

# Lajka

**Meningsfull  
fritid för unga**



Alvesta  
kommun

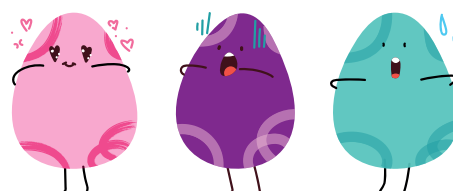


MED  
STÖD  
FRÅN

ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

**Författare:** Kim Georgsson Heinwall,  
Lena Klarefelt, Magnus Mjörnman  
**Projektgrupp:** Kim Georgsson Heinwall,  
Lena Klarefelt, Malin Nivåker  
**Layout:** Odd kommunikation AB  
**Illustrationer:** Odd kommunikation AB  
**Logotype:** Sofia Jaeger  
**Copyright:** ABF Södra Småland  
**ISBN:** 978-91-527-4122-1  
**Utgiven av:** ABF Södra Småland,  
Hjortvägen 6, 35345 Växjö

[sodrasmaland.abf.se](http://sodrasmaland.abf.se)



# Innehållsförteckning

Projektet Lajka.....	sid. 4
ABF.....	sid. 5
Vad är en studiecirkel?.....	sid. 6
Studiecirkelns upplägg och innehåll.....	sid. 7
Lajkas studiematerial.....	sid. 8
Lajkamodellen.....	sid. 9-11
Träff 1.....	sid. 12-13
Träff 2.....	sid. 14-15
Träff 3.....	sid. 16-23
Träff 4.....	sid. 24-25
Träff 5.....	sid. 26-27
Träff 6.....	sid. 28-29
Träff 7.....	sid. 30-31
Träff 8.....	sid. 32-33
Träff 9.....	sid. 34-35
Träff 10.....	sid. 36-37
Träff 11.....	sid. 38
Aktivitetsbanken.....	sid. 39-53
Källförteckning.....	sid. 54
Tack!.....	sid. 55

# Projektet Lajka

Arvsfondsprojekt Lajka har haft som mål att ungdomar från socioekonomiskt utsatta områden i Alvesta kommun skulle möjliggöras en aktiv fritid utifrån ungdomarnas egna önskemål och intressen. ABF Södra Småland är projektägare och har under projektiden haft ett gott samarbete med Alvesta kommun.

Innan projektansökan skrevs förde vi många samtal med ungdomar som fick ge sin syn på fritiden de hade och vad de önskade fanns att tillgå. En stark känsla av orättvisa gällande tjejernas fritid uttrycktes.

Fokus i projektet har lagts främst på tjejer, då killar i samma åldersspann, i mycket större utsträckning nyttjade de forum och aktiviteter som redan erbjöds i kommunen.

Genom projektet Lajka har vi över tid skapat en arbetsmetod utifrån de lärdomar vi gjort och de framgångsfaktorer vi sett. Vi har möjliggjort för unga att göra sin röst hörd samt har de fått vara med och skapa ett bredare fritidsutbud än de haft tidigare. Allt utifrån ungdomarnas egna önskemål, intressen och behov.

Vi har arbetat med att skapa trygga mötesplatser, erbjudit samhällsinkluderande aktiviteter och stor vikt har lagts på att ge dem livskunskap - vilket varit både uppskattat och välbehövligt.

Under våra tre år har vi haft en stor blandning av olika etniciteter, vilket berikat gruppernas utveckling. Vi har också lyckats nå ut till de ungdomar som inte tidigare känt att de passat in i några fritidssammanhang och därför haft en mycket begränsad fritid; exempelvis ungdomar med autism, ADHD, intellektuell funktionsnedsättning samt ungdomar med psykisk ohälsa.

Vi i projektet Lajka har lyckats fånga upp de unga som aldrig tidigare vågat göra sin röst hörd. Vi har gjort en annan värld möjlig!





# ABF

ABFs uppdrag handlar om människors frigörelse - som individ och som kollektiv. Med projektet Lajka ville vi vara en del av något större; att göra demokrati tillsammans med en målgrupp som ofta står utanför eller som inte kan, eller vågar, göra sin röst hörd. Alla människor, stora som små, ska ha lika möjligheter att påverka sin vardag och samhället i stort.

## Ur ABFs idéprogram:

*"För ABF är människovärdet grunden. Varje människa är en unik, tänkande och reflekterande individ. Varje människa har rätt till ett värdigt och rikt liv samt möjligheten att kunna växa utifrån sina egna behov och förutsättningar. ABF bejakar alla människors lika rätt att vara olika.*

*Människovärde ska gå före marknadsvärde, och demokratin ska vara överordnad marknaden. Övertygelsen om det lika och unika människovärdet ligger till grund för ABFs sätt att se på demokrati, lärande, folkbildning och folkrörelser.*

*ABF har en positiv människosyn. Vi tror på människors förmåga och vilja att utvecklas, påverka och ta ansvar. Vi ser människan som en social varelse, som behöver mötet och samspelet med andra för att utvecklas och lära nytt. Individen växer i mötet med andra."*

Att det i socioekonomiskt utsatta områden finns en obalans gällande utbud och möjlighet att få delta i fritidsaktiviteter är ingen nyhet; detta är återkommande inte bara här i vår omedelbara närhet, utan existerar överallt.

För oss på ABF var det en självklarhet att vara med och bidra till att unga medborgare skulle få växa och förvalta den fritid de har. En fritid som för oss alla är så viktig.

Projektet Lajka har med sitt engagemang och lyhörda arbetssätt lyckats fånga upp många unga som genom sin medverkan utvecklat fina förmågor för förändringsarbete. Deltagarna och projektpersonalen har också öppnat upp för framtidens behov av en demokratisk anda och känsla för att man kan påverka både i stort och smått.

# Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är när en grupp om minst tre personer, max tjugo, vill lära sig något tillsammans. Gruppen planerar vad de vill lära sig och hur de vill lära sig. En studiecirkel behöver ha en cirkelledare, vilken har kontakt med studieförbundet. En cirkelledare är inte en lärare utan är den som leder gruppen framåt med hjälp av deltagarnas erfarenheter, kunskaper och engagemang. I folkbildningen lär vi oss tillsammans.

Varje studiecirkel ska ha en arbetsplan, där gruppen tillsammans sätter upp olika delmål men även ett övergripande mål för sin cirkel.

Cirkelledaren har ansvar för att arbetsplanen skrivs, men hela gruppen förväntas vara delaktig i arbetet med att ta fram den. En arbetsplan är ett levande dokument vilket menas att man under cirkelns gång kan göra tillägg i vad man vill lära sig och lägga till nya vägar för att öka på sina kunskaper. Det är viktigt att alla i cirkeln är delaktiga och överens om vad man tillsammans vill lära sig, samt att det blir tydligt för alla vilka mål som är uppsatta.

En av cirkelledarens viktigaste uppgifter är att hjälpa till att skapa ett generöst och tryggt samtalsklimat där alla i gruppen känner sig välkomna och inkluderade. En studiecirkel är en studieform med fokus på tid för reflektion och diskussioner utifrån varje deltagares tankar och frågor.

En studiecirkel kännetecknas ofta av att ha människor med olika bakgrund, förutsättningar och intressen. Att folk är olika i gruppen är en styrka och viktigt för att studiecirkeln ska bli givande och intressant för alla. Alla i gruppen deltar utifrån sina villkor och förutsättningar och man behandlar varandra med respekt.

Vissa i gruppen har kanske synliga funktionsnedsättningar, andra har dolda som man inte ser utanpå. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom att prata med och lära känna varandra kan man som cirkelledare hitta ett bra upplägg för gruppens träffar, som möter allas olika behov.

Inom ABF erbjuder vi cirkelledarutbildning för den som vill vara cirkelledare. Är du intresserad av att delta i en sådan utbildning vänder du dig till din lokala ABF-avdelning som kan berätta om vilka utbildningar som är inplanerade.



# Studiecirkelns upplägg & innehåll

Studiecirkelns träffar bör alltid ha samma upplägg med samma återkommande punkter, även om innehållet på varje punkt skiljer sig från gång till gång. Genom att ha samma upplägg varje träff skapas en förutsägbar trygghet för både ledare och deltagare, även om de moment man gör vid varje tillfälle kan skilja sig i tid och utformning.

Inför varje träff är det bra om alla deltagare har haft möjlighet att ta del av planeringen inför kommande träff. Fördelaktigt kan vara att man i slutet på varje träff berättar vad gruppen ska göra kommande gång.

Ska man använda sig av något material så är det bra om man givit deltagarna möjlighet att läsa igenom det innan. Detta för att samtalen lättare ska kunna komma igång och då även blir mer givande för alla parter.

Material så som böcker, webb-sidor, filmer, tidningsartiklar eller annat material som man använder i cirkeln ska skrivas in i arbetsplanen. Detsamma gäller när man utgår från en studiehandledning, så som denna.

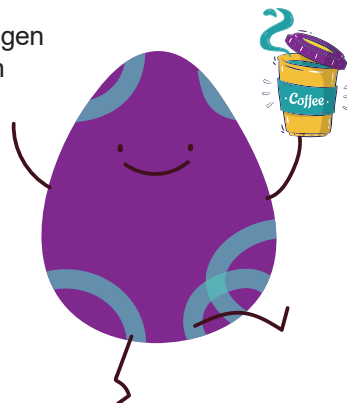
Som cirkelledare i ABF har du tillgång till vår E-tjänst där du registrerar närvaro, fyller i arbetsplanen men det är även en plattform där du kan kontakta deltagarna enkelt genom sms eller mejl. Detta utan att behöva lämna ut ditt privata telefonnummer eller mejladress.

Alla som deltar i en studiecirkel måste lämna in sina personuppgifter. Detta för att du som cirkelledare ska kunna registrera närvaro, men även för att alla är försäkrade genom studieförbundet när de deltar i studieverksamheten.

Som cirkelledare har du rollen att skapa en trygg cirkel där alla ska ges möjlighet att komma till tals men också bidra, liksom deltagarna, till ett öppet, givande och välkomnande klimat.

**”Utan fika ingen folkbildning!”** brukar man skämtsamt säga, men bakom frasen ligger en stor klokskap. Under fikarasten ges vi möjlighet att skapa nya bekantskaper, utbyta tankar och reflektioner samt får man i sig lite ny energi.

