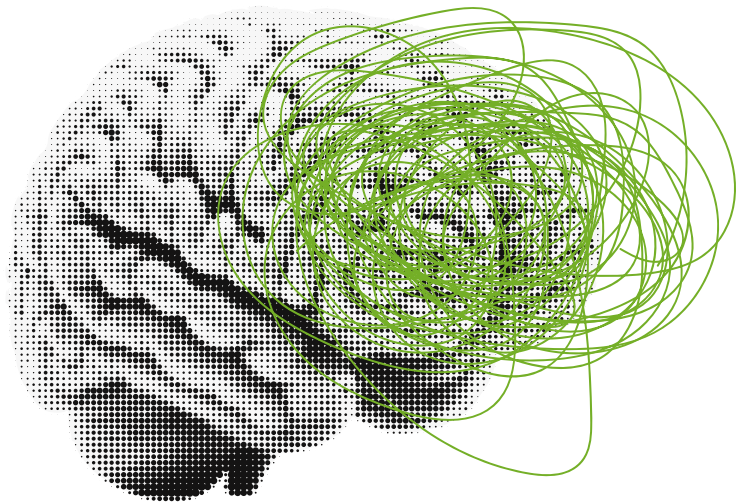


KOLL PÅ LÄGET

Ung och medveten i en konsumtionskultur

Handledning för studiecirkelledare





Innehåll

Hej och välkommen!	3
Varför den här handboken finns	3
Uskavi i korthet – det viktigaste vi tog med oss	5
Studiecirkeln ”Koll på läget”	6
EKSAM – vår kunskapskälla i Koll på läget	7
Handledning för studiecirkelledare	8
Ledarens roll	8
Att tänka på inför träffarna	9
Material och resurser	10
Tipslåda – så kan du variera träffarna	11
Upplägg för studiecirkelns fyra träffar	14
Avslutande ord till dig som ledare	16

© Verdandi 2026

Text: Verdandi

Grafisk form: Kim Ingesson grafisk design

Illustrationer: Kim Ingesson och Adobe Stock

Hej och välkommen!

Du som öppnar den här e-handboken är på väg att ta en viktig roll – en roll som betyder något på riktigt. Som cirkelledare i Koll på läget hjälper du unga att hitta trygghet, kunskap och kraft i en vardag som ibland känns både stressig och snårig.

Du behöver inte kunna allt

Det viktiga är att du vill lyssna, skapa plats och vara den där vuxna som faktiskt finns där – något många unga saknar och längtar efter.

Vi har samlat allt du behöver för att leda studiecirkeln: tydliga upplägg, tips, övningar och stöd för dina träffar. Resten formar du tillsammans med gruppen.

Nu kör vi!

Tack för att du är en del av det här. Du gör skillnad.

Vi vill avslutningsvis trycka på behovet av tydlighet av en **aktiv och återkommande** information från berörda myndigheter att lyfta inflytandemetoder som tagits fram av civilsamhället.

Varför den här handboken finns

Om du sitter med den här e-handboken framför dig betyder det med stor sannolikhet att du är – eller är på väg att bli – cirkelledare för unga i Verdandi eller någon annan organisation som arbetar för social rättvisa och bättre villkor för unga. Det är ett stort uppdrag, men också ett modigt steg. Och du behövs.

Initiativet till Koll på läget växte fram ur en allt tydligare verklighet: Unga i Sverige mår sämre av ekonomisk stress, konsumtionspress och sociala påtryckningar än tidigare – och allt fler hamnar i skulder redan i tidiga 20-årsåldern. Forskning och statistik visar att unga vuxna med skulder hos Kronofogden har ökat tydligt de senaste tio åren.

Det handlar inte om ungas ”dåliga beslut” – utan om ett samhälle där reklam, sociala medier, snabba lån och köp-nu-betala-sen-tjänster följer unga i mobilen dygnet runt. Många saknar både kunskap och trygga vuxna att prata med när ekonomin börjar kännas svår.

