

DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om
att ta makten över sitt liv*

LEDARHANDLEDNING

sensus

NSPH 



Tack

Tack till cirkelledarna Gudrun Ohlsson och Rose Britten-Austin samt deltagarna i deras pilotcirklar i "Din egenmakt". Era kloka kommentarer och synpunkter har varit ovärderliga.

Ledarhandledning till studiematerialet *Din egenmakt*

Din egenmakt är ett studiematerial som handlar om att ta makten över sitt liv. Det vänder sig till dig som tillsammans med andra vill fundera på frågor som: Vad vill jag, egentligen? Vilka värden är viktiga för mig? Hur ska jag hitta min styrka? Hur ska jag gå vidare med mitt liv?

Vi som står bakom det här materialet – Sensus studieförbund tillsammans med Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH – tror att de flesta av oss blir klokare och starkare och får fler idéer då vi pratar med varandra. I mötet – där jag lyssnar på andra och då någon lyssnar på mig – skapas möjligheter att låta erfarenheterna omvandlas till gemensamma insikter. Det är därför *Din egenmakt* har tagits fram för studiecirklar.

Varje deltagare ska ha varsin kursbok. Du som är cirkelns ledare har, förutom denna handledning, även Bildspråket i din verktygslåda. Allt material går att beställa från NSPH:s hemsida, www.nsph.se.

Kerstin Selén

Sensus studieförbund

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

En handledning för cirkelledaren

Denna ledarhandledning vill vara ett stöd för dig som leder en cirkel i Din egenmakt. Här tar vi upp helt kort vad en studiecirkel är och cirkelledarens förhållningssätt. Därtill kommer tips och idéer om upplägg och metoder, generellt eller kopplat till studiematerialets olika kapitel. Använd dig av det som passar dig och gruppen och strunta i resten. Det är ni som äger studiecirkeln.

Studiecirkeln och cirkelledaren

Den lilla gruppen där man lär av varandra

En studiecirkel är en mindre grupp där deltagarna söker kunskap tillsammans och lär av varandra. Studiecirkeln utgår från var deltagarna står och kännetecknas av att alla är delaktiga. Alla har kunskaper, tankar och erfarenheter att bidra med. Fem till åtta deltagare brukar vara lagom i en grupp. Det är tillräckligt många för att ge en bredd av erfarenheter och perspektiv. Det är inte fler än att alla hinner lyssna på varandra. En grupp är inte en grupp om deltagare tillkommer eller lämnar gruppen. Vid varje sådan förändring blir det en ny grupp där deltagarna ska hitta sina platser och sin trygghet. Gruppen behöver stabilitet för att fungera väl. Varje deltagare är viktig och bör därför delta vid varje träff, om deltagaren inte har betydande förhinder. Det samma gäller förstås ledarna.

Tid för att gemenskap ska uppstå och tid för eftertanke

En studiecirkel bör ha minst fem träffar. I regel uppstår den trygga gemenskapen vid den tredje träffan. Mellan träffarna får deltagarna tid för eftertanke och för att testa idéer och uppslag på egen hand.

Högt i tak

I en studiecirkel ska det vara högt i tak. Det betyder att det finns utrymme för olika sätt att se på saker. Deltagarna ska våga uttala sig innan de är helt klara med vad de tänker och tycker. Tankar och idéer får prövas och vridas och vändas på. Många gånger finns det inga enkla svar, inga "rätt" eller "fel".

Deltagarnas frågor i fokus

Studiecirkeln Din egenmakt utgår från ett studiematerial, men deltagarna ska ändå ha ett stort utrymme att påverka cirkelns innehåll och arbets-sätt. Deltagarnas egna frågor och funderingar är alltid viktigast. Textens reflektions- och samtalsfrågor är förslag där deltagarna plockar de frågor som de känner sig inspirerade att prata om.

Tid för reflektion

"Reflektions-och samtalsfrågor" är en vanlig rubrik. Vissa av oss pratar gärna samtidigt som vi tänker. Andra är mer eftertänksamma och behöver föra en inre dialog innan de yttrar sig. Genom att sätta av tid för reflektion före delandet hindrar du att de utåtriktade och pratsamma överröstar de eftertänksamma.

Viktigt att få "passa"

Du som är ledare bör ofta påpeka rätten att "passa", det vill säga att avstå från att svara, vid exempelvis en runda.

Många gånger är det lättare att prata två och två

Det kan vara en fördel att börja samtalet parvis eller i en så liten grupp som tre personer. Flera får då tid att uttrycka sig och det kan också kännas lättare att testa sina tankar när inte så många lyssnar. "Bikupa" kallas den metoden. Efter att personerna surrat i bikupan kan du lyfta frågan i hela gruppen, men det är inte alls nödvändigt.

Cirkelledarens uppgift och ansvar och förhållningsätt

Det är viktigt att du som leder cirkeln är klar över din uppgift och ditt ansvar. Du leder gruppen och samtalet, men du är inte läraren som har svaren på alla frågor. Se hellre på dig själv som en processledare som underlättar samtal. Du ska inte hålla långa föreläsningar, utan ge korta introduktioner till varje tema och leda övningarna. Ju mer aktiva deltagarna är desto bättre. Du är inte heller terapeuten som ska lösa deltagarnas problem. Du ska sträva efter att vara icke-dömande, positiv, uppmuntrande och motiverande. Du ska se och bekräfta cirkeldeltagarnas styrkor och framsteg.

Vikten av att skapa trygghet i gruppen

Som cirkelledare är det din uppgift att skapa trygghet i gruppen. En person som inte känner sig trygg har svårt att lära sig något. För att vi ska komma till vår rätt, för att vi ska lära nytt och för att vi ska våga och vilja bidra behöver vi alla känna trygghet i de grupper vi ingår i.

Struktur och ramar ger trygghet

Du ansvarar för att gruppen följer studiecirkelns struktur och håller sig till ämnet. Det finns metoder för att skapa trygga samtal, engagemang och delaktighet. Flera sådana metoder beskrivs i avsnittet "Metoder för att skapa aktivitet och delaktighet".

En positiv ton ger energi

Din uppgift som ledare är att hjälpa gruppen att navigera i en positiv riktning. Svåra omständigheter och erfarenheter måste få nämnas och bekräftas, men de ska inte ältas. Utan överdriven hastighet ska du ständigt sträva efter att lyfta fram det som är positivt och konstruktivt och som pekar framåt.

Människosyn

Alla människor har samma värde och värdighet. Alla människor bär på en sårbarhet och även den som känner sig stark idag kan hamna i utsatta situationer senare i livet. I det långa loppet finns det inga "vi och dom" när det handlar om vem som är stark och vem som är svag.

Personlig men inte privat

Deltagarna uppskattar att du bjuder på dig själv. Att du är personlig betyder att du talar utifrån dig själv. Att du är privat innebär att du går in på ditt intima liv och på sådant som inte alls berör uppgiften som cirkelledare och som inte hör hemma i relationen med deltagarna. Du kan behöva sätta gränser för ditt engagemang genom att inte lämna ut ditt telefonnummer eller bli Facebook-vän med deltagarna.

Gärna två ledare

Det är av flera skäl bra att vara två ledare. Då planerar ni studiecirkeln tillsammans. Inför varje träff gör ni upp om vem som ansvarar för vad. Ni kan turas om att ge input och att leda samtalen och övningarna. Ni kanske kompletterar varandra så att den ena trivs bra med att berätta och förmedla kunskapsstoff, medan den andra trivs med att leda samtal och övningar. Två par ögon ser mer än ett par, så ni har lättare koll på vad som händer i gruppen; om någon vill säga något, om någon ser ut att inte förstå, om någon blir ledsen. Om någon deltagare är alltför pratsam hanteras det mycket lättare när två personer delar på ledarskapet. Tillsammans kan ni utvärdera varje träff efteråt och fundera på om det är något ni ska göra annorlunda eller något som behöver repeteras.

