Så blev mitt liv

– en samtalsgrupp för seniorer som har levt ett liv med psykisk ohälsa

(H)JÄRNKOLL

sensus

Tack till alla Hjärnkolls seniorambassadörer som delat med sig av sina berättelser. Från dessa är grunden till detta samtalsmaterial hämtad.

Jag vill också tacka cirkelledarna Gudrun Ohlsson och Rose Britten Austin för konstruktiva synpunkter.

Ledare för Hjärnkolls seniorprojekt är Karin Forsberg. Utan henne hade detta material inte kommit till stånd.

Kerstin Selén, Sensus studieförbund

Materialet är framtaget av Sensus studieförbund i samarbete med riksförbundet Hjärnkoll 2018.
Illustrationer: Linnéa Teljas Puranen
Grafisk form: Karin Haglind
Tryck: Åtta.45, Stockholm

Innehåll

Förord	4
Träff 1 - Tankar om att åldras	5
Träff 2 - Så blev mitt liv	8
Träff 3 - Framtiden – oro och förtröstan	10
Träff 4 - Tunga erfarenheter och ljus i mörkret	12
Träff 5 - Ökad självförståelse	14
Träff 6 - Skam och stolthet	16
Träff 7 - Existentiella frågor blir viktigare	18
Träff 8 - Acceptans och självmedkänsla	20
Träff 9 - ”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva!”	22
Träff 10 - Förlåtelse och försoning	24
Träff 11 - Strategier för att må bra	26
Träff 12 - Dags att säga adjö. Eller på återseende	28
”I huvudet på en senior” av Gudrun Berg	30
Ledarhandledning	31
Om träff 1	37
Om träff 2	39
Om träff 3	40
Om träff 4	40
Om träff 5	40
Om träff 6	41
Om träff 7	42
Om träff 8	42
Om träff 9	42
Om träff 10	42
Om träff 11	42
Om träff 12	42

Så blev mitt liv

En samtalsgrupp för seniorer som har levt ett liv med psykisk ohälsa

Det här är studiecirkeln för dig som har många årsringar. Den handlar om att reflektera över sitt liv: Hur blev mitt liv? Men det handlar också om att ta vara på nuet och kanske få syn på nya möjligheter.

Vi som har gjort materialet tror att det livet ut finns potential för växande, utveckling och fördjupning. Vi tror att många människor kan hitta en god växtplats i studiecirkeln. Vi tror att det gör gott att sätta ord på känslor, tankar och erfarenheter. Vi tror att självkännedom och självförståelse kan öka i samtalet med andra människor. Vi tror också att vi i samtalet med andra kan få tips om strategier som kan göra livet bättre och att det finns ett värde i att känna igen sig i andra. I studiecirkeln får vi också möjlighet att bidra med våra egna erfarenheter och vara ett stöd för kamraterna i cirkeln.

I studiematerialet möter du ett antal röster. De allra flesta av dem som citeras är Hjärnkolls seniorambassadörer. Citaten är fördelade på tolv tematiska träffar. Låt gruppsamtalet ta sin utgångspunkt i de citat som väcker intresse och igenkänning hos er – eller som ni vill opponera er emot.

Till varje träff finns tips om en övning som uppmuntrar andra sätt att uttrycka sig eller som helt enkelt är lekfull.

Vi önskar er många goda samtal!

Kerstin Selén, Sensus studieförbund
Karin Forsberg, Riksförbundet Hjärnkoll

Träff 1

Tankar om att åldras

Välkommen till första träffen! Vid den här träffen börjar vi bekanta oss med varandra och studiecirkelns material och upplägg. Vi pratar också om hur vi vill att studiecirkeln ska fungera.

Förslag till presentationsövning

- Fundera en liten stund under tystnad: När trivs du som bäst?
- Gör en runda då var och en säger sitt namn och berättar när han eller hon trivs som bäst. Exempel: ”Jag heter Nadja och jag trivs som allra bäst när jag vandrar i skogen.”

Tidigare erfarenhet av studiecirkel eller samtalsgrupp

Är det någon som tidigare deltagit i en studiecirkel eller samtalsgrupp?

- Berätta vad som var bra, i arbetssätt, i förhållningssätt, spelregler, annat? Ledaren antecknar på blädderblock eller whiteboardtavla.
- Vad kan vi göra för att få till detta goda i vår studiecirkel?

När vi pratat ihop oss så långt kan det vara dags att gå in på temat för den första träffen som handlar om att vara senior – eller gammal?

Tankar om att åldras

Här följer några citat, de flesta av dem från äldre Hjärnkollambassadörer som berättar om sina tankar om att åldras. Citaten kan bli utgångspunkt för samtal. Längre ner i texten finns förslag på hur ni prioriterar bland citaten; ni kanske inte hinner med dem alla. Det finns även ett förslag på samtalsmetod.

”Jag tänker mer på min barndom nu när jag är gammal. Jag minns saker som var helt borta tidigare. Min syster och jag hjälper varandra att minnas.”

”Livet krymper. Jag saknar den fysiska förmågan att göra vissa saker som jag tidigare njöt av. Jag saknar också arbetslivets många kontaktytor. Kanske har tiden kommit för fördjupning? Att verkligen gå in för och förstå några få saker på djupet i stället för att försöka ha koll på allt.”

”Det är svårt att bli gammal i vår kultur, kanske allra svårast som kvinna. Det känns inte minst i kontakten med vården. Jag känner att jag är till besvär, att jag inte är värd att satsa vård på.”

”Jag har inga vänner kvar från mina aktiva år. Det är sorgligt. De jag umgås med nu känner mig bara som gammal och sjuklig.”

”Det är skönt att bli gammal! Jag har slutat försöka bli någon jag inte klarar av att bli. I stället struntar jag i hur folk ser på mig och vad de förväntar sig. Jag försöker i stället bli en så bra version som möjligt av mig själv.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

- Läs citaten ovan för dig själv. (Cirkelledaren eller någon deltagare kan också läsa dem högt för hela gruppen).
- Fundera en kort stund: Tar det här citatet upp något som jag gärna vill samtala om? Det behöver inte alls vara så att jag känner likadant som personen som citeras.
- Kryssa för de citat som du gärna vill samtala med gruppen om.
- Hur många kryss fick varje citat? Räkna in kryssen tillsammans. Nu ser ni vilka citat flest deltagare vill samtala utifrån.
- Börja samtala om det citat som fick flest kryss, därefter det som fick näst flest kryss och så vidare. MEN: Låt det sista citatet vara ett som är någorlunda positivt och hoppfullt. Vi ska inte gå sänkta ifrån träffen.

Förslag till metod för citatsamtalen

- Läs citatet högt. (Turas gärna om att göra det!)
- Fundera en stund under tystnad: Vilka känslor väcker det här citatet hos mig? Vilka tankar väcker citatet hos mig?
- Gör en runda då var och en som vill får berätta okommenterad. (Den som inte vill berätta den här gången passar och ordet går vidare.)

- Efter rundan kan ett fritt samtal ta vid eller så går ni vidare till nästa citat.

Ett fint barndomsminne

- Fundera en stund: Vilka goda barndomsminnen har jag?
- Välj ett av dem.
- Måla en bild av minnet. Måla under tystnad med svampar och vattenfärg. Du har inte mycket tid och du ska inte sträva efter konstnärlig kvalitet.
- Den som vill berättar för de övriga om sin bild.