Fika är inget studieförbundet ersätter för, utan antingen får man ha en fika-kassa i gruppen eller så kan man delegera att varje person tar med varsin gång eller att var och en tar med egen fika.



# Lajkas studie-material

Denna studiehandledning är till för dig som vill skapa en meningsfull studie-cirkel för unga på deras fritid. Studiehandledningen ger dig en grund att utgå från gällande struktur, tydlighet samt innefattar olika ämnen varje gång. Självfallet kan innehållet utvidgas och/eller ändras utifrån dina förkunskaper och gruppens önskemål.

En studiehandledning kan användas som arbetsplan så som den är. Gör man tillägg med andra material i cirkeln behöver man lägga till detta i sin digitala arbetsplan.

I detta material finner du, förutom cirkelns utformning för elva träffar, även tips på aktiviteter, material du kan använda samt tips och trix så att du ges goda förutsättningarna för att kunna hålla i cirkeln.

## Cirkelträffarnas innehåll:

- Träff 1 -** Introduktion och lära känna varandra.....sid. 12-13
- Träff 2 -** Lära känna varandra och kroppsspråk.....sid. 14-15
- Träff 3 -** Känslor .....sid. 16-23
- Träff 4 -** Relationer.....sid. 24-25
- Träff 5 -** Vem är jag i en relation? .....sid. 26-27
- Träff 6 -** Psykisk hälsa / psykisk ohälsa .....sid. 28-29
- Träff 7 -** Livskunskap .....sid. 30-31
- Träff 8 -** Livskunskap.....sid. 32-33
- Träff 9 -** Återhämtning.....sid. 34-35
- Träff 10 -** Framåtanda.....sid. 36-37
- Träff 11 -** Avslutning.....sid. 38



# Lajkamodellen

Projektet Lajka har haft stort fokus på att skapa trygga och tydliga träffar där förutsägbarhet, struktur, tillåtande och öppet klimat varit ledorden. De sju frågorna är något vi jobbat aktivt med för att kunna möta upp alla ungdomar, oavsett om de hade en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller ej. Att arbeta med tydliggörande verktyg skapar trygghet och stöd till de som behöver.

## De sju frågorna

1. Vad ska vi göra?
2. När ska vi göra det?
3. Hur ska vi göra det?
4. Varför ska jag vara med på detta?
5. Vilka ska vara med?
6. Hur länge håller det på?
7. Vad händer sedan?

*Viktigt!* 

# Lajkamodellen

Viktigt i arbetet med framtagningen av metoden har varit att möta upp ungdomarnas önskemål och behov, vilka bl.a. har varit:

- Att det blev bäst uppslutning om vi träffades i anslutning till skoldagens slut, så de inte behövde gå hem emellan.
- Att någon kom och mötte upp vid skolan. Ibland varje gång och ibland behövde vi bara möta upp ett par gånger. Detta för att trygga ungdomen i vilken väg de skulle ta sig till träffen.
- Att vi bjöd på fika eftersom de behövde få lite energi efter en hel dag i skolan.
- Att de ungdomar som hade olika funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa, som hade svårt att komma iväg på aktiviteter, kunde peppas av ett sms eller samtal från en ledare samma dag.
- Att vi i vissa fall hjälpte vi till med skjuts, då vissa deltagare bodde avlägset och hade svårt att ta sig till/från träffen.  
*Skulle detta behövas och man som cirkelledare vill ha reseersättning måste man diskutera det med sin verksamhetsutvecklare på ABF:s lokala avdelning innan man kan utlova hämtning/lämning.*
- Att vi haft material framme som underlättat ångest eller rastlöshet; så som papper och pennor eller lera att klämma på, har uppskattats av de deltagare som haft behov av taktila stimuli.
- Paustecken har varit användbart i våra grupper. Detta innebar att vi i förväg kommit överens med deltagarna om att de kunde visa ett tecken om de ville lämna en aktivitet vi höll på med. Ex. tumme upp som då betydde "jag mår bra, behöver bara gå på toa" eller tumme ner som betydde "jag mår inte bra, jag behöver en paus" Detta har hjälpt oss som ledare att kunna uppmärksamma om någon av ungdomarna behövde extra stöd.
- Att vi skapat trygga relationer med andra som jobbat inom kommun eller i civilsamhället, vilka kunnat ta vid när gruppen avslutats har varit viktigt och uppskattat. Vårt samarbete med bl.a. fältgruppen och biblioteket har givit ungdomarna fler vuxna att kunna vända sig till vid behov men också öppnat upp för fler mötesplatser.
- Att vi i projektet Lajka har förhållit oss till ABFs riktlinjer kring att man alltid ska vara minst två ledare på träffar där deltagare under 18 år är med. Även har alla ledare fått lämna in registerutdrag från Polisen.



Tips!

## Bra att tänka på

- Träffas gärna en gång i veckan. En fast dag och tid är det bästa.
- Håll tiden! Start- och sluttid är mycket viktigt att hålla.
- Kolla upp så att det finns det internetanslutning & projektor/skärm i lokalen ni ska vara i.
- Finns det en dator att låna eller har du egen som du kan ta med?
- Ta kontakt och bjud in föreläsare och aktörer i mycket god tid.

*Man kan bjuda in exempelvis handläggare från; Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, överförmyndarnämnden, socialtjänsten eller handläggare inom LSS/SoL. Man kan även med fördel bjuda in kvinnojour, polis, kriminalvård och olika professioner från regionen.*

*I projektet Lajka har vi även haft med fältare från fältgruppen och ungdomsbibliotekarie samt fått goda råd, hjälp och användbara material från familjecentralen.*

## Att tänka på inför varje träff

- Läs på materialet innan så du är väl förberedd och kan hjälpa gruppen att komma igång med ämnet för dagen.
- Hör av dig till de deltagare som har behov av en extra motivator inför varje träff. Detta kan du göra genom E-tjänsten som du som cirkelledare har tillgång till.
- Plocka fram det material som ska används på träffen.
- Ställ i ordning lokalen på det sätt som passar gruppen och ämnet för dagen bäst.
- Förbered för att kunna visa filmer/klipp genom projektor/skärm så du slipper fixa med det när deltagarna är på plats.
- Har någon deltagare behov av anpassningar eller specialkost så behöver du ta hänsyn till detta.

# Träff 1

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

## - Lära känna varandra

**Förbered:** Fika, papper till alla deltagare, pennor, och ev. spel och pyssel.  
Placera ut stolar i en ring.

**Dagens aktiviteter:** Presentationer, namnlappar, Spegelvänd berättelse.

Information om alla aktiviteter hittar du i kapitlet Aktivitetsbanken.

1

Hälsa alla  
deltagare  
välkomna.

2

Presentera  
dig själv.

3

Gå igenom  
dagens  
upplägg:

Gå igenom; vad ni ska göra idag, hur länge ni ska hålla på, när det är dags för fika samt när ni ska sluta.

Gå igenom tanken med gruppens upplägg; hur många gånger ni kommer att ses, hur ofta, vilken lokal samt hur långa tid träffarna kommer att vara.

Gå igenom gruppens regler runt sekretess, respekt och etik.

I gruppen råder moralisk tystnadsplikt och det som sägs i gruppen, stannar i gruppen. Vi kommer i tid och meddelar om vi inte kan komma. Gruppen ska visa respekt för varandras likheter och olikheter samt ska alla visas acceptans. Var tydlig med att vi alla har olika förutsättningar och att vi alla får vara som vi är.

Berätta för deltagarna att ni kommer göra olika övningar, diskutera olika ämnen samt göra olika aktiviteter på träffarna.

Det är viktigt att du som cirkelledare förklarar för gruppen att allt är frivilligt att delta i och alla medverkar utifrån sina förutsättningar och dagsform. Om någon inte vill vara med på någon aktivitet kan man hoppa över, utan att behöva förklara varför. Behöver någon sitta med sin mobil eller annat för att bibehålla sitt fokus om man sitter ner och pratar, eller lyssnar på föredrag, så är det okej.

Berätta att gruppen varje gång, innan man avslutar för dagen, sätter sig tillsammans för ett gemensamt avslut.



# Träff 2

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

## - Lära känna varandra

**Förbered:** Namnlappar, skriv lägesrundans frågor på ett stort papper, ställ stolar i en ring, en tidning, penna, fika samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Tidningsleken, Byta namn, skaka hand, Namnkedjan, Känslopennan, Loppa, Ska vi..?

1

Hälsa alla  
deltagare  
välkomna.

2

Presentera  
dig själv.

3

Gå igenom  
dagens  
upplägg:

Vad ni ska göra idag, hur länge ni ska hålla på,  
när det är dags för fika samt när ni ska sluta.

Gå igenom gruppens regler runt sekretess, respekt och etik.

Berätta att ni, varje träff framöver, ska göra en lägesrunda samt förklara hur detta fungerar.

Berätta att alla aktiviteter är frivilliga att delta i. Om någon inte vill vara med på något kan man hoppa över den övningen, utan att behöva förklara varför.

Berätta att gruppen, innan man avslutar för dagen, sätter sig tillsammans för ett gemensamt avslut.

4

### Namnlappar

Dela ut namnlappar till respektive person så att man på det viset visualiserar namnen samt ökar känslan av samhörighet och välkomnande.

5

## Lägesrundan

Ta fram pappret med lägesrundans frågor så att alla kan se dem. Läs upp frågorna. Låt alla få någon minut till att fundera på frågorna och vad de vill svara på. Det är viktigt att alla ges chansen att svara och att du som cirkelledare ser till att alla får svara utan att bli avbrutna.

- Hur har det varit sedan vi sågs sist?
- Någon som har något de vill berätta för gruppen idag?
- Hur kändes det efter vi träffats förra gången?
- Någon som saknade något?
- Något som var extra bra?

Berätta kortfattat vilka aktiviteter som ska erbjudas idag.

6

## Aktivitet

- Tidningsleken
- Byta namn, skaka hand
- Namnkedjan

7

## Fika

8

## Aktivitet

- Känslopennan
- Loppan
- Ska vi..?

**Tips!**



9

## Avslutning

Samla alla deltagare och checka av hur de upplevt träffen.

Gå igenom **De sju frågorna** så att varje deltagare får stöd i att tydliggöra vad de ska göra efter träffen.

Ge förslag om de inte vet; gå hem och äta något, träna, kolla en film/serie, lyssna på podd/musik, göra läxor, eller läsa en bok.