Det är viktigt att ni som är ledare trivs ihop och känner er trygga med varandra. Ni ska ha ett vänligt, stöttande och generöst förhållningssätt till varandra och inte konkurrera med varandra om utrymmet.

När någon deltagare dominerar

Något av det mest utmanande för en cirkelledare är när en deltagare dominerar på bekostnad av de övriga. Förebygg genom att ange tidsramar innan du sätter igång deltagarnas berättande. De mest pratglada kan man vänligt avbryta med att "Nu har dina minuter gått." Ett annat taktfullt knep är att använda sig av timglas som ställs mitt på bordet. Då behövs två timglas så att det alltid finns ett som går att "starta" när en person börjar prata. Det finns enkla timglas som är avsedda för att barn ska borta tänderna tillräckligt länge. De är inställda på två minuter.

Om en alltför pratsam cirkeldeltagare inte har förmågan att uppfatta att du vill låta ordet gå vidare, gör du så att du sätter dig bredvid personen efter en paus eller vid nästa träff (så snart som möjligt!) och helt enkelt lägger din hand på personens hand eller arm och trycker till samtidigt som du säger: *”Nu ska vi höra vad Anna (eller vad nästa person i ringen heter) har att säga!”*

När någon deltagare inte håller sig till ämnet

Det kan vara så att en deltagare har ett trängande behov av att prata om något som inte berör studiecirkelns teman. Då är det din uppgift att vänligt men bestämt styra tillbaka. *”Det där ligger utanför det vi ska prata om under vår träff i dag. Kanske du kan prata med någon när vi har slutat?”*

När frågorna är för svåra

Om du får en fråga som du inte kan svara på kan du i första hand fråga gruppen, i andra hand fråga om någon i gruppen kan ta reda på svaret till nästa gång, i tredje hand ta reda på svaret själv till nästa gång, och i sista hand – om det är en fråga som är för komplicerad – konstatera att den ligger utanför studiecirkelns ram.

När samtalet berör känsliga och privata frågor

När samtalet berör känsliga frågor är det ledarens uppgift att skydda deltagarnas integritet. Att vänligt men bestämt avbryta. Ingen ska lockas att berätta något som han eller hon inte vill, vare sig av cirkelledaren eller övriga deltagare.

En fallgrop för samtalsgruppen: Negativa samtal kan sänka

Samtalsgruppen som pratar om livsfrågor kan vara en värdefull ventil där man får berätta om det som är svårt och bli lyssnad till och förstådd. Det är en god känsla. Det gör också gott att höra hur andra tänker och känner och har det och att få känna igen sig. Det ger en känsla av att vara mindre ensam eller ”konstig”.

Fallgropen är att deltagarna i en grupp som tar upp svåra erfarenheter kan stärka varandra i det negativa, vilket gör att alla i stället för att må bättre mår sämre. För att styra bort från denna fallgrop bör du som ledare försöka lyfta fram det positiva som kanske ändå finns någonstans. Du kan kanske fråga vad man skulle kunna göra för att hantera problemet, uppmuntra till konstruktivitet. Fråga om någon har erfarenhet av ett gott bemötande om samtalet kommit att handla om erfarenheter av dåligt bemötande. Att ”lyfta” ett samtal som bara rör sig kring elände och svårigheter är en viktig uppgift som kan utmana all din kreativitet och empati. Svårigheter och smärta som deltagarna ger uttryck för får naturligtvis inte bagatelliseras.

Ett generellt tips till dig som ledare är att sätta ljuset på det positiva. Fråga efter vad som gick bra, vad som fungerade. Deltagarna kanske inte tagit alla steg de tänkt sig, men något gick kanske bra?

En fallgrop till: Deltagarnas psykiska försvar bryts ner

Om du misstänker att en deltagare inte berättar sanningen eller om han eller hon undviker ett ämne, låt det vara! Anledningen kan vara att deltagaren inte orkar med en insikt eller med att konfrontera ett svårt minne. Du som är samtalsledare får inte skrapa på de försvarsmekanismer som deltagaren behöver. Du undviker det genom att:

- Inte ställa följdfrågor då en deltagare berättar om svåra erfarenheter.
- Inte ifrågasätta deltagarens berättelse.
- Alltid påminna om rätten att "passa" vid rundor.

Som ledare har du ansvar för att deltagarna inte konfronterar varandra eller försöker vara varandras terapeuter. Om det sker bör du säga ifrån på ett vänligt men bestämt sätt.

Bra att röra på sig

Det är inte bra för någon att sitta stilla länge och många mår riktigt dåligt av det. Be deltagarna att emellanåt resa på sig och "plocka äpplen" eller ta några stora simtag i luften. Be dem komma fram när du skrivit på tavlan. Hitta tillfällen!

Ha det bra!

Du behöver trivas med dina cirkeldeltagare, tycka om dem och ha intresse för dem och för studiecirkeln ämne. Värme och engagemang är nog så viktigt. Kanske till och med viktigare än pedagogisk kunskap.

Förslag till upplägg för studiecirkeln Din egenmakt

Det är bra om studiecirkeln håller sig till en ganska fast struktur. Vi mår bra av att veta vad som gäller och vad som förväntas av oss. Här är förslag till en struktur för cirkeln:

1. Börja varje träff med en kort incheckning: Hur har ni haft det sedan vi senast sågs? Var och en berättar med högst fem meningar. Någon kanske bara säger "okej". Det räcker. Det är bra att var och en i början av varje träff säger något, hur lite det än är.
2. Gör en "bakspegel" för att återknyta till föregående träff: Vad gjorde vi föregående träff? Är det någon tanke eller fråga som dykt upp som har att göra med det vi pratade om då?
3. Vad fungerade bra i den hemuppgift deltagarna bestämt sig för att göra? Sätt fokus på det som gått bra, det positiva. Gör en runda då den som vill får berätta. Bekräfta varje steg som tagits. Bekräfta och uppmuntra den som gjort ett försök. Uppmuntra den som inte gjort ett försök med att nya tillfällen hela tiden kommer. Kanske det går att bryta ner uppgiften i mindre steg?
4. Dagens tema med samtal och övningar. Se det inte som ett misslyckande om ni inte hinner med alla de samtalsfrågor som föreslås! Lugna också deltagarna med att de här frågorna är samtalsförslag: Om ni pratar om annat utan att avvika från cirkeln teman så är det helt okej. Påminn gärna deltagarna om att använda uppslaget för dokumentation av utvecklingsprojekt och steg. Det är givetvis valfritt att göra det.

5. Gör eventuellt en gemensam bild. Det kan vara en rolig gemensam övning att tillsammans skapa en bild. (En förutsättning för denna övning är att ni kan förvara papperet som ni målar på i studielokalen mellan träffarna; det blir för bökigt om du ska släpa det fram och tillbaka.) Ge övningen omkring fem minuter vid varje träff (utom vid den andra träffen då ni gör en annan kreativ övning). Det behövs ett stort stadigt papper, färger, penslar och färgpennor. Vid er sista träff, ska ni dela upp bilden mellan er. Ge då deltagarna var sin liten ram och be dem lägga sina ramar över någon del av bilden som de tycker om. När var och en valt ut sin del klipper ni ut dem och så får deltagarna med sig en tavla som minne från studiecirkeln. Låt det bli en överraskning. Instruktion till övningen finns under rubriken "En gemensam kreativ övning" i avsnittet om första träffen.
6. Avsluta träffen med en utcheckning och med att påminna om nästa träff och om hemuppgiften. Utcheckningen kan vara en fråga som "Vad tar du med dig från dagens träff?" Gör en runda. Den som vill "passar", det vill säga avstår från att svara. En annan utcheckningsmetod kan vara att använda Bildspråk (se avsnittet Metoder för att skapa aktivitet och delaktighet): "Välj en bild som säger något om hur du känner dig just nu."