Arbetet startade i Verdandi Örebro, men nu är det på väg att växa – och du är en viktig del av det. När vi testade metoden Koll på läget under helgen i Uskavi sa flera av ungdomarna något som verkligen fastnade:

”Det är svårt att få vuxna som finns där för oss.”

Det är här Koll på läget kommer in. Du som tar dig an ledarrollen är en av de vuxna som faktiskt gör det. Du skapar en plats där unga blir lyssnade på, tagna på allvar och får stöd att förstå sin egen vardag.

Vårt mål

Koll på läget finns för att hjälpa unga att navigera i ett samhälle där konsumtionspress, sociala medier, spel, snabba lån och höga ideal kan kännas överväldigande. Många saknar trygga vuxna att prata med om det här – samtidigt som konsekvenserna kan vara riktigt allvarliga: stress, oro, dåligt mående eller till och med skulder som påverkar livet i många år framåt.

Det är därför studiecirkeln bygger på tre grundpelare:

- **Kunskap** – så unga förstår hur pengar, reklam, flockbeteenden och digital påverkan fungerar.
- **Samtal** – där alla får höras och där tystnad också är okej.
- **Kreativitet** – film, podd, memes och andra sätt att låta unga formulera sina egna berättelser och perspektiv.

Den här handboken är skriven för att hjälpa dig att leda de samtalen, stötta gruppen och skapa meningsfulla, trygga träffar. Du behöver inte vara expert – du behöver bara vara närvarande, nyfiken och villig att leda vägen tillsammans med ungdomarna.

Uskavi i korthet – det viktigaste vi tog med oss

Koll på läget har genomförts på flera orter, bland annat i Gävle och Örebro. När ungdomsgrupperna samlades i Uskavi där vi testade fram studiecirkeln blev det ännu tydligare hur viktigt det är för unga att ha trygga platser där de kan prata på egna villkor och känna att någon verkligen lyssnar.

I samtalen beskrev många hur ekonomi, konsumtion, sociala medier och pressen att ”hänga med” påverkar både deras självbild och vardag.

Det syntes också hur mycket engagerade ledare betyder. När vuxna finns där och skapar ramar som känns trygga öppnar det upp för mod och nya tankar. De kreativa momenten – som film och podd – gav ungdomarna utrymme att dela sina egna berättelser och utmana de bilder som ofta formar deras vardag.

Helgen i Uskavi blev en fin påminnelse om vad Koll på läget kan skapa: en plats där unga får kunskap, trygghet och möjlighet att tänka tillsammans om sådant som påverkar deras liv på riktigt.



Tips
Maten i studiecirkeln är viktig!

Unga behöver trygga platser för att prata på egna villkor – och engagerade ledare som verkligen finns där för dem. Helgen i Uskavi visade att Koll på läget möter just det behovet genom kunskap, trygghet och kreativitet. Och ett tips: Maten har varit viktig i alla våra studiecirklar. Här Felix, Mynta, Andrea och Alfa i pizzalunch. Foto: Verdandi

Studiecirkeln "Koll på läget"

Studiecirkeln fungerar både förebyggande, genom att ge kunskap om konsumtion, reklam och ekonomi, och stärkande, genom att låta unga uttrycka sig kreativt och bygga positiva gemenskaper.

Förebyggande kunskap

Att unga lär tillsammans om:

- hur sociala medier påverkar konsumtionsvanor
- vad ränta, avbetalning och krediter egentligen innebär
- risker med spel och mikrotransaktioner
- hur reklam manipulerar (ofta utan att vi märker det)
- hur man gör en budget och får koll på ekonomin.

Den delen av projektet kommer direkt från analyser och insikter från Verdandi, EKSAM och forskningen. Vi har sammanställt våra erfarenheter i det kortfattade materialet **Ung och skuldsatt**, där vi lyfter bristande ekonomisk kunskap som en av de viktigaste riskfaktorerna. Använd gärna materialet när du förbereder din cirkel!

