

Mellanrum – ett samtalsprogram för ungdomar och unga vuxna

Ett program i 10 delar om relationer, känslor och trygghet - med faktorer som minskar risker för våld och övergrepp

När unga befinner sig i relationer med inslag av osäkerhet, konflikter, våld eller brist på trygghet på andra sätt kan de behöva stöd för att förstå sina känslor, mönster och val. Mellanrum ger en strukturerad ram för samtal om närhet, gränser, ansvar och identitet – och skapar utrymme för reflektion på ett sätt som unga kan ta till sig.

Genom programmet får unga möjlighet att:

- ✓ stärka tillit och skapa mer hållbara relationsmönster
- ✓ utveckla empati, känsloreglering och självinsikt
- ✓ träna kommunikation, ansvar, gränser och samtycke
- ✓ formulera vem de vill vara och vilka val som tar dem dit

Varför Mellanrum?

***Mellanrum* beskriver den plats** där reflektion och förändring får ta form – i samtalet, i pausen mellan impuls och handling, mellan känsla och tanke. Det är där trygghet och självinsikt byggs.

Unga som lever med osäkerhet i relationer, starka känslor eller återkommande konflikter försöker ofta förstå situationer på egen hand. De fyller i det de saknar – och de förklaringar de landar i blir ibland självkritiska, förenklade eller destruktiva. Här behövs trygga vuxna som lyssnar utan att värdera och som kan göra svåra samtal lättare. Detta för att ge unga ett språk och en större förståelse för det som påverkar dem i livet.

Programmet bygger på 10 samtalsmoduler med en tydlig struktur som gör svåra samtal mer trygga, begripliga och hanterbara. Modulerna, som återfinns på en digital plattform, fokuserar på ett centralt område – exempelvis trygghet, känslor, samtycke, relationer, ilska, kommunikation och tillit – och hjälper de unga att steg för steg förstå sig själva, sina mönster och sina relationer.

Samtalsprogrammets 10 moduler

***Mellanrum* vilar bland annat** på pedagogik och samtalsmetodik hämtad från trauma- och anknytningskunskap, våldsprevention och ungas socioemotionella utveckling. Den guidar samtalsledaren i hur man skapar reflektion, ansvarstagande och emotionell reglering på ett sätt som både stärker och avlastar. Detta samtidigt som det är verktyg med vilket samtalsledaren kan förhålla sig traumaanpassat. Den förutsägbara och inbjudande strukturen bidrar till att skapa en trygg miljö där den unge ges möjlighet att öka både självinsikt och relationell trygghet.

1. **Trygghet, respekt och frivillighet** – bygga tillit och skapa en trygg ram
2. **Närhet, känslor och behov** – förstå längtan, ensamhet och emotionell trygghet
3. **Kropp, gränser och självrespekt** – stärka kroppsmedvetenhet och minska skam
4. **Samtycke i praktiken** – träna lyhördhet, signaler och ansvar
5. **Relationer, självmedkänsla och mönster** – se och förändra destruktiva cirklar
6. **Ilska, svartsjuka och kontroll** – reglera starka känslor och förebygga våld
7. **Kommunikation och konflikter** – öva på att lyssna, tala och reparera
8. **Identitet, empati och ansvar** – reflektera kring styrka, omsorg och respekt
9. **Tillit och försoning** – bygga förtroende och hantera skuld
10. **Framtid, förhoppningar, värderingar och val** – formulera vem jag vill vara

“Jag gillar områdena jättemycket och det är viktiga bitar att prata om med ungdomar.”

Utbildningsdeltagare hösten 2026

Om utbildningen

Utbildningen blandar teori och praktik där du får mer kunskap kring varför detta strukturerade samtalsprogram kan vara effektivt för att stärka ungas trygghet, empati och självförståelse. Du får exempel på hur de tio samtalsmodulerna används i mötet med unga som befinner sig i relationssvårigheter, brottas med starka känslor, återkommande konflikter eller andra utmanande livssituationer.

Genom utbildningen ges konkreta verktyg för att leda samtal som hjälper unga att utforska sina känslor, mönster och relationer på ett sätt som är tryggt, begripligt och hanterbart. Utbildningen visar utifrån den digitala plattformen hur en tydlig pedagogik – med reflektion, struktur och gradvisa steg framåt – skapar förutsättningar för delaktighet, ansvarstagande och en positiv utveckling.



Hur utbildningen stärker ditt arbete med unga

- Du får ett konkret, forskningsnära samtalsprogram som stärker ungas trygghet, empati och självinsikt – utan att kräva avancerad förkunskap.
- Du blir tryggare i att leda svåra samtal om relationer, ilska, svartsjuka, gränser och samtycke – på ett sätt som unga både kan ta emot och växa av.
- Du får en tydlig struktur i tio moduler som gör komplexa och känsliga ämnen begripliga, förutsägbara och hanterbara för unga i utsatthet.
- Du får verktyg som förebygger våldsamma beteenden, konflikter, missförstånd och andra destruktiva relationsmönster – och främjar mer ansvarsfulla, respektfulla och trygga val.
- Du stärker din förmåga att arbeta traumamedvetet och relationsbyggande, samtidigt som du avlastas av en pedagogisk modell som guidar dig steg för steg.
- Du kan använda *Mellanrum* i många olika sammanhang – exempelvis öppenvård, skola, institution, ungdomsmottagning eller andra verksamheter som möter unga.



Kontakta oss via

info@samkrafter.se

08 410 400 12

Datum och pris

*Kontakta oss eller gå till **samkrafter.se** för aktuella datum.*

Pris 5750 kr (exkl. moms) per deltagare

Om Samkrafter

Vi som arbetar i Samkrafter är socionomer med mångårig erfarenhet av arbete med barn i behov av socialtjänstens insatser. Vi utbildar och handleder bland annat socialsekreterare, behandlare och ledare, parallellt med handläggaruppdrag som konsulter inom socialtjänsten.

Hemsida www.samkrafter.se
E-post info@samkrafter.se
Tele 08 410 400 12