Avbryt där det passar med en rörelsepaus och missa för all del inte kaffet!

Före första träffen

Checka av med studieförbundet

I god tid före studiecirkeln start bör du och din kontaktperson på studieförbundet träffas och gå igenom ett antal frågor: Vilken lokal ska cirkeln vara i? Kan lokalen göras mer hemtrevlig, exempelvis genom att en duk läggs på bordet? Hur gör vi med kaffe/te?

Vilket material behövs utöver boken Din egenmakt som du och varje deltagare ska ha? Om du vill låta deltagarna skapa en gemensam bild som de jobbar på under flera av träffarna: Går det bra att förvara ett stort papper i lokalen mellan träffarna? Går det bra att få låna färger, penslar och färgpennor? Kan ni få ett stort, kraftigt papper och lika många små ramar som antal deltagare? Vid andra träffen finns förslaget att göra ett drömkollage och då behövs massor av bilder. Vid den åttonde träffen finns ett förslag att göra en "rolig burk". Då behövs lika många burkar som det är antal deltagare.

Kontakt med deltagarna inför starten

Behöver du koder eller nyckel för att komma in?

Det kan vara bra om deltagarna i förväg har fått se boken och fått information om studiecirkeln. För vissa kan det skapa den trygghet som gör att de vågar anmäla sig.



Planera tillsammans

Om ni är två ledare bör ni träffas, bekanta er med varandra och planera tillsammans innan studiecirkeln startar.

Du som är ledare ska förutom ledarhandledningen ha boken *Din egenmakt* och en uppsättning *Bildspråk*.

Metoder för att skapa aktivitet och delaktighet

Här är några tips på metoder som kan skapa aktivitet och delaktighet. Plocka det du behöver och använd metoden på ditt eget sätt.

Bolla tillbaka frågor

Hellre än att du själv svarar på en fråga bollar du tillbaka frågan till gruppen: "Kan någon av er svara på frågan?", "Är det någon som har ett tips...?", "Är det någon som känner till det här?" Uppmuntra deltagarna att hitta sina egna svar och att dela dem med varandra.

Bekräfta och uppmuntra

Var positiv och icke-dömande. Uppmuntra alla till att delta aktivt. Du kan behöva bekräfta att det kan finnas flera svar på en fråga. Var försiktig med alla "rätt" eller "fel". "Så kan man också se på saken." och "Intressant med så många olika synpunkter." är ett uppmuntrande och bekräftande förhållningssätt som ger högt i tak.

Brainstorm

En brainstorm lämpar sig för att samla in idéer, synpunkter eller förslag. Då uppmanas alla att bidra. Det ska gå snabbt. Det som sägs skrivs ner. Inget värderas i det här skedet utan allt får komma med. Kommentarer

eller diskussion utifrån det som samlats in tar man när idéerna uttömts.

Idéinsamling med post it-lappar

Ett alternativ till brainstorm är att deltagarna skriver ner sina förslag på post it-lappar, ett förslag per lapp. De samlas in när alla skrivit klart och sätts upp på väggen. Försäkra dig om att alla förstått ämnet/frågan och skriv gärna upp frågeställningen på ett blädderblock eller på whiteboardtavla.

Idéer föder ofta nya idéer, så efter att alla har läst igenom lapparna kan man fråga om någon kommit på ytterligare något förslag.

Reflektionspaus

En metod som gynnar eftertänksamhet är att göra en liten paus för reflektion efter varje frågeställning. Var och en skriver ner några stolpar. Det hjälper en att hålla kvar tankarna, vilket gör det lättare att lyssna koncentrerat till de andra när de pratar. Ofta sitter vi annars och anstränger oss att minnas vad vi själva ska säga när vår tur kommer.

Bikupa

Deltagarna samtalar parvis, eller i en mycket liten grupp, en liten stund innan samtalet lyfts i hela gruppen. Det här är ett bra sätt att pröva tankar. Det kan vara skönt att tillsammans med bara en person, eller några få personer, få hjälp med att tänka tanken vidare och att formulera tanken innan den yttras inför flera personer.

Runda

Varje deltagare i tur och ordning, laget runt, får berätta något eller ge sin synpunkt eller sitt svar på en fråga. Ingen kommenterar det som sägs under rundan. Det är en metod som ger plats även för den minst högljudda. Ett samtal kan ta fart när alla fått säga sitt. Den som inte vill yttra sig i rundan kan "passa". Då säger deltagaren "pass" eller något annat signalord som gruppen kommit överens om och ordet går vidare. Många gånger är det klokt att ange tidsramar: "Var och en får max tre minuter på sig", eller "Berätta med en, eller max tre meningar".

Bildspråk

Ett Bildspråk är ett set av svart-vita fotografier särskilt utvalda för att väcka associationer, lyfta tankar och ge idéer. Ett Bildspråk har tagits fram särskilt för studiecirkeln Din egenmakt. (Det Bildspråket kan också användas i andra samtalsgrupper.) Bildspråk kan användas vid presentationsövningar och i många sammanhang då deltagarna ska berätta om sina tankar och känslor. Många av bilderna är valda för att de är mångtydiga. Det är viktigt att förstå att en och samma bild kan föreställa olika saker för olika människor.

Så här kan man göra en presentationsövning med Bildspråk:

Bilderna sprids på ett bord, eller en golvyta som alla kan gå runt. Instruktionen är: "Välj en bild som säger något om dig själv. Ta inte upp bilden, utan låt den ligga kvar. Kanske någon annan väljer samma bild. När du bestämt dig för en bild kan du sätta dig igen. Då ser vi när alla

är klara med sitt val.” Spela gärna lugn musik under det att deltagarna väljer sin bild – om du inte tror att musiken kan störa koncentrationen. Alla berättar sedan kort varför de valt sin bild. ”Tack” är en tillräcklig kommentar efter varje presentation.

Andra användningsområden för Bildspråk i studiecirkeln är:

- Lägesbeskrivning: ”Så här känner jag mig just nu”.
- Hjälp att formulera sina tankar kring nästan vad som helst:
”Välj den bild som säger något om hur du tänker om/känner inför...
”Ställ gärna frågor som leder tankarna i en positiv inriktning:
”Välj en bild som du tycker kan berätta något positivt om dig själv.”
”Välj en bild som väcker varma känslor hos dig.”
”Välj en bild som uttrycker något som du vill utveckla.”
- Utvärdering:
”Välj en bild som säger något om det bästa med vår studiecirkel.”
”Välj en bild som säger något om hur vår studiecirkel skulle kunna fungera bättre.” En sådan utvärdering av hur arbetet fortskrider kan göras flera vid flera tillfällen under cirkelns gång.

Bilderna kan också användas som samtalsstartare på så sätt att man börjar med en bild, i stället för att börja med att deltagarna väljer ”sin” bild. Några exempel på sådana bildsamtal finner du i handledningen som medföljer Bildspråket. Du kanske hittar något bland dem som du vill använda i Din egenmakt-cirkeln.

Fler metoder hittar du i Sensus metodbank: www.sensus.se/metodbanken

Cirkelträffarna



Egenmakt – Vad är det?