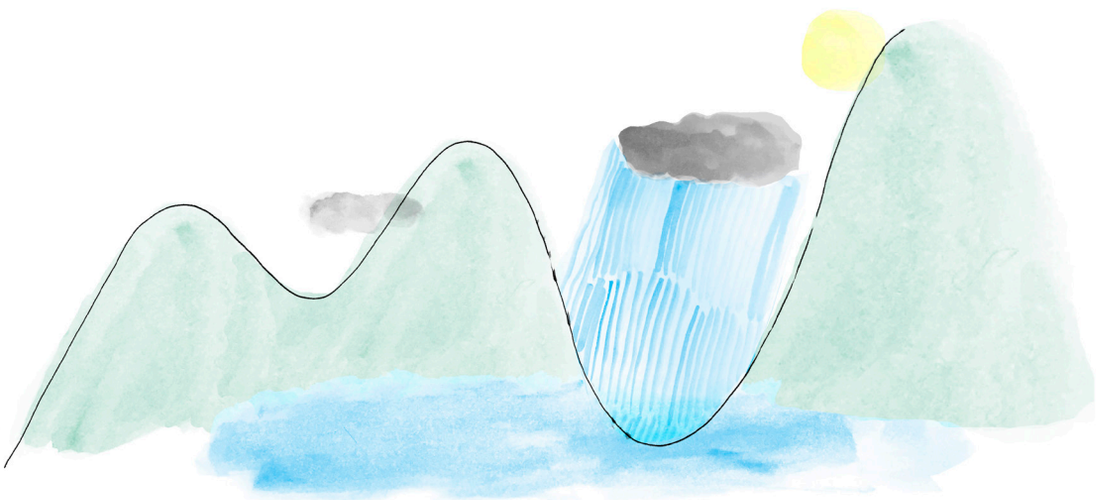
Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 2

Så blev mitt liv



”Jag är tacksam över att jag som anhörig klarat denna resa med min dotter som behövt mig så mycket. Nyckeln är att jag fått vara så delaktig. Jag har fått känna mig som en resurs och man har visat mig respekt i både kommun och landsting. Man har också visat mig omtanke. Kanske jag också blivit sjuk om jag inte fått all denna omtanke.”

”Nu finns det kunskap om min sjukdom och behandlingar som saknades då jag var ung. Jag har förlorat många år på mentalsjukhus där min hälsa mer bröts ner än byggdes upp.”

”Jag tror att jag kunde ha blivit en bra chef. Men jag har avstått från att söka chefstjänster. Jag hade ju ändå knappast fått dem, med min sjukdomshistoria.”

”Det blev inga barn. Jag hade knappt hunnit försona mig med det när mina vänner och bekanta började få barnbarn. Jag saknar barnbarn ännu mer än jag saknar att ha barn.”

”Mitt liv har många gånger varit outhärdligt svårt. Det har gett mig en förståelse för andra som lider. Jag känner att jag kan vara ett stöd genom att jag kan förstå. Visst önskar jag att mitt liv hade blivit annorlunda, men jag kan, trots allt, känna tacksamhet för de lärdomar som mina svårigheter gett mig.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Rita din livslinje

- Rita en linje från vänster till höger som följer ditt liv, från din födelse till i dag, med dess upp- och nedgångar.
- Berätta något från din livslinje, om det är något du gärna delar med gruppen.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 3

Framtiden, oro och förtröstan

”Det är en extra belastning att åldras som anhörig hur god omsorgen än är. Min dotter kommer att behöva mycket hjälp resten av sitt liv. Jag är rädd för hur det ska gå för henne då mina krafter tryter och sedan då jag inte längre finns.”

”Före pensioneringen fick jag tillgång till stöttande sammanhang som jag nu utestängs från. Jag är ensam och jag ser mörkt på framtiden.”

”När jag fick högt blodtryck kunde jag inte längre ta den medicin som hållit mig stabil i över tio år. Min livssituation har raserats på alla vis.”

”Jag har varit sjukskriven så mycket och bara kunnat arbeta några år i taget. Nu har jag blivit pensionär och det är en ekonomisk katastrof. Det finns inte ett öre över till något som inte är helt nödvändigt.”

”Det känns bra att kunna säga att jag är pensionär. Mitt arbetsliv var besvärligt med långa perioder av sjukskrivningar och arbetslöshet. Nu är jag ledig på riktigt, utan att känna att jag behöver ursäkta mig. Jag känner mig lugnare och tryggare. Min bästa tid är nu och jag ser med tillförsikt fram emot många goda år.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Längtan

- Vad längtar du efter, stort eller smått? Måla en bild som uttrycker vad du längtar efter.

- När ni är klara kan den som vill berätta om sin bild.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.

- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Till nästa träff

Ta med dig något, en sak eller en bild, som står för något positivt i ditt liv.

Plats för dina tankar.

Träff 4

Tunga erfarenheter och ljus i mörkret

”Jag tänker att det är en evig tur att jag mår bra nu. Jag har haft ett sådant helvete att det knappast kan bli värre. Det som kanske är synd är att jag inte har så lång tid kvar, att tiden från det att jag äntligen mår bra tills jag lämnar jordelivet inte är så långt.”

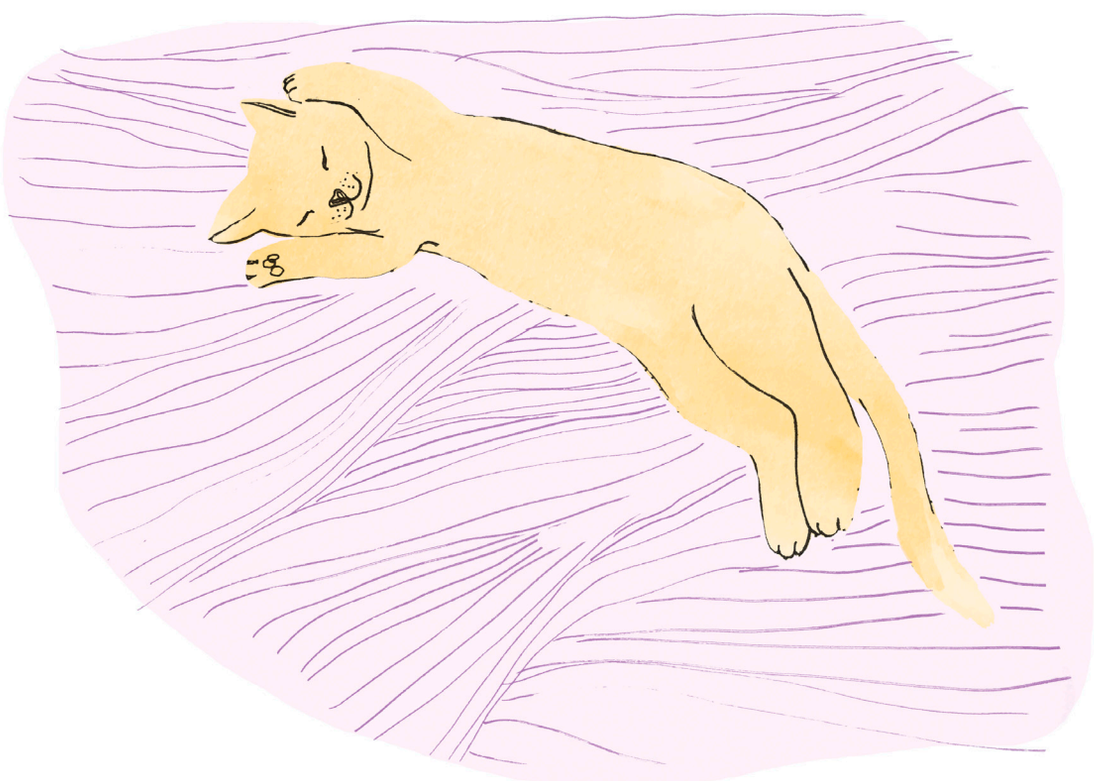
”Så länge mina föräldrar levde kände jag, varje dag, att jag var en besvikelse och en skam för dem.”

”När jag gick i skolan visste mina lärare ingenting om neuropsykiatriska funktionsvariationer. Jag fick höra av alla att jag var bråkig och dum. Jag har helt nyligen förstått att jag faktiskt är rätt intelligent.”

”Farfar älskade mig för den jag var. Jag var alltid välkommen till honom och hos honom mådde jag alltid bra. Han var min barndoms ljusgestalt.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.



Skriv en dikt

Skriv en sinquin om saken som du har tagit med dig till träffen. Om du glömt att ta med en sak, skriv om något som ger ditt liv ljus och glädje, värme, trygghet eller välmående

En sinquin är en femradig dikt. Rad ett består av ett substantiv, rad två av två verb, rad tre av tre adjektiv. Rad fyra är en fritt formulerad mening och rad fem är ett sammanfattande ord.