Material:
Ung och
skuldsatt



Stärkande arbete

Här handlar det om att skapa trygghet, självkänsla och gemenskap – och att låta unga uttrycka sig själva, inte bara konsumera andras budskap.

Det görs genom:

- film
- poddar
- kreativa övningar
- gruppsamtal
- kritiska analyser av reklam och sociala medier
- möten med andra ungdomar som delar sina erfarenheter.

För många unga är just detta – att få berätta sin egen historia – en väg ut ur passivitet och stress.

EKSAM – vår kunskapskälla i Koll på läget

När vi tog fram studiecirkeln Koll på läget samarbetade vi med EKSAM – Ekonomiskt samverkanscentrum i Örebro. EKSAM är en Sverigeunik ideell förening med huvudfokus att förebygga och minska ekonomisk utsatthet. Det som gör EKSAM särskilt värdefullt i Koll på läget är deras långa erfarenhet av att möta just unga vuxna med ekonomiska problem.

Genom sitt arbete ser de varje dag vilka faktorer som ligger bakom ungas överskuldssättning – bland annat:

- köp på avbetalning
- lockande kreditlösningar via appar
- spelberoende
- sociala mediers konsumtionstryck
- brist på undervisning i privatekonomi
- gruppträck och jämförelsestress.

EKSAM:s erfarenheter har därför varit helt avgörande när Koll på läget formades. De har hjälpt projektet att:

- förstå vilka problem unga möter i vardagen
- identifiera var riskerna är som störst
- hitta sätt att prata om ekonomi utan skam
- ta fram innehåll som faktiskt fungerar i verkligheten.



Sandra Meyer
och Åse Sundqvist från
EKSAM Örebro med
Kjell Sundqvist i podd-
studion.

BILD: Verdandi



Handledning för studiecirkelledare

Syfte med cirkeln

Att ge ungdomar kunskap, reflektion och verktyg för att stå emot konsumtionspress, spelberoende och skuldsättning – och främja psykisk hälsa och social rättvisa. Cirkeln avslutas med en träff där vi skapar film/podd för att bli en motkraft mot konsumtionskulturen på sociala medier.

Om cirkeln – som när vi testade fram den i Uskavi – ska avslutas med en längre helgträff är det viktigt att prata med föräldrarna, speciellt om det ingår övernattnings och om någon av de som deltar är minderåriga.

Ledarens roll

Du är inte en föreläsare – du är en samtalsledare, inspiratör och trygg vuxen.

Din uppgift är att:

- skapa en öppen och inkluderande atmosfär
- se till att alla kommer till tals
- uppmuntra deltagarnas egna tankar och erfarenheter
- hålla struktur och tid
- vara lyhörd för känsliga ämnen och behov av stöd
- ge ungdomarna gott om utrymme för egna initiativ.

Om tiden är knapp i en träff – gör i alla fall detta:

Börja med en kort check-in

Låt alla säga något litet: hur de mår, något från veckan, eller bara ett ord. Det skapar trygghet direkt.

Välj en fråga att prata om

Ta en av diskussionsfrågorna i materialet och låt gruppen prata fritt. Det räcker långt.

Gör en enkel övning

Till exempel: två-och-två-samtal i 3 minuter, eller en snabb stå-upp-övning kring ett påstående.

Avsluta med en runda

Låt alla säga vad de tar med sig från träffen – ett ord räcker.

Kom ihåg

Du behöver inte hinna "allt". Det viktigaste är att skapa ett lugnt rum där unga känner sig sedda och lyssnade på.

Att tänka på inför träffarna

Praktiska hållpunkter

- Förbered lokalen: Sitt i ring, ha papper, pennor, ev. projektor eller högtalare.
- Starta med en check-in: Hur mår alla idag? Något som hänt sen sist?
- Variera metoder: Samtal, övningar, filmklipp, kreativa inslag.
- Avsluta med reflektion: Vad tar vi med oss? Vad vill vi prata mer om?

Fler tips om hur du kan variera träffarna hittar du i Tipslådan längre fram.