Material att ta med: Ett exemplar av Din egenmakt till varje deltagare, om de inte redan fått boken. Papper att anteckna på. Pennor. En uppsättning Bildspråk. Eventuellt ett kraftigt papper, vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Vid första träffen grundläggs den goda stämning som är så viktig för att cirkeln ska fungera. Din viktigaste uppgift är att skapa trygghet. Det gör du genom att:

- hälsa var och en välkommen genom att ta i hand (vissa kan ha svårt att ta i hand och då hälsar man förstås utan kroppskontakt)
- berätta översiktligt om cirkeln, vad det är för sammanhang vi befinner oss i
- berätta om lokalerna, var toaletterna är
- berätta enkelt, kort och personligt om dig själv
- se till att det finns kaffe och te – inte minst viktigt.

En trevlig miljö skapar också trygghet. Sitt helst i en cirkel så att alla ser varandra lika bra.

Studiecirkelns särart

Berätta vad som skiljer studiecirkeln från en vanlig kurs. Studiecirkeln präglas av en hög grad av deltagaraktivitet, men deltagarna är aktiva på sina egna villkor; ingen ska tvingas att dela det hen vill behålla för sig själv och det ska inte finnas något tvång att "tycka" eller ha en åsikt om allting. "Reflektions- och samtalsfrågor" är en återkommande rubrik i studiematerialet. Frågorna vill stimulera samtalet, men de ska ses som förslag och kan bytas ut mot andra vinklingar på temat som deltagarna tycker är mer intressanta.

Vi lär oss och deltar på olika sätt. Vissa trivs med att prata mycket och andra trivs bättre och lär sig mer av att lyssna mycket. Det viktiga är att det finns utrymme för alla att vara på sitt eget sätt och att ingen dominerar på någon annans bekostnad.

Deltagaren behöver lära känna ledaren och varandra

I boken finns två presentationsövningar. Gör gärna båda! Om du har god erfarenhet av någon annan presentationsövning så är det inget som hindrar att du använder den. Tvärtom: ju tryggare du är med en metod desto bättre blir det. Låt presentationen ta sin tid. Nu är det viktigare att skapa en god grund för samtalsgruppen än att "komma i gång". Delta själv i övningarna.

Tala om för gruppen att ni ska presentera er för varandra på ett lite annorlunda sätt.

Presentation med Bildspråk

Du finner instruktion i metodavsnittet.

Presentation med sak

Ungefär så här kan instruktionen låta: *"Leta efter något du bär med dig eller har på dig eller som finns i rummet som säger något om dina egenskaper eller intressen. När alla valt en sak, ska vi berätta för varandra vad vi heter och varför vi valt just den saken."* (Var tyst en stund så deltagarna hinner leta sak och tänka.)

När alla ser ut att vara klara: *"Vi ska nu gå laget runt och det är bara den som presenterar sig som pratar, vi andra lyssnar, tills vår tur kommer. Var och en får ett par minuter på sig."*

Berätta att det kan kännas lite ovanligt och konstigt att inte direkt få kommentera och haka på då en person berättar något, men så får det vara.

Säg att du kan börja. Du visar hur enkelt det är, så tröskeln för deltagarna känns låg. Säg alltså ditt namn igen och berätta något om dig själv utifrån den sak du valt. Gör det kort och enkelt.

Be sedan personen bredvid dig fortsätta. Tacka när han eller hon berättat klart, och nicka sedan till nästa person runt bordet. Fortsätt så tills alla berättat klart.

Titta på studiematerialet

Nu kan du dela ut studiematerialet. Troligen har deltagarna inte tidigare sett det och börjar bläddra.

Bläddra du också och ge en snabb bild av innehållet genom att exempelvis läsa upp introduktionen till kapitlen.

Samla in deltagarnas förväntningar på studiecirkeln

Vilka förväntningar har deltagarna på studiecirkeln? Det kan vara bra för dig att höra. Kanske finns det orealistiska förväntningar som milt behöver justeras?

Överenskommelser för studiecirkeln

För att en studiecirkel ska fungera är det bra att komma överens om några regler som alla håller sig till. En sådan regel är att alla kommer i tid. En annan är att mobiler är på tyst läge eller avstängda.

- Skriv rubriken: "Överenskommelser för vår studiecirkel" på ett blädderblocksblad.
- *Vilka regler föreslår ni att vi ska ha?* (Brainstorm.) Skriv upp alla de regler som ni tillsammans kommer på under rubriken. En regel som absolut bör finnas med är att allt som sägs stannar i rummet.
- Fråga gruppen: *Är alla med på att vi håller oss till de här reglerna?*
- Ta vara på papperet med era regler. Om möjligt, ha dem uppe på väggen vid varje träff. Det gör det enklare att påpeka om någon överenskommelse bryts.

Introduktion av studiecirkelns övergripande tema: egenmakt

Vad tänker du på när du hör ordet "egenmakt"? Deltagarna får berätta vad de tänker på. Om det är flera som pratar i mun på varandra kan du introducera "Rundan", se metodavsnittet i slutet av boken.

Diskussioner om huruvida vi har en fri vilja och hur mycket vi egentligen kan styra över arv och miljö med mera kan uppstå. För att komma vidare kan du föreslå att fördjupningen av de här frågorna kan ske efter cirkelträffen. Begreppet egenmakt förutsätter att vi i större eller mindre utsträckning har makten över och kan kontrollera våra liv. Att vi är subjekt och inte objekt. Integritet, kontroll och att känna att man bemöts med respekt är grundläggande mänskliga behov. I den här studiecirkeln ska vi fundera över och söka strategier för att öka vår egenmakt.

Uppslaget Mina utvecklingsprojekt

Efter att ni samtalat om begreppet egenmakt kan du styra över till övningen där deltagarna utmanas att hitta något område inom vilket de vill öka sin egenmakt.

- Dela ut post it-lappar och be deltagarna att skriva upp områden där de kan öka sin egenmakt – ett område per lapp.
- Samla in post it-lapparna med deltagarnas förändringsområden. Skriv upp varje förändringsområde i cirklar så att det finns utrymme för "strålar" från cirklarna.
- Hur kan man bryta ner ett område i små steg? Gå tillsammans med deltagarna igenom område för område. Poängen med den här övningen är att den kan ge deltagarna inspiration och idéer.

Om deltagarna inte spontant kommer på något område där de vill känna ökad egenmakt, det kanske känns för abstrakt, kan du ta upp ett par exempel att träna på. Jobba vidare med bokens exempel "Att få bättre ordning hemma". Vilka små steg skulle vara möjliga att ta?

"Att äta bättre" skulle kunna vara ett annat exempel att öva på. "Att få ordning på ekonomin" kan vara ytterligare ett exempel.

Kommentera uppslagen i Mina utvecklingsprojekt. Här kan deltagarna anteckna de utvecklings- eller förändringsprojekt som de kommer på under studiecirkeln gång och få idéer till små steg att ta. Betona att det är några sidor för egna skisser och idéer. Vissa vill anteckna på rader och vissa ritar hellre bilder. Var och en använder sidorna som hen själv vill. Det ska inte "bli" något.

Utvecklingsprojekt eller förändringsprojekt

Någon kanske vill vidareutveckla något som hen redan kommit igång med. Någon annan vill få till stånd en genomgripande förändring. Deltagaren väljer själv.

Mitt eller mina utvecklingsprojekt

Någon vill välja ett område och uthålligt jobba med det under hela cirkeltidens gång. Att åstadkomma en livsstilsförändring är i regel krävande och tar sin tid. Någon annan vill ta många små steg kring flera olika områden. Deltagaren väljer själv.

Små, små steg

Att ta små steg och gå ett steg i taget är många gånger konstruktivt i en förändrings- eller utvecklingsprocess. Det lilla steget gör det lättare att lyckas med det vi föresatt oss. Vi kan känna oss nöjda och får energi till nästa lilla steg. Det finns forskning som visar att ingenting är så uppmuntrande som att känna att man klarat av det man förutsatt sig, att nå ett mål. Det betyder mycket mer än alla hejrop och alla försök att intala sig att man är "bra".