Exempel:

Katten	ett substantiv (en sak)
vilar, spinner	två verb (något någon gör)
mjuk, len, varm	tre adjektiv (hurdant något är)
Min allra bästa vän	en fritt formulerad mening
Vardagslycka	ett sammanfattande ord

Dela med varandra

Om du vill; läs upp din dikt. Om du inte vill läsa upp din dikt kanske du kan berätta om saken du tagit med och vad den betyder för dig.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 5

Ökad självförståelse

”När man levt länge ser man så småningom mönster. Jag kan nu se att jag alltid stått vid sidan av, aldrig vågat stiga in och ta plats. Jag har aldrig vågat tro att jag är välkommen. Jag inser att jag har missat många möjligheter. Varför såg jag inte det här mönstret tidigare? Jag kunde ha försökt bryta det. Nu är så mycket för sent. ”

”Jag har genom livet lärt mig mer och mer om min bipolära sjukdom. Lärt mig att hantera den. Jag har nu sjukdomsinsikt och det har varit till stor hjälp. Jag fick så småningom veta att min läggning är ärftlig. Det förklarade mycket som jag grubblat över många gånger.”

”Sedan jag fick min diagnos för tio år sedan har allt successivt blivit bättre. Det har förändrat mycket: större förståelse, medicin som ger struktur, kan läsa och skriva bättre. Jag har engagerat mig i föreningslivet vilket betyder mycket. Ett nytt liv. Har fått kunskap och ett lugn tack vare diagnosen.”

”Jag såg för inte så länge sedan ett teveprogram där en person med samma diagnos som min berättade om sitt liv och sina erfarenheter. Det var en smart och attraktiv kvinna som trots sin kompetens inom många områden behövde en hel del hjälp för att hennes liv skulle fungera. Programmet betydde oerhört mycket för min självförståelse. Jag tillät mig att inse mina begränsningar och jag fick mod och en vokabulär för att kräva stöd.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Måla livets färger

- Måla livets färger. Det ska inte bli någon ”fin” bild. Välj de färger som du tycker stämmer överens med ditt liv som det är just nu, både ljuset och mörkret. Måla dina färger på papper med små bitar av svamp.

- När alla målat färdigt fäster ni era bilder på väggen eller lägger dem mitt på golvet så ni kan stå i cirkel runtomkring. Den som vill får berätta om sin målning. Analysera eller tolka inte varandras bilder.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.

- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 6

Skam och stolthet

”Jag har skämts så fruktansvärt mycket hela mitt liv. Nu får det vara slut med det. Jag har drabbats av en sjukdom, inte gjort något fel.”

”Min sons svärföräldrar lever ett på alla sätt perfekt liv. Jag undviker dem så mycket jag kan. Jag kan ju föreställa mig hur de ser på mig.”

”Jag kände att lärarna till mina barn såg på mig som en dålig förälder som inte kan uppfostra sina ungar.”

”Jag är stolt över allt det som jag åstadkommit, trots min funktionsnedsättning. Jag lever ett ganska vanligt liv, och det har krävt mer av mig än av de flesta.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Min trygga plats – en enkel meditation

Vilken plats på jorden är din trygga plats? Var har du, någon gång under ditt liv, känt dig fullkomligt lugn och trygg? Leta fram minnet av platsen. Hur ser den ut? Hur doftar den? Vilka ljud hörs? Hur känns den mot din hud? Om du inte kommer på någon plats som är odelat lugn och trygg kan du med hjälp av din fantasi skapa dig en plats. Det kanske kan bli en plats att återkomma till i dina tankar när du behöver känna frid.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 7

Existentiella frågor blir viktigare

”Mitt djupa intresse för andliga/existentiella frågor har blivit allt starkare med åren. Tillvaron handlar inte bara om mig och min sinnesstämning – utan om så mycket mer.”

”Jag fick jobb på en biodynamisk gård i Järna och där förändrades mitt synsätt från ett mekaniskt till ett mer holistiskt; jag ser nu helhet och sammanhang på ett sätt jag inte gjorde förr. Det perspektivbytet har betytt mycket för mitt mående.”

”Med stigande ålder upplever jag att en viss förnöjsamhet kommer smygande. Jag upplever också en ökad känslighet och rörs lätt till tårar. Jag lever med fru och tre norska skogskatter och jag känner en växande gemenskap/släktskap med djur och natur.”

”Jag har levt hela mitt vuxna liv med ett avståndstagande från den kyrka som jag växte upp i. Nu börjar jag kunna närma mig de religiösa frågorna på ett annat sätt.”

”Jag fylls allt oftare av en känsla av förundran. Det kan handla om både stora och små saker.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Vad väcker din förundran?

- Gör ett kollage med sådant som väcker din förundran. Du får förstås skapa fritt och därför också rita och skriva på ditt kollage, om du vill.
- Berätta för varandra om era bilder.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon särskilt tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 8

Acceptans och självmedkänsla

”Jag förstår min diagnos i dag och vi börjar bli vän med varandra. Acceptans är viktigt för mig, för att känna mig så hel som möjligt.”

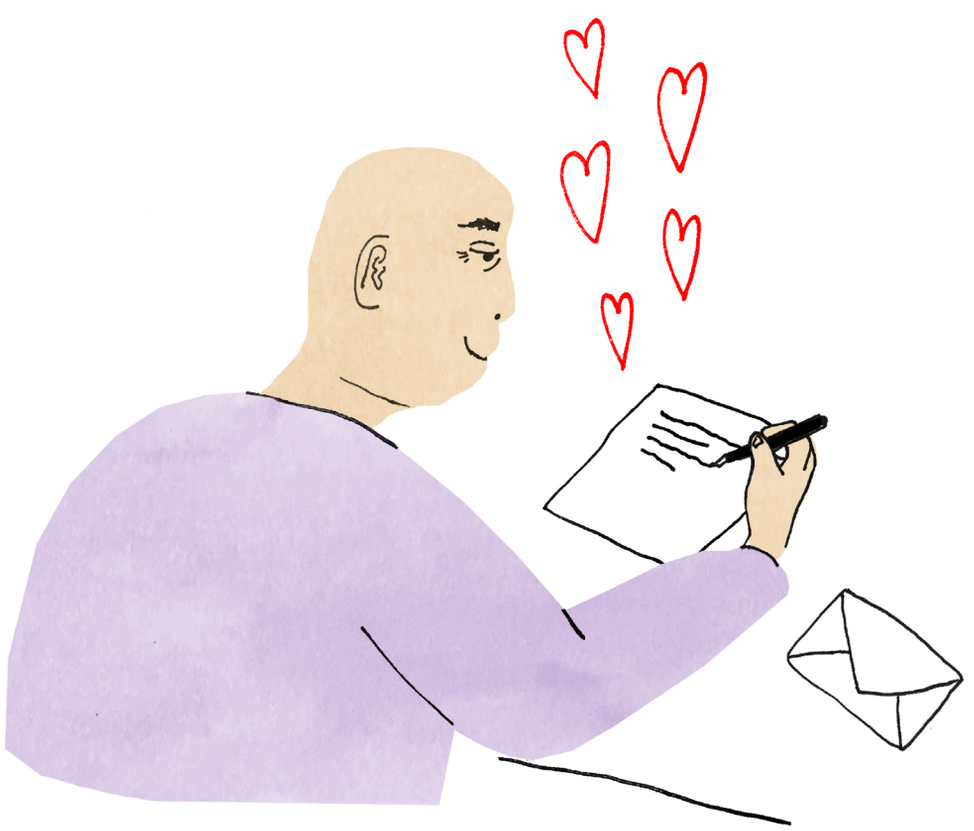
”Jag försöker vara min egen bästa vän. Det är inte lätt. Jag måste påminna mig själv hela tiden.”

”Efter att jag fick min diagnos, adhd, kan jag se hur mitt förhållningssätt till mig själv har förändrats. Jag har blivit mera tillåtande och förlåtande.”

”I dag ser jag annorlunda på min funktionsnedsättning. Den har egentligen fler plus än minus. Nu har jag lärt mig strategier för att saker ska fungera och har en verktygslåda för nackdelarna. Jag försöker också förstärka och fokusera på fördelarna. Det känns bra!”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.



