



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

# Livet, känslor & allt däremellan

Att samtala om känslor & sorg



Studiehandledning



Sorg och känslor är bland det mest naturliga som finns med att vara människa.

För att få en sund relation till våra olika känslor, är det viktigt att vi inte stretar emot de känslor och sorger vi bär med oss.

Att lära sig att acceptera eller agera på det vi känner kan vara nyckeln till en ökad psykisk hälsa.

*"En minut i taget, ibland bara ett andetag i taget."*

Detta material är framtaget av pilotgrupper i Arvsfondsprojektet Brobyggarna.

# Innehållsförteckning

- Mål med samtalscirkeln ..... sid 4
- Presentation av ABF och Brobyggarna ..... sid 5
- Gemensam start ..... sid 7
  
- Träff 1: Introduktion ..... sid 8
- Träff 2: Känslokort ..... sid 10
- Träff 3: Känslokort ..... sid 12
- Träff 4: Grundkänslor ..... sid 14
- Träff 5: Känslokort ..... sid 20
- Träff 6: Positivt/negativt ..... sid 22
- Träff 7: Positivt/negativt ..... sid 24
- Träff 8: Positivt/negativt ..... sid 26
  
- Kopieringsmaterial ..... sid 29-37
  - Tidslinje - Acceppera
  - Reflektionskort
  - Känslohjulet
  - Känslomojis
  - Känslokort/exempel
  - Brev till mitt äldre eller yngre jag
  - Samtalsämnen/exempel



# MÅL MED SAMTALSCIRKELN

- Ta bort stigmat kring tuffa känslor och sorger genom att prata öppet om det.
- Träffa andra människor i en liknande situation.
- Våga blanda skratt och sorg i samma samtalsrum.
- Få större kunskaper om våra grundkänslor.
- Skapa oss en sund relation till de olika känslorna vi bär på och lära oss acceptera eller agera på dem.
- Få ner känslor och sorger på papper och kunna sortera bland dem.
- Se kopplingar, prioritera, sortera och sätta ord på det man känner.

## Till dig som ledare:

Denna samtalscirkels upplägg är att gruppen träffas åtta gånger, varannan vecka, under fyra månader.

Varje träff är planerad att rymmas inom två studietimmar plus en paus, det innebär två klock-timmar per gång.

Studiehandledningen är utformad utifrån tre till max sex deltagare. Man är alltid två ledare då cirkeln behandlar tuffa och många gånger känslamma ämnen.

Med hänsyn till om någon deltagare skulle bli så emotionellt påverkad att denne behöver lämna rummet, kan en av ledarna följa med som stöd.

Det material som behöver förberedas eller kopieras upp inför de olika träffarna står under varje träffs rubrik. Gruppen kommer att använda sig av *Reflektionskort*, *Tidslinje – Acceptera*, *Känslöhjulet* och *Brev till mitt äldre eller yngre jag*. Känslokort finns i olika utförande att ladda ner, se länkar i slutet av studiehandledningen.

Till första träffen är det en fördel om Känslokorten är utskrivna och gärna laminerade. Detta bör din verksamhetsutvecklare på ABF kunna hjälpa dig med. Likaså med de kopior som behövs för det övriga materialet.

Ett tips är att köpa in ett ljus som tänds då gruppen ska starta, som tecken på att när detta tänds gäller tystnadsplikten i gruppen och när det släcks är vi åter i vardagen igen.

Ett annat tips är att söka efter filmer på exempelvis Youtube som behandlar grundkänslor och visa i gruppen, vilket kan skapa goda förutsättningar för samtal.

**Varmt lycka till!**





*"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



Med Arvsfondsprojektet Brobyggarna 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.

Att det finns människor i vårt samhälle som hamnar mellan stolarna och inte får tillgång till den hjälp de behöver, eller har rätt till, är ingen nyhet. Detta är ett växande problem som drabbar den enskilda människan hårt.

Vår samhällsstruktur bygger på att man ska kunna agera självständigt och att man ska kunna söka och ansöka om den hjälp man behöver - det klarar dock inte alla.

Lever man med psykisk ohälsa kan de trösklar samhället bjuder på kännas som milshöga murar. Det är där Arvsfondsprojektet Brobyggarna arbetat för att göra skillnad. Vi har kroat arm med de som stått utanför samhällsstrukturen och har hjälpt dem att bygga broar med de instanser och insatser som behövdes.

I detta material jobbar vi med känslor och med sorger som blir tunga att bära på själv. Pilotgrupperna för detta studiematerial var en grupp med kvinnor och en grupp med män, som alla fick bidra med sina tankar och åsikter kring både innehåll och struktur. Deltagarna kom fram till att det är viktigt att samtala om grundkänslorna, då det var något de var ovana med att göra, men de var även tydliga kring storleken på gruppen. För att våga öppna sig var det viktigt att gruppen var liten och att samtalsrummet kändes tryggt.

För oss på ABF Södra Småland-Kalmar är det en självklarhet att vara med och bidra till att medborgare med psykisk ohälsa ska få växa och få hjälp med att kunna ta till vara på samhällets stöd- och hjälpinsatser.

Var och en av oss bygger vårt samhälle och var och en av oss är alla lika viktiga kuggar i det stora samhällshjulet.



# GEMENSAM START

## Välkomna

Varmt välkomna hit idag. Vad fint att se er!

## Förhållningsregler

Vi börjar alltid med att påminna oss om våra förhållningsregler:

- Tystnadsplikt – det som sägs stannar i gruppen.
- Alla delar så mycket, eller lite, man vill.
- Vi visar respekt för varandras gränser.
- Vi lyssnar utan att avbryta eller värdera.
- Det är okej att känna – alla känslor får finnas i detta rummet.

## Vi tänder ljuset

Nu råder tystnadsplikt i rummet.

## Presentationsrunda

Vi gör en gemensam presentationsrunda där alla får presentera sig.

## Incheckning

Dela med dig av en utmaning och en höjdpunkt från senaste veckan.  
Du väljer själv hur mycket du vill berätta.

# TRÄFF 1 – Introduktion

*Förbered: Skriv ut Reflektionskort till deltagarna och fyll i ett par stycken som ni ledare kan demonstrera.  
Sprid ut Känslokorten. Papper och pennor till deltagarna.*



## Övergång

Tack för att ni delar. Idag handlar det mycket om att skapa trygghet och förståelse för hur vi ska arbeta tillsammans.

## Målet med samtalscirkeln

Gå igenom samtalscirkelns mål som finns i början av materialet.

## Presentation av ledare

Jag heter ... och jag är här för att... Det jag hoppas att ni får med er härifrån är...

## Presentation av deltagare

Jag heter ... och jag är här för att... Det jag hoppas att jag får med mig härifrån är...

## Förväntningar

Alla deltagare får en stund på sig att skriva ner sina förväntningar på papper. Dessa sparar ledarna och tar med till sista träffen.

## Om cirkeln

Den här studiecirkeln handlar om att:

- prata om känslor och sorg.
- sätta ord på det vi bär på.
- göra det i ett tryggt sammanhang där både skratt och tårar får finnas.

## **Materialiet - Reflektionskort**

Vi kommer arbeta med något som kallas Reflektionskort. Det betyder att vi skriver ner känslor eller sorger på små kort som ni tilldelas i slutet av varje träff.

Reflektionskortet kommer vi att använda de fem första träffarna. De tre sista träffarna kommer vi jobba med annat material.

Ni ska skriva ner så många känslor eller sorger som ni vill till nästa gång. En känsla eller sorg på varje kort. Det kan vara gamla, nuvarande eller sådant ni oroar er för. Det kan också vara en permanent känsla/sorg eller en avslutad.

Känslan/sorgen kan beskrivas med en mening eller med ett ord. Det viktigaste är att du som skrivit på kortet vet vad du menar.

Alla tar med sina Reflektionskort till nästa träff.

## **Demonstration – En reflektion i taget**

En av cirkelledarna visar hur övningen går till.

Använd de förberedda Reflektionskortet och berätta utifrån dessa.

## **Hemuppgift**

Till nästa gång – gör uppgiften i din egen takt. Det finns inget rätt eller fel.

Berätta att nästa gång kommer alla att läsa upp en känsla/sorg var och varje person berättar så mycket, eller lite, som denne vill om sin känsla/sorg. Har man skrivit flera kort, tar vi dem efter alla fått berätta, i tur och ordning. Berätta att ni ledare kommer att visa hur det ska gå till även nästa gång.

## **Utcheckning**

Låt deltagarna välja ett av Känslkortet som får symbolisera vilken tanke eller känsla de tar med sig från dagens träff. Var och en får visa gruppen och beskriva med ord eller endast visa bilden.

Dela ut Reflektionskort som deltagarna kan fylla i till nästa gång.

## **Tack för idag!**

# TRÄFF 2 – Reflektionskort

*Förbered: Skriv ut Reflektionskort till deltagarna.  
Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

### Dagens uppgift - Reflektionskort

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

### Övning - En reflektion i taget

En i taget får nu dela en känsla/sorg som man skrivit ner.

Vi går laget runt och har deltagarna skrivit flera kort, tar vi dem i tur och ordning.



#### Stödmeningar till er som ledare

"Tack för att du delar."  
"Vill du berätta mer?"  
"Det är okej att stanna där."

#### Vid starka känslor:

"Vi är här med dig."  
"Ta den tid du behöver."

#### Vid tystnad:

"Det är okej att bara lyssna."

#### Vid behov av avgränsning:

"Vi pausar där så fler får utrymme."



# TRÄFF 3 – Reflektionskort

*Förbered: Skriv ut Reflektionskort till deltagarna.  
Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

### Dagens uppgift - Reflektionskort

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

### Övning - En reflektion i taget

En i taget får nu dela en känsla/sorg som man skrivit ner.

Vi går laget runt och har deltagarna skrivit flera kort, tar vi dem i tur och ordning.



#### Stödmeningar till er som ledare

"Tack för att du delar."  
"Vill du berätta mer?"  
"Det är okej att stanna där."

#### Vid starka känslor:

"Vi är här med dig."  
"Ta den tid du behöver."

#### Vid tystnad:

"Det är okej att bara lyssna."

#### Vid behov av avgränsning:

"Vi pausar där så fler får utrymme."



# TRÄFF 4 – Grundkänslor

*Förbered: Skriv ut Reflektionskort till deltagarna.  
Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

### Dagens uppgift - Reflektionskort

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

### Övning - En reflektion i taget

En i taget får nu dela en känsla/sorg som man skrivit ner.

Vi går laget runt och har deltagarna skrivit flera kort, tar vi dem i tur och ordning.

#### » Stödmeningar till er som ledare

"Tack för att du delar."  
"Vill du berätta mer?"  
"Det är okej att stanna där."

#### Vid starka känslor:

"Vi är här med dig."  
"Ta den tid du behöver."

#### Vid tystnad:

"Det är okej att bara lyssna."

#### Vid behov av avgränsning:

"Vi pausar där så fler får utrymme."

# Grundkänslor

## Varför har vi känslor?

Människan har nio grundkänslor som var och en av dem fyller en viktig funktion. Vi kan inte leva utan dessa då de tillsammans med våra tankar blir resultatet av vårt agerande.

Det finns forskning som visar på att alla de nio grundkänslorna ser likadana ut hos alla människor världen över, såväl i rika länder som hos urbefolkningen på isolerade öar.

Känslor gör att vi kan reagera snabbt på omgivningen och påverkar också vårt sinne snabbare än vår logik, vilket har visat sig bra för vår överlevnad som art.

*Exempelvis har vi inte behövt analysera om den ilska tigern vill äta upp oss eller ej, utan våra känslor ser till så att vi agerar och springer ifrån hotet direkt.*

Våra känslor har också sett till att hålla oss borta från skämd mat som kommer ta död på oss.

Tack vare känslan skam har vi betett oss tillräckligt bra för att få räknas in i flocken, för ensamma klarar vi oss inte.

Kort sagt; känslor är viktiga för oss människor.

## Känslans syfte

**Avsky/förakt** - håller oss ifrån sådant som kan hota vår överlevnad, eller hålla oss ifrån relationer som inte är bra för oss.

**Förvåning/övertäckning** - säger åt oss att stanna upp och reflektera, eventuellt även att ompröva situationen och då samla in mer information.

**Glädje/kärlek** - säger åt oss att vi ska fortsätta med det vi gör eller bevara kontakten med de som vi känner positiva känslor kring.

**Ilkska** - känner vi för att skydda oss mot hotfulla situationer.

**Ledsen/sorg** - gör att vi håller fast vid saker som är viktiga för oss.

**Nyfikenhet/intresse** - gör att vi utforskar nya områden som verkar bra för oss.

**Rädsla/oro** - får oss att dra oss undan faror och ser till att vi söker skydd.

**Skam/skuld** - får oss att avbryta det vi håller på med om det inte passar in i normen.

**Äckel/avsmak** - skyddar oss mot gifta ämnen och saker som vi behöver ta avstånd till.

Det är viktigt att vi har koll på vilken känsla vi känner för att kunna agera på rätt sätt och lösa de innersta behoven vi har.

# Primära och sekundära känslor

Det finns primära (ursprungliga) och sekundära (i andra hand) känslor.

Exempel på en sekundär känsla är ilska. Vi kan inte känna ilska om ingen annan känsla känts innan ilskan bröt ut. Vi kan inte bli arga helt utan anledning. Många gånger beror ilska på att vi i grunden är rädda eller ledsna.

*Exempel: Person A visar stor ilska efter ett uppbrott från Person B som hittat en annan kärlek. Omgivningen har svårt att möta ilskan och utbrotten och drar sig undan Person A. Egentligen är Person A ledsen och sårad, men visar initialt bara ilska. När Person A landat i sina känslor och börjar ta fram sin sorg och förtvivlan kan medmänniskor runt Person A mycket lättare möta och bemöta Person A med omsorg och omtanke. Nackdelen med den sekundära känslan, ilska, är att omgivningen lättare tar avstånd istället för att ge omsorgen personen egentligen behöver.*

## Vad är sorg?

Sorg är en av de nio grundkänslorna.

Sorg är inte då man är nedstämd eller deprimerad, sorg är en frisk känsla att känna. Sorg är en process, inte ett tillstånd.

Att känna sorg innebär inte att man har en psykiatrisk diagnos, är inte ihållande över lång tid och behöver inte hjälp från specialistpsykiatri. Sorg kan innebära att man behöver äta medicin, under en överskådlig tid, men inte för alltid. Främst brukar det handla om att man får sömnmedicin. Sorg kan inte medicineras bort.

Sorg kan handla om att du är på väg att förlora eller har förlorat någon/något som är viktigt för dig. Sorg i detta hänseende betyder att du har någon/något som du värdesätter och som du bryr dig väldigt mycket om. Kanske du är på väg att förlora den du älskar - då känner du sorg. Man brukar säga att man inte kan känna sorg för någon/något man aldrig tyckt om.

En annan sorg kan vara när man längtar efter något som man har svårt att uppnå. Då brukar det vanligtvis handla om att vi fantiserar om saker som gör oss ledsna.

*Till exempel kan en stark önskan om att få barn finnas där, men om det inte är möjligt att bli förälder kan man istället föreställa sig hur livet hade kunnat se ut och längta efter det som saknas. Detta kan väcka en djup sorg över det som aldrig blev. Ofta tar sig känslorna också uttryck i besvikelse, avundsjuka eller till och med ilska gentemot andra som har fått barn. I grunden handlar det dock om sorg – en smärta över att sakna något som andra har – men den visar sig ibland genom dessa mer sekundära känslor.*

Om vi vet att vi kommer förlora någon som betyder mycket för oss så kan vi ibland ta ut sorgen i förskott. Det kallas då att ha väntesorg.



## Fysiska reaktioner på sorg

- att du känner dig extremt trött.
- att du får ont, till exempel i huvudet eller i magen.
- att du tappar aptiten och matlusten.
- att du blir mer mottaglig för infektioner.
- att du har svårt att koncentrera dig och att minnas saker.
- att du har sömnproblem, svårt att somna eller att du vaknar flera timmar för tidigt.



## Viktigt vid sorg

- Upprätthåll dygnsrytmen. Lägg dig och gå upp på de tider du brukar.
- Ät på regelbundna tider. Även om du inte känner dig hungrig - ät något ändå.
- Ta dig ut, gärna i naturen.
- Rör på dig. Promenader och träning gör det lättare att kunna sova och få tillbaka förlorad aptit.
- Skriv ner tankar och känslor i en dagbok.
- Var snäll mot dig själv och försök stå ut med de tankar och känslor som kommer.
- Ta hjälp med praktiska detaljer. Låt andra hjälpa dig så du inte behöver ordna allt på egen hand.
- Undvik alkohol och droger.
- Var inte rädd för att be om stöd och hjälp.



# TRÄFF 5 – Reflektionskort

*Förbered: Skriv ut Reflektionskort till deltagarna.  
Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

## Dagens uppgift - Reflektionskort

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

### Övning - En reflektion i taget

En i taget får nu dela en känsla/sorg som man skrivit ner.

Vi går laget runt och har deltagarna skrivit flera kort, tar vi dem i tur och ordning.

#### » Stödmeningar till er som ledare

"Tack för att du delar."  
"Vill du berätta mer?"  
"Det är okej att stanna där."

#### Vid starka känslor:

"Vi är här med dig."  
"Ta den tid du behöver."

#### Vid tystnad:

"Det är okej att bara lyssna."

#### Vid behov av avgränsning:

"Vi pausar där så fler får utrymme."



# TRÄFF 6 – Positivt/negativt

*Förbered: Kopiera Tidslinje – Accepgera till deltagarna.  
Gör gärna en mall och visa hur det går till att fylla i den.  
Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

### Dagens uppgift - Reflektionskort

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

### Övning - En reflektion i taget

En i taget – dela en känsla om du vill och som du skrivit ner. *Denna gång berättar alla också kring positiva och negativa aspekter som känslan/sorgen lett till.*

Var och en får berätta om en känsla/sorg i taget. Vi går laget runt och har deltagarna skrivit flera kort, tar vi dem i tur och ordning.

#### » Stödmeningar till er som ledare

"Tack för att du delar."  
"Vill du berätta mer?"  
"Det är okej att stanna där."

#### Vid starka känslor:

"Vi är här med dig."  
"Ta den tid du behöver."

#### Vid tystnad:

"Det är okej att bara lyssna."

#### Vid behov av avgränsning:

"Vi pausar där så fler får utrymme."



# TRÄFF 7 – Positivt/negativt

Förbered: Kopiera "Brev till mitt äldre eller yngre jag" till alla deltagare. Sprid ut Känslokorten.



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag? Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med. Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

## Dagens uppgift - Tidslinjen Acceptera

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

Alla får sedan under max 10 minuter berätta om sin tidslinje. Ingen avbryter, utan lyssnar aktivt.

### Ledarna frågar var och en efter de berättat:

Har du upptäckt något nytt under tiden du gjorde din Tidslinje - Acceptera?

#### Exempelvis:

*"Jag fattar nu att jag inte mår så bra."*

*"Usch vad jag ältar..."*

*"Detta ligger ju faktiskt i mina händer att ändra."*

*"Vad stark jag är som tagit mig igenom allt detta."*

*"Jag känner mig stärkt utifrån mina erfarenheter."*

### » Stödmeningar till er som ledare

Ser du några samband?

Har en känsla eller sorg lett till någon annan känsla?

Har du några avslutade känslor eller sorger?

Har du hittat några förklaringar kring ditt mående?



# TRÄFF 8 – Positivt/negativt

*Förbered: Ta med lapparna med förväntningar, som deltagarna skrev första träffen. Sprid ut Känslokorten.*



## Gemensam start

### Incheckning

Vilken känsla kommer du till träffen med idag?  
Var och en väljer ett av Känslokorten som får symbolisera känslan.

Alla får visa upp sitt kort och den som vill får berätta om känslan de kommer till mötet med.  
Vill man vara tyst och bara visa bilden, är det också okej.

### Dagens uppgift - Brev till mitt äldre eller yngre jag

Hur har det gått för er? Har det varit enkelt eller svårt?

Gruppen bestämmer tillsammans om deltagarna ska läsa upp sitt eget brev eller om man hellre vill att ledarna anonymt ska samla in breven och läsa upp inför gruppen.

Vill deltagare ge en reflektion eller respons på det som lästs upp, är det okej så länge det är positivt och empatiskt.

Alla deltagare får tillbaka sina brev.

### Reflektion i gruppen

- Har samtalscirkeln givit dig något?
- Har du lärt dig något?
- Har din syn på känslor och sorg ändrats?
- Känner du att cirkeln har levt upp till dina förväntningar?

### Förväntningar

Gå igenom de lappar ni skrev första träffen och checka av om förväntningarna har uppnåtts eller ej.





# Kopierings- material »



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

[Länk till ABF Södra Småland-Kalmar](#)



# 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: \_\_\_\_\_

# Reflektionskort

Skriv ner dagens reflektion. Träff 6 ska deltagare även skriva ner vilken typ av känsla den gav och om den är positiv eller negativ.

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

**-** \_\_\_\_\_

**Dagens reflektion:**

---

**+** \_\_\_\_\_

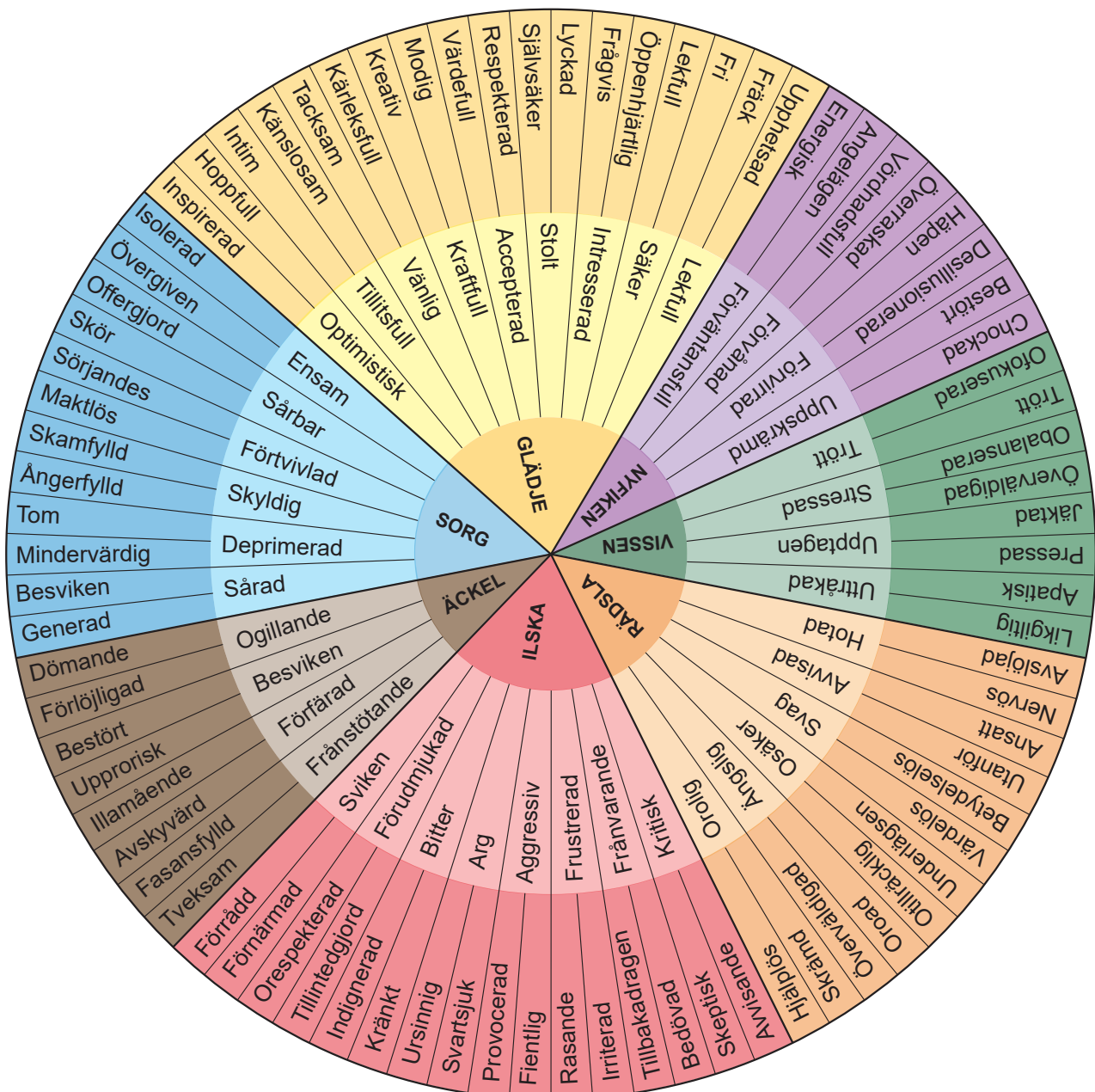
**-** \_\_\_\_\_

# KÄNSLOHJULET

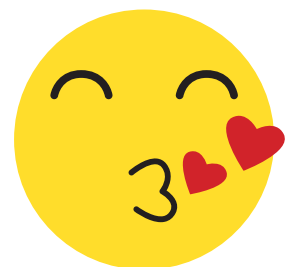
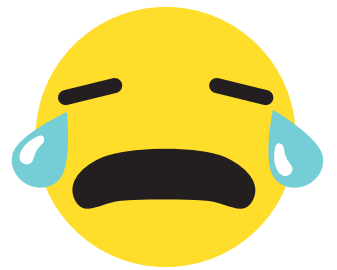
## Vilken är grundkänslan?

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?

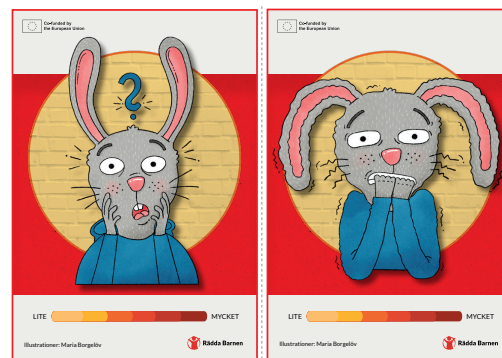
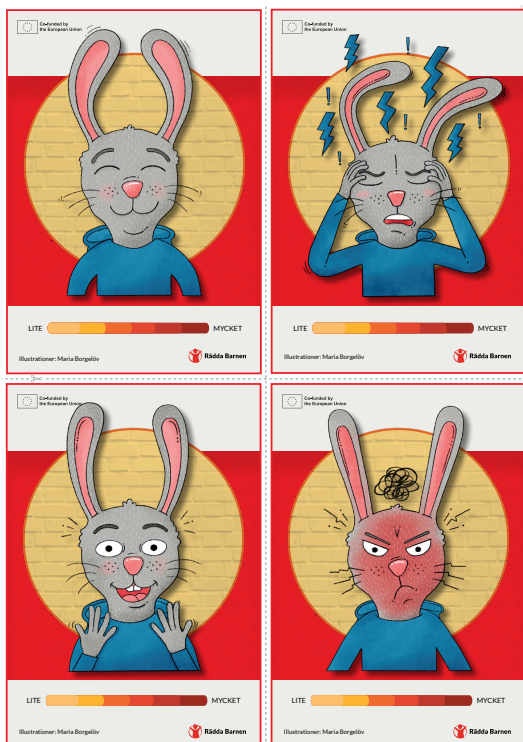


# Känsloemojis

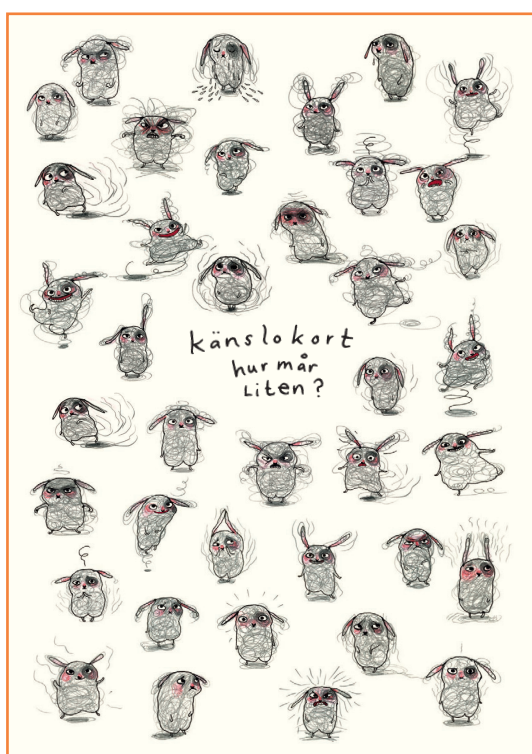


# Känslkort – exempel

Känslkort finns att ladda ner gratis eller köpa till en låg kostnad från flera olika webbplatser och verksamheter. Nedan finns några exempel. Det kan även vara värt att undersöka om din lokala ABF-avdelning redan har material att låna ut, exempelvis känslkort, Nallekort eller liknande.



Ladda ner gratis känslkort från Rädda Barnen



Ladda ner gratis känslkort från Brottsofferjouren

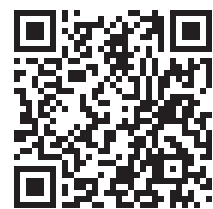


Beställ egna fysiska  
Nallekort för 629 kr

## KÄNSLOKORT paket 1



EMOJI 1.0, DENIZ & AMINA



Beställ, ladda ner och  
skriv ut själv, från 50 kr



# SAMTALSÄMNINGEN

## När det finns tid över



- Vad ger dig hopp?
- Finns det något du är riktigt rädd för?
- Vad är du mest tacksam för i livet?
- När grät du senast och varför?
- Vilket är ditt finaste minne?
- Vad gör du helst en ledig dag?
- Vad gör du för att slappna av?
- Finns det någon superkraft du skulle vilja ha och varför?
- Vilken är din bästa sida?
- Finns det något du gjort som du ångrar?
- Vad ser du mest fram emot?
- Vad är det finaste någon sagt till dig?
- Vad får dig att skratta?
- Vad skulle du göra om du var helt orädd & modig?
- Finns det någon dröm du har, som du tror kan bli verklighet?
- Vad skulle du vilja göra oftare?
- Hur gör du för att göra någon på bra humör?
- Vilken är din sämsta sida?
- Vad har påverkat dig mest i livet?
- Om du kunde ändra något i ditt förflutna, vad skulle det vara & varför?
- Vad saknar du mest i ditt liv?
- Vem eller vad inspirerar dig i livet?
- Om du fick byta liv med någon, vem skulle det vara & varför?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Tack

Vårt varmaste tack till de pilotgrupper, med män och kvinnor, i projektet Brobyggarna som bidragit till att denna studiehandledning blivit till. Tack för att ni, trots att det stundvis var svårt, delade med er av era känslor, tankar och erfarenheter. Era infallsvinklar kring hur olika man kan tänka och känna kring olika känslor har skapat en bredd i detta studiematerial, som gör det användbart för så många fler. Ett stort tack även till Arvsfonden som trott på och möjliggjort projektet Brobyggarna.