"Små, små steg" är mantrat och metoden i denna studiecirkel, och du som är ledare kan många gånger behöva påminna om det. Ta gärna upp frågan "Vad är det som är bra med att gå in för en förändring med små steg?" Deltagarna vet, men det kan vara bra att få upp alla fördelarna.

En gemensam kreativ övning

En rolig övning som kan resultera i att varje deltagare får ett minne med sig från studiecirkeln är att ni tillsammans skapar en stor bild. Tillsammans målar, ritar eller skriver ni på ert papper vid så många träffar som ni hinner. Man får måla, rita eller skriva precis vad man vill. Den gemensamma bilden har ingen titel och inget tema. Man får måla/rita/skriva över sådant som gjorts vid tidigare träffar.

- Instruktionen är: *Måla, rita eller skriv precis vad du har lust med. Vi målar, skriver eller ritar på samma papper och det ska inte bli något särskilt. Vi får helt enkelt se vad det blir till slut. Vi börjar i dag och fortsätter kommande träffar. Vi tar bara några minuter nu.*

- Ta fram papperet vid kommande träffar och fortsätt med bilden.
- Vid sista träffen behöver ni lika många små ramar som ni är antal deltagare. Då får varje deltagare leta efter den bild (i den stora bilden) som hen vill ha och lägga ramen över ytan på papperet. Det måste alltså vara riktigt små ramar för att bilden ska räcka åt alla.
- Klipp sedan ut era bilder och montera dem i era ramar. Det kan bli ett fint minne från studiecirkeln.

Utcheckning

Avsluta träffen med en utcheckning. Gör exempelvis en runda där var och en, med högst tre meningar, berättar vad hen tar med sig från dagens träff.

TILL NÄSTA GÅNG

Påminn deltagarna om när ni ses nästa gång. Till nästa gång kanske de som inte hittat något förändringsområde kan fundera ut något? De som redan hittat ett område vill kanske ta ett första litet steg. Om några inte valt ett utvecklingsområde eller bestämt sig för ett steg kommer de att hinna göra det vid kommande träffar.

Vad drömmer du om?

Material att ta med: Ta med massor av material att klippa och/eller riva ur: reklamblad, dags- och veckotidningar. Försök hitta en variation av bilder. Ta gärna hjälp av studieförbundet! Det behövs också klister, saxar och kraftigt papper som underlag.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?* Gör en runda.

Backspiegel: Påminn kort om vad ni gjorde vid förra träffen och fråga om det är någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan ni går vidare.

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Introduktion av arbetet med drömkollage

Vad drömmer du om? I stället för att tänka först och skapa något utifrån en plan ska vi i stället utgå från bilder, bildfragment, färger och ord som finns i den här pappershögen.

Titta igenom och klipp eller riv ut det som väcker din lust och längtan.

När du hittat gott om material kan du sprida dina bilder/färger/ord över en bords- eller golvyta så du får en överblick.

Klistra sedan upp på ett papper. (Visa de kraftiga pappersark du också har med. De ska vara minst i A3-storlek.)

Var så goda!

I deltagardelen finns instruktion till alla steg i övningen. Det är viktigt att ingen pressas att berätta om sin bild. En bra fråga är.

”Är det något som du vill berätta om din bild?”

Tror du att det finns deltagare i cirkeln som kan känna stora prestationskrav så tar du inte med saxar utan deltagarna får i stället riva ut bilderna. Då kan det inte bli ”fint” och exakt.

Utcheckning

Checka ut med en runda då alla som vill med högst en mening talar om hur det känns just nu. Använd gärna Bildspråket om ni har tid.

TILL NÄSTA GÅNG

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta det lilla steg som de bestämt sig för.

Egenmakt och självkänsla

Material att ta med: Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspiegel: Kort tillbakablick på föregående träff och frågan: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Egenmakt och självkänsla

I avsnittet finns ett resonemang kring kopplingen mellan egenmakt och självkänsla. Här finns också ett resonemang kring skillnaden och sambanden mellan självkänsla och självförtroende.

Ett förslag är att ni tittar på definitionerna och exemplen i avsnittet, funderar över dem tillsammans och fyller på med fler exempel.

Deltagarna kan säkert ge exempel på flera kända personer som har en svag självkänsla. Det finns många som går långt för att tillgodose sitt behov av bekräftelse. Exempelsamtalen kan visa på hur mångfacetterad frågan om självförtroende och självkänsla är.

Människovärde

Studiematerialet tar inte upp frågan om människovärde, men om någon deltagare gör det finns här tips om en liten övning som ska illustrera att vi alla har samma värde oavsett hur tilltufsade vi är:

- Visa en tvåhundrakronorssedel och fråga deltagarna hur mycket den är värd.
- Vik den ett par gånger och fråga på nytt hur mycket sedeln är värd.
- Skrynkla till den och fråga igen.
- Släng den på golvet, trampa på den och ställ frågan på nytt.

Om ni gör en gemensam bild

- Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Checka förslagsvis ut med att var och en väljer en bild ur Bildspråket som hen tycker säger något om självkänsla.

TILL NÄSTA GÅNG

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta de små steg som de bestämt sig för.

Vad styr ditt liv?

Material att ta med: Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspiegel: Kort påminnelse om vad ni pratade om vid föregående träff. *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Det är många faktorer som påverkar och styr våra liv. Den här träffen tar upp ett par av dem: roller och förväntningar. Om vi förhåller oss medvetet till våra roller och de förväntningar som är förknippade med dem så kan vi öka vår egenmakt.

Förväntningar är föreställningar om hur saker är, kommer att bli eller borde vara. De gäller exempelvis beteenden, hur vi ska se ut och relationer. Förväntningarna kommer många gånger från vår kultur, exempelvis från film och reklam. Sociala medier spelar idag en stor roll. Vi ser andras liv i ett friserat skick och känner oss misslyckade då vi själva inte är lika "lyckade".

Målet för träffen är att deltagarna identifierar roller och förväntningar som påverkar deras liv och reflekterar över varifrån förväntningarna

kommer. Deltagarna tar ställning till vilka förväntningar som är rimliga och som de vill försöka leva upp till och vilka förväntningar som de vill säga nej till utifrån vad som är rimligt och utifrån sina egna värderingar.

Träffens övningar

Introducera övningarna genom att fråga deltagarna om vad som styr våra liv. Massor av olika faktorer kan komma upp. Tala om att vi i dag ska fundera kring hur förväntningar och roller kan styra oss.

- *Vilka förväntningar kan vi ha på oss själva?* (Brainstorm) Skriv "Förväntningar på oss själva" som rubrik på tavlan och anteckna det som deltagarna kommer på under rubriken. Bidra själv om det går trögt.
- *Vilka förväntningar kan andra ha på oss?* Gör på samma sätt.
- Titta på de förväntningar som noterats på tavlan: *Vilka av dem är rimliga?* Brainstorm. Gör en ring runt de förväntningar som anses rimliga av gruppen.
- *Vilka av dem är orimliga?* Brainstorm. Kryssa över de förväntningar som anses orimliga av gruppen.
- Deltagarna kan mycket väl tycka olika om vad som är rimligt eller orimligt. Markera med både ring och kryss.
- *Vilka är "andra"?* (Det kan ju vara "samhället" eller "mamma" och vad/vem som helst däremellan.)
- Lyft några av de förväntningar som bedömts vara orimliga, en i

taget, och be om förslag för hur de skulle kunna hanteras.

