



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

# Män emellan

Från tystnad till styrka  
– styrkan i att våga berätta



Studiehandledning

Författare: Kim Prahlg Georgsson, Joel Cardell, Lena Klarefelt, Adam Butler  
Projektgrupp: Kim Prahlg Georgsson, Lena Klarefelt, Adam Butler  
Layout & tryck: ODD kommunikation AB  
Copyright: ABF Södra Småland-Kalmar  
Finansiär: Allmänna Arvsfonden  
ISBN: 978-91-991568-2-8  
Utgiven av: ABF Södra Småland, Hjortvägen 6, 35345 Växjö  
[www.abf.se/sodra-smaland-kalmar](http://www.abf.se/sodra-smaland-kalmar)  
År 2026

# Innehållsförteckning

- Mål med cirkeln ..... sid 4
- Presentation av ABF och Brobyggarna ..... sid 7
- Gruppregler ..... sid 8

## Fas 1, Trygghet & relationsskapande

- Träff 1: Introduktion & ramar ..... sid 9
- Träff 2: Vad är trygghet? ..... sid 11
- Träff 3: Att lyssna utan att lösa ..... sid 12
- Träff 4: Masker & roller ..... sid 15
- Träff 5: Min berättelse, i liten skala ..... sid 17

## Fas 2, Känslor & känslomässig medvetenhet

- Träff 6: Grundkänslor, introduktion ..... sid 19
- Träff 7: Rädslor ..... sid 22
- Träff 8: Sorg ..... sid 25
- Träff 9: Ilska ..... sid 28
- Träff 10: Skuld, skam & glädje ..... sid 31

## Fas 3, Trauma, självmedkänsla & avslut

- Träff 11: Vad är trauma? ..... sid 36
- Träff 12: Att sätta ord på det svåra ..... sid 40
- Träff 13: Skam & självkritik ..... sid 42
- Träff 14: Läkning & framtid ..... sid 43
- Träff 15: Brevet till ditt yngre eller äldre jag ..... sid 44
  
- Kopieringsmaterial ..... sid 45-55
  - Känslomojjs
  - Känslkort/exempel
  - Känslhjulet
  - Kroppen
  - Brev till mitt äldre eller yngre jag
  - Gruppregler



# MÅL MED CIRKELN

Målet med studiecirkeln är att skapa ett tryggt sammanhang där män får möjlighet att utforska, sätta ord på och dela sina känslor och livserfarenheter. Genom samtal, reflektion och gemensamt lärande ska deltagarna stärka sin känslomässiga medvetenhet och förstå varför det är viktigt att ta hand om det man känner och går igenom. Studiecirkeln ska bidra till ökad självkänedom, minskad ensamhet och ge deltagarna verktyg för att må bättre, både i relation till sig själva och till andra.

Studiecirkeln syftar även till att bryta tystnad och normer kring mäns känslor, och skapa utrymme för ärliga samtal om psykiskt mående, livsutmaningar och personlig utveckling.

Det slutliga målet är att ge män en verktygslåda att börja använda på sin resa mot bättre psykisk hälsa.

## Till dig som ledare

Denna cirkel är fördelad på 15 träffar, vi rekommenderar en träff per vecka.

Varje träff är planerad till 2 studietimmar plus en paus, vilket innebär att varje träff är 2 klocktimmar per tillfälle. De tidsangivelser som rekommenderas är just rekommendationer, alltså inget du behöver följa slaviskt, det är viktigare att du följer gruppens rytm.

Tempot är tänkt att vara lugnt. Man ska som deltagare känna att man vågat utmana sig själv mer och mer, ju längre in i cirkeln man kommer.

Det är viktigt att du som ledare förmedlar en trygghet och ett erkännande i att detta är svårt men att ni alla deltar och delar så mycket med varandra, som känns tryggt. Detta är en individuell resa, som görs i grupp.

Det är bra att vara 2 ledare med ett maxantal på 4-6 deltagare. Det är viktigt att ni som ledare känner att ni har utrymme att vara lite extra uppmuntrande och peppande varje gång gruppen ses.

Vid första träffen är det viktigt att ni går igenom syftet med cirkeln och gruppreglerna. Gruppreglerna kan ni ta fram och repetera vid behov. Det är bra om alla har godkänt dessa från start.

Inför varje träff är det bra om det finns papper och penna till varje deltagare. Se också till så att det finns post-it lappar. Till träff nr 5 ska ni använda känslomojjs alt. känslokort. Dessa finns att beställa eller kopiera längre bak i denna handledning. Till träff 6 behöver du ha kopierat upp kroppsiluetten som du finner under kopieringsmaterialet.

Och kom ihåg, inget snack utan fika.

**Stort lycka till med din cirkel.**



## Introduktionstext

**Män emellan** är en studiecirkel för män som vill utforska känslor, relationer, livserfarenheter och inre styrka i en trygg och respektfull miljö.

Under 15 träffar arbetar vi långsamt och varsamt med att bygga tillit, förstå våra känslor och närma oss svåra erfarenheter, utan att överväldigas.

Cirkeln är inte terapi, utan ett gemensamt utforskande där varje deltagare får vara precis där han är.

Vi arbetar med samtal, reflektion, enkla övningar och att dela med sig i grupp.

Målet är att skapa en plats där män kan mötas utan prestation, utan krav och utan masker, där varje deltagare får möjlighet att växa i sin egen takt.





*"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 krokat arm med de som stått utanför samhällsstrukturen och har hjälpt dem att bygga broar med de instanser och insatser som behövdes.

Män emellan kom till då vi i Brobyggarna blev kontaktade av många män som hade en diffus psykisk ohälsa men där vi gemensamt kunde ringa in att ohälsan berodde på tidigare erfarenheter och en betungande tystnad.

Dessa män saknade kunskap om hur deras tidigare erfarenheter påverkade dem, då de sedan länge begravnat allt det där under en hård yta som höll på att brista.

Tillsammans skapade vi en grupp där män med olika erfarenheter kunde ses och så smått börja sätta ord på sina upplevelser. Ur dessa träffar växte så småningom denna studiehandledning fram.

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.



# GRUPPREGLER

## (för trygghet & respekt)

Dessa regler presenteras vid träff 1 och godkänns av gruppen.

Lika  
regler för  
alla!

### 1. Tystnadsplikt

*Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.  
Inga berättelser förs vidare.*

### 2. Frivillighet

*Man delar det man vill, inget mer. Tystnad är också ett bidrag.*

### 3. Lyssna utan att lösa

*Vi ger inte råd om ingen bitt om det. Vi lyssnar för att förstå, inte för att fixa.*

### 4. Tala utifrån dig själv

*Använd "jag" istället för "man". Det stärker äkthet och minskar generaliseringar.*

### 5. Ingen avbryter

*Den som talar får tala till punkt.*

### 6. Ingen jämförelse av smärta

*Allas upplevelser är lika viktiga, oavsett omfattning.*

### 7. Långsam takt

*Vi stressar inte. Pauser är välkomna. Tystnad är en del av processen.*

### 8. Respekt för känslor

*Alla känslor är tillåtna. Ingen förlöjligas eller ifrågasätts. Om någon behöver extra stöd så behöver man våga berätta detta för ledaren, så att man tillsammans kan hitta ett väl fungerande stöd.*

### 9. Mobilfria träffar

*Telefoner ska vara på ljudlös och undanlagda. Berätta i början av träffen om du måste vara anträffbar.*

### 10. Närvaro

*Kom i tid, delta så gott du kan och meddela om du behöver avvika.  
Behöver du en paus så visa tummen nedåt som tecken så att ledare har koll och kan stötta upp vid behov.*

Fråga gruppen om det finns fler regler som ska läggas till eller om alla kan godkänna dessa.

# FAS 1 -

## TRYGGHET & RELATIONSSKAPANDE



### TRÄFF 1 – Introduktion & ramar

**Syfte:** Skapa trygghet, presentera ramar, börja öppna upp i liten skala.

#### Inledning

**Välkomnande** (rek. 10 min)

- Ledaren hälsar alla välkomna
- Ledaren läser upp syftet med cirkeln

#### Syfte

Studiecirkeln syftar till att skapa en trygg och stödjande gemenskap där män kan mötas för att utforska och uttrycka känslor, dela erfarenheter av utsatthet och påbörja resan mot att bearbeta tidigare trauman.

Genom samtal, reflektion och gemensamt lärande vill cirkeln stärka deltagarnas emotionella välbefinnande och bidra till ökad självinsikt, mod och känsla av sammanhang.

Cirkeln utgår från insikten att varje människa bär på en unik livshistoria och att män ofta saknar trygga rum där de kan närma sig sina känslor och sin sårbarhet. Därför bygger arbetet på en långsam, inkännande och respektfull process där inget pressas fram och där deltagarnas egna behov och takt får vara vägledande.

Fokus ligger på att steg för steg skapa tillit – genom att lyssna, dela och reflektera, tillsammans.

Deltagarnas olika bakgrunder, trauman och erfarenheter betraktas som betydelsefulla resurser, och varje röst har samma värde oavsett om någon vill tala mycket, lite eller främst lyssna i början.

Genom återkommande träffar och en metodik som betonar trygghet, medkänsla och respekt ges deltagarna möjlighet att gradvis utforska känslor och att sätta ord på sådant som tidigare varit svårt att tala om.

Målet är inte snabb förändring, utan att skapa ett hållbart, stöttande rum där deltagarna kan växa i sin egen takt, stärkta av sin egen kraft och upptäcka att de inte är ensamma i sina erfarenheter.

Målet med cirkeln är inte att alla ska ha kommit lika långt i sina processer, men att processen mot läkande ska påbörjas.

## **Introduktionsrunda** (rek. 20 min)

### **Övning: "Något litet om mig"**

Be var och en säga:

- sitt namn
- något litet om sig själv (intresse, vardag, något neutralt)

## **Presentation av gruppregler** (rek. 15 min)

- Gå igenom reglerna en i taget
- Fråga: "Är det något ni vill lägga till eller ändra? Är alla med på syftet med cirkeln?"

## **Paus**

## **Övning** (rek. 20 min)

### **Vad behöver jag?**

Deltagarna skriver på en post-it lapp:

1. Vad behöver jag för att känna mig trygg?
2. En sak som får mig att känna mig trygg i en grupp.

Delning i helgrupp, alla deltagare läser upp vad man skrivit på sin lapp. Ledaren börjar.

## **Avslutning**

**Kort check-out:** *"Hur känns det att vara här efter första träffen?"*

## **Tacka för idag!**

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 2 – Vad är trygghet?

**Syfte:** Fördjupa tryggheten och normalisera sårbarhet.



## Incheckning (rek.10 min)

Be alla säga sitt namn igen, om det behövs, och svara på frågan: "Sätt en siffra på de motstånd du kände för att ta dig hit idag?"  
0 = inget motstånd, 10 = maximalt motstånd.

## Övning (rek. 40 min)

### Mini-samtal om trygghet i helgrupp

Inled med att ställa frågorna, om ingen svarar spontant så behöver du som ledare svara med dina egna tankar i frågan. Försök att locka fram diskussioner.

- Vad betyder trygghet för dig personligen?
- Vilka situationer eller sammanhang får dig att känna dig mest trygg?
- Hur märker du i kroppen när du känner trygghet – och när du inte gör det?
- Vad behöver du från andra för att våga vara dig själv?
- Vad betyder trygghet för män i stort?
- Vad gör mig otrygg?

## Paus

## Övning (rek. 15 min)

### När känner jag mig mest som mig själv?

Deltagarna får 5 minuter att tänka och skriva ner sina svar på post-it lappar. Därefter delar de det som skrivits, i par.

## Övning (rek. 20 min)

### Dela i helgrupp:

Samla ihop alla deltagare och ställ frågan:

- "Vad tog du med dig från samtalen och övningarna idag?"

Om det är möjligt, gå varvet runt så att alla får säga något om sina upplevelser från dagens träff.

## Avslutning

**Kort check-out:** "En sak jag tar med mig idag, som jag ska tänka på tills nästa gång."

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 3 – Att lyssna utan att lösa

**Syfte:** Skapa trygg kommunikation och minska prestationskrav.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** Vilket fordon känner du dig som idag?

**Genomgång** (rek. 20–25 min)

Läs texten nedan, stanna upp och sammanhangsmarkera då och då.

## **Aktivt lyssnande:**

Aktivt lyssnande handlar om att verkligen vara närvarande när någon talar, med både uppmärksamhet, kroppsspråk och ett öppet, icke-dömande förhållningssätt.

Det innebär att man:

- lyssnar utan att avbryta eller att man inte tänker på vad man själv ska säga härnäst.
- visar att man lyssnar genom ögonkontakt, nickningar och ett lugnt kroppsspråk.
- bekräftar den som talar genom att återge eller sammanfatta det man hört.
- ställer nyfikna, öppna frågor som fördjupar förståelsen.
- undviker att värdera, lösa eller "fixa" den andres upplevelse.

Det handlar kort sagt om att ge någon sin fulla uppmärksamhet och signalera:

*"Jag hör dig, jag ser dig, jag försöker förstå dig och det du säger är viktigt."*

## **Varför är aktivt lyssnande viktigt i grupp?**

- **Skapar trygghet**  
När deltagare märker att de blir lyssnade på utan att dömas, ökar tilliten i gruppen.
- **Bygger respekt**  
Alla röster får utrymme och blir bemötta med samma omtanke.
- **Fördjupar samtalen**  
När gruppen lyssnar aktivt vågar fler dela på djupet, vilket ger rikare och mer meningsfulla samtal.
- **Förebygger missförstånd**  
Genom att spegla och att ställa frågor blir kommunikationen klarare.
- **Stärker gemenskapen**  
Att känna sig hörd och sedd skapar en känsla av samhörighet och sammanhang.

Aktivt lyssnande är alltså en grundpelare för att en grupp ska fungera som en trygg, stödjande och respektfull plats – särskilt i samtal som rör känslor, erfarenheter och sårbarhet.



## **Sammanfattning**

- Lyssna utan att avbryta.
- Bekräfta utan att ge råd.
- Spegla det den andre berättat.
- Hålla fokus på den andres kroppsspråk.

## **Grundläggande lyssnandetekniker**

- Ge full uppmärksamhet – lägg bort mobil och störmoment.
- Ha ögonkontakt, utan att stirra.
- Nicka, humma och visa att du är närvarande.
- Sitt med en öppen kroppshållning och vänd kroppen mot personen.

## **Visa att du lyssnar – utan att avbryta**

- Låt personen prata klart.
- Avstå från att ge snabba lösningar.
- Undvik att ta över samtalet med egna historier.
- Tillåt tystnad – det ger personen utrymme att tänka.

## **Ställ nyfikna, öppna, frågor**

Öppna frågor fördjupar och visar intresse.

- "Hur kändes det för dig?"
- "Berätta mer om det."
- "Vad tänkte du då?"
- "Vad behöver du just nu?"

## **Spegling och sammanfattning**

Skapar trygghet och förtroende.

- Spegla känslor: "Det låter som att du känner dig..."
- Spegla innehåll: "Om jag förstår dig rätt så..."
- Sammanfatta då och då för att visa att du hänger med

## **Bekräfta känslor**

Bekräftelse minskar skam och ökar öppenhet.

- "Jag hör att det här är tufft för dig."
- "Det är helt förståeligt att du reagerar så."
- "Det låter som att du varit ensam i det här."

## **Fokusera på personen – inte på problemet**

- Lyssna efter känslan bakom orden.
- Lägg märke till vad som är viktigt för personen.
- Undvik att analysera eller värdera.

## **Undvik att**

- avbryta.
- komma med råd för snabbt.
- bagatellisera eller jämföra.
- säga "jag vet exakt hur du känner".
- försöka "fixa" personen.
- stressa på - låt personen styra tempot.

### **Avsluta samtalet på ett bra sätt**

- Summera kort: "Det här har jag hört idag..." Rätta mig om jag uppfattat fel.
- Fråga om personen vill ha stöd, råd eller bara lyssnande.
- Tacka för förtroendet.

## **Paus**

### **Övning** (rek. 10 min)

#### **3-minutersdelning**

Dela in gruppen i par.

Person A pratar i 3 min om vad som helst.

Person B ska lyssna och testat lite olika kroppshållningar; armarna i kors, luta sig framåt, gäspa, titta bort, med mera...

Byt roller

Ledaren håller koll på tiden och meddelar när det är dags att skifta roller.

### **Övning** (rek. 10 min)

#### **Gruppdiskussion**

Samla ihop deltagarna och ställ frågorna:

- Hur var det att bara lyssna?
- Hur var det att bli lyssnad på?
- Hur var det när den som lyssnade hade ett visst kroppsspråk?
- Vilket kroppsspråk kändes värst/bäst?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## **Avslutning**

**Kort check-out:** *"Vad är det viktigaste i aktivt lyssnande för dig?"*

## **Tacka för idag!**

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 4 – Masker & roller



**Syfte:** Utforska de roller som män ofta tar och vad de skyddar.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** Hur har dagen varit?

**Övning** (rek. 15 min)

**Gruppdiskussion, Vanliga mansroller.**

**Inled med:** Vi har alla en mängd olika roller som vi tar till vid olika tillfällen. Nu ska vi fördjupa oss tillsammans kring olika roller, vad de gör och hur de verkar. Du som ledare kan behöva skriva upp alla roller ni tillsammans kommer på.

Exempel:

- Fixaren, varför finns den?
- Den tyste, varför finns den?
- Den rolige, varför finns den?
- Den starka...

Fyll på med fler roller och vad ni tror syftet med rollen är.

**Paus**

**Övning** (rek. 20 min)

**Mina roller och vad de skyddar mig från**

**Syfte:** Att synliggöra vilka roller man tar i olika situationer, varför de har uppstått och vad de hjälper till att skydda mot. Det skapar förståelse, självkänedom och en grund för att kunna prata om strategier från både dåtid och nutid.

**Steg 1 – Individuell reflektion**

Varje deltagare får papper och penna och skriver ner:

- 1. Tre roller jag ofta har** Exempel kan vara: "Den starka", "Fixaren", "Den tyste", "Ledaren", "Clownen", "Den ansvarsfulle", "Han som inte klagar"...  
Fyll på med de olika rollerna ni gemensamt funnit.
- 2. Hur märks rollen i mitt beteende?** Vad gör jag när jag går in i denna roll?  
Hur ändras mitt kroppsspråk, mitt tonläge - hur ser jag ut, vad händer i kroppen  
När plockas rollen fram?
- 3. Vad tror jag att rollen skyddar mig från?** Det kan exempelvis handla om att:
  - inte vilja visa svaghet.
  - undvika konflikter.
  - inte vilja belasta andra.
  - vara rädd för att bli avvisad.
  - oroa sig för att tappa kontrollen.

Deltagarna uppmuntras att bara skriva det de själva känner sig bekväma med, inget ska lämnas in.

## Steg 2 – Samtal i par

Deltagarna går ihop två och två och delar det de vill av det de skrivit om sina olika roller.

Partnern tränar på:

- att lyssna aktivt.
- att inte tolka åt den andre.
- att ställa en öppen fråga som *“Hur tror du att denna roll hjälpt dig genom livet?”*

Poängen med övningen är att skapa en trygg, icke-dömande dialog.

## Övning (rek. 15 min)

### Gruppdiskussion

Till ledaren: Berätta att man inte delar detaljer om sina roller om man inte vill, fokus ska ligga på *reflektionen*.

Samla ihop alla deltagare och ställ frågorna:

- Hur kändes det att fundera på sina roller?
- Var det någon insikt som överraskade dig?
- Hur känns det att tänka på att vissa roller faktiskt skyddar oss?
- Finns det roller som varit viktiga förr, men som kanske inte behövs lika mycket idag?
- Hur känns det att se sina roller tydligare?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

» Ledaren håller tonen varm och tillåtande. Inget analyseras på individnivå, endast på hur deltagarna upplevde övningen i stora drag.

## Avslutning

**Kort check-out:** *“Vad tar du med dig från dagens träff?”*

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 5 – Min berättelse, i liten skala

**Syfte:** Första försiktiga delningen av livsberättelse.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Känslomojjs** – vilket kort beskriver dig bäst idag?

**Introduktion** (rek. 10 min)

Ledaren läser följande text:

Idag ska vi öva på att dela saker om oss själva i gruppen. Ingen behöver gå på djupet i sin berättelse, *fokus ska ligga på att bli lyssnad på.*

Vid behov repetera kapitlet om aktivt lyssnande.

**Övning** (rek. 20-25 min)

**Min berättelse på 3 minuter:**

Var och en berättar något litet om sin livsresa. Alla i gruppen lyssnar aktivt. Ledaren håller tiden och ställer några av frågorna nedan.

Förslag på frågor:

- Var växte du upp, och hur minns du den platsen?
- Vilken del av din vardag tycker du mest om just nu?
- Finns det någon person från din uppväxt som betytt mycket för dig?
- Finns det något som är viktigt för dig i livet?
- Vilken värdering eller egenskap försöker du leva efter?
- När känner du dig mest som "dig själv"?
- Kan du berätta om ett minne som ofta återkommer till dig?
- Finns det någon händelse som format dig, positivt eller negativt?
- Är det något i ditt liv som du lärt dig genom erfarenhet?
- Vad gör att du känner dig lugn eller trygg?
- Har du ett sammanhang, eller en person, som får dig att slappna av?
- Kan du minnas ett tillfälle då du kände att du kunde vara öppen?
- Vad hoppas du mer av i ditt liv framöver?
- Något du nyligen upptäckt om dig själv?
- Vad ger dig energi eller glädje idag?

**Paus**



## Övning (rek. 15 min)

### Gruppdiskussion

Ledaren läser upp en fråga i taget. Alla deltagare tränar på att dela sina tankar kortfattat i helgrupp.

- Hur var det att dela?
- Hur var det att lyssna?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

### Avslutning

Förberedelse inför nästa fas: "Nästa gång börjar vi utforska känslor."  
Vi kommer att ha en kortare känslaskola där vi får lära oss varför känslor finns och hur de yttrar sig.

**Kort check-out:** *"Vad tar du med dig från dagens träff?"*

### Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# FAS 2

## KÄNSLOR & KÄNSLOMÄSSIG MEDVETENHET

(Träff 6–10)

Här börjar gruppen långsamt närma sig känslor. Tempot ska vara lugnt, tryggt och icke-överväldigande. Ledaren håller ramarna och påminner om att ingen behöver gå djupt i sina delningar.

### TRÄFF 6 – Grundkänslor: Introduktion & information



**Syfte:** Ge en trygg, enkel och begriplig grundinformation om känslor. Förbereda gruppen inför att de ska utforska rädsla, sorg, ilska, glädje, skuld och skam.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Vilken känsla är mest närvarande just nu?"

**Mini-utbildning** (rek. 30 min)

**Vad är grundkänslor?**

» Förklara att känslor är kroppsliga signaler,  
inte svaghet!

## Vad är grundkänslor?

Grundkänslor är de mest ursprungliga och medfödda känslorna som alla människor har, oavsett kultur, språk eller bakgrund. De uppstår automatiskt i kroppen som en reaktion på händelser och hjälper oss att förstå vad vi behöver, vad som är viktigt för oss, och hur vi ska agera. Det hjälper oss även att tolka andra och att hjälpa andra människor framåt.

De grundkänslor som oftast lyfts fram är:

- Rädsla
- Ilska
- Sorg
- Glädje
- Skuld/skam

(Ibland även: Intresse/nyfikenhet och förvåning)

## Varför är grundkänslorna viktiga?

Grundkänslor är viktiga eftersom de:

### 1. Hjälper oss att överleva

Känslorna sätter igång kroppens system så att vi kan skydda oss genom rädsla, försvara oss genom ilska, eller söka tröst genom att visa oss ledsna så som vid sorg.

### 2. Visar vad vi behöver

Känslor fungerar som ett inre signalsystem. Exempel:

- Ilska visar att en gräns passerats.
- Rädsla visar att något känns otryggt.
- Sorg visar att något viktigt gått förlorat.
- Glädje