Skriv ett omtänksamt brev till dig själv

Skriv ett brev till dig själv som är fyllt av omtanke, värme och bekräftelse. Skriv som om du var en annan som såg allt det goda hos dig och som kände till allt du kämpat och kämpar med. En person som vill dig allt gott. Skriv i ungefär tio minuter. Skriv bara för dig själv. Skriv som tankarna kommer, inte ”fint” och strukturerat.

Du kan behålla brevets innehåll för dig själv. Gör gärna en runda då var och en berättar:

- Hur kändes det att skriva brevet?
- Var det något du upptäckte som du inte tidigare tänkt på?

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.

- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 9

”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva”

”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva.” (Detta citat är titeln till en bok av Ann Heberlein)

”Finns det liv finns det hopp, säger ett talesätt. Ibland är det svårt att känna något som helst hopp.”

”Under min barndom var jag närvarande vid flera tillfällen då min mor försökte ta sitt liv. Jag fick med mig att det inte var så viktigt att leva, att livet inte var värdefullt.”

”Jag söker ljuset, jag söker enträget ljuset.”

”Då jag var barn tog jag hand om en självmordsbenägen pappa. Jag blev en person som gärna tog hand om andra i stället för mig själv. Det blev mycket alkohol. Hamnade till slut i en vattenpöl på gatan och undrade varför jag inte bara fick dö. Först då fick jag vård och behandling.”

”Jag hade länge gått med tankar på att ta mitt liv. En dag var det så nära handling. Jag hejdade mig i sista minuten vid tanken på min fru. Jag föll i gråt och gick till henne och berättade. För första gången pratade jag om mina självmordstankar. Min fru hjälpte mig att ta kontakt med vården. Varken jag själv eller någon annan hade förstått att jag gick och bar på en depression som var behandlingsbar.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Tre saker som jag är tacksam över

Det här är en övning som kan hjälpa oss att vända blicken mot det trevliga och goda som händer i våra liv. Det som är besvärligt och negativt har en tendens att märkas mer. För att få syn på det positiva krävs på annat sätt att man anstränger sig.

- Fundera en stund under tystnad: Vad har jag att vara tacksam över idag? Det kan vara småsaker som att regnet upphörde när du skulle gå ut eller att någon log emot dig.

- Gör en runda där var och en berättar en sak som han eller hon är tacksam över.

Gör gärna den här övningen för dig själv, varje dag. Ett tillfälle som kan passa är när man har lagt sig för att sova.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 10

Förlåtelse och försoning

”Jag har till slut kunnat förlåta mina föräldrar. Jag vill komma ihåg det goda de gjorde för mig, även om det mesta blev fel. Det var andra tider då, och de gjorde vad de trodde var rätt och mest kärleksfullt.”

”Jag har förlåtit mina mobbare. Jag förlät inte för deras skull, utan för min egen. Jag ville lägga vreden och hämndtankarna bakom mig. Mobbarna skulle inte längre få ha någon makt över mitt liv.”

”Att be henne om förlåtelse var det svåraste jag gjort i hela mitt liv. Jag måste se det som jag ställt till med i vitögat och ta in hennes smärta. Nu känns det ändå mycket bättre. Hon har sagt att hon vill förlåta mig och att hon jobbar på att göra det. Min högsta önskan är att vår relation ska bli bra igen.”

”Jag har så länge plågats av självanklagelser. Nu har jag insett att jag faktiskt inte kunde ha gjort annorlunda med tanke på vad jag visste då. Jag har äntligen kunnat släppa mina skuldkänslor och på något vis försonats med mitt öde.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Tänd ett ljus för något som du vill lämna bakom dig

Tänd ett värmeljus för något som du vill lämna bakom dig.

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 11

Strategier för att må bra

”Jag har med åren arbetat mig fram till strategier som jag använder mig av. Det handlar dels om sådant jag tillgodoser för jämnan för att ha en hygglig stabilitet, exempelvis motion, mindfulness, tid för reflektion och att bara sitta och glo, dels sådana jag tar till när mitt stämningsläge sjunker: att strukturera tillvaron timme för timme, att prata med någon, att se till att få praktiska saker uträttade.”

”Min vardag påverkas av att jag har ett så väldigt dåligt minne. Det hänger ihop med mina utmattningar. Jag har äntligen börjat ta mitt behov av återhämtningstid på allvar. Nu fungerar det bättre.”

”Risken med pensioneringen är att all denna lediga tid blir helt strukturlös. För mig leder det till kaos. Jag behöver se till att hålla mig sysselsatt, se till att det rullar på hela tiden, ha en plan.”

”Jag har alltid haft en tendens för att oroa mig, ibland i onödan. Jag fick tipset att ha en ”orostimme” varje dag. När oron kommer smygande säger jag strängt till mig själv: Det där får du tänka på först klockan sex, då orostimmen börjar. Det funkar faktiskt ganska bra, fast ibland glömmer jag bort vad jag skulle oroa mig för.”

”Jag har en lång lista på mitt kylskåp med saker som jag tycker är roliga eller sköna att göra. Jag gör minst tre av de här sakerna varje dag. Ibland när jag är trött och ur humör får jag tvinga mig själv. Jag märker att de här aktiviteterna gör mig gott.”

Samtala med utgångspunkt i citaten

Läs citaten och samtala utifrån dem. Metod för val av citat att prata om och samtalsmetod beskrivs i första avsnittet.

Roliga listan

- Var och en funderar: Vilka aktiviteter tycker jag är mysiga, roliga eller sköna? De får inte kosta mycket pengar.
- Skriv upp varje aktivitet på en post it-lapp. En aktivitet per lapp.
- Fäst samtliga lappar på väggen.
- Läs de samlade idéerna. Kanske du kommer på ytterligare någon aktivitet att lägga till?
- Vilka aktiviteter lockar dig? Gör en egen lista utifrån intressen och läggning. Nu kanske du får ännu någon idé.
- Ta hem din lista och fäst den gärna på kylskåpsdörren.
- Gör gärna någon – eller kanske några – av dessa aktiviteter varje dag hela den kommande veckan. Det kanske blir en trevlig vana?

Eftertankar

- Ta en liten stund, kanske fem minuter, för att – om du vill – skriva ner tankar som väckts under dagens samtal.
- Gör en avslutande runda då var och en som vill berättar vad han eller hon tar med sig från dagens träff.

Plats för dina tankar.

Träff 12

Dags att säga adjö. Eller på återseende

Till den sista träffen finns inga citat. I stället ges här förslag på två dikter att samtala kring.

Den första dikten är Tomas Tranströmers ”Romanska bågar”.

- Någon i gruppen läser dikten högt.
- Var och en funderar och skriver ner några stolpar: Vad säger dikten mig? Vad tar jag särskilt till mig?
- Gör en runda då den som vill får berätta.

Läs Gudrun Bergs dikt ”I huvudet på en senior” som finns på sidan 30.

- Vad tar du särskilt till dig från dikten?
- Gör en runda då den som vill får berätta.

Se tillbaka på era träffar och fundera:

- Vad har varit viktigt för mig?
- Vad tar jag med mig?
- Gör en runda då den som vill berättar.

Ge varandra en god hälsning

Nu när ni har lärt känna varandra men står i färd med att bryta upp samtalsgruppen kan det kännas gott att ge något till dem man lämnar och få med sig något själv.

- Tänk på var och en av de övriga deltagarna. Vad uppskattar du särskilt hos dem som personer?
- Skriv två lappar (anonymt) till var och en av dem där du berättar vad du uppskattar. Skriv personens namn med stora bokstäver på baksidan av respektive lapp.
- Lägg lapparna på bordet.
- Var och en tar lapparna med sitt namn på och läser dem.
- Den som vill får gärna berätta vad han eller hon gladde sig särskilt åt att läsa.

Tack för samtalen!

Tacka varandra för den här tiden. Kanske ni vill fortsätta att träffas i en annan studiecirkel eller i annat sammanhang?

I huvudet på en senior

av Gudrun Berg, engagerad i brukarföreningen RSMH

”Du ser så ung ut, att du är så gammal…

det kan man inte tro…”

ett utslag av smicker?

men…

Du ska se på ditt åldrande med kärleksfulla ögon

Du ska vara kärleksfull

mot ditt eget åldrande

och bära åldrandet med värdighet

alla rynkor

Bära ditt åldrande stolt som en fura

Du ska slänga offerkoftan

tjohej! tjohej, tjolahoppsansa!