■ Finns tid kvar så kan man avrunda träffen med att erbjuda pyssel eller något bräd- eller kortspel. Detta för att inte avsluta för tidigt, utan att man håller de tider som utlovats.



## Kroppsspråk:

Är egentligen inte ett eget språk men större delen av det vi säger förmedlas via vårt kroppsspråk. Kroppsspråket är också det viktigast i mötet med människor vi träffar för första gången.

### Vad man kan tänka på:

- Var avslappnad
- Tänk på din hållning
- Titta gärna på den som pratar eller som du själv pratar till
- Luta dig framåt för att visa att du lyssnar på den som pratar
- Nicka då och då för att visa att du fortfarande lyssnar
- Le gärna mot personen du har framför dig
- Om man håller armarna i kors framför sig, kan man uppfattas som arg eller avvisande.

Har man inte riktigt koll på sitt kroppsspråk kan man lätt bli missförstådd. Exempelvis kan man bli osäker om en person säger att den är glad, men med sitt kroppsspråk visar att den är ledsen och oroad.

Är man osäker på vad den andra personen menar kan man spegla situationen genom att berättar vad man ser, utan att lägga någon värdering i det. Exempelvis: "Du säger att du är glad, men du ser ledsen och orolig ut, har det hänt något?"

# Träff 3-10

## - Intro & avslutning

### Intro

- Hälsa alla deltagare välkomna.
- Presentera dig.
- Gå igenom dagens upplägg; vad ni ska göra idag, hur länge ni ska hålla på, när det är dags för fika samt när ni ska avsluta.
- Gå igenom gruppens regler runt sekretess, respekt och etik.
- Berätta att ni ska göra en lägesrunda samt förklara hur detta går till.
- Berätta att alla aktiviteter är frivilliga att delta i. Om någon inte vill vara med på något kan man hoppa över, utan att behöva förklara varför.
- Berätta att gruppen innan man avslutar för dagen, sätter sig tillsammans för ett gemensamt avslut.

### Lägesrundan

- Ta fram pappret med lägesrundans frågor så att alla kan se dem. Läs upp frågorna.
- Låt alla få någon minut till att fundera på frågorna och vad de vill svara på.
- Det är viktigt att alla ges chansen att svara och att du som cirkelledare ser till att alla får svara, utan att bli avbrutna.
  - Hur har det varit sedan vi sågs sist?
  - Någon som har något de vill berätta för gruppen idag?
  - Hur kändes det efter vi träffats förra gången?
  - Någon som saknade något?
  - Något som var extra bra?

Berätta kortfattat vilka aktiviteter som ska erbjudas idag.







# Träff 3

## - Känslor

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](mailto:arretjanst.abf.se)

**Förbered:** Lägesrundans frågor, dator, projektor/skärm, internet-uppkoppling, ställ stolar i en ring eller runt ett bord, fika samt ev. pyssel och spel.

Kopiera gärna upp ett par exemplar av Känslöhjulet från denna studiehandledning.

**Dagens aktiviteter:** Nallekort, Ett ord var, filmer, Känslöhjulet, Paketleken, Snackisar.

*Tips!*

### Youtube:

"Att identifiera sina känslor – och sätta ord på hur man mår"

"Att skilja på tankar och känslor – och att undkomma tankefällor"

"Det är som det är – en övning i att påverkas mindre av dina omständigheter"

1

- Intro
- Läges-  
rundan

2

### Aktivitet

- Nallekort  
– hur mår du idag?
- Ett ord var.

3

### Diskussion

Vad innebär det att må bra? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

4

**TIPS!** När mår du bra? Är man alltid lika lycklig och lyckad som man visar på sociala medier? Är det okej att vara okej? Har alla det bra hemma, eller finns det dem som har det mindre bra?

**Film** "Att identifiera sina känslor – och sätta ord på hur man mår"

**Diskussion** Vad finns det för olika känslor? Varför har vi känslor?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Fika**

**Film** "Att skilja på tankar och känslor – och att undkomma tankefällor"

9

## Diskussion

Vad kan vara svårt när man ska skilja på tankar och känslor?  
Varför finns det olika känslolägen och vad kan de representera?  
Hur kan du möta de olika känslorna så de blir hanterbara och inte övermäktiga?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Film** "Det är som det är – en övning i att påverkas mindre av dina omständigheter"

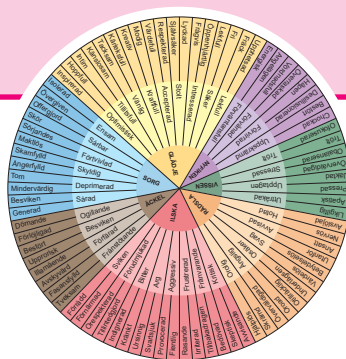
11

## Känsllohjulet

Vilken är grundkänslan?

För att ta reda på vilken grundkänsla, som på något sätt yttrar sig, behöver vi identifiera vilken känsla vi bär på i detta nuet. Börja från yttersta cirkeln av Känsllohjulet och försök identifiera vad du känner.

Stega sedan in mot cirkelns kärna för att till slut landa i vilken grundkänsla som upplevs. När grundkänslan är identifierad kan man på ett lättare sätt lista ut vad känslan vill säga; Vad behöver jag just nu?



**Aktivitet** • Paketleken • Snackisar

**Avslutning**

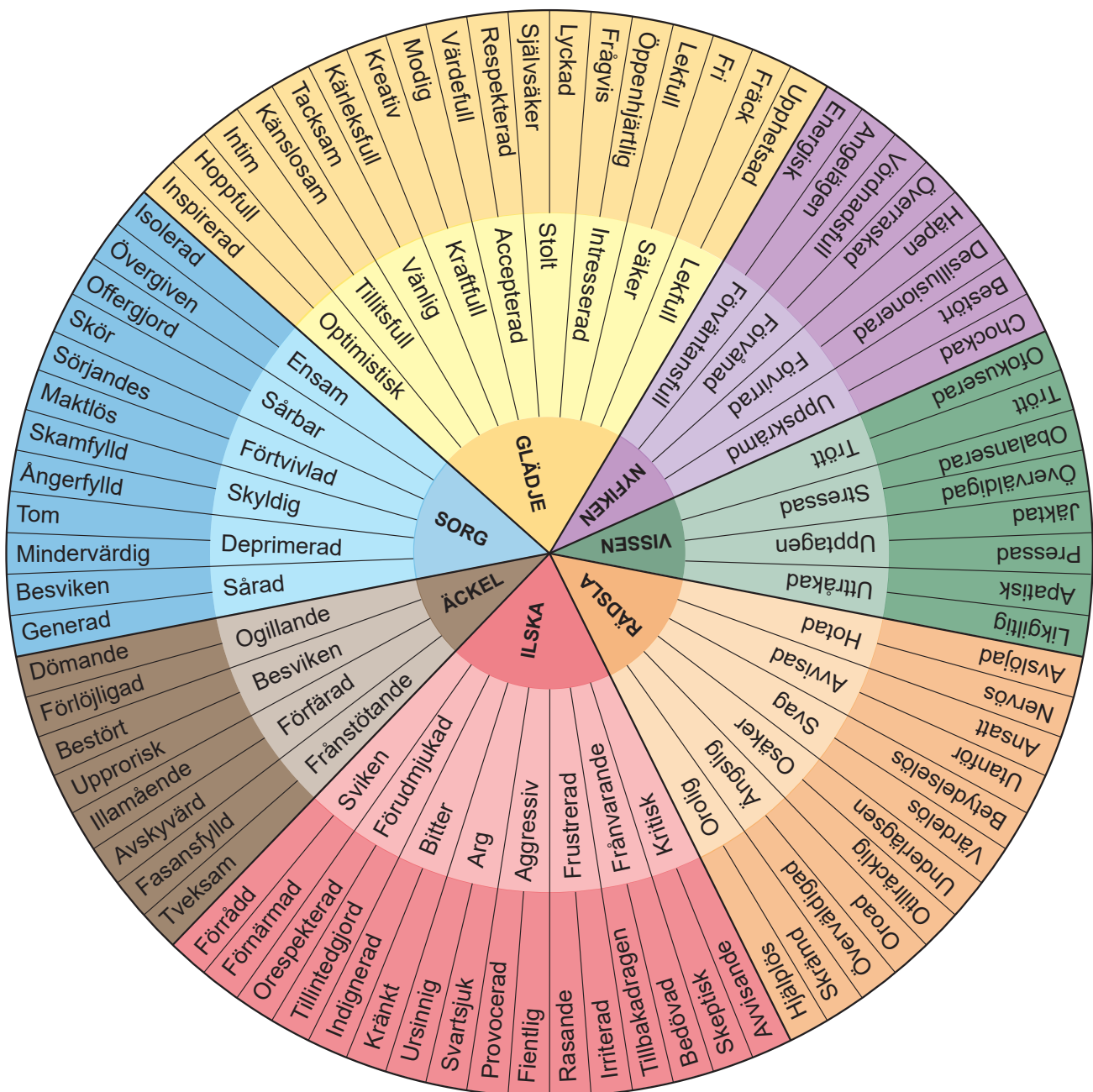


# Känslohjulet

## Vilken är grundkänslan?

För att ta reda på vilken grundkänsla, som på något sätt yttrar sig, behöver vi identifiera vilken känsla vi bär på i detta nuet. Börja från yttersta cirkeln av Känslohjulet och försök identifiera vad du känner.

Stega sedan in mot cirkelns kärna för att till slut landa i vilken grundkänsla som upplevs. När grundkänslan är identifierad kan man på ett lättare sätt lista ut vad känslan vill säga; Vad behöver jag just nu?





# Snackisar

Här finns ett urval frågor att ställa till deltagarna för att på ett enkelt sätt kunna starta olika samtalsämnen.

Finns det något du är riktigt rädd för?



Vad ser du mest fram emot?

Finns det något du gjort som du ångrar?

Vad gör du för att slappna av?

Vad är du mest tacksam för i livet?



Vilka personlighetsdrag har du ärvt av dina föräldrar?

Hur vill du bli tröstad?

Vad gör du helst under en ledig dag?



## Vad ger dig hopp?



När grät du senast och varför?

Finns det någon superkraft du skulle vilja ha och varför?

Vilket är ditt finaste minne?