Introducera övningen Inventera och hantera förväntningar

I kapitlet finns en övning där deltagarna får inventera de roller de har och vilka förväntningar som är förknippade med rollerna. Gör en exempelövning:

- Rita fyra spalter på tavlan i enlighet med tabellen i studiematerialet: roller/upplevd förväntning/rimlig/upplevt ursprung
- *Vad kan vara en roll?* (Det kan exempelvis vara "förälder" eller "granne".)
- *Vilka förväntningar kan en förälder uppleva?* (Det kan vara att barnen alltid är hela och rena.)
- *Är förväntningen rimlig?*
- *Varifrån kommer den?*

Gå gärna runt till deltagarna då de jobbar med uppgiften. Kanske någon vill ha lite stöd i inventeringsarbetet.

I instruktionen föreslås en bikupa som avrundning på övningen. Gör en indelning av gruppen som du tror är bra. Håll koll på hur indelningen fungerar: vore det klokt att byta konstellationer eller ska samma par/lilla grupp fortsätta?

Om du tror att det fungerar kan du fråga om någon vill berätta för hela gruppen.

Mina utvecklingsprojekt

- Har deltagarna under dagens träff kommit på något att lägga till? Något utvecklingsprojekt eller något steg?
- Har de bestämt sig för att ta ett nytt steg till nästa gång?

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Exempelvis en runda: *"Vad tar du med dig från dagens träff?"*

TILL NÄSTA GÅNG:

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta de små steg som de bestämt sig för. Det kanske handlar om att ändra sina rutiner och då kan stegen behöva tas inte bara en gång utan flera gånger.

Att leva enligt sina värderingar

Material att ta med: En uppsättning Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspiegel: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Vid denna träff ska vi reflektera över våra värderingar. Det känns bra att handla i linje med sina värderingar. Då är vi "vårt bästa jag" och det stärker vår självkänsla. Omvänt kan vår självkänsla sänkas när vi gör sådant som går stick i stäv mot våra värderingar, exempelvis för att vara andra till lags eller av bekvämlighet. Vilka är mina värderingar? Vad är värdefullt för mig? Vad är en god människa? Vad är ett gott liv? Hur vill jag leva? När jag funderat och samtalat om dessa frågor kanske jag hittat några värdeord som jag anser är särskilt viktiga. Värdeord som kan hjälpa mig i mina val och ge mig energi att styra livet åt rätt håll. Ord som kan bli mina ledord.

Gör en värdeordsinventering

För att komma igång med att hitta värdeorden, gör en brainstorm: *Vilka egenskaper skulle du vilja att man förknippade med dig? Vilka egenskaper utmärker en god människa? Vilka kvaliteter är viktiga för ett bra liv?*

Skriv upp alla orden på tavlan.

Exempel på värdeord: Äkthet, ärlighet, solidaritet, rättvisa, humor, tillit, generositet, hjälpsamhet, engagemang, oberoende, ansvar, pålitlighet, ömsinnet, kärleksfullhet, fantasifullhet, trygghet, trofasthet, frihet, hälsa, måttfullhet, acceptans, tolerans, envishet, auktoritet, makt, hopp, andlighet, intelligens, struktur, självinsikt, hängivenhet.

När idéerna är uttömda (fyll på själv också!) ber du deltagarna komma fram till tavlan för ett samtal om orden. Gå igenom dem alla, ett i taget: Vad står ordet för? Det kan stå för olika saker hos olika människor. Poängen är att reflektera över värdeorden och värderingarna, inte att komma fram till rätt definition.

Samtala gärna om Elin och Ellen och deras ledord, som de beskrivs i studiematerialet.

Gör övningen Mina egna ledord individuellt.

Samtala gärna i bikupor om reflektions- och samtalsfrågorna som följer övningen.

Inspiration till övningen med värdeorden har hämtats ur Liria Ortiz bok "När förändring är svårt".

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Checka gärna ut med Bildspråk. Uppgiften är att hitta en bild som uttrycker ett viktigt värde för mig.

TILL NÄSTA GÅNG:

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att bära med sig sina värdeord och att ta de små steg som de bestämt sig för. Det kanske handlar om att ändra sina rutiner och då kan de små stegen behöva tas inte bara en gång utan flera gånger.

SJÄTTE TRÄFFEN

Vilka är mina drivkrafter?

Material att ta med: En uppsättning Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspegel: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Träffens utmaning för deltagarna är att ärligt granska och värdera sina drivkrafter.

Det finns alltid anledning till att man inte gör en förändring. Genom att göra en "balansräkning" över tänkbara vinster och kostnader med att göra eller inte göra en förändring kan man kanske hitta motivation som ger styrkan att genomföra förändringen.

Det är viktigt att inse att det många gånger finns krafter som driver åt motsatta håll när vi agerar.

Fråga deltagarna om någon kan ge ett exempel på när man fortsätter göra något som egentligen är dåligt för en? Deltagarna kommer säkert på flera exempel.

Fråga deltagarna varför man gör dessa saker. Så klart finns det en

anledning. Godis är gott och känns uppiggande, det är bekvämare att slöa framför teven än att gå ut och gå i novemberkvällen, det är lugnande och behagligt att röka när man fått in vanan. Starka krafter driver emot den förändring som man önskar.

Genom att föreställa oss livet som det är när vi gjort förändringen kan vi stärka de drivkrafter som hjälper oss att genomföra en förändring. Där finns energi att ta vara på.

Innan deltagarna börjar arbeta enskilt med att identifiera ett område där de verkligen vill ha förändring och sedan svarar på frågorna, kan ni testa att ställa frågorna till godisätaren. Hur skulle hen kunna svara?

Metoden att spegla – en övning som kan öppna våra ögon

Om du tror att det passar gruppen kan du låta deltagarna göra en övning då de speglar varandra parvis. Det kan låta rätt onaturligt att så bokstavligen återge det en annan har sagt, men hela poängen här är att den som berättar får höra det hen själv säger ur en annans mun. Det skapar en distans till de egna orden och argumenten. Jag kanske inser att jag inte riktigt menar det jag säger, då jag hör det ur en annans mun.

Om ni är två ledare gör ni först ett rollspel för att tydliggöra metoden. Använd det som står nedan eller hitta på ett eget. Läs också upp frågorna högt, så deltagarna ser att ni följer dem noga. Gå först igenom reglerna för spegling.

Om du är ensam ledare kan du be någon av deltagarna att göra rollspelet med dig.

Så här går spegling till

Den ena talar om vad hen tänker och känner.
Den andre återger det som sägs utan att lägga till någon synpunkt eller värdering.

Exempel på hur det kan låta när B speglar A:

A berättar för B vilket utvecklingsprojekt hen valt.

- A: Jag har bestämt mig för att röra mera på mig.
- B: Du säger att du bestämt dig för att röra mera på dig.

A talar om vilka fördelarna är med att inte göra förändringen.

- A: Jag har mer tid att göra saker som jag har lust med om jag inte lägger ner tid på att träna.
- B: Du säger att du sparar tid genom att inte röra mera på dig.
- A: Ja. Och jag tycker att det är bekvämt och trevligt att åka buss.
- B: Jag hör att du tycker att det är bekvämt och trevligt att åka buss.

(A ser ytterligare några fördelar med att inte göra förändringen utan fortsätta med att vara fysiskt inaktiv och talar om dem för B som fortsätter speglandet.)

A talar om nackdelarna med att inte göra förändringen.

- A: Ja. Om jag inte rör på mig mer så kommer jag att få ännu sämre kondition.

B: Jag hör att du säger att du skulle få ännu sämre kondis om du inte börjar röra mera på dig.

A: Jag kommer troligen att få mer ont i knäna, eftersom jag kommer att fortsätta gå upp i vikt.

B: Du kommer troligen att få mer ont i knäna.

(A ser ytterligare några nackdelar med att inte börja röra på sig och talar om dem för B som fortsätter speglandet.)

Hur ligger det i linje med A:s ledord att inte göra förändringen?