Du är ok

Om någon lyssnar finns där

Visst mått av klokskap i ditt tal

baserat på livserfarenhet och kompetens

Du kan framföra din mening

utan omsvep eller blygsel.

Du ska vara en del

av gemenskapen i samhället

inte lagd på soptippen att förmultna.

Ledarhandledning

Den här texten vill ge råd och inspiration till dig som leder samtalscirkeln.

Inledningsvis finns en mer generell text om studiecirkeln. Därefter finns texter som kommenterar varje träff.

Studiecirkeln

En kortfattad definition av studiecirkeln är att den är en liten grupp människor som lär sig av och med varandra. Samma grupp träffas regelbundet under överenskommen tid. I studiecirkeln – och mellan träffarna – ska finnas utrymme för reflektion och eftertanke.

Cirkelledaren i en samtalsgrupp

Cirkelledaren i en samtalsgrupp är processledare och inte lärare. Uppgiften är att initiera samtalen och övningarna, se till att alla i gruppen är delaktiga och hålla strukturen. Det handlar både om att hålla gruppen till det upplägg man valt och se till att samtalen håller sig till temat.

Det är bra om ledaren tar ganska liten plats själv för att istället ge utrymme för deltagarna. Det är till exempel bättre att deltagarna kommer med goda förslag än att ledaren själv gör det.

Cirkelledaren är också den som har kontakten med studieförbundet.

Rummet har betydelse

Miljö har stor betydelse för hur samtalsgruppen upplevs. Det ideala rummet har sköna soffor eller fåtöljer. Deltagarna sitter i en ring med kanske ett lågt bord emellan sig. Det finns växter och gärna ljus och en fruktskål och belysningen är angenäm. Ni behöver svängrum för att måla och en tavla och blädderblock att skriva på.

Kaffe

Kaffe och te hör till. Prata med studieförbundet som du samarbetar med om hur det kan ordnas på enklaste vis. Gör antingen en paus för kaffe/te eller drick under samtal. Om ni skippar pausen så tänk på att ta en paus för eventuella toalettbesök.

Om studieförbund

Det finns tio statsbidragsberättigade studieförbund. Samtliga verkar för alla människors rätt till bildning och kultur. Alla vill erbjuda mötesplatser där människor stärks och utvecklas.

Studieförbunden har lite olika inriktningar vilket till största delen styrs av vilka organisationer som är respektive studieförbunds huvudmän/medlemsorganisationer. NSPH:s organisationer är knutna till några olika studieförbund. Om du vill vara cirkelledare: kontakta i första hand det studieförbund som din organisation – i det fall du själv tillhör en förening – är kopplad till. I studieförbundet ska du ha kontakt med en verksamhetsutvecklare som ger dig praktiskt och pedagogiskt stöd. Det kan handla om

lokalfrågan, om ledarutbildning och om materiel som du behöver till de kreativa metoderna. Verksamhetsutvecklaren är också den du rapporterar till och den som hanterar arvoderingsförfarandet. Om du inte får kontakt med studieförbundets verksamhetsutvecklare genom en förening som du är medlem i kan du själv ta kontakt. Du hittar studieförbunden på nätet.

Om ”Så blev mitt liv – En samtalsgrupp för seniorer som har levt ett liv med psykisk ohälsa”

Det här är ett studiematerial för samtal om livet som vänder sig till människor som kan ha många tunga erfarenheter. Uppslag till teman och citat kommer till största delen från möten med och texter av äldre Hjärnkollambassadörer.

I studiecirkeln reflekterar deltagarna över, och berättar om, sina egna erfarenheter, tankar och känslor. Det finns inget tvång att dela något som man helst håller för sig själv. Deltagaren väljer hur öppen han eller hon vill vara i samtalen. Det är viktigt och något som du kan behöva påminna om. Ingen ska känna sig pressad att rota i sina minnen och ingen ska känna sig pressad att berätta.

Förslag till upplägg och struktur för studiecirkeln

Det är både tryggt och effektivt att ha en struktur som man håller sig till vid varje träff. Den första träffen, då man ska börja lära känna varandra och prata ihop sig om cirkelarbetet, är förstås speciell och faller utanför den struktur som föreslås här:

Incheckning

Inled varje träff med en enkel fråga som skickas laget runt. Exempel på en sådan fråga: ”Nämn något roligt som hänt sedan sist.”, ”Har någon sett ett vårtecken?”

Du kan också göra ”smileys”, gula ansiktscirklar med olika uttryck som neutral, glad, jätteglad, intresserad, tillbakadragen, sur, ledsen, arg. Då blir incheckningen att välja en ”smiley”; ”Det här är jag i dag.” Den som vill berättar helt kort varför man valt just detta uttryck. När man visat och eventuellt berättat om sin smiley lägger man tillbaks den på bordet så att någon annan också kan ta den.

Poängen med en incheckning är att vi landar tillsammans, alla intar rummet genom att bli hörda och sedda. Det är bra att alla säger något i början av träffen. Det har visat sig att den som tidigt yttrat sig tenderar att vara mer aktiv under träffen.

Backspegel

Temat och samtalen vid föregående träff kan ha väckt tankar efteråt. Någon kanske vill berätta.

Val av citat för samtal

Förslaget är att gruppen röstar fram citaten de vill prata kring. Om det känns omständligt går det förstås att ta upp citaten i den ordning de står. Samtalet blir väldigt kort kring de för deltagarna mindre angelägna citaten och gruppen går vidare till citaten som ger mer samtalslust. Går ni genom citaten i den ordning de står så behöver du som cirkelledare se till att ni som avslutning har tid för ett citat som har en positiv ton.

Samtal utifrån de valda citaten

En metod för samtal finns beskriven i texten om den första träffen. Ibland kan det vara nog med att göra en runda då var och en får berätta. Då kan du runda av samtalet med att säga något enkelt som: ”Så många erfarenheter det finns!” Ibland vill någon ha feedback på det hon eller han delade. Ibland kan det bli ett livligt samtal efter rundan. Du som är samtalsledare ska vara lyhörd för hur det är lämpligt att gå vidare efter rundan.

Ett positivt citat för det sista citatsamtalen

Det är viktigt att det sista citatet riktar sökarljuset mot något som är konstruktivt, positivt eller hoppfullt. Ingen ska lämna träffen med en dålig känsla.

En övning av annan karaktär

Flera övningar går ut på att uttrycka sig i bild. De är lågtröskelövningar där ingen ska känna att hon eller han inte kan. Om man inte använt färger sedan man var barn kan det ändå kännas obekvämt. Uppmuntra de tvekande att testa. Poängtera att resultatet inte ska bli ”fint”. Det finns heller inget tvång att visa eller att berätta om sin bild. Det är inte ovanligt att cirkeldeltagare som inte målat på mycket länge tycker att det är både roligt och frigörande för tanken.

Plats för egna tankar

Den som vill noterar sina tankar i sin bok. Ge tid för det.

Utcheckning

Utcheckningen är en uppsamling inför uppbrottet och kan vara en fråga som skickas laget runt: ”Vad tar du särskilt med dig från dagens träff?”

Påminnelse om nästa träff

”Tack för idag. Vi ses igen nästa tisdag klockan 15.30.”

”Bonusövningar”

Skapa en gemensam bild

Det här är en övning som passar för gruppen som trivs bra med att skapa men där samtalet går lite trögt och man får tid över:

Ett stort papper ligger på bordet. Deltagarna tar färg på en pensel eller liten svamp och målar eller skriver något, vad som helst. Låt det vara tyst eller spela eventuellt lugn musik.

Bilden behöver inte bli klar vid första målningstillfället. Inte ens vid det andra eller tredje, utan ni kan fortsätta med er gemensamma bild cirkeln ut.

Vid det sista tillfället får deltagarna välja en del av bilden som de ”måttar” med en liten ram. Ni delar alltså på bilden och var och en får en liten tavla med sig hem som ett minne av samtalsgruppen.

Samtala utifrån Bildspråk eller Photo language

Ett Bildspråk är ett set av svart-vita fotografier särskilt utvalda för att väcka associationer, lyfta tanken och ge idéer. Bildspråk kan användas vid presentationsövningar och i 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.