Vad skulle du göra om du var orädd och modig?

Vad får dig att skratta?

Hur gör du för att få någon på bra humör?

Vad skulle du vilja göra oftare?

Finns det något du drömt om länge som du tror skulle kunna bli verklighet?

Vad är din största sorg?

Vad är det finaste någon sagt till dig?

Om du fick byta liv med någon vem skulle det vara och varför?

Vad är din bästa sida?

Vilken är din sämsta sida?

Vad har påverkat dig mest i livet?

Om du kunde ändra något i ditt förflutna vad skulle det vara?

Vem eller vad inspirerar dig i livet?

Vad saknar du mest i ditt liv?

Vilket är ditt drömjobb?

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

# Träff 4

## - Relationer

**Förbered:** Lägesrundans frågor, stolar i en ring eller runt ett bord, fika samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Nallekort, Påståendeövning i det tysta, Det får mig att tänka på...

### ● Intro ● Lägesrundan

**Aktivitet** • Nallekort – välj ett kort som symboliserar en relation du har till någon, ex. förälder, syskon, vän, ett djur eller någon du är kär i.

**Diskussion** Är det skillnad mellan att vara vänner och kompisar? Vad kan få en vänskapsrelation att ta slut? Hur gör man slut med en kompis? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

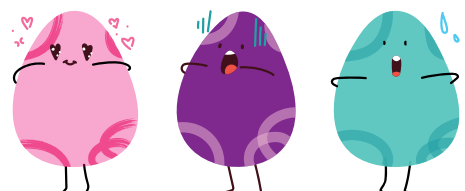
**Aktivitet** • Påståendeövning i det tysta

### Fika

**Diskussion** Vad är skillnaden på en vänskapsrelation och en kärleksrelation? När vet man om en vänskapsrelation övergått till en kärleksrelation och tvärtom? Vad kan få en kärleksrelation att ta slut? Hur gör man slut med någon man är tillsammans med på ett juste sätt, enligt dig? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Aktivitet** • Det får mig att tänka på...

### Avslutning





## Har ni tänkt på att våld kan ske i olika former?

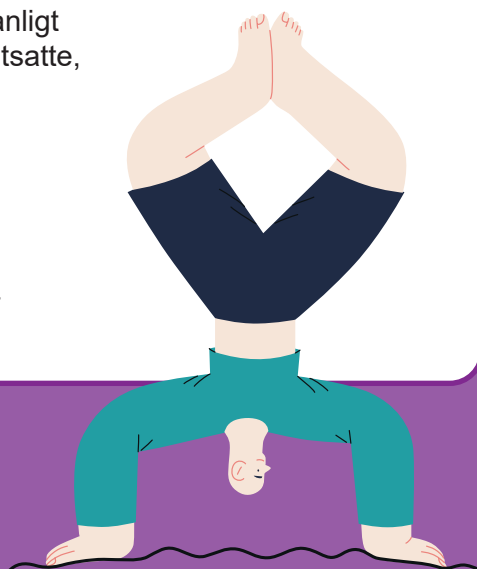
### Exempelvis:

- Om någon tafsar på dig eller säger kränkande sexuella saker.
- Om någon skriver saker om dig på sociala medier och lägger upp bilder på dig.
- Om någon förföljer dig, både i verkligheten och på internet.
- Om någon hotar dig eller utövar kontroll.
- Om en person slår sönder eller kastar saker i din närhet och som gör dig rädd.
- Om någon kallar dig värdelös och äcklig eller andra saker som är kränkande.
- Om du utsätts för fysiskt våld, men även om du bevittnat våld i hemmet mot någon annan person.
- Om någon tvingar dig att se på, eller delta, i en sexuell handling mot din vilja.
- Om någon isolerar dig och förbjuder dig att ha kontakt med eller träffa dina vänner, partner eller familj.

## Till dig som cirkelledare:

- Det är viktigt att du som ledare vågar prata om detta ämne och att du även lyfter vikten av att våga prata om det.
- Ibland kan man märka av i gruppen att det finns de som påvisar symptom på att något inte står rätt till. Dessa individer behöver, ofta upprepat, få höra att du som ledare finns där, att du vågar prata om det och att du är villig att lyssna.
- I gruppen är det viktigt att uppmärksamma att alla ska kunna prata med varandra i förtroende. Det är viktigt att lyfta att det går att få hjälp om man upplever våld i hemmet. Även att det är okej att lyfta oro för en vän.
- Det är väldigt vanligt med en lojalitetskonflikt mot den som utövar våldet utifrån familjeband, långvarig relation eller förälskelse. Det är också vanligt att man inte vågar berätta för att man är rädd för att den som utövar våldet ska fara illa. Det är inte ovanligt att våldsförövaren hotar om att skada/straffa den utsatte, eller andra för dessa viktiga individer, om denne berättar vad som hänt.

*Som cirkelledare har du ingen anmälningsskyldighet till socialtjänsten, däremot kan du erbjuda hjälp och stöd. Är du osäker i någon situation kan du alltid ta kontakt med din verksamhetsutvecklare på ABF för att rådfråga.*



**Tips!**  [umo.se](http://umo.se)

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](mailto:arretjanst.abf.se)

# Träff 5

## - Vem är jag i en relation?

**Förbered:** Lägesrundans frågor, dator, projektor/skärm, internet-uppkoppling, papper, pennor, ställ stolar i en ring eller runt ett bord, fika samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Nallekort, filmer, Stämmer det verkligen?, Avsluta meningen...

### ● Intro ● Lägesrundan

Idag kommer vi i gruppen att prata om relationer, samtycke och könsidentitet.

**Aktivitet** • Nallekort – vilken känsla bär du på idag?

### Diskussion

Hur är du som vän? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Film** "Vad är en schysst relation"

### Diskussion

På vilket sätt fungerar en bra relation? Hur är en dålig relation?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

### Fika

**Film** "Te och samtycke" och "Fatta förklarar samtyckeslagen".

## Diskussion

Vad betyder samtycke för dig efter vi sett dessa filmer? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Aktivitet** • Stämmer det verkligen?

**Film** "Jag är trans"

## Diskussion

Vilka frågor och tankar väcks när vi sett denna film? Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Aktivitet** • Avsluta meningen...

## Avslutning

**Tips!**

### Youtube:

"Hur är en bra vän"  
"Vad är en schysst relation"  
"Te och samtycke"  
"Fatta förklarar samtyckeslagen"  
"Jag är trans"

[www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)  
"Stopp min kropp"

[www.rfsi.se](http://www.rfsi.se)

<https://transformering.se/>

## Kom ihåg!

---

---

---

---

---

---

---

---



**TIPS!** Om man mår dåligt av sin könstillhörighet kan man få hjälp av vården där man bor.

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

# Träff 6

## - Psykisk hälsa/ohälsa

**Förbered:** Lägesrundans frågor, papper, pennor, stolar och bord, dator, projektor/skärm, internet-uppkoppling, fika samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Filmer, Nallekort, Skriv brev till dig själv.

### ● Intro ● Lägesrundan

Berätta för gruppen att ni idag kommer att prata om psykisk hälsa och hur man kan göra för att bibehålla den. Ni kommer idag också att prata om vad man kan göra om man mår dåligt psykiskt eller om man funderar på suicid/självmod. Var noga med att berätta för gruppen att alla mår olika och att det är okej att känna sig lite nere eller ledsen ett tag, utan att det är klassat som sjukdom.

**Film** "Vad är psykisk ohälsa"

*Tips!*

Se de två filmerna som heter "Vad är psykisk ohälsa" direkt efter lägesrundan. Dessa två, med samma namn, finner du på Youtube och på Folkhälsomyndighetens hemsida.

### Diskussion

Vad är psykisk hälsa för dig? Vad får dig att må bra?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Folkhälsomyndigheten beskriver psykisk hälsa så här:**

"Psykisk hälsa kan beskrivas som en tillgång eller resurs som gör det möjligt för oss människor att må bra och gör det möjligt för oss att uppnå vår fulla potential. Den psykiska hälsan påverkas av många saker. Den påverkas av ärftlig sårbarhet, vad vi gör, hur vi lever och vad vi är med om, men också av de rättigheter, möjligheter eller begränsningar som samhället och vår omgivning ger oss."

### Diskussion

När bör man söka hjälp? Hur söker man hjälp?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

Berätta att man kan få en bedömning av vården kring sitt mående. Det kan exempelvis vara att man behöver medicinering, samtalskontakt eller annat stöd i vardagen. Man kan också ta kontakt med elevhälsan på sin skola för att få råd och stöd. En vårdcentral kan erbjuda kontakt med läkare, sjuksköterska och kurator. Ofta erbjuds samtalsstöd inledningsvis, för att se om man har behov av att komma till specialistvården, så som BUP, vuxenpsykiatri eller habiliteringen.

# Fika

## Diskussion

Hur vanligt är det att man tänker på suicid, tror ni?

Hur och när kan/ska man söka hjälp om man bär på dessa tankar?

Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

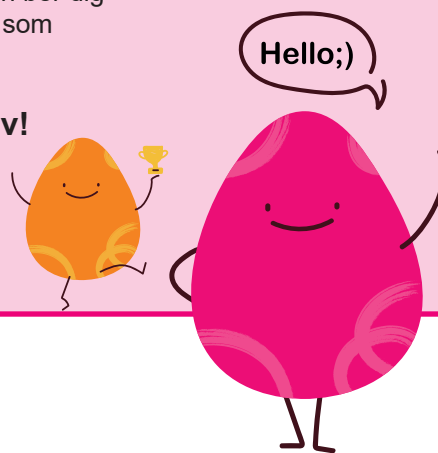
Att **tänka** på att ta sitt liv är hundra gånger vanligare än att man faktiskt gör det.

Har man planer på hur och när man ska ta sitt liv så **måste** man ta sig mod att prata med någon man har förtroende för. *Den hemligheten ska man aldrig hålla för sig själv.*

Om man är orolig för att en vän har planer på att ta sitt liv är det viktigt att man vågar ställa frågan: - *Har du tankar på att ta ditt liv?*

Om en vän berättar att hen har planer på att ta sitt liv och ber dig hålla tyst om detta, så måste du ändå berätta för någon som kan hjälpa personen.

**Att våga fråga och att våga berätta räddar liv!**



## Aktivitet

### - Skriv ett brev till dig själv

Dela ut papper och pennor.