A berättar för B vilka ledord hen valt. Ett av dem var "Frihet". A berättar att det för hen är viktigt att känna att hen kan göra sina egna val och möta nya sammanhang och utmaningar. Att inte röra på sig och ha dåligt med ork ligger inte helt rätt i linje med värdeordet säger A.

B speglar: Du säger att frihet och stillasittande inte ligger helt i linje med varandra.

A ska nu berätta om vad som händer om hen gör förändringen och börjar med nackdelarna:

A: Om jag går ner i vikt så kommer mina kläder att sitta illa.

B: Du säger att dina kläder kan komma att sitta illa om du går ner i vikt.

(Kanske A kommer på ytterligare någon negativt som kan hända om hen börjar röra mera på sig.)

A ska nu berätta om fördelarna med att göra förändringarna:

A: Om jag rör på mig mer kommer jag att ha bättre kondis och orka bättre.

B: Du kommer att ha bättre kondis och orka mer.

A: Om jag kommit igång så kommer jag förmodligen efter ett tag att ha ett behov att röra på mig.

B: Du säger att ett behov av rörelse kommer med tiden.

A: Jag får ner mitt lite för höga blodtryck.

B: Du får ner ditt blodtryck.

(A talade om alla bra saker som hen antecknat skulle hända om hen rörde mera på sig, och kom under berättandet på ytterligare några positiva förändringar, inte minst utifrån ett hälsoperspektiv.)

Hur ligger det i linje med A:s ledord att göra förändringen?

A tänker igen på sitt ledord "Frihet". Att få in mera rörelse i sin livsstil ligger väl i linje med värdeordet säger A.

B speglar: Du säger att frihet och att du rör mera på dig ligger helt i linje med varandra.

Mer om träffens tema

Ge gott om tid för övningen. Både för den egna reflektionen och för speglingen och samtalet därefter. Den sista övningen i kapitlet kan göras i storgrupp, men det är förstås valfritt att berätta.

Inspiration till övningen kommer från Liria Ortiz bok När förändring är svårt.

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Exempelvis en runda: *"Vad tar du med dig från dagens träff?"*

TILL NÄSTA GÅNG:

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta de små steg som de bestämt sig för. Det kanske handlar om att ändra sina rutiner och då kan de små stegen behöva tas inte bara en gång utan flera gånger.

SJUNDE TRÄFFEN

Att vara sin egen bästa vän

Material att ta med: En uppsättning Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspegel: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Det kan låta självgott och egocentriskt att vara sin egen bästa vän. Men låt oss göra en tvärt om-övning och fråga oss hurdan man skulle vara om man var sin egen ovän: man skulle inte bry sig om hur man tog hand om sig själv och hur det gick för en. Man skulle se sina svaga egenskaper mycket tydligare än de goda egenskaperna. Man skulle inte ursäkta och förlåta sig sina missar och försummelser (alla gör vi ju fel ibland) och skulle därmed få svårt att gå vidare. Man skulle inte respektera sig själv. Självrespekt och egenmakt hänger ihop. Om jag inser att jag duger, precis som alla andra, så är jag frimodigare.

Många av oss känner att vi inte duger. Det kan vara krävande normer som spökar. Det kan handla om att vi aldrig känt oss accepterade som de personer vi är. Vi kanske jämför oss med ouppnåeliga – kanske falska

– ideal. Många av oss behöver se på oss själva med mer acceptans och värme. Det är något vi kan lära oss och träna på.

Gör en brainstorm med deltagarna: *Hurdan är en riktigt god vän?*

Anteckna på tavlan eller på ett blädderblocksblad. Fyll gärna på själv också. (Spara gärna bladet cirkeltiden ut och låt det som en påminnelse hänga på väggen.)

Avsnittet innehåller ett stort antal reflektions- och samtalsfrågor.

Frågorna under rubriken *"Hur är det med dig själv?"* kan med fördel göras i bikupor

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Använd gärna Bildspråk vid utcheckningen. Exempelvis: Välj en bild som du tycker säger något om vänskap.

Till nästa gång: Be deltagarna träna sin inre röst att vara uppmuntrande, förlåtande, bekräftande och omtänksam mot dem själva.

ÅTTONDE TRÄFFEN

Hitta dina kraftkällor

Material att ta med: Burkar eller askar som ser fina ut. Styvt papper som kan klippas/skäras till små kort. En uppsättning Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspegel: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra?*

Också denna träff handlar om att ta hand om sig själv. Det är inte egoism. Det är att ta ansvar. Jag gör gott, inte bara för mig själv, utan även för dem som finns i min närhet.

Om att styra upp sitt eget liv med omsorg

Vad skulle kunna vara "omsorg" när jag ska styra upp mitt liv? Kanske att jag bestämmer mig för ett antal rutiner för vardagen? Kanske att ta hjälp av checklistor, appar eller loggbok för att hålla mig till de rutiner som jag mår bra av? Kan deltagarna ge varandra tips?

Våra kraftkällor är olika

Olika individer hämtar kraft och glädje på olika sätt. Ha gärna samtalet om era kraftkällor i storgrupp. Deltagarna kanske kan ge varandra tips om kraftkällor. Det kan till och med hända att man i samtalet kommer fram till att man ska göra något tillsammans. Ibland är det just sällskap som behövs för att motivationen för att göra något ska väga tyngre än motivationen *mot* att göra samma sak.

Övningen "Tre saker jag är tacksam för"

Det här är en övning i att rikta uppmärksamheten mot det som är positivt. Det är något som vi behöver göra med en medveten ansträngning. Människan är konstruerad för att i första hand se hot och faror. Det har ett överlevnadsvärde. Vi lär oss undvika farliga situationer genom att de gör ett starkt intryck på oss. Samtala gärna en stund om det i gruppen!

Vi kan påverka vårt mående genom att rikta våra tankar mot det som är positivt: det roliga som hänt, den vänliga hälsningen, det fina vädret, den avtorkade diskbänken, att jag öppnat dörren för den gamla damen som såg så trött ut, att jag ringde det där samtalet som jag länge dragit mig för... Spåna gärna tillsammans fram små saker vi kan känna tacksamhet för. Vad kan vi göra för att få in mera sådant i livet?

Övningen "Roliga burken"

Det här är en lekfull övning att ta till om det finns tid. Den kan ge deltagarna idéer till aktiviteter som ger glädje och välbefinnande vid

tillfällen som känns grå, eller stunder då man inte vet vad man ska ta sig för. Den skulle också kunna heta "mysiga burken" eller "sköna burken". Det handlar om att göra en burk som innehåller lappar där olika aktiviteter står skrivna.

1. Låt cirkeldeltagarna fundera enskilt: Vad kan man göra som är härligt/mysigt/kul och som är gratis eller kostar *väldigt* lite? (Exempel på sådana aktiviteter kan vara att sätta på musik och dansa, lägga ett pussel, titta en stund på gulliga kattungar på Youtube eller att ta ett bad.) Under några minuter får kursdeltagarna fylla post-it-lappar med sina tips, en aktivitet per kort.
2. Samla in lapparna, läs upp dem och fäst dem på väggen.
3. Om det inte kommit in så väldigt många tips kan du "mjölka". Inspirerade av de idéer som kommit fram kläcker deltagarna säkert ytterligare några idéer vilka också de fästs på väggen.
4. Nu är det varje deltagares uppgift att göra sin egen roliga burk. Alla tycker inte om eller roas av samma saker, så man får välja från förslagen. På små kort skriver var och en ner de aktiviteter som hen tycker är härliga/mysiga/kul, en aktivitet per kort.

Då är burkarna klara. Prata gärna om vid vilka tillfällen ni kan använda burken. För någon kan det vara när hen har långtråkigt. För en annan kan det vara när hen behöver "byta spår" för att inte fastna i ett beteende som hen vill bryta.

Ibland passar en aktivitet och ibland en annan. Om inte den första lappen jag drar funkar så drar jag alltså en lapp till. Och kanske ytterligare en tills det känns inspirerande. Eller så gör man som det står på lappen utan att det känns särskilt inspirerande bara för att man vet att man kommer att må bättre om en stund om man gör aktiviteten.

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Exempelvis en runda: "Vad tar du med dig från dagens träff?"

TILL NÄSTA GÅNG:

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta de små steg som de bestämt sig för. Det kanske handlar om att ändra på rutiner och då kan stegen behöva tas inte bara en gång utan flera gånger.

Be deltagarna testa att göra övningen Tre saker jag är tacksam för en gång varje dag.

NIONDE TRÄFFEN

Modet att säga nej – och modet att säga ja

Material att ta med: En uppsättning Bildspråk. Eventuellt gruppens "work in progress", vattenfärger, penslar och tuschpennor i olika färger.

Kort incheckning: *Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?*

Backspegel: *Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?*

Hemuppgiften: *Vill någon berätta om något som fungerat bra? Hur kändes det att göra övningen Tre saker jag är tacksam för?*

Modet att säga nej

Det kan vara svårt att säga nej, att avstå eller att sätta gränser. Men att inte göra det kan vara motsatsen till att ha makten över sitt liv.

Att göra medvetna val är i regel bättre än att flyta med strömmen. Vi blir nöjdare då vi inte känner oss som offer eller "körda med". Det är inte kul att befinna sig i en situation som man borde ha sagt nej till. Jag kan också ångra att jag inte varit aktiv och kommit med ett eget förslag.

Gör gärna en brainstorm: När är det bra att säga nej?

Vad är ett "bra" nej? Gör gärna en brainstorm igen.

Generellt kan sägas att det är bra att vara tydlig, utan att för den skull vara burdus eller otrevlig. Tydlighet är bland annat att ge jag-budskap. Tydlighet är också att vara konkret. Men vi är inte skyldiga att ge förklaringar.

Modet att säga ja

En möjlighet dyker upp. Någon kommer med ett intressant förslag. Vi kanske hellre säger nej än ja. Det känns tryggare. Vi kanske säger nej för att vi är rädda för att misslyckas eller för att vi är osäkra över hur det blir om vi säger ja. Det kan göra att vi missar många chanser och trevligheter. Vad är det värsta som kan hända om jag säger ja?

Vikten av att våga misslyckas

Samtala om vad det betyder att misslyckas. Vad är ett misslyckande? Martin blev ingen musikidol, men misslyckades han? I själva verket hittade han till slut till det som var viktigt för honom: att skapa musik och uttrycka sig i musik. Det lilla barnet som lär sig gå och ramlar gång på gång; misslyckas det varje gång det ramlar? Violinisten som övar in ett svårt stycke; misslyckas hen ända fram till att det låter perfekt?

Och hur tillfredsställande är det att bara göra sådant som jag redan kan och vet att jag klarar av?

Acceptans

Sinnesrobönen uttrycker ett accepterande förhållningssätt: "Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Acceptans är inte samma sak som passivitet. Det är ett genomtänkt och medvetet valt förhållningssätt som vilar på omtanke om mig själv. Vad skulle en högre grad av acceptans kunna innebära i mitt liv? Skulle det kunna ge mig ett större lugn? Skulle det kunna frigöra krafter? Skulle jag lättare se det positiva? Skulle jag kunna se vägar vidare om jag insåg och accepterade att vissa saker är som de är?

Om ni gör en gemensam bild

Måla eller skriv under fem minuter på er gemensamma bild.

Utcheckning

Använd gärna Bildspråket: *Välj en bild som säger något om hur du känner dig just nu.*

TILL NÄSTA GÅNG:

Påminn om när nästa träff är och uppmuntra deltagarna att ta de små steg som de bestämt sig för.

Uppmuntra de deltagare som kommit underfund med att det är något som de skulle må bra av att rensa bort ur sina liv eller att säga nej till, att göra detta.

Uppmuntra dem också att ha ett accepterande förhållningssätt till sådant som inte går att förändra. (Observera sista delen i sinnesrobönen: Vi vill också ha mod att förändra det som behöver förändras och som är möjligt att förändra.)

Stegen vidare

Material att ta med: Gruppens gemensamma bild om ni gör en sådan, vattenfärger, penslar, tuschpennor i olika färger, en sax och lika många små ramar som ni är deltagare i studiecirkeln. Ramarna måste vara så små att den gemensamma bilden räcker till er alla när ni delar på den. Bladderblocksbladet med förväntningarna och överenskommelsen från första träffen.

Kort incheckning: Hur har ni haft det sedan vi senast sågs?

Backspegel: Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?

Hemuppgiften: Vill någon berätta om något som fungerat bra?

Knyta ihop säcken

Vid den sista träffen är det viktigt att se tillbaka på och utvärdera arbetet som vi gjort i studiecirkeln. När ni tittar på listan med förväntningar från den första träffen; hur pass väl har förväntningarna uppfyllts? Gör gärna en runda så alla får tala om vad de tycker och tänker.

Har ni hållit er till överenskommelsen ni gjorde vid den första träffen?

Strategier för vägen vidare

Vad kan deltagarna göra för att inte "tappa bort" nya insikter, påbörjade förändringsprojekt och kanske nya rutiner? Det är ett viktigt samtalsämne för den sista cirkelträffen. Kanske de till och med kan stötta varandra genom att exempelvis bilda en Facebookgrupp? De kanske vill fortsätta träffas i en annan studiecirkel.

Prata gärna om de i boken föreslagna samtalsfrågorna. Bekräfta deltagarna när de berättar om steg de tagit och förändringar som de åstadkommit. Om det känns naturligt så kan du gärna ta upp en applåd. Det är viktigt att varje deltagare får höra bekräftande och uppmuntrande ord.

Ge varandra en fiktiv present

Det kan vara fint att avsluta med att ge varandra en fiktiv present. Presenten kan vara hur tokig och storslagen som helst, men den ska vara snäll. Ge några exempel själv så att deltagarna lätt kommer igång: "Andreas, du som älskar djur, varsågod, här får du ett zoo!"; "Linda, du som så ofta är frusen, varsågod, här får du en kakelugn!"; "Ahmed, du som gillar att bada, varsågod, här får du en simbassäng!"

För studiecirkeln som gjort en gemensam bild

Behöver er gemensamma bild mer färg? Flera ord? Nu, när bilden är klar, ska ni dela upp den mellan er så att var och en får en del. Ge deltagarna var sin liten ram och be dem lägga sina ramar över någon del av bilden som de tycker om. När var och en valt ut sin del klipper ni ut dem och så får deltagarna med sig en tavla som minne från studiecirkeln.

Tacka varandra för den här tiden och önska varandra lycka till med stegen vidare!



© 2018 NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) och Sensus

Materialet är tillåtet att användas och kopieras, men det är förbjudet att göra förändringar i innehållet.

ISBN 978-91-984743-4-3

PRODUKTION: Helena Lunding Hultqvist/tecknar.nu

TRYCK: Åtta.45, Stockholm 2018

DIN EGEN MAKT

*Ett studiematerial om
att ta makten över sitt liv*

Denna handledning är ett stöd till dig som leder studiecirkeln Din egenmakt. Studiecirkelmaterialet är framtaget av NSPH i samarbete med studieförbundet Sensus. Utgångspunkten för Din egenmakt är de möjligheter som skapas när vi lyssnar på varandra och låter erfarenheterna omvandlas till gemensamma insikter. Denna handledning ger en kortfattad beskrivning av cirkelledarens förhållningssätt samt tips och idéer om upplägg och metoder.

sensus

NSPH 