Presentationsövning med Bildspråk

Bilderna sprids på ett bord så alla kan se samtliga bilder. 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 alla deltagare gjort sitt val berättar de kort varför de valt just den bilden. ”Tack” är en tillräcklig kommentar efter varje presentation.

Andra användningsområden för Bildspråk 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 gånger under cirkelns gång.

Ledarens förhållningssätt

Ledaren ska ha ett uppmuntrande och positivt förhållningssätt. En stor del av citaten i materialet ger uttryck för tunga erfarenheter. Svåra minnen och smärtsamma känslor kan väckas till liv hos deltagarna. Sorg, besvikelse och andra känslor måste få plats. Den här samtalsgruppen vill ju vara en trygg plats för de svåra känslorna. Du kan ändå behöva vara vaksam och styra så att traumatiserande erfarenheter inte beskrivs detaljerat i gruppen. Då kan det bli för tungt för samtalsgruppen. I samtalsgruppen kan deltagarna ge varandra ett mellanmänskligt stöd men det är absolut inte en terapigrupp.

Det finns en risk att deltagarna sänker varandra om man enbart ger plats för det negativa. Deltagarna kan hamna i ett ältande och de kan genom att överbjuda varandra i negativa erfarenheter styra gruppen i diket. Du behöver därför vara observant och försiktigt försöka lyfta fram det positiva och/eller konstruktiva så ofta som möjligt, utan att ifrågasätta den enskildes erfarenheter och utan att för den skull bli icke-empatisk och hurtig. ”Är det någon som har erfarenhet av ett gott bemötande?” kan vara en fråga om samtalet handlar om bemötande i vården. ”Var det någon som var schysst?”, ”Vad var det som gjorde att det blev lite bättre sedan?”, ”Är det någon som minns något positivt från skoltiden?” och så vidare. Undvik att ge råd. Deltagarna ska inte heller ge varandra råd, om inte någon särskilt frågar efter det. Hjälp i stället delta-

garna att lägga märke till bemästringsstrategier när sådana nämns: ”Det funkade jättebra för dig att komma igång med promenerandet då du schemalade dina promenader.”

Observera att uppmaningarna att bemöta det som deltagarna säger inte gäller för rundan, då ska alla får prata utan att det som sägs kommenteras, utan uppmaningarna gäller för det fria samtalet.

Det är viktigt att hålla fast vid sin uppgift som samtalsledare och inte agera terapeut. Gräv inte djupare då en deltagare berättar något. Spekulera inte i förklaringar eller diagnoser. Om du misstänker att en deltagare berättar något som inte stämmer så låt det vara. Ge inga synpunkter på psykologers eller läkares behandlingar och ordinationer. Om någon deltagare vill vara terapeut för någon annan så sätt stopp för det. Vi är där för varandra som ett mellanmänskligt stöd, inget annat.

Samtala med hjälp av en samtalsmetod

I gruppen delar vi tankar, idéer och erfarenheter. Allas erfarenheter, tankar och idéer är lika viktiga. Alla som vill ska kunna komma till tals. Alla lyssnar på de övriga utan att avbryta, kommentera eller opponera sig. Vi använder en samtalsmetod för att det ska fungera: ”Rundan” kallas den metoden.

Rundan går till så att var och en, i tur och ordning, får ordet. De övriga lyssnar utan att kommentera. Många gånger är det bra att ha ett föremål som den som talar håller i. Då personen talat klart skickar hen föremålet vidare. Ett vackert äpple eller en rundad och slät sten kan vara ett sådant ”talföremål”, men det går också bra med en penna.

Efter rundan kanske någon vill ha feedback på det hon eller han berättade. Då kan ett varsamt samtal ta vid. Rundan kan många gånger ge deltagarna nog så mycket. Här handlar det mycket om vilken grupp man har. Var lyhörd för vad som passar gruppen.

Om en deltagare har en tendens att dominera

Ett ganska vanligt problem i en studiecirkel är att en deltagare dominerar på de övrigas bekostnad. Du behöver ta ansvar för att varje deltagare som vill kan komma till tals och sätta gränser. Vid starten av en runda kan du säga att du håller koll på tiden så att alla ska hinna komma till tals och att du knackar i bordet när det är dags för den som pratar att runda av. Ett annat alternativ är att använda små enkla timglas vid rundorna, det finns sådana som sanden rinner igenom på två minuter. Då är taltiden slut när sanden runnit igenom. Du kan peka på timglaset och referera till det i stället för att tala direkt om den som behöver hejdas.

Om den pratsamme ändå har svårt att hålla sig till sina två minuter behöver du säga till: ”Tack, nu är det dags att ordet går vidare så att vi hinner lyssna på alla.” Om deltagaren fortfarande inte förstår vad du menar bör du ta ett samtal på tu man hand men honom eller henne. ”Det är roligt att du är engagerad och jag hör att du har mycket att säga”, kan du säga, ”men alla deltagare behöver få tid att berätta”. Om inte ord räcker till är tipset att du vid kommande tillfällen sätter dig bredvid personen och bokstavligt talat trycker till om det inte blir stopp på flödet. Sätt dig så att du lätt kan nå personens arm för att trycka till den, milt men bestämt.

Om någon deltagare har svårt att låta bli att avbryta andra kan det underlätta att den som har ordet håller ett särskilt föremål i sin hand. Det gör det så tydligt vem som ska prata och vilka som nu ska vara tysta och bara lyssna. Det är lättare att säga: ”Nu har Adam stenen.” än ”Var tyst. Nu är det Adams tur att prata.”

Om någon deltagare är tyst

Vi har olika personligheter. Vissa är öppna och vissa är mer inåtvända. Vissa har lätt för att sätta ord på sina känslor och för andra är det svårt. För den som har svårt för att sätta ord på sina känslor kan det vara särskilt berikande att lyssna på de andra i gruppen, att få höra uttalas sådant som personen känner igen sig i. Det behöver inte vara ett problem att någon deltagare ständigt ”passar” i rundorna, men det kan vara så att det väcker osäkerhet hos de övriga deltagarna: ”Vad tycker och tänker han, egentligen?” Fråga gärna den extremt tyste då ni är på tu man hand hur han trivs i gruppen. Om personen trivs och har utbyte av att delta så är det okej för dennes del. Du kan eventuellt försiktigt påpeka att det kunde vara bra om han någon gång deltog i rundan, och att det kan räcka med att säga något som att ”Det där citatet känner jag igen mig i.”

Om någon deltagare mår dåligt

Det är så klart en stor fördel om man är två personer som delar på cirkelledarskapet. Om någon av deltagarna behöver gå ut från rummet en liten stund så kan någon av ledarna följa med.

Om samtalet triggar en reaktion som du känner att ni ledare inte kan hantera behöver du veta vart du ska vända dig eller vart du kan tipsa deltagaren att vända sig. Är det riktigt akut ringer du 112. Märker du att en deltagare behöver prata enskilt så kan du tipsa om Minds äldrelinje: 020-22 22 33, om Hjälplinjen: 0771- 22 00 60, eller om jourhavande präst som nås via 112.

Du själv är cirkelledare och har en pedagogisk uppgift. Du ska inte ha rådgivande samtal med deltagarna vid sidan av cirkeln. Det är inte heller bra för gruppdynamiken om någon får tid vid sidan av.

Tid för reflektion och eftertanke

Ge tid för reflektion och eftertanke. Be deltagarna att fundera en stund, tyst för sig själva innan ni inleder rundan. Då får man inte vara spontan och börja prata! I stället kan man gärna anteckna de tankar som dyker upp. Om berättandet börjar innan alla funderat klart blir det svårt att lyssna.

Avsätt tid i slutet av varje träff så att var och en som vill kan skriva ner det som han eller hon vill ta med sig från samtalet. Det finns en plats i boken för det och den platsen använder man precis som man vill och bara för sig själv.

Bra att röra på sig

Det är inte bra för någon att vara orörlig länge. Gör gärna små rörelsepauser som passar just din grupp. Det kan vara att resa sig och ta några stora ”simtag” i luften, det kan vara att ”plocka äpplen”, det kan vara att klappa sin kropp varm eller något

annat. Be deltagarna att passa på att ta några djupa andetag och öppna fönstret om det inte blir besvärande kallt.