Uppgiften är att deltagarna ska förflytta sig många år fram i tiden och skriva ett brev till sitt äldre jag. Brevet ska vara peppande, ärligt och även hoppfullt.

Be deltagarna att skriva ner vad de tror sitt äldre jag bidragit med i stort eller smått under den levnadstid som gått mellan skrivandet och framtidsläsandet.

**Aktivitet** • Nallekorten - hur mår du efter dagens olika samtalsämnen?

## Avslutning

**OBS!** Som cirkelledare behöver du vara observant och lyhörd för de som har behov av extra stödsamtal efter denna träff. Detta då dessa ämnen kan väcka mycket känslor och tankar samt kan skapa reaktioner som inte alltid är förutsägbara.

# Träff 7

## - Livskunskap

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

**Förbered:** Lägesrundans frågor, papper, pennor, stolar och bord, dator, projektor/skärm, internet-uppkoppling, fika.

**Dagens aktiviteter:** Avsluta meningen...

● Intro ● Lägesrundan

## Information

### Arbetsförmedlingen

- Hur fungerar Arbetsförmedlingen?
- Vad har Arbetsförmedlingen för funktion?
- Hur skriver man in sig på Arbetsförmedlingen?
- Vad är ett CV och varför ska man bifoga det när man söker jobb?
- Vad är ett personligt brev?

### Arbetslöshetskassa

- Vad är skillnaden mellan a-kassa och Alfa-kassa?
- Hur söker man ersättning?
- Hur länge kan man få ersättning?
- Vilka krav har du på dig som arbetssökande?

### Försäkringskassan

- Vilka olika funktioner har Försäkringskassan?
- Hur fungerar det om man blir sjukskriven?
- Vad är sjukpenning?
- SGI – sjukpenninggrundande inkomst, vad är det?
- Hur skyddar man sin SGI så den inte går förlorad?
- Vad behöver man tänka på om man blir arbetslös eller inte får ett jobb direkt efter studenten?
- Aktivitetsersättning eller aktivitetsstöd - vad innebär det?

**OBS!**

Om du inte lyckats boka in gäster till träffen behöver du, innan ni ses, läsa på och ta reda på information kring nedan beskrivna samhällsaktörers olika insatser och stöd.

## Fika

## Bostad

- Vad krävs för att kunna skaffa eget boende?
- Hur hittar man en bostad?
- Vad är en bostadskö och hur fungerar en sådan?
- Vad är skillnaden mellan studentlägenhet och vanlig hyreslägenhet?
- Vad är en bostadsrätt?

## Ekonomi och skulder

- Om man inte betalar sina räkningar i tid, vad händer då?
- Att handla på kredit, vad innebär det?
- SMS-lån, snabba lån – bra eller dåligt?
- Räntor på snabba lån – vad innebär det?
- Kreditupplysning, varför görs det?
- Vad händer om du får en faktura från inkasso?
- När hamnar man hos Kronofogden?
- Vad kan konsekvensen bli av att hamna hos Kronofogden?
- Gör Kronofogden hembesök?

## God man och förvaltare

- Vem kan få god man eller förvaltare?
- Vad gör en god man?
- Vad gör en förvaltare?
- Vad är skillnaden mellan dessa?
- Hur söker man insatsen?
- Är det frivilligt att ha god man eller förvaltare?

## Aktivitet • Avsluta meningen...

## Avslutning



# Träff 8

## - Livskunskap

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

**Förbered:** Lägesrundans frågor, papper, pennor, tidningar, lim, sax, stolar och bord, dator, projektor/skärm, internet-uppkoppling, fika.

**Dagens aktiviteter:** Film, Avatar.

● Intro ● Lägesrundan

## Information

### Socialtjänsten

- Vad kan socialtjänsten hjälpa till med?
- Hur tar man kontakt med socialtjänsten?
- Ekonomiskt bistånd, vad gör dem? När och hur kan man få ekonomiskt bistånd?
- Skuld- och budgetrådgivning, vad är det och hur går det till?
- Barn- och familjemottagningen, vad har de för uppgift?
- Hur kan man få hjälp om man hamnat i missbruk inom spel, sex, alkohol eller droger?
- Våld i nära relationer – vilken hjälp kan den utsatta och den som utsätter få?

### Försvarsmakten

- Varför får alla brev från Försvarsmakten kring sin 18-årsdag?
- Måste man öppna och svara på detta brev?
- Måste man inställa sig till mönstring om man blivit kallad?

**Film:** "Så här går mönstringen till?"

### Kriminalvården

- Vad händer om man blir häktad?
- Hur går det till vid inskrivningen?
- Hur ser det ut i en häktescell?
- Får man ha privata saker i cellen?
- Får man träffa kompisar eller anhöriga när man är häktad?
- Får man gå på frigång när man är häktad?
- Hur länge kan man sitta häktad?
- Vilket bemötande kan jag förvänta mig om jag hamnar på häktet?

### OBS!

Om du inte lyckats boka in gäster till träffen behöver du, innan ni ses, läsa på och ta reda på information kring nedan beskrivna samhällsaktörers olika insatser och stöd.





# Träff 9

## - Framtidshopp

Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

**Förbered:** Lägesrundans frågor, stolar och bord, papper, pennor, linjal, fika samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Staplar.

● **Intro** ● **Lägesrundan**

### Föreläsning

Föreläsning med någon som exempelvis lyckats återhämta sig från psykisk ohälsa, våld i nära relation, missbruk eller en f.d. kriminell. Utgå från gruppens önskemål.

### Fika

### Diskussion

Vad är viktigt i ditt liv?  
Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Aktivitet** • Staplar

### Information/aktivitet

Efter dagens träff är det två gånger kvar att ses. I förberedande syfte kan du som cirkelledare därför låta alla komma med förslag på vad ni skulle kunna hitta på tillsammans sista gången ni ses.

Du kan också lyssna av gruppen kring en fortsättning. Vill de träffas i ABFs regi behöver du som cirkelledare ta kontakt med din verksamhetsutvecklare på ABF för att se över hur en fortsättning skulle kunna se ut.

### Avslutning



**Tips!**

Ta kontakt med olika intresseorganisationer som ev. kan vara behjälpliga i att hitta föreläsare.



Tänk på!

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

# Träff 10

## - Återhämtning

**Förbered:** Lägesrundans frågor, stolar i en ring eller runt ett bord, papper, pennor, tidningar, lim, sax samt ev. pyssel och spel.

**Dagens aktiviteter:** Nallekort, Drömbilden, De tre sinnenas avslappning, Kompismassage.

### ● Intro ● Lägesrundan

**Aktivitet** • Nallekort – hur känns återhämtning för dig?

### Diskussion

Vad drömmer du om?

Hur önskar du att din framtid ser ut om 1 år, 2 år, 3 år, 5 år...?

Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.

**Aktivitet** • Drömbilden • De tre sinnenas avslappning

### Fika

### Diskussion

Vad gör du för att slappa av?

Har du några speciella tillvägagångssätt för att fylla på med energi?

Vad tar, och vad ger, energi?

Diskutera fritt utifrån gruppens tankar och känslor.



# Träff 11

## - Avslutning

*Tänk på!*

Att närvaro-  
rapportera i e-tjänsten  
efter varje träff;  
[arretjanst.abf.se](http://arretjanst.abf.se)

- Intro
- Lägesrundan
- Valfri aktivitet
- Utvärdera studiecirkeln
- Avslutning

BRA

JOBBAT!

Behöver du stöd i att ta fram en utvärdering kan du höra av dig till din verksamhetsutvecklare på ABF.

**Kom ihåg!**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aktivitets- banken

**Alla aktiviteter är anpassade så att man kan vara 3 – 20 deltagare.**

**Under varje aktivitet står ungefärlig tidsåtgång samt förslag på material man kan använda.**

- Avatar
- Avsluta meningen...
- Byta namn, skaka hand
- De tre sinnen avslappning
- Det får mig att tänka på
- Drömbilden
- Ett ord var
- Kompismassage
- Känslöppnan
- Loppan
- Nallekort
- Namnkedjan
- Paketleken
- Påståendövnningar i det tysta
- Ska vi...?
- Spegelvänd berättelse
- Staplar
- Stämmer det verkligen?
- Tacksam
- Tidningsleken
- Varför...



# Aktivitetsbanken

## Avatar

Aktivitet där deltagarna övar på att skapa sig målbilder.

**Tidsåtgång: 20 - 40 min**

**Material: Papper, pennor av olika slag, tidningar, lim, sax**

1. Sätt alla deltagare i en ring.
2. Berätta att de snart ska få blunda och att deras uppgift blir att följa efter tyst i sin fantasi.
3. Be nu alla deltagare blunda och ta ett djup andetag. Alla ska landa i stolen med hela kroppen.
4. Be dem att plocka fram en inre bild på någon som dem verkligen ser upp till.
5. Be dem nu att ta en närmare titt på den där förebilden; hur ser den ut, vad har den på sig, vad har den för kroppshållning, vad ser den ut att känna, vad har den för egenskaper, har den några accessoarer?
6. Be deltagarna snurra och vrida på sin förebild så de får en ordentlig översyn.
7. Be nu deltagarna öppna ögonen och berätta att de ska rita eller skapa sin förebild med pennor, tidningsurklipp och lim på ett papper. Det är helt okej att göra sina förbilder stora och grandiosa och med överdrivna egenskaper.
8. Avsluta med att alla får berätta om sin förebild och vad förebilden ger dem för känsla.

---

## Avsluta meningen...

Aktivitet där deltagarna övar på att avsluta olika påståenden och lyssna in andras åsikter utan att lägga in värderingar.

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

**Material: Lappar förberedda med början på en mening, en korg att ha lapparna i, stolar placerade i en cirkel**

Låt en deltagare ta en lapp ur korgen. Deltagaren ska nu avsluta meningen som står på lappen. Gå ett varv så att alla deltagare får avsluta varsin mening. Det är bara en i taget som pratar och ingen bedömer det som sägs.

