Anvisning, Rätt att veta, Må bra både fysiskt och psykiskt
2026-11-06

Film 6 - Må bra både fysiskt och psykiskt

Vad handlar filmen om

Filmen kopplar känslor, stress, kropp och vardag till hälsa. Den handlar inte om sex utan om välmående, copingstrategier och egenvård.

Syftet

- Integrera SRHR i ett helhetsperspektiv.
- Stärka ungas förmåga att ta hand om sig själva.
- Normalisera vanliga frågor och reaktioner.

Vad kan filmen väcka

- Reflektioner kring psykisk belastning eller stress.
- Tankar om tidigare ohälsa eller kriser.
- Lättnad över igenkänning.
- Behov av fortsatt samtal om strategier som fungerar.

Dialogfrågor

- Vad får dig att må bättre när det är tufft?
- Hur märker du i kroppen när du mår dåligt?
- Vem kan du prata med när det känns mycket?
- Vilka små saker kan hjälpa i vardagen?

Särskilt viktigt att följa upp

- I filmen nämns ungdomsmottagningen, informera om hur kontakt med ungdomsmottagning fungerar på det aktuella hemmet och vilka kontaktvägar som är möjliga.
- Filmen hänvisar också till anonyma hjälplinjer, förtydliga att sådana kontakter inte alltid är möjliga under en placering på SiS, särskilt vid begränsningar i elektronisk kommunikation.
- Betona att informationen syftar till att öka kunskap och stärka förmågan att göra medvetna val, både under och efter tiden på SiS.