



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Anhöriggrupp

För dig som har närstående med psykisk ohälsa, missbruk eller psykiatriska diagnoser



Studiehandledning

Författare: Adam Butler, Lena Klarefelt
Projektgrupp: Adam Butler, Kim Prahl Georgsson, Lena Klarefelt
Layout & tryck: ODD kommunikation AB
Copyright: ABF Södra Småland-Kalmar
Finansiär: Allmänna Arvsfonden ISBN: 978-91-531-1789-6
Utgiven av: ABF Södra Småland, Hjortvägen 6, 35345 Växjö
www.abf.se/sodra-smaland-kalmar
År 2025

Innehållsförteckning

- Vad är en studiecirkel? sid 4
- Studiecirkelns innehåll & upplägg sid 5
- Mål med studiecirkeln sid 6
- ABF - Arbetarnas Bildningsförbund sid 7

- Träff 1 sid 8
- Träff 2 sid 11
- Träff 3 sid 14
- Träff 4 sid 16
- Träff 5 sid 20
- Träff 6 sid 22
- Träff 7 sid 24
- Träff 8 sid 26

- Kopieringsmaterial &
Utcheckningsövningar sid 29-35
 - Tidslinje - Acceppera
 - Brev från ditt framtida jag, till ditt nutida



STUDIECIRKELN

Vad är en studiecirkel

En studiecirkel är en arbetsform där en grupp tillsammans planerar vad de vill studera och hur cirkeln ska läggas upp.

I gruppen finns en cirkelledare, som kan vara utvald i förväg eller utses av gruppen. Cirkelledaren är den som har kontakten med studieförbundet.

Varje studiecirkel ska ha en arbetsplan som man kommer överens om i gruppen.

Cirkelledaren har ansvar att arbetsplanen skrivs men hela gruppen förväntas vara delaktig i arbetet med att ta fram den. När arbetsplanen är skriven ska alla deltagare i gruppen kunna ta del av den för att kunna stämna av att alla har samma mål med cirkeln och för att kunna följa upp om och hur man uppnått målen.

En av cirkelledarens viktigaste uppgifter är att hjälpa till att skapa ett generöst samtalsklimat där alla i gruppen känner sig välkomna och inkluderade.

En studiecirkel kännetecknas av att vara en studieform med fokus på tid för reflektion och diskussion utifrån varje deltagares tankar och frågor, vilket är viktigt att cirkelledaren ger tid för under träffarna.

En studiecirkel kännetecknas också 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 parter. Alla i gruppen deltar utifrån sina villkor och förutsättningar och men 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.

Inom ABF erbjuder vi gratis cirkelledarutbildning för den som är ledare, eller vill bli.



Är du intresserad av att delta i en sådan utbildning vänder du dig till din lokala ABF-avdelning om vilka utbildningar för ledare 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 vid varje träff skapas en förutsägbar trygghet för både ledare och deltagare, även om de moment man gör vid de olika gångerna 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 på slutet av 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 det då blir mer givande för alla. Material så om 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 som denna.

Som cirkelledare i ABF har du tillgång till vår E-tjänst där du registrerar närvaro och fyller i arbetsplanen men det är även en plattform där du kan kontakta deltagarna genom ett enkelt SMS eller mejl. Detta utan att du behöver lämna ut ditt privata telefonnummer eller mejladress. I E-tjänsten kan du också lägga till deltagare, byta tid, datum och lokal om så behövs.

Alla som deltar i en studiecirkel måste lämna in sina personuppgifter. Detta för att du som cirkelledare ska kunna föra närvaro, men även för att alla som deltar i studieverksamhet genom studieförbund är försäkrade; på vägen till, under cirkeln och på vägen hem.

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.

“Utän fika ingen folkbildning!” brukar man säga, men bakom frasen ligger en stor klokskap. Under fikapausen ges vi möjlighet att skapa nya bekantskaper, utbyta tankar och reflektioner samt får man i sig lite ny energi. Fika är dock inget studieförbunden ersätter för, utan antingen får man ha en fika-kassa i gruppen eller så kan man delegera att varje deltagare tar med varsin gång eller att var och en tar med egen fika.

Mål med studiecirkeln

- Att deltagare ska hitta ett sammanhang där de kan prata om hur det är att vara anhörig utan att bli dömd, avbruten, missförstådd eller behöva anpassa sina känslor efter någon annan.
- Att med andra deltagares berättelser och upplevelser få tips och råd om hur man kan göra i sin egen situation.
- Dela med sig av sina egna tips och råd om hur man har hanterat olika situationer.
- Att öka medvetenheten i samhället om psykisk ohälsa, missbruk och psykiatriska diagnoser; exempelvis neuropsykiatriska diagnoser.
- Att minska stigmat kring anhöriga och deras situationer.
- Att få, och ge, stöd för att orka fortsätta kämpa.
- Att bryta ned anhörigskapets bra och dåliga sidor i delar som är mer lätthanterliga.
- Att över tid få bättre kunskaper och förståelse om sig själv och den du är anhörig till.
- Att få grundläggande information om stressymptom och hur man kan minska sin stress.





"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."

Ur ABFs idéprogram



TRÄFF 1

Hälsa alla välkomna!

Presentera dig som ledare

Vem är jag, varför är jag här och vad hoppas jag att deltagarna ska få ut av studiecirkeln. Berätta om din situation i att vara anhörig.

Målet med cirkeln

Läs upp vad målet med cirkeln är.

Deltagarna får komma med egna funderingar, önskemål eller reflektioner.

Förväntningar på studiecirkeln

Be deltagarna skriva ner sina förväntningar på papper som du som ledare sparar och som ni vid sista träffen går igenom.

Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi i gruppen om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Fika och kaffe är viktigt. Gruppen bestämmer ihop hur den gör. Fika i början, fika i mitten, under tiden? Kaffekassa, ta med eget fika, dela upp fika från gång till gång osv. Första träffen står cirkelledarna/ABF för fika.
- Vem kontaktar man om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna? En fast person, cirkelledarna eller någon typ av grupp-chatt. Ledarna och deltagarna bestämmer detta ihop.
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras men vill man inte prata vidare om det man tar upp så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.

Gå igenom momenten som kommer göras varje gång ni ses;

Laget runt, Dagens uppgift, Dagens diskussionsämne och Utcheckning.



Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Till varje gång vi ses kommer ni att få en uppgift som ni ska ta med er till nästkommande träff.

Dagens ämne

Varje gång kommer vi att ställa en fråga kring anhörigskapet som vi tillsammans pratar kring.

Utcheckning

Hur upplevde du dagens träff/Vilken känsla tar du med dig från dagens träff. Vi använder olika övningar som finns under avsnittet *"Utcheckningsövningar"*.

Laget runt

Man berättar så mycket eller lite man vill.

Dagens diskussionsämne

Vem/vilka är jag anhörig till och vilken roll har jag för den/dem? Hur ser vardagen ut med mig och den jag är anhörig till?

Exempel:

Hen har mycket toppar och dalar. När hen har sina toppar så drar hen ofta på sig stora projekt och en del skulder och löften. När hen har sina dalar så kontaktar hen alltid mig i ren panik och behöver låna pengar, få projektrelaterade saker sålda och behöver hjälp att boka av allt som är uppbokat.

När dalarna kommer så tar hen ofta till alkohol som självmedicinering. Inte några mängder som gör att hen inte kan kontrollera sig men tillräckligt mycket för att hen inte kan köra bil dagen efter under flera helger. Aldrig på vardagarna. Men helgerna går då ofta ut på att hjälpa hen med att t.ex. få barnen till aktiviteter, hämta hen när vi har kalas m.m.

Jag misstänker att det kan vara outredd ADHD kombinerat med att hen nästan aldrig har några rutiner varken kring ork eller ekonomi.

Uppgift till nästa gång

Kom på och skriv ned ett mål som du har till nästa träff.

Målet kan vara hur litet och stort som helst. Det viktigaste är att det är ett mål som är rimligt att klara av. Hellre 1 mål som är rimligt än 17 mål som man "borde" kunna nå.

Målet kan vara att fortsätta med något man redan gör eller att alltid ta två djupa andetag innan man börjar jobba. Försök också att konkretisera ditt mål.

Ha inte för stora eller flyktiga mål som: Jag ska må bra. Jag ska vara nyttig. Jag ska prioritera mig själv. Bestäm något konkret.

Hur ska jag göra för att må bra? Exempel: *Jag ska läsa en bok 30 minuter i sträck, en gång i veckan.*

Hur vill du vara nyttig? Exempel: *Jag ska bara äta godis på helgerna.*

Hur prioriterar du dig själv? Exempel: *Jag ska max boka upp en större grej per helg. Nästa gång får var och en berätta för gruppen om hur det gått med målet.*

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Kort repetition av allas namn. Sammanfatta träffen.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

TRÄFF 2



Hälsa alla välkomna!

Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha...

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan berätta om det, eller de, mål man skrivit ner samt hur de vill göra för att nå detta/dessa. Har det givit något resultat?

Dagens diskussionsämne – min historia

Ange ungefär hur lång tid alla får på sig att prata som max, så alla får komma till tals på träffen. Hur ser din situation som anhörig ut?

- Du säger vad du känner och vad du tycker.
- Inga tankar, frågor eller svar är dumma.
- Har det hänt något bra eller dåligt sen sist?
- Nya utmaningar?
- Nya insikter?
- Har ni haft kontakt?

Exempel:

Det känns ju väldigt fint att hen hör av sig till just mig och tycker att jag är den enda som förstår och inte dömer. Hen och jag har i grunden en väldigt fin relation och ibland kan hen få kortare perioder av jämnare rutiner genom att vi pratar och planerar ihop. Men, tyvärr vet jag av erfarenhet att det aldrig blir långvarigt.

Det tar väldigt mycket energi och tankekraft att hela tiden behöva vara beredd på nästa kaos. Ibland kan jag till och med bli rätt förbannad och tänka att "nu skiter jag i detta. Det är inte mitt problem". Oftast när dem tankarna kommer så känner jag mig som en väldigt dålig människa och jag har ingen person att lufta detta med.

Alla jag har försökt prata med om hen har sagt att "du har gjort tillräckligt, du måste prioritera dig själv, hen får väl lära av sina misstag m.m." Jag kan hålla med om det men kan samtidigt inte lämna hen åt sitt öde. Det är ju bara jag som finns där. Plus att jag tror att det mer och mer börjar gå ut över hens barn.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Kom på och skriv ned ett mål som du har till nästa träff.

Målet kan vara hur litet och stort som helst. Det viktigaste är att det är ett mål som är rimligt att klara av. Hellre 1 mål som är rimligt än 17 mål som man "borde" kunna nå.

Målet kan vara att fortsätta med något man redan gör eller att alltid ta två djupa andetag innan man börjar jobba. Försök också att konkretisera ditt mål.

Ha inte för stora eller flyktiga mål som: Jag ska må bra. Jag ska vara nyttig. Jag ska prioritera mig själv. Bestäm något konkret.

Hur ska jag göra för att må bra? Ex. Jag ska läsa en bok 30 minuter i sträck, en gång i veckan.

Hur vill du vara nyttig? Ex. Jag ska bara äta godis på helgerna.

Hur prioriterar du dig själv? Ex. Jag ska max boka upp en större grej per helg.

Nästa gång får var och en berätta för gruppen om sitt mål.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Kort repetition av allas namn.

Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

Träff 3

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan berätta om det, eller de, mål man skrivit ner samt hur de vill göra för att nå detta/dessa. Har det givit något resultat?

Dagens diskussionsämne – att vara anhörig

Var ligger ansvaret för att min närstående ska må bra och ha det bra? När har man gjort tillräckligt?

Vilken hjälp får du och din närstående - i nätverket eller utanför?

Vad har vi i gruppen för olika erfarenheter kring olika sorters hjälp; som man fått eller funderat kring, för både dig som är anhörig, men även för den närstående.

Vad är rimliga mål för att du ska kunna fortsätta vara anhörig över tid och vad behöver just du?

När gruppen diskuterat detta sammanställer ni tillsammans den hjälp ni kommit fram till, finns eller som man har erfarenhet av. Skriv gärna på en Whiteboard eller på papper, så du som ledare sedan kan renskriva och skriva ut eller mejla till deltagarna.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Kom på och skriv ned ett mål som du har till nästa träff, så som förra veckans uppgift.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Kort repetition av allas namn.

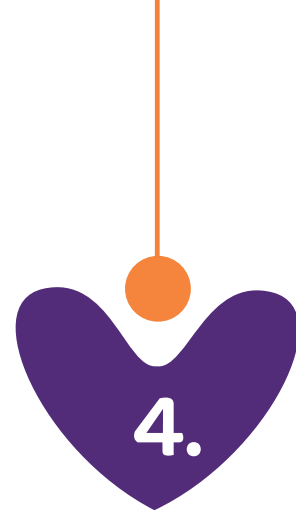
Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

Träff 4

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan berätta om det, eller de, mål man skrivit ner samt hur de vill göra för att nå detta/dessa. Har det givit något resultat?

Dagens diskussionsämne – Stressymptom

Stressymptom kan delas in i fysiska, känslomässiga, beteendemässiga och kognitiva tecken. Gå igenom de olika symptomen nedan med gruppen.

Be alla att reflektera över vad och om de känner igen sig i något av det du läser upp. Prata i gruppen när alla symptom är genomgångna.

Extra kan vara att ställa frågor som ex. Hur hanterar du detta? Har du fått hjälp med detta?

Fysiska symptom

- Huvudvärk eller migrän
- Muskelspänningar, särskilt i nacke och axlar
- Trötthet eller låg energi
- Magproblem, illamående eller matsmältningsbesvär
- Snabb hjärtrytm eller bröstsmärtor
- Sömnpromblem (svårt att somna eller vakna upp under natten)
- Förändrad aptit (överäter eller tappat matlust)
- Återkommande infektioner eller förkylningar på grund av nedsatt immunförsvar

Känslomässiga symptom

- Irritation eller humörsvängningar
- Känslor av överväldigande eller att man inte har kontroll
- Ångest eller ständig oro
- Nedstämdhet eller depression
- Rastlöshet eller svårighet att koppla av
- Brist på motivation eller intresse för saker

Beteendemässiga symptom

- Undvikande av ansvar eller uppskjutande
- Ökat intag av alkohol, droger eller andra sätt att hantera stress
- Social isolering eller tillbakadragande
- Överarbete eller att man negligerar sitt eget välbefinnande
- Nervösa vanor som nagelbitning, rastlöshet eller att gå fram och tillbaka

Kognitiva symptom

- Snabba tankar eller ständig oro
- Svårt att koncentrera sig eller minnas saker
- Negativa tankemönster
- Beslutsångest eller svårigheter att ta beslut

» Tips för att hantera stress och att återfå balans

Fysiska metoder

- Träning frigör endorfiner som minskar stress och förbättrar ditt humör. Promenader, yoga eller gymträning fungerar utmärkt.
- Prioritera god sömn. Försök gå och lägga dig vid samma tid varje dag, och skapa en lugn kvällsrutin.
- Prova meditation, djupandning eller progressiv muskelavslappning för att lugna kropp och sinne.
- Ät en balanserad kost med mycket grönsaker, frukt och vatten. Det hjälper kroppen att hantera stress bättre.

Mentala och känslomässiga strategier

- Lär dig säga nej utan att känna skuld. Prioritera det som verkligen är viktigt.
- Dela upp stora uppgifter i mindre delar för att minska känslan av överväldigande.
- Att skriva ner dina tankar kan hjälpa dig att få perspektiv och frigöra negativa känslor.
- Öva tacksamhet genom att varje dag skriva ner tre saker du är tacksam för.

Socialt stöd

- Dela dina känslor med en vän, familjemedlem eller terapeut. Att sätta ord på stressen kan minska dess tyngd.
- Spendera tid med människor som får dig att må bra, även om det bara är för en fika eller ett telefonsamtal.

Praktiska verktyg

- Skapa en tydlig lista över vad som behöver göras. Använd en kalender eller app för att strukturera din tid.
- Regelbundna pauser under dagen hjälper dig att återhämta dig och prestera bättre.
- Sänk kraven på dig själv. Perfektion är inte alltid nödvändigt. "Good enough" är ofta tillräckligt.

Natur och frisk luft: En promenad i naturen kan göra underverk för stressnivån.

Undvik stressorer: Begränsa tid på sociala medier, nyheter eller andra saker som triggar stress.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Kom på och skriv ned ett mål som du har till nästa träff, så som förra veckans uppgift.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Kort repetition av allas namn.

Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

Träff 5

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan berätta om det, eller de, mål man skrivit ner samt hur de vill göra för att nå detta/dessa. Har det givit något resultat?

Dagens diskussionsämne

Berätta/diskutera vidare kring din situation som anhörig.

- Du säger vad du känner och vad du tycker.
- Inga tankar, frågor eller svar är dumma.
- Har det hänt något bra eller dåligt sen sist?
- Nya utmaningar?
- Nya insikter?
- Har ni haft kontakt?

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Skriv ett brev till din närstående, som du inte ska skicka, utan nästa gång får läsa för gruppen. Försök hålla fokus kring när din närstående mådde bra och hur er relation och situation såg ut då. Vad vill du berätta om den tiden? Skriv också ner vad du hade velat säga till din närstående om du fick säga vad som helst, utan att det blev några konsekvenser.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

Träff 6

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan läsa upp det man skrivit ner för gruppen. När någon läser, lyssnar de andra och avbryter inte. Om tid finns får övriga ställa frågor eller säga något peppande.

Dagens diskussionsämne

Vilka stöd- och hjälpinsatser kan man få till sin närstående? Vad har jag som anhörig för rättigheter till stöd och hjälp?

Vad skulle du vilja ha för hjälp och hur kan du få det? Vilka kontakter behöver man ta?

Gruppen diskuterar tillsammans och sammanställer det man kommer fram till. Eventuellt hjälps man åt att söka information på nätet.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Alla skriver ner olika saker utifrån sitt anhörigskap som de brottas med. Alla ska även, till nästa gång, fundera kring vilka svårigheter de kan/måste acceptera och vilka svårigheter de kan agera på – Acceptera.

Tidslinje att kopiera och dela ut finns i slutet på studiehandledningen. Där kan deltagarna märka ut olika sorger eller svårigheter de möter eller mött i sitt anhörigskap.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tacka för idag!

Träff 7

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan läsa upp det man skrivit ner för gruppen. När någon läser, lyssnar de andra och avbryter inte. Om tid finns får övriga ställa frågor eller säga något peppande.

Dagens diskussionsämne

Fritt samtalsrum - vi pratar om vad ni vill lyfta.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Uppgift till nästa gång

Skriv ett brev från ditt framtida jag, till ditt nutida.

Vad önskar du i framtiden att ditt nutida jag hade tänkt på? Finns det tips eller råd du kan ge dig själv? Känns det svårt att göra detta till dig själv, hur skulle du råda en vän i samma situation?

Var och en skriver max en A4-sida och kommer nästa gång få läsa upp detta för gruppen, om man känner sig okej med att göra det. Var och en kommer att få max 10 min till uppläsning.

Utcheckning

Tips under avsnittet "Utcheckningsövningar".

Avslutning

Sammanfatta träffen - vad vi har pratat om idag.

När ska vi ses nästa gång; dag/datum/tid/plats/vad behöver man ha med sig?

Tydliggör att nästa träff är den sista.

Tacka för idag!

Träff 8

Hälsa alla välkomna!



Förhållningsregler i gruppen

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha....

Laget runt

Exempel: Hur mår du idag, lätta på hjärtat, vad har hänt sedan sist, med vilken känsla kommer du till gruppen idag, hur har veckan varit osv.? Berätta om din situation genom ett samtalsämne eller fritt utifrån vad du vill dela med dig av.

Dagens uppgift

Hur har det gått? Var det lätt/svårt?

En och en får sedan läsa upp det man skrivit ner för gruppen. När någon läser, lyssnar de andra och avbryter inte. Hinns det med inom de avsatta 10 minuterna, får andra ställa frågor eller säga något peppande.

Dagens diskussionsämne

Om du fick välja en person du skulle vilja sitta på en bänk med, vilsamt och avslappnat. Vem skulle det vara? Varför symboliserar den personen vila, trygghet och återhämtning för dig?

Övning - Trygg plats

Steg 1: Hitta en bekväm position

Sitt eller ligg ner och slappna av i kroppen. Lägg gärna en hand på magen eller hjärtat för att känna din andning.

Steg 2: Djupandning

Andas in långsamt genom näsan och känn hur magen fylls med luft. Håll andan i några sekunder och andas sedan ut långsamt genom munnen. Upprepa detta 3–5 gånger.

Steg 3: Visualisera en trygg plats

Föreställ dig en plats där du känner dig trygg och avslappnad. Det kan vara en strand, en skog, en favoritplats i ditt hem eller något helt annat.

- Se detaljerna framför dig – färger, ljus, former
- Lyssna på ljuden – vågor som skvalpar, vinden i träden, fåglar som kvittrar
- Känn dofterna och temperaturen på huden

Låt dig själv stanna i den här platsen en stund och ta in den lugnande känslan.

Steg 4: Inre bekräftelse

Säg tyst till dig själv:

"Jag gör så gott jag kan, och det är tillräckligt."

"Jag får också ta hand om mig själv."

"Jag tillåter mig att vila och återhämta mig."

Steg 5: Återvänd långsamt

När du känner dig redo, börja röra försiktigt på fingrar och tår. Ta ett djupt andetag och öppna ögonen långsamt.

Frågor och funderingar

Något någon funderar på eller vill fråga om?

Utcheckning

Vad tar var och en med sig från Anhörigruppen?

Avslutning

Tacka alla som medverkat i Anhörigruppen för deras engagemang och deltagande.

Tacka för den här tiden!

Kopierings- material

& utcheckningsövningar »



Skanna QR-koden för att ladda ner materialet
och skriva ut det istället för att kopiera.

Länk till ABF Södra Småland-Kalmar



Utcheckningsövningar

Ett ord

Varje deltagare får dela ett ord eller en kort mening som sammanfattar deras upplevelse av mötet eller sessionen.

Exempel:

- "Ett ord som beskriver min känsla just nu är: energifylld."
- "Jag tar med mig tanken om vikten av tydlig kommunikation."
- "Jag tar med mig vikten av att tänka snälla tankar om mig själv."
- "Jag tar med mig en ny strategi för att hantera stress."

Tacksamhetsrunda

Varje person får säga något de är tacksamma för från mötet.

Exempel:

- "Jag är tacksam för de idéer som kom upp idag."
- "Tack för att vi höll en god och respektfull ton."

Highs and lows

Deltagarna får dela en "high" (det bästa som hände) och en "low" (något mindre bra eller utmanande) på dagens träff. Denna metod fungerar bra för grupper som har byggt en god tillit.

3-2-1 metoden

Be deltagarna att svara på dessa tre frågor:

- 3 saker jag lärde mig idag.
- 2 saker jag uppskattade mest.
- 1 sak jag vill utveckla eller utforska mer.

Varv av beröm

Låt varje deltagare ge ett positivt beröm till någon annan i gruppen. Exempel:

- "Jag uppskattar Annas idéer som gjorde diskussionen mycket mer konkret."
- "Tack till Johan för att du tog ledningen i en svår fråga."

Framåtblickande

Låt deltagarna säga något de ser fram emot, antingen relaterat till arbetet eller i allmänhet:

- "Jag ser fram emot att anamma mina idéer nästa vecka."
- "Jag ser fram emot helgens avkoppling."
- "Jag ser framemot att gå ut i skogen och plocka svamp."

Gå ut med en hög not

Låt gruppen säga något de är stolta över från dagens möte:

- "Jag är stolt över att jag bidrog med en konkret lösning."
- "Jag är stolt över att vi höll oss inom tidsramen."
- "Jag är stolt över att jag tog mig tid för att komma hit."

Spegling

Be deltagarna att dela något de har lärt sig av någon annan i gruppen:

- "Jag lärde mig från Sara hur man strukturerar sina argument."
- "Mats inspirerade mig att tänka mer kreativt."

Energikontroll

Alla får dela sin energinivå i en skala 1–10 och säga vad de behöver för att höja eller bibehålla sin energi:

- "Jag är på 7 och behöver en kopp kaffe nu."
- "Jag är på 9 och känner mig redo för att ta tag i saker!"

Klapp på axeln

Be alla reflektera över något de själva gjorde bra under mötet:

- "Jag tycker att jag bidrog med en bra fråga som fördjupade diskussionen."
- "Jag lyckades hålla fokus hela tiden trots mycket annat som pågår."



Tidslinje – Acceppera

» Acceptans - det jag inte kan styra över.
Agerande - det jag kan styra över.

Markera på tidslinjen de starka känslor eller sorger du haft. Markera om känslan/sorgen avslutats eller om den gått upp & ner, eller om den fortfarande är aktiv. Fundera även över vilka du accepterat och vilka du behövt agera på.



År: _____



År: _____

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

(för trygghet & respekt)

Dessa regler presenteras vid träff 1 och är återkommande för alla tillfällen under studiecirkeln.

Lika
regler för
alla!

- I studiecirkeln gäller moralisk tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Varje deltagare är med på sina villkor och pratar så mycket eller lite man vill.
- Då vi kommer att prata om väldigt jobbiga saker och många deltagare kommer känna igen sig i varandras berättelser så pratar vi om hur var och en känner kring att ha kontakt utanför studiecirkelns tider. Vill man inte bli kontaktad är det okej. Är man öppen för kontakt är det okej. Alla behöver veta om och respektera detta.
- Vem var det vi skulle kontakta om man får förhinder eller har frågor mellan träffarna?
- Varje berättelse kan leda till diskussioner eller frågor vilket uppmuntras. Vill man inte prata vidare om det man tar upp, så respekteras det.
- Om man som ledare eller deltagare inte kan följa dessa förhållningsregler så kan man inte vara med i gruppen.
- Fikat bestämde vi att vi ska ha...



Tack

Vårt varmaste tack till alla er som deltagit i de pilotgrupper som tillsammans med referenter bidragit till att denna studiehandledning blivit till. Utan era erfarenheter, era kloka inspel och vilja att bidra hade studiehandledningen inte blivit så bra som den blev.

Tack också till Arvsfonden som möjliggjort projektet Brobyggarna, som utan tvekan varit något som saknats i samhällsstrukturen – något man kan vända sig till när man hamnat mellan stolarna och broarna stängts även som anhörig.