*Tips: Det gör inget om det tar lite tid för deltagarna att komma med ett svar, tystnad kan kännas obehagligt men är inte farligt.*

Fortsättning  
på nästa sida





## Tips på meningar att avsluta:

Om jag vore en färg... Om jag vore ett djur... Om jag vore en möbel... Om jag hade en miljon... På fritiden vill jag... Jag gillar att... Jag tycker om... Jag är stolt över... När jag blir gammal vill jag... Jag blir glad av... Det bästa med livet är... Jag skulle vilja bestämma över... Jag känner mig stark när... Jag känner mig peppad när... Jag skulle använda våld om... När jag blir vuxen vill jag... Styrka för mig är... Ett yrke som skulle passa mig är... Jag känner gemenskap med... Jag är bra på att... Musik för mig är... Om jag vore statsminister skulle jag... Om jag var en superhjälte skulle jag... Jag blir arg när... Jag gillar människor som... Jag mår bra av... En förebild jag har är... Jag känner mig säker när... För mig är självförtroende... Jag är nöjd med... Jag tycker att känslor är... Jag skulle aldrig vilja... Det bästa jag vet är... Jag säger ifrån när... En vuxen jag har respekt för är... När jag vill någonting så... Det är modigt att... Det roligaste jag vet är... När jag blir arg så... För mig är det viktigt... Jag vill förändra... Jag tror på... Jag tycker att politik är... Jag känner mig trygg...



## Byta namn, skaka hand

Aktivitet där deltagarna lär känna varandra och övar på varandras namn.

Tidsåtgång: 5 – 15 min

Alla deltagare och ledare går planlöst runt i rummet. När man möter någon stannar man upp och skakar hand samt säger sitt namn. Båda personerna säger sina respektive namn och därefter byter de namn med varandra. Efter detta går man vidare och hälsar på nästa person man möter. Man skakar hand och säger sitt nya namn och byter då igen namn med varandra.

### Exempel:

- Hej, jag heter Samira.

Den andra personen säger i sin tur:

- Hej, jag heter Anna.

Nu heter Anna Samira och Samira heter Anna.

De båda går vidare och Samira (som innan hette Anna) hälsar på en ny person.

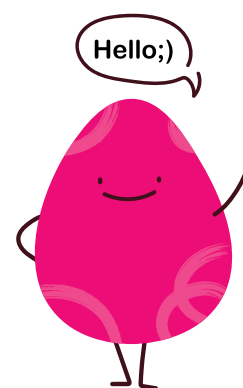
- Hej, jag heter Samira.

Den andra svarar då:

-Hej, jag heter Nadja.

Nu byter de båda namn med varandra och Anna, som blev Samira, heter nu Nadja.

Gruppen fortsätter att byta namn med varandra tills dess att samtliga fått tillbaka sitt riktiga namn. De som fått sitt namn tillbaka sätter sig ner. På så vis blir det tydligare för gruppen vilka som är kvar.



# De tre sinnenas avslappning

Aktivitet där deltagarna övar på mental avslappning.

**Tidsåtgång: 20 min**

**Material: Stolar placerade i en cirkel, en timer med tydligt ljud**

Berätta för deltagarna att övningen har en förutbestämd tid att hålla sig till. Be dem att tyst för sig själva, inombords, följa dina uppmaningar. Övningen gör man i syftet att prova på mental avslappning. De kommer sitta tysta på sina stolar och du kommer guida dem genom denna stund. Det enda dem behöver göra är att lyssna på din röst.

De sinnen ni ska jobba med är syn, hörsel och känsel, vi utelämnar övriga sinnen. Lyssna gärna på ljudet av timern innan ni sätter igång och se till så att alla vet att när ljudet av timern hörs, så är det dags att öppna ögonen igen.

Hörselintryck kan vara svåra att finna många av, varför man kan återanvända de man tidigare lagt märke till. Man börjar övningen med ögonen öppna. När man kommer till sjätte momentet ska man blunda ända fram tills timern ringer.

1. Leta upp **tre saker** som du just nu ser och säg dem tyst för dig själv ex. "jag ser en stol, jag ser ett golv, jag ser en gardin".
2. Lyssna efter **tre olika ljud** du hör och nämn dem tyst för dig själv ex. "jag hör ledarens röst, jag hör mina andetag, jag hör en knarrande stol".
3. Känn efter och finn **tre saker** som du just nu känner och nämn dem tyst för dig själv ex. "jag känner min högra fot, jag känner stolen under mig, jag känner kepsen på mitt huvud".
4. Nu ska du göra samma sak igen fast med **två saker** av varje "jag ser... & ..., jag hör ... & ..., jag känner ... & ..."
5. Gör om samma sak igen men med **ett intryck** per sinne "jag ser... jag hör... jag känner..."
6. Nu är det dags att blunda och göra övningen baklänges.
7. Blunda och använd fantasin till **en sak** du ser, hör, känner ex. "jag ser en björn, jag hör skogens brusande i träden, jag känner doften av barr".
8. Nu ska du leta upp **två saker** i din fantasi som du upplever ex. "jag ser havet och solen, jag hör vågorna och skratt, jag känner sanden mellan tårna och solens strålar".
9. Fortsätt på samma vis men öka till **tre sinnesintrycken** av varje.
10. Fortsätt fylla på med **fler och fler antal** sinnesintryck från fantasin.

När timern ljuder är det dags att avsluta. Alla öppnar ögonen och kommer tillbaka till här och nu.

Vänskap

Glädje

## Det får mig att tänka på...

Aktivitet där deltagarna övar på att sätta ord på abstrakta känslor och ting.

**Tidsåtgång: 5 – 10 min | Material: Stolar i ring**

Sätt er i ringen. Nu ska du som ledare säga ett ord och personen bredvid dig ska säga: "Detta får mig att tänka på..." och sen berättar personen vad som kommer upp i tanken. Därefter går man varvet runt så att alla som vill får säga vad dem tänker på när dem hör det specifika ordet.

**Förslag på ord:** ansvar, respekt, rättigheter, skyldigheter, tillit, må bra, vänskap, relationer, skuld, skam, glädje, fluffigt, mjukt, hårt, lagom.

---

## Drömbilden

Aktivitet där deltagarna ska skapa drömbilder kring sin framtid.

**Tidsåtgång: 30 – 45 min | Material: Stolar, bord, papper, pennor, tidningar, lim, sax**

I denna aktivitet ska varje deltagare tillåtas att drömma stort och framgångsrikt kring sin framtid. Fokus är att skapa en drömbild som har ett positivt budskap.

**Alla deltagare ska i bilden få in:**

Tre positiva tankar/bilder av sig själva ex. kring studier, arbete, boendeform, mående, framgångar.

Tre saker som de är tacksamma för.

Tre egenskaper som de vill att andra ska uppfatta kring deras person ex. "jag vill uppfattas som en trygg, varm och omtänksam vän".

---

## Ett ord var

Aktivitet som öppnar upp för fantasi, improvisation, skapa röda trådar och avvikande vägar för historier.

**Tidsåtgång: 5 – 10 min**

Deltagarna kan antingen stå eller sitta i en ring. Med ett ord var ska gruppen nu bygga en berättelse.

Förslagsvis börjar ledaren med att säga;

- Det var en gång... **Person 1** - ...en **Person 2** - ...papegoja **Person 3** - ...som, osv.

Utmaningen blir för gruppen att bygga upp en berättelse tillsammans.

Ledaren avgör när berättelsen är klar.

*Se mer!*

I källförteckningen finns länk till video som visar hur Kompismassagen går till.

# Kompismassage

## Aktivitet där deltagarna övar på att ge och ta emot avslappnande massage

**Tidsåtgång: 20 – 30 min | Material: Stolar**

Dela upp gruppen två och två. En sitter på en stol och en står bakom. Är deltagarna ojämnt antal behöver du som ledare delta, samtidigt som du visar hur man gör. Se till så att alla tydligt kan se när du instruerar.

Det är viktigt att den som tar emot massage vill ta emot beröring. Vill någon inte ha massage kan den ge, eller avstå.

1. Den som står bakom mottagaren lägger sina händer på mottagarens axlar med ett lätt tryck.
2. Ta tre djupa andetag ihop, stilla och lugnt, in genom näsan och ut genom munnen.
3. Givaren lägger sina båda underarmar på axlarna på mottagaren och använder sin kroppstyngd för att trycka nedåt och sedan släppa, tre gånger. Flytta gärna underarmarna utåt axlarna för varje tryckning.
4. Givaren lägger sina båda händer vid nacken, drar dem från varandra och nedåt skulderbladen, ner mot höften, in mot ryggraden och upp till nacken igen, som i en rektangel. Upprepa 3 gånger.
5. Givaren håller båda händerna på samma sida om nacken och "nyper" tag i muskeln mellan nacken och axeln. Vicka muskeln växelvis framåt och bakåt några gånger. Byt till andra sidan nacken och repetera rörelsen där.
6. Givaren vandrar med sina tummar över ett skulderblad i taget. Byt till nästa skulderblad och upprepa samma sak där.
7. Givaren stryker med hela handen, som om att man klappade en katt, över ett skulderblad 10 gånger. Upprepa på andra skulderbladet.
8. Givaren ställer sig vid sidan om mottagaren och lägger sin ena hand på mottagarens panna, med den andra handen masseras nacken från hårfästet ner till axlarna och tillbaka upp igen. Upprepa 3-4 gånger.
9. Givaren ställer sig rakt bakom mottagaren och "hackar" på mottagarens axlar med sina lillfingersidor av handen lätt och mjukt fram och tillbaka över axlarna.
10. Givaren ställer sig framför mottagaren och tar en av mottagarens händer och masserar den genom att föra sina egna fingrar över handryggen och ner mellan fingrarna. Upprepa samma sak på undersidan av handen. Platt ut mottagarens hand genom att försiktigt bända upp den med handflatan uppåt. Upprepa på den andra handen.
11. Givaren håller löst i mottagarens fingertopp och skakar loss ett finger åt gången. Upprepa på alla fingrar.
12. Avsluta genom att upprepa steg 4 och sist steg 1.

**Byt så att mottagaren får bli givare.**

# Kom ihåg!

---

---

---

---

---

---

---

## Känslopennan

Aktivitet där man arbetar med att förmedla och sätta ord på känslor samt tydliggöra dessa med kroppsspråket.

**Tidsåtgång: 10 – 25 min**

**Material: Penna, stolar i en ring**

Alla sitter i ringen och ledaren har en penna i handen. Ledaren håller upp pennan och säger vilken känsla pennan har: "Denna penna är.... ex. *arg, glad, sur, hungrig, ledsen, rädd, orolig, besviken*". Därefter ska man försöka förmedla denna känsla med sitt kroppsspråk. Alla i cirkeln erbjuds att få testa.



## Loppan

Aktivitet där deltagarna arbetar med koncentration och koordination

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

Alla står i en ring. Ledaren skickar en "loppa" till personen till vänster om sig genom att klappa händerna en gång. Nästa varv ska man skicka loppan vidare genom varannan person och deltagaren mellan dessa två personer ska ducka. Tredje varvet är det var tredje person som ska klappa och de två emellan ska ducka och så fortsätter man.

En övning som kräver koncentration och som garanterat ofta blir fel men som lockar till många skratt!

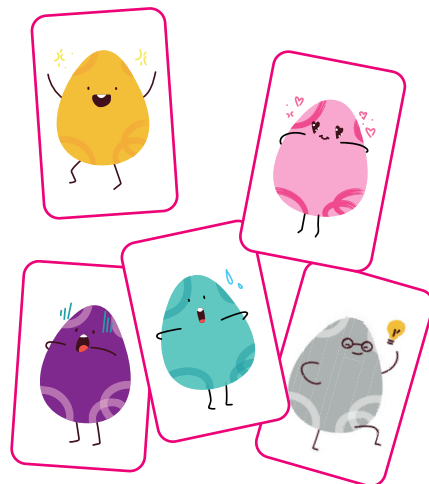


# Nallekort

Aktivitet som med hjälp av känslkort hjälper deltagarna att prata om känslor, kroppsspråk samt hur olika känslor kan uppfattas i olika sammanhang.

**Tidsåtgång: 10 – 60 min**

**Material: Nallekort – för att prata känslor (Bears)**



Förslag på olika sätt att använda Nallekorterna på:

Alla får välja ett Nallekort efter att gruppen tillsammans bestämt vad det kortet ska få representera exempelvis: *Hur var helgen/dagen? Hur var det i skolan idag? Vad upptar mina tankar idag? Hur du känner dig efter dagens träff? Hur känns återhämtning för dig? Hur du ser på din framtid?* Låt alla få komma till tals, utan att bli avbrutna.

Ordna Nallekorterna efter olika känslor. Ledaren nämner olika känslor som sedan deltagarna ska hitta ett kort som dem tycker passar ihop med den nämnda känslan. Exempelvis: - *Hur ser någon ut som är kär? Arg? Lycklig? Ledsen? Rädd? Glad? Orolig? Nyfiken?*

De deltagare som vill, får berätta för de andra varför de valde just det kortet till nämnda känsla. Ställ frågan om det kortet kan uppfattas med en annan känsla, i ett annat sammanhang. Låt gruppen diskutera.

Du som ledare får gärna visa med ditt kroppsspråk olika känslolägen utifrån Nallekorterna och låt gruppen gissa vad du känner. Erbjud deltagarna att testa detsamma.

---

# Namnkedjan

Aktivitet där deltagarna övar på varandras namn

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

**Material: Stolar i en ring**

Alla sitter i en ring och du som ledare börjar med att säga ditt namn och skickar vidare till personen till vänster om dig. Personen till vänster ska nu säga ditt namn och sitt eget.

Uppgiften skickas vidare och person nummer tre kommer då säga tre namn; ledarens, personen till höger om sig själv samt sitt namn.

Personen därefter ska sedan säga fyra namn; ledarens, de två som var innan samt sitt namn. Fortsätt tills ni kommer tillbaka till dig som ledare som upprepar alla namn i cirkeln, en sista gång.

# Paketleken

Aktivitet där deltagarna övar på kroppsspråk.

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

Dela upp deltagarna två och två. Är det ett ojämnt antal får man som ledare delta i aktiviteten. Deltagarna ska nu ge varandra presenter, inga fysiska utan påhittade, som de först ska benämna och senare under aktiviteten, gestalta med sitt kroppsspråk.

Låt fantasin flöda och börja med att plocka upp det påhittade paketet från golvet och säg exempelvis: - *Varsågod, här får du en studsboll.*

Den andra tar emot och plockar sedan upp ett påhittat paket själv och säger när hen lämnar över exempelvis: - *Tack! Varsågod, här får du en katt!*

När man gjort aktiviteten en stund kan man utveckla den genom att man inte får säga vad presenten innehåller, utan mottagaren får gissa utifrån vad den andre visar med sitt kroppsspråk.



# Påståendeövning i det tysta

Aktivitet där deltagarna övar på att få uttrycka sig.

**Tidsåtgång: 5 – 10 min**

**Material: Lappar uppsatt på väggen med “Jag håller med” och “Jag håller inte med”, tejp.**

Ställ alla i mitten på rummet och förklara att man strax kommer få höra olika påståenden. Uppgiften är att ställa sig vid den lapp som känns mest rätt. Visa gärna hur man går mellan lapparna “jag håller med” och “jag håller inte med”.

Läs upp ett av följande påstående och invänta att alla gått till den lapp som känns bäst. Ställ inga frågor. När alla ställt sig vid någon av lapparna ber du alla deltagare nollställa sig igen, i mitten där vi började. Läs upp nästa påstående och fortsätt så tills alla påståenden är slut.

**Påstående 1:** Föräldrar vet ALLTID sina barns bästa.

**Påstående 2:** Det är föräldrarna som avgör hur de uppfostrar sina barn.

**Påstående 3:** Som förälder ska man aldrig läsa sina barns sms och meddelanden.

**Påstående 4:** Föräldrar lyssnar ofta på sina barn.

**Påstående 5:** Det är viktigt att alla hjälper till lika mycket i en familj med vardags- och hushållssysslor.

**Påstående 6:** Föräldrar brukar vara bra på att respektera sina barn.

Efteråt kan du, om gruppen känns trygg nog, fråga om det är någon som vill berätta något utifrån denna övning. Om inte kan du som ledare berätta om någon egen reflektion du fått. Avsluta gärna med beröm till gruppen.

## Ska vi..?



Aktivitet där deltagarna arbetar med ordet NEJ! då det många gånger kan vara laddat; både att säga och att få till svar.

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

Dela upp deltagarna två och två och sprid ut dem i rummet.

Den ena ska nu säga: - Ska vi.....? och hitta på något från fantasin ex. studsa, dansa, äta, sjunga, hoppa bungyjump, bowla, kramas, slåss, fisa, låta som vargar.

Den andre ska då svara - JA!

Detta fortsätter och ökar i tempo; att den ena ska fråga om de ska...? och den andra ska svara JA! Efter en stund bryter ledaren och då ska JA-sägaren i stället alltid svara – NEJ!

Uppgiften är att komma med nya förslag snabbare och snabbare samt låta fantasin flöda, utan någon speciell eftertanke. Även att NEJ-sägaren ska svara nej på olika sätt; snällt, argt, ilsket, försiktigt, glatt med ett leende osv.



## Spegelvänd berättelse

Aktivitet som på ett roligt sätt skapar möjlighet för gruppen att få berätta lite om sig själva.

**Tidsåtgång: 15 – 40 min**

**Material: Papper, pennor**

Alla deltagare får varsitt papper samt en penna. Pappret ska sedan vikas två gånger på mitten så att det blir fyra lika stora rutor som man sedan ska rita olika saker i.

Alla deltagare ska nu använda sin icke dominant hand; skriver man i vanliga fall med höger hand ska man använda vänster och skriver man med vänster ska man nu använda höger.

I översta rutan uppe till vänster ska de rita ex. vilken maträtt de älskar.

I översta rutan till höger ska de rita ex. sitt favoritdjur.

I nedersta rutan till vänster ska de rita ex. sitt favoritintresse.

I nedersta rutan till höger ska de rita ex. något de ogillar/hatar.

När alla är klara så ska alla få berätta om sina fyra rutor medan de andra lyssnar, utan att avbryta. Vill man så kan de andra få gissa vad den som visar, ritat, innan denne berättar.

Gå laget runt så att alla får berätta om sina teckningar.



-10-

## Staplar

Aktivitet där deltagarna visualiserar sina framtida mål och letar upp svaren på hur de ska nå dem.

Tidsåtgång: 20 - 30 min

Material: Papper, pennor, linjal

Låt deltagarna sitta vid ett bord och ha tillgång till papper och penna. Förklara att ni nu ska tänka ut några mål som var och en vill nå. Ge lite tips på mål ex. plugga mera, sova bättre, idrotta mera, hjälpa till mera hemma osv. Låt dem diskutera detta ett tag och när deltagarna känner sig nöjda och har identifierat ett, eller flera, mål så går ni vidare.

-5-

Rita en stapel som är 0,5 cm bred och 15 cm lång, visa alla deltagarna hur du gör detta. Markera sedan på stapeln vart 0, 5 och 10 är på stapeln. Nu ska du ha en stapel som sträcker sig mellan 0-10.

När alla ritat sin egen stapel ställer du frågan: - **Utifrån ditt mål, vart är du nu på stapeln?** Håll upp din stapel och visa vart du befinner dig och vart du i framtiden vill vara. Ex: Jag har som mål att sova bättre. Jag skattar min sömn idag på en 10 gradig skala till en 2:a.

Nästa steg är att komma på hur högt upp på skalan man vill komma för att känna sig nöjd. Man behöver inte maxa skalan utan vissa målsättningar kan man känna sig nöjd med ett lägre mål ex. "Mitt mål är att komma upp till en 7:a på skalan".

Nästa steg blir att komma på vad jag behöver göra för att nå en 3:a på stapeln? Skriv svaret bredvid stapeln. Vad behöver jag göra för att nå en 4:a? Skriv svaret vid sidan av stapeln.

Fortsätt så tills alla steg visualiserats utifrån den individuella målsättningen.

-0-

## Kom ihåg!

---

---

---

---

---

---

---

# Stämmer det verkligen?

Aktivitet där deltagarna övar på att ta ställning till olika sanningar.

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

**Material: Lappar uppsatt på väggen där det står “Stämmer” och “Stämmer ej”, tejp**

Samla alla deltagare i mitten på rummet. Förklara att du nu kommer att läsa upp olika påståenden. Var och en ska tänka till och ställa sig vid den lapp som känns mest rätt. Förklara att alla har rätt till sin egen åsikt och att ni kommer diskutera de olika frågorna men att ingen varken har mer rätt eller fel än någon annan. Allas åsikter är lika viktiga.

Läs upp det första påståendet, invänta att alla ställt sig vid den vägg som känns mest rätt. Be någon berätta hur man tänkt och känt i frågan.

Ibland kan det uppkomma diskussioner om någon ställt sig vid det motsatta svaret. Då är det viktigt att du som ledare påminner om att alla har rätt till sin egen åsikt. Vissa kan också ställa sig mitt emellan de två svarsalternativen. Vill de förklara hur de tänkt och känt kring frågan?

**Förslag på påståenden:**

- Det är en viss sorts kvinnor som blir misshandlade.
- Det är en speciell sorts män som misshandlar.
- Den som blir misshandlad har gjort sig förtjänt av det.
- Psykisk misshandel värre än fysisk.
- Kvinnor som blir misshandlade väljer att stanna kvar i relationen.
- En samkönad relation kan inte innehålla misshandel.
- Det är alltid män som misshandlar.
- Våld är inte så farligt.
- I Sverige är det ovanligt med våld och misshandel i relationer.
- Barn som bor i ett hushåll där misshandel förekommer drabbas inte.
- Våld är mer än slag och hot om slag.



## Kom ihåg!

---

---

---

---

---

---

---

# Tacksam



## Aktivitet där vi övar på att vara tacksamma

**Tidsåtgång: 10-20 min**

**Material: Stolar i en ring**

För att skapa lugn och fokus tar alla ett djup andetag och blundar sedan. Be alla att tyst för sig själva leta upp tre saker som de just nu är tacksamma för. Det kan exempelvis vara: *"Jag är tacksam över att jag är här. Jag är tacksam över att jag har vänner. Jag är tacksam över att jag har hela strumpor."*

Förklara för gruppen att det inte spelar någon roll vad man är tacksam över, det viktiga är att man på riktigt kan känna tacksamhets känslan inombords. Ge alla några minuter att fundera.

När man har hittat tre saker man är tacksam för kan man öppna ögonen. När alla har öppnat sina ögon går ni varvet runt och de som vill dela med sig, gör det. De som vill hålla svaren för sig själva får göra det.

Berätta att denna övning går bra att göra själv, flera gånger om dagen.



# Tidningsleken

## Aktivitet med hög intensitet där deltagarna lär sig varandras namn.

**Tidsåtgång: 10 – 20 min**

**Material: Hoprullad tidning, stolar**

Ställ stolar i en ring, en stol mindre än antalet deltagare.

Ha en hoprullad tidning redo och låt en av deltagarna stå i mitten av ringen.

Ledaren säger ett namn på en av deltagarna som sitter i ringen och uppgiften för den med tidning är att slå på dennes knä innan hen hinner nämna en annan deltagares namn.

Hinner hen inte säga en annan deltagares namn så byter tidningsbäraren plats med denne, som nu får stå i mitten med den ihoprullade tidningen.

Deltagaren som ska sätta sig ner ska nu, innan hen sätter sig på stolen, nämna ett namn på en annan i ringen, som tidningsbäraren ska försöka slå på knät. Säger hen inte ett namn innan hen satt sig, har tidningsbäraren möjlighet att slå på knät på denne och på så vis hamnar man i ringen igen.

Fortsätt leken tills allas namn har lyfts eller tills gruppen börjar få någorlunda koll på varandras namn.

# Varför...

Aktivitet där deltagarna tar reda på vad som driver dem mot sina mål.

**Tidsåtgång: 20 - 40 min**

**Material: Papper, pennor, tidningar, lim, sax**

Sätt deltagarna runt ett bord. Berätta för gruppen att de kommer få blunda och lyssna till din vägledning för att ta reda på vad dem har för olika drivkrafter.

Be alla deltagare blunda och ta ett djupt andetag och landa i stolen de sitter i. Be dem plocka fram en inre bild av sig själva och tre saker som för dem är viktiga. Be dem ta reda på varför det känns viktigt. Dem behöver inte berätta, bara utforska inom sig själva.

Nästa uppgift blir att plocka fram tre inre bilder på viktiga mål dem har i nutid. Det kan vara mål som exempelvis: *jag ska stiga upp och komma till skolan varje dag under en vecka; jag ska äta mer frukt; jag ska bli bättre på att plocka ihop min smutsvätt; jag ska öva mycket inför provet.*

Nästa uppgift blir att göra inre bilder på ett större mål längre fram i tiden. Så som exempelvis: *jag vill jobba med djur; jag vill bli världens rikaste; jag ska äga en affär.* Låt deras fantasi skena iväg och kom ihåg att det är viktigt att förklara att de ska använda sig av en positiv känsla när dem sätter sina framtida mål.

Låt dem öppna ögonen. Var och en ska nu välja ett av dessa kortsiktiga mål som de ska skriva ner på ett papper. Nästa uppgift blir att stega detta baklänges - Vilka steg behöver jag ta för att lyckas nå mitt mål?

**Exempelvis:** *Mitt mål är att stiga upp och komma till skolan varje dag en vecka.*

Då behöver jag: komma hem i rimlig tid på kvällen, borsta tänderna, plocka fram vad jag ska ha för kläder i morgon, äta kvällsmat, lägga mig i passande tid, varva ner, sova.

Låt dem göra dessa bilder stora och färggranna så att de väcker lusten i att nå det där målet. Blir man klar med ett kortsiktigt mål kan man börja med ett av sina långsiktiga mål och upprepa stegen innan.

Det vi vill med denna övning är att dem ska hitta sitt varför. Varför vill jag nå detta mål? När man hittat sitt varför är det lättare att följa sin motivation. Detta arbetssätt tydliggör, visualiserar och gör målen lättare att nå för individen.





# Källförteckning

## Litteratur

**Valdebenito, T, Levla upp! Så tar du livet till nästa nivå, Kartonnage 2023.**

ISBN: 978-91-884-0319-3

**Larsson, K och Krimic, J, ABF WE ACT!, ABF Södra Småland, 2018.**

ISBN: 978-91-639-6635-4

**Erixon, K och Gulbrandsen, I, Stjärnjouren, Motmakt, 2013.**

ISBN: 978-91-637-3488-5

## Material

Nedan finns samlat material som vid framtagandet av studiehandledningen (oktober 2023) fungerade:

**Hur är en bra vän?** [umo.se/karlek-och-vanskap/vanskap/umo-fragar-hur-kanner-man-igen-en-bra-van/](http://umo.se/karlek-och-vanskap/vanskap/umo-fragar-hur-kanner-man-igen-en-bra-van/)

**Kompismassage:** [ugglamassage.se/kompismassage-enkla-massageovningar/](http://ugglamassage.se/kompismassage-enkla-massageovningar/)

**Känsløjulet:** [stodportalen.se/kanslojhul-ett-satt-for-att-hitta-ord-for-det-vi-kanner/](http://stodportalen.se/kanslojhul-ett-satt-for-att-hitta-ord-for-det-vi-kanner/)

**Motmakt:** [stjarnjouren.nu/kontakt/publikationer/](http://stjarnjouren.nu/kontakt/publikationer/)

**Nallekort:** [butik.magelungen.com/samtalkort-forsta-sida/samtalskort-forsta-sidan/samtalskort/nallekort-for-att-prata-om-kanslor/](http://butik.magelungen.com/samtalkort-forsta-sida/samtalskort-forsta-sidan/samtalskort/nallekort-for-att-prata-om-kanslor/)

**Varmpratsfrågor:** [mind.se/](http://mind.se/)

## Webbsidor

**ABF** [abf.se](http://abf.se)

**Alfa-kassan** [alfakassan.se](http://alfakassan.se)

**Arbetsförmedlingen** [arbetsformedlingen.se](http://arbetsformedlingen.se)

**Brottsofferjouren** [brottsofferjouren.se](http://brottsofferjouren.se)

**Folkhälsomyndigheten** [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)

**Försvarsmakten** [forsvarsmakten.se/sv](http://forsvarsmakten.se/sv)

**Försäkringskassan** [forsakringskassan.se](http://forsakringskassan.se)

**God man & förvaltare** [domstol.se/amnen/familj/](http://domstol.se/amnen/familj/)

[god-man-och-forvaltare](http://god-man-och-forvaltare)

**Kriminalvården** [kriminalvarden.se](http://kriminalvarden.se)

**MIND** [mind.se](http://mind.se)

**Pliktverket** [pliktverket.se](http://pliktverket.se)

**Polisen** [polisen.se](http://polisen.se)

**RFSL** [rfsf.se](http://rfsf.se)

**Rädda barnen** [raddabarnen.se](http://raddabarnen.se)

**Sjukvårdsrådgivning** [1177.se/Kronoberg](http://1177.se/Kronoberg)

**SPES** [spes.se](http://spes.se)

**Suicide zero** [suicidezero.se](http://suicidezero.se)

**Transformeringen** [transformering.se](http://transformering.se)

**UMO** [umo.se](http://umo.se)

**Unga relationer** [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se)

**Youtube** [youtube.com](http://youtube.com)

# Tack!

Tack till alla fantastiska ungdomar som deltagit i projektet Lajka!

Utan er medverkan, ert gedigna engagemang, nyfikenhet och återkommande tankar och önskemål hade inte projektet Lajka kunnat genomföras! Tack för att ni bidragit med era klokskaper, funderingar och vetgirighet!

Vi vill även rikta ett tack till alla vi samverkat med under projekttiden. Era bidrag till verksamhetens aktivitetsutbud och era erfarenheter har hjälpt oss med projektmetodens utveckling.

Tack till våra aktivitetsledare som under årens lopp lärt oss mycket kring arbetsmoral, etik och hur viktigt det är med ett tydligt ledarskap.

Extra stort tack till aktivitetsledare Annemille som med nyfikenhet, medkänsla och utöver vad tjänsten krävt, entusiastiskt jobbat med ungdomarna under hela projekttiden! Annemille, du har varit en ovärderlig ledare som aktivt arbetat för att skapa en inkluderande, varm och trygg mötesplats för våra deltagare.

Extra varmt tack även till Veronika på fältgruppen och Malin på biblioteket som visat på ett brinnande och varaktigt engagemang för målgruppen, även efter projektets avslut.

Tack till våra kollegor på ABF Södra Småland, styrelsen och våra handläggare Linda och Susann på Arvsfonden.

Tillsammans har vi gjort en annan värld möjlig!

Lena, Kim, Malin & Magnus



**Lajka**