Samtalsmetodik

- Vad är det du kommer att tänka på när du hör... Lägg den frågan först och sen våra tankar om hur studiecirkeln kan genomföras.
- Ställ öppna frågor: ”Hur tänker du kring...?”
- Bekräfta alla röster: ”Intressant att du säger det...”
- Hantera tystnad: Ge tid att tänka – det är okej att det dröjer.
- Var neutral men engagerad: Du styr samtalet, inte åsikterna.

Känsliga ämnen

Vissa teman kan väcka starka känslor – särskilt kring psykisk ohälsa, skulder eller beroende.

- Lyssna aktivt och med empati.
- Avbryt inte känslouttryck, men håll samtalet tryggt.
- Ha kontaktuppgifter till stödverksamheter till hands (t.ex. ungdomsmottagning, BRIS, spelberoendecentrum).

Kreativa inslag

Uppmuntra deltagarna att uttrycka sig genom:

- podd eller filmklipp
- affischer eller memes
- en digital handbok med tips och insikter

Förslag på avslutning

- sammanfatta cirkelns viktigaste lärdomar
- förbered det ni vill producera i form av film/poddar på riksträffen
- bjud in till Verdandis riksträff – låt deltagarna känna att de är del av något större.

Material och resurser

- Verdandis informationsblad ”Ung och skuldsatt”.
- Filmklipp om sociala medier och psykisk hälsa (exempel).
- Övningsblad: ”Min konsumtionsprofil”, ”Reklamgranskning”.
- Kontaktlista till stödverksamheter (t.ex. ungdomsmottagning, BRIS, spelberoendecentrum).
- Få koll på pengarna – om privatekonomi för dig som är ung (Konsumentverket)



Ett ord på vägen

Att leda en studiecirkel handlar inte om att kunna allt eller lösa varje fråga. Det handlar om att skapa ett rum där unga känner sig trygga nog att tänka högt, ställa frågor och dela sådant som kanske inte får plats någon annanstans.

Genom att vara den vuxna som lyssnar, som håller ramarna och samtidigt ger utrymme, gör du mer än du kanske märker i stunden. Du hjälper unga att förstå sin omvärld lite bättre, bygga självkänsla och hitta verktyg för att fatta egna, medvetna beslut.

Det arbete du gör här – i samtalen, i stunderna av reflektion, i skrattet och i allvaret – är en del av något större. Det bidrar till att skapa ett mer rättvist, omtänksamt och hållbart samhälle. Ett möte i taget, en grupp i taget.

Och du är en viktig del av det.

Tipslåda – så kan du variera träffarna

1. Variera metoder

Variation hjälper deltagarna att hålla fokus, känna sig trygga och hitta sina egna sätt att uttrycka sig.

Starta i kroppen – ”ståndpunkt-övning”

Läs upp påståenden som:

- ”Reklam påverkar mig mycket.”
- ”Jag känner ofta konsumtionsstress.”

Deltagarna ställer sig på ”ja”, ”nej” eller ”mittemellan”.

→ Bra isbrytare och energihöjare.

Smågrupper (”två och två”)

Låt dem prata två och två om en fråga i tre minuter, innan ni tar det i stor grupp.

→ Perfekt för de som behöver värma upp innan de pratar inför andra.

Kreativa inslag

- Skapa memes om konsumtionsstress.
- Göra en kort ljudinspelning: ”En sak jag önskar att fler visste om ekonomi.”
- Rita en reklambild och rita om den till ”antireklam”.

→ Låg tröskel, roligt, effektivt.

Titta på ett kort klipp

En kort film eller podd (1–3 min) kopplad till temat.

→ Bra sätt att starta samtal när gruppen känns trött.

”Anonyma lappar”

Som Gävlegruppen gjorde: deltagare får lämna en fråga anonymt på en lapp. Du läser upp och gruppen pratar.

→ superbra för känsliga ämnen eller om någon är blyg.

2. Var lyhörd

Lyhördhet handlar om atmosfären – inte bara orden du säger.

Ge tystnad tid

Efter en fråga, vänta 5–10 sekunder utan att avbryta tystnaden. Många vågar först då formulera något.

Spegla tillbaka

Om någon säger: ”Jag blir stressad av pengar” kan du svara:

”Du känner stress kring pengar – tack för att du delar det.

Är det fler som känner igen sig?”

Se de små signalerna

Byter någon ställning ofta? Ser någon ut att vilja säga något men tvekar?
Säg: ”Jag såg att du reagerade, vill du dela något? Det är helt okej om du inte vill.”

Erbjud alternativa uttryckssätt

För vissa är det lättare att skriva, rita eller spela in en röst än att prata. Ge valmöjligheter.

Avlasta vid känsliga ämnen

Påminn om att man inte måste berätta privata detaljer.
Du skapar trygghet genom att inte pressa.

3. Avsluta varje träff med reflektion

Reflektion gör att deltagarna känner mening och sammanhang – och hjälper dig se vad som fungerar.

Tre-minuters-rundan

Var och en svarar kort på tre frågor:

- Vad tog jag med mig idag?
- Vad var svårt eller nytt?
- Vad vill jag att vi fortsätter med nästa gång?

"Exit tickets"

Alla skriver en mening på en lapp innan de går:

- "Det här lärde jag mig..."
- "Det här undrar jag över..."
- "Det här vill jag prata mer om..."

→ Samla in lapparna – guld för nästa träff.

Tumme upp / tumme mitt / tumme ner

Snabb utvärdering: hur var dagens upplägg?

→ Perfekt när tiden är knapp.

Ett ord var

Var och en säger ett ord som beskriver känslan efter dagens möte:

"Lugn", "förvirrad", "pepp", "nyfiken"...

→ Kort, enkelt, kraftfullt.

"Vad säger ditt framtids-jag?"

Låt deltagarna skriva ett meddelande till sig själva en månad framåt:

"Det här vill jag komma ihåg från idag..."

→ Skapar motivation och personlig koppling.

Upplägg för studiecirkelns fyra träffar

Målgrupp, antal träffar och metod

Målgrupp: Ungdomar 15–25 år **Antal träffar:** 4

Syfte: Att ge unga kunskap, verktyg och gemenskap för att stå emot konsumtionspress, spelberoende och skuldsättning. Producera filmer och poddar för att vara en motkraft på sociala medier.

Metod: Samtal, kreativa övningar, digitalt skapande, reflektion. Upplägget är ett förslag. Känn er fria att utforma studiecirkeln som ni vill, exempelvis inbjudna gäster eller studiebesök.

Förslag på fördjupning:

- UR – Pank och Pengarnas makt
- Sveriges Konsumenter – Unga konsumenter
- Konsumentverket – Faktabladet om unga vuxna
- Lektionsbanken om reklam och påverkan.

Möte 1

Sociala mediers påverkan

Syfte

Utforska hur sociala medier påverkar självbild, konsumtionsvanor och psykisk hälsa.

Innehåll

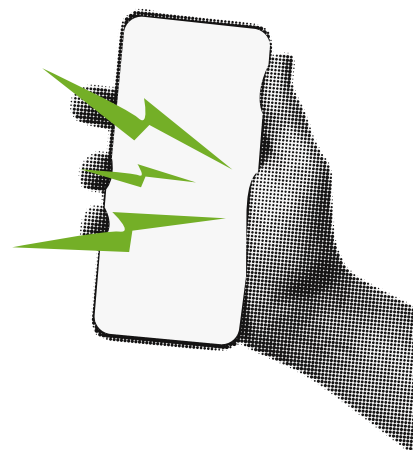
- Genomgång av algoritmer och influencers roll.
- Diskussion om ideal, jämförelse och FOMO.
- Koppling till skuldsättning: köptryck via appar, Klarna, reklam.

Aktiviteter

- Gruppdiskussion: "Vad ser vi i våra flöden – och hur påverkar det oss?"
- Övning: Skapa ett "alternativt flöde" med positiva, realistiska budskap, filmklipp eller podd-avsnitt om sociala medier och psykisk hälsa.

Diskussionsfrågor

- Hur påverkas vi av likes, följare och reklam?
- Vad är verkligt och vad är marknadsföring?
- Hur kan vi ta kontroll över vår digitala miljö?



Möte 2

Överkonsumtion

Syfte

Förstå konsumtionskulturens påverkan och hur den leder till skuldsättning.

Innehåll

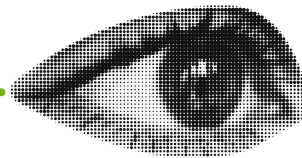
- Vad är överkonsumtion?
- Varför konsumerar vi mer än vi behöver?
- Koppling till klimat, ekonomi och psykisk hälsa.
- Ungas konsumtion via appar, snabblån, krediter.

Aktiviteter

- Räkneövning: "Vad kostar min vardag?" – reflektion kring utgifter.
- Skapa en "motreklam" som ifrågasätter konsumtionsnormer.
- Gruppdiskussion: "Vad är verkligt behov vs. påtvingat begär?"

Diskussionsfrågor:

- Hur påverkar konsumtionspress våra val?
- Vad är skillnaden mellan frihet och påverkan?
- Hur kan vi konsumera medvetet?



Möte 3

Reklam och dess dolda påverkan

Syfte

Lära sig att genomsåda reklamens strategier och påverkan.

Innehåll

- Hur fungerar reklam?
- Vad är psykologisk påverkan?
- Reklam i sociala medier, influencers och produktplacering.
- Koppling till skuldsättning köptryck och snabba beslut.

Aktiviteter

- Titta på olika reklamer – analysera budskap och målgrupp.
- Skapa en egen reklam som främjar psykisk hälsa eller ekonomisk medvetenhet.
- Rollspel: "Sälj en produkt – utan att manipulera."

Diskussionsfrågor

- Hur påverkar reklam våra känslor och beslut?
- Vad är skillnaden mellan information och manipulation?
- Hur kan vi bli reklamkritiska?

Möte 4

Spelberoende och digitala risker

Syfte

Förstå spelberoende, dess koppling till skuldsättning och hur man kan förebygga.

Innehåll

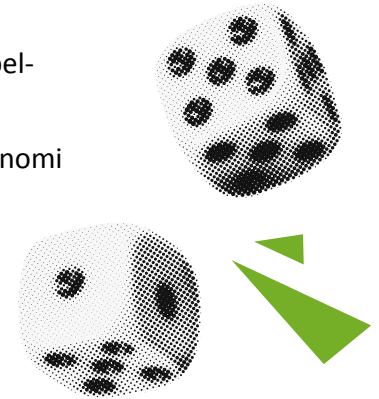
- Vad är spelberoende?
- Hur fungerar belönings-systemet?
- Mikrotransaktioner, loot boxes, betting – ekonomiska risker.
- Koppling till psykisk hälsa och social isolering.

Aktiviteter

- Reflektionsövning: "Min relation till spel."
- Skapa en podd eller video: "Så här pratar vi om spelberoende."
- Gästföreläsare eller berättelse från någon med erfarenhet.

Diskussionsfrågor:

- Var går gränsen mellan spelglädje och beroende?
- Hur påverkar spel vår ekonomi och vardag?
- Vad kan vi göra för att stötta varandra?



Avslutande ord till dig som ledare

När du nu har gått igenom hela planen hoppas vi att du känner att du har stöd, idéer och verktyg för att leda cirkeln på ditt sätt. Det viktigaste är inte att allt blir perfekt, utan att du skapar en plats där unga känner sig välkomna, lyssnade på och delaktiga.

Varje träff du håller bidrar till något större: unga får möjlighet att växa, pröva sina tankar, hitta nya perspektiv och känna att deras erfarenheter betyder något. Din närvaro och ditt engagemang gör skillnad – ofta på sätt som inte syns direkt, men som märks i längden.

Tack för att du tar dig an uppdraget!