruppen samt mer specifika förberedelser inför varje träff.

**BRUNA SIDORNA** är materialet och innehåller allt du behöver till en träff: samtalsfrågor och texter att läsa.

## BETYDELSE AV IKONER

Ikonerna finns till för att hjälpa dig att förstå ordningen på momenten.



**LÄSA.** En text som du läser för gruppen.



**PLAY.** Sätt på dagens videoföreläsning.



**FRÅGOR.** Samtalsfrågor som ni diskuterar i gruppen.



**UTMANING.** En lite mer praktisk fundering att prata om och sedan göra.



**FORMULÄR.** Görs första och sista träffen. (Instruktioner till detta ska du ha fått separat.)

**TIPS!** **TIPS.** Del av förberedelserna. Tips och bra att tänka på inför dagens avsnitt.

# FÖRBEREDELSE: SJÄLVBILD

Oavsett om det är en ny grupp eller några som träffas ofta kan första träffen kännas lite nervös. Här är några tips för att skapa ett rum och en atmosfär som får tjejerna att känna att de kan slappna av:

- **MUSIK.** Ha på musik när de kommer. Det gör att alla kan slappna av, det blir ingen pinsam tystnad som skapar osäkerhet.
- **FIKA.** Bjud på fika, en kopp te eller liknande. Skapar en "hemma-känsla" och gör det lättare att släppa ner axlarna. Bara något så enkelt som att få hålla en kopp te i sin hand gör att man vet var man har händerna och man har något att göra.
- **FRÅGA OM HUR DAGEN VARIT.** Prata innan ni tittar på avsnittet. Det vardagliga samtalet i början är viktigt för att tjejerna ska känna att de har landat i en trygg miljö.

Det här kan du göra varje gång ni ses. På så sätt skapas rutin vilket också leder till att man kan släppa ner axlarna.

## DAGENS TIPS:

**SPEC** Innan ni börjar med materialet: Läs upp "Introduktion av JUNI" så att alla hänger med i vad JUNI är. Låt alla göra självskattningsformuläret efter det.

**TIPS!** Första frågan kan kännas lite svår att svara på. Ett tips är att gå varvet runt och börja svara själv. Led med exempel - svara självsäkert på vad du är bra på! Se till att alla säger minst en sak de tycker är positivt om sig själv – litet eller stort.

**TIPS!** Dagens utmaning är att göra en peppbok. Vill du kan du ta fram skrivhäftet att använda i övningen.

**TIPS!** Var uppmärksam på hur tjejerna reagerar på olika frågor. Vissa kan t.ex. behöva mer tid innan de svarar på frågor och vissa skrattar när de ska svara på någonting seriöst. Framöver när du förbereder dig inför varje träff kan du tänka på hur du ska dela ut ordet i gruppen beroende på vilka du har med dig.

**TIPS!** Sätt en timer på en rimlig tid som alla får på sig att göra självskattningsformuläret. Påminn dem om hur mycket tid det är kvar (annars kan kvällen bli lång!)

REBECKA

STIIGH

DAGENS TALARE



**ÅLDER:** 21 år

**FUN FACT:** Är extremt tävlingsinriktad så spelkvällar kan bli riktigt intense.

I dagens föreläsning träffar vi Rebecka Stiigh. Hon pratar om självbild och delar sin story om att lära sig att älska sig själv för den man är.

### KOM IHÅG-LISTA:

- titta igenom videomaterialet
- läs alla frågor
- fundera över hur du själv skulle ha svarat och vad som kan vara utmanande med dagens tema och frågor
- förbered så ni kan göra självskattningsformulären
- om du vill: ha böcker redo för att göra peppböcker
- dela ut häften till alla tjejer

↑  
plats för att  
anteckna/kladda



## AVSNITT 1: SJÄLVBILD

### INTRODUKTION TILL JUNI

JUNI är en del av Sisters Internationals arbete för unga tjejer. Genom att jobba för psykisk hälsa vill vi utrusta unga tjejer till ökat självförtroende och med verktyg att klara av livet.

Vi vill resa en generation tjejer med fötterna på jorden som

- lägger undan prestationshets och tar tillvara sin ambition på ett sunt och hållbart sätt.
- kanaliserar sin potential och sitt driv till att förbättra och skapa en ljusare framtid för sig själva och för samhället.

Du kommer få ta del av JUNIs digitala resurs Jag är, Jag kan, Jag vågar. Enkelt förklarat är det ett mentorskapsprogram i grupp. Vi vill inte ge några färdiga svar för vi inser att alla är olika och hanterar livet olika. Däremot vill vi ge en grund för att bygga en stabil identitet och ett nätverk av tjejer som gör livet tillsammans. Vi jobbar med mänsklighet, sårbarhet och det faktum att good enough ibland är helt perfekt. Varje träff har ett tema. Vi kommer se en video och samtala utifrån frågor samt ha lite olika praktiska utmaningar.

### TRE BLOCK:

**JAG ÄR** – är fokuserad kring att förstå nuläget, dvs utgångspunkten. Detta är grundläggande för att kunna gå vidare till att göra en förändring.

**JAG KAN** – här går vi vidare och pratar om att jag kan. Livsinställning, att tänka positivt om framtiden, våga drömma och sätta en positiv riktning för livet.

**JAG VÅGAR** – är fokuserad på att ge verktyg och hjälp till att utveckla rutiner för att bättre hantera vardagen.



## SJÄLVSKATTNINGSFOMULÄR

För att du ska kunna få en bra känsla för nuläget och var du befinner dig nu samt för oss att kunna mäta resultat av vår resurs, kommer du få börja med att göra ett självskattningsformulär. Det du skriver kommer inte delas med någon annan.

## INTRODUKTION TILL DAGENS TEMA

**Första avsnittet handlar om självbild.** Självbilden är ens fotfäste. Om man har en bra självbild anser man sig ha ett värde och man känner sig älskad och accepterad för den man är. Rebecka pratar om kroppsuppfattning, och att det är inte farligt att misslyckas, man är bra ändå.

## SE DAGENS VIDEOFÖRELÄSNING

## FRÅGOR

1. Vilka är dina positiva/negativa egenskaper?
2. Hur tror du att andra ser på dig?
3. Hur har din uppväxt påverkat dig till att bli den du är? Finns det andra faktorer som påverkat dig att bli den du är?
4. Vad gör du just nu som skadar din självbild?
5. Vilka är dina starka sidor? Vad är du bra på att göra?
6. Hur kan man vända en negativ tanke till en positiv?

## UTMANING: PEPPBOKEN

Det kan vara en fysisk anteckningsbok eller i mobilen med pepp att påminna sig om när du har en dålig dag. Skriv ner fem saker du tycker om hos dig själv eller som andra sagt om dig som du vill komma ihåg. Fyll på boken när någon säger någonting som peppar dig.

### EXTRA! GÖR EN PEPPLISTA

Skapa en Spotify-lista tillsammans!  
Alla får lägga in en till tre låtar att lyssna på för att höja sin självkänsla.