En enkel övning som kan skapa lugn

En enkel övning som vi kan ta till för att trösta eller lugna oss själva är Fjärilskramen. Så här ser instruktionen till deltagarna ut:

- Återkalla ett gott minne. Någon gång då du kände dig glad, stark, säker. (Vänta in alla)
- När du fått fatt på minnet ska du korsa armarna över bröstet. Sedan klappar du rytmiskt och omväxlande dina överarmar, nästan uppe vid axlarna. Fortsätt så några minuter. Avbryt genast om det inte känns bra.

Du som är ledare kan gärna googla på ”Fjärilskram”. Det är en övning som kan ge kraftfulla effekter. Filmade instruktioner att låta sig inspireras av hittar du också.

Ta vara på de utbildningstillfällen som ditt studieförbund erbjuder sina cirkelledare. Det finns så mycket att lära sig.

Om träff 1 - Tankar om att åldras

Att ta med

Material för bildövningen: Papper, vattenfärger och målarsvamp eller tvättsvamp som du river i små bitar.

Att särskilt tänka på vid den första träffen

Målen för den första träffen är att deltagarna ska känna sig trygga, motiverade och intresserade av att samtala vidare med varandra.

Vid den första träffen ska deltagarna lära känna varandra och dig. De ska förstå vad det innebär att delta i en studiecirkel och få en bild av upplägget – och kunna påverka det- och materialet. De ska också komma överens om spelregler som gör att alla är trygga och trivs.

Presentationen är viktig

Presentationen är viktig. Gör övningen som står i materialet eller någon annan övning som du tycker är bra. Gör gärna ett par eller tre korta presentationsövningar av olika karaktär. En presentationsövning finns i avsnittets text. En annan kan vara att du ber deltagarna att välja en sak som de har på dig eller i sin väska eller som finns i rummet som säger något om dem. Om du råkar ha en samling av knappar av olika karaktärer kan du ta med dem och be deltagarna välja den knapp som de är mest lik och sedan presentera sig med hjälp av sin knapp. Från studieförbundet kanske du kan låna en uppsättning bilder, ett så kallat Bildspråk, och då kan deltagarna presentera sig genom att välja en bild som säger något om dem. Delta själv i presentationsövningarna.

Alla kanske inte vet vad en studiecirkel är

Berätta för deltagarna om studiecirkeln: Det här är en liten grupp som träffas ett antal gånger. Det är värdefullt för alla att man deltar vid varje träff. I studiecirkeln delar man kunskap, tankar och erfarenheter. Men ingen ska berätta något som hon eller han hellre behåller för sig själv. Tala om att din roll inte är att vara lärare, utan samtalsledare: du ser till att alla som vill får komma till tals och att gruppen håller sig till ämnet. Gruppen ”äger” sin studiecirkel och ska vara med och utforma den. Det kan exempelvis innebära att ni samtalar om andra frågor kring temat än de föreslagna citaten, eller att ni ägnar två träffar åt ett tema som gruppen tycker är särskilt intressant och i stället stryker ett annat tema, om tiden blir knapp. Det innebär också att gruppen kan ha förslag på andra övningar som ni gör i stället för de föreslagna. (Du som är ledare ska se det som något positivt att deltagarna aktivt tar del i utformningen av studiecirkeln. Ju mer de gör det desto bättre.) Berätta också för gruppen vilket studieförbund ni samarbetar med och att du är den som har kontakten till studieförbundet och rapporterar studiecirkeln. Du kan i samband med det tala om att alla personuppgifter hanteras enligt gällande lag. Ingen utomstående kan få tillgång till dem och de kommer att raderas när de inte längre behövs.

En välfungerande grupp behöver spelregler

I en trygg grupp vet alla vad som gäller. Därför är det bra att tillsammans ta fram spelregler. Spelreglerna ska vara tydliga och uttalade. Då du frågar efter tidigare goda erfarenheter av studiecirkel eller samtalsgrupp kan många positiva kvaliteter nämnas som kan vara bra att stanna till vid en stund och fundera: Hur får vi till det här i vår grupp? Här kan du själv komplettera med sådant som att mobiltelefoner ska vara på tyst läge och undanstoppade, att allt som sägs stannar i rummet, att vi lyssnar på varandra utan att avbryta, att vi kommer i tid etc. Anteckna det som sägs och fråga gruppen om det här kan bli spelregler som ni håller er till. Spara era spelregler. Om någon bryter mot dem kan de vara bra att peka på: ”Det här kom vi överens om”.

Berätta kort om förslaget på upplägg av studiecirkeln

- Vi börjar varje träff med en incheckning, en kort runda som samlar oss.
- Vi tittar sedan kort tillbaka på vad vi samtalade om vid träffen innan, och det blir tillfälle att ta upp tankar eller frågor som uppkommit sedan sist.
- Därefter samtalar vi om träffens tema utifrån citaten i kapitlet. Vi behöver inte prata om varje citat, utan vi pratar om de citat som väcker vårt intresse. Om vi kommer på någon annan fråga som ligger inom cirkelns tema kan vi prata om den.
- Till varje träff föreslås också en övning, några gånger en målarövning, ett par gånger en skrivövning, men de är alltid väldigt lätta och ingen kan göra ”dåligt” eller ”fel”.
- Som ni ser finns det plats för egna anteckningar i boken. Du kanske vill hålla kvar några av dina tankar och funderingar och då är det en bra idé att anteckna dem för dig själv.
- Så ”checkar vi ut” med en avslutande runda.

Fråga deltagarna om förslaget låter som ett bra upplägg. Ni kanske kommer fram till att ni vill göra något på ett annat sätt. Ni äger cirkeln.

De första citatsamtalen

Då blir det dags för samtal utifrån citaten. Ska ni rösta fram dem eller ta dem som de kommer? Du som är ledare ser till att ni avslutar med det i boken sista citatet som är av positiv karaktär.

Poängtera för deltagarna att i rundan utgår vi från oss själva. Vi är personliga och talar i jag-form. Vi delar känslor, tankar och erfarenheter. ”Forskning säger att” eller ”Man brukar oftast” är alltså inga bra inledningar.

Citaten finns där som uppslag för samtal och ingen ska känna att varje citat måste hinnas med.

För gruppen som behöver mer input

Vid den första träffen är deltagarna fortfarande ganska främmande för varandra. De har kanske därför svårare att prata. Rundan kan kännas krävande och deltagarna kanske hellre pratar utifrån mer fokuserade frågor. Då kan man exempelvis fråga, angående det första citatet:

- Tänker du också mer på din barndom nu än vad du gjorde när du var yngre?
- Har du erfarenheten av att ett minne plötsligt kommer tillbaka?
- Har du någon som kan hjälpa dig att minnas din barndom? Har du gamla saker eller fotografier? Vad betyder de?
- Varför, tänker ni, är det vanligt att människor ser tillbaka på sin barndom när de blir gamla? Vad kan det ha för funktion?
- Vilka är fördelarna med att bli gammal?

Du kommer säkert på frågor själv om det skulle behövas!

Träff 2 - Så blev mitt liv

Att ta med

Material för bildövningen: Papper, pennor, gärna färgpennor eller kritor.

Om man vill utveckla illustrerandet av livslinjen kan man ta med sig små saker som kan läggas på/limmas fast på livslinjen för att mer illustrera den. Det behövs då också mer tid och större papper och lim. Saker man kan ta med (och då i så stor mängd att de räcker till varje deltagare) är exempelvis: småsten, klistermärken som guldstjärnor och hjärtan, svarta fjädrar och tidskrifter som man kan riva/klippa bilder ur.

Be gärna var och en berätta om sin högsta punkt på livslinjen.

Att särskilt tänka på

Om du tror att livslinjeövningen kan bli svår på så sätt att någon eller några av deltagarna riskerar att hamna och fastna i dalarna, att det alltså blir alltför djupt för en studiecirkel, kan du ge övningen mycket kort tid, kanske tre minuter.

Träff 3 - Framtiden, oro och förtröstan

Att ta med

Material för bildövningen: Papper, vattenfärger och små bitar av svamp. (Det går bra att riva vilken tvättsvamp som helst i bitar.)

Att särskilt tänka på

Be deltagarna att till nästa gång ta med sig en sak eller en bild som står för något som är positivt i livet. Ge exempel. Det kan vara kaffekoppen som jag dricker morgonkaffet ur, det kan vara en bild av katten, det kan vara en duk som mormor broderat och så vidare.

Träff 4 - Tunga erfarenheter och ljus i mörkret

Att ta med

Vanligt skrivpapper och pennor, om det inte redan finns i lokalen.

Att särskilt tänka på

Om någon deltagare glömt att ta med sig en sak eller bild, fråga vad hon eller han skulle ha tagit med sig.

Gå igenom formeln för sinquin-dikten. Ordklasserna kanske behöver repeteras. Börja gärna övningen med att skriva en sinquin-dikt tillsammans.

Påpeka att det inte är ett dugg viktigt att hålla sig till formen. (Det blir ju inte en sinquin om formen är en annan, men det blir en dikt!) Du kanske själv har förslag på en annan ”formel”.

Träff 5 - Ökad självförståelse

Att ta med

Material för bildövningen: Papper, vattenfärger och små bitar av svamp.

Att särskilt tänka på

Låt inte deltagarna analysera varandras bilder då de målat livets färger. Bara positiva kommentarer är tillåtna.

Träff 6 - Skam och stolthet

”Min trygga plats” är en meditationsövning. Det kan vara värdefullt att ha identifierat sin trygga plats. Det kan bli en plats att återkomma till i stunder av oro.
Be deltagarna sätta sig stadigt och bekvämt på sina stolar. (Nu är det bättre med riktiga stolar än med fåtöljer och soffor!) Sedan kan du säga ungefär så här, och du ska tala med lugn och tydlig röst. Gör en liten paus efter varje stycke:

1. Sitt tungt på din stol med rak rygg och fötterna i golvet. Låt händerna vila i knät. Slut ögonen eller titta på en punkt framför dig på golvet.

2. Känn golvet under fötterna. Känn stolen under baken. Dra upp axlarna mot öro nen – och släpp ner dem igen. Känn att dina axlar är avspända och att händerna vilar öppna på dina lår.

3. Ta några djupa andetag så magen spänns ut. Dra in luften genom näsborrarna – och släpp ut den genom munnen.

4. Tänk nu på en plats där du kände dig fullkomligt lugn, trygg och väl till mods.

5. Leta i ditt minne… (Gör här en lite längre paus så att alla verkligen hinner leta bland minnena.)

6. Har alla hittat sin plats? Om alla svarar jakande så fortsätt: (Om inte, se längre ner i texten!)

7. Se dig runt på din plats. Vad ser du? Hurdant är ljuset? Färgerna?

8. Hur känns det på din plats? Hur känns det mot kroppen? Svalt? Varmt? Mjukt?

9. Hur doftar det på din plats?

10. Vilka ljud hörs på din plats?

11. Stanna kvar en stund och bara vila... Andas…

Om någon deltagare inte hittat sin odelat trygga plats kan du föreslå att personen plockar element från olika platser och med hjälp av fantasin sammanfogar dessa till en god, lugn och trygg plats.

Om det är svårt kan du försiktigt komma med förslag: Kan platsen vara någonstans i naturen? Kan den vara i något hem?

När alla hittat sin plats fortsätter du med punkt sju och så vidare.

Vill någon berätta för de andra om sin trygga plats?

Träff 7- Existentiella frågor blir viktigare

Att ta med
Material till kollage. Ni behöver stora papper, minst i A3-format, massor av tidskrifter, kataloger och broschyrer av olika slag, lim, saxar, kritor och pennor. Tala gärna med studieförbundet i god tid om behovet av en stor mängd tidskrifter och broschyrer så att du kan få hjälp.

Träff 8 - Acceptans och självmedkänsla

Att ta med

Papper och pennor om det inte finns i er lokal.

Träff 9 - ”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva”

Det här tunga temat balanserar vi med övningen ”Tre saker jag är tacksam över”. Det är en beprövad övning som visat sig ha en positiv inverkan på många. Den gör helt enkelt att människor mår bättre. Uppmuntra deltagarna att göra övningen hemma.

Träff 10 - Förlåtelse och försoning

Att ta med

Lika många värmeljus som ni är deltagare.

Fråga gärna deltagarna hur det gått med övningen ”Tre saker jag är tacksam för”. Uppmuntra dem som dagligen gjort den att fortsätta – och att hela tiden försöka hitta nya saker. Uppmuntra dem som inte gjort den att testa.

Träff 11 - Strategier för att må bra

Att ta med

Post it-lappar, eventuellt pennor.

Påminn gärna igen om övningen ”Tre saker jag är tacksam över”!

Träff 12 - Dags att säga adjö. Eller på återseende

Att ta med

- Post it-lappar, eventuellt pennor.
- Utskrift av Romanska bågar x antal deltagare.
- Om ni målat på en gemensam bild som ni nu ska dela på behöver du ha med lika många små ramar som det finns deltagare och en sax.

Tomas Tranströmers Romanska bågar finns i Diktsamlingen ”För levande och döda”.

Den hittas också lätt på nätet. Av upphovsrättsliga skäl kan den inte finnas med i studiematerialet.

Be någon att läsa dikten högt. Skriv gärna upp dikten på ett blädderblocksblad så att alla har texten framför sig.

Om deltagarna, eller någon av dem, har svårt att komma på vilka goda saker man kan skriva om varandra så kan du bidra med lite inspiration. Säg att det kan handla om något personen gör som du uppskattar, till exempel att personen är en bra lyssnare eller kommer med intressanta inlägg i samtalet. Det kan vara ett personlighetsdrag, som humor, omtanke, eftertänksamhet, spontanitet. Det kan vara att du uppskattar personens roliga klädstil eller försynta framtoning. Ge uppgiften den tid som den kräver.

Det kan vara svårt att separera då man kanske delat djupare tankar i den här gruppen än i något annat sammanhang och kommit varandra nära. Föreslå gärna att deltagarna fortsätter att ses. Om de vill ses i en annan studiecirkel kan studieförbundet ge tips om ämne, om deltagarna inte själva hittar ett gemensamt ämne de vill fortsätta med. Kanske man kan komma överens om att ses en viss tid varje vecka på biblioteket, eller annan lättillgänglig plats.

Vad vill du själv göra av de erfarenheter som du har tillägnat dig genom att leda gruppen? Du kanske vill fortsätta med en ny grupp eller ett annat ämne? Prata med din förening eller ditt studieförbund!

Så blev mitt liv

En samtalsgrupp för seniorer som har levt ett liv med psykisk ohälsa

Det borde vara lika naturligt att berätta att man mår dåligt psykiskt som att berätta att man har problem med en smärtande höft. Ändå är det inte så. Bristande kunskaper, fördomar och negativa attityder gör att vi många gånger är tysta och håller våra känslor, tankar och erfarenheter för oss själva.

I dag finns det mer kunskap i skola, vård och samhälle än det fanns när dagens äldre generation var ung. Många äldre har fått utstå dåligt bemötande från flera håll och bär på en skam på grund av sin ohälsa. Det gör det ännu svårare att prata.

Studiecirkeln ”Så blev mitt liv” vänder sig till dig som är senior och som har levt ett liv med psykisk ohälsa. Studiecirkeln är en plats för trygga samtal med andra med liknande erfarenheter. I studiecirkeln får du prata om livets svåra frågor, om tunga erfarenheter och om framtidsoro och framtidshopp och om strategier för ett bättre mående. Det finns inget berättartvång, utan du delar med de övriga precis så mycket som du själv vill.

Du som vill delta i studiecirkeln måste må så pass bra så att du orkar intressera dig för andra och lyssna på deras berättelser.

Hjärnkoll är en riksförening som arbetar för att vi ska våga prata om psykisk ohälsa. Målet är att slå hål på fördomar och motverka negativa attityder och att alla ska ha samma rättigheter oavsett psykiskt funktionssätt.

Sensus studieförbund finns i hela landet och lyfter fram relationer, rättigheter, hållbarhet och livsfrågor. Allt Sensus gör är folkbildning.

(H)JÄRNKOLL
Riksförbundet Hjärnkoll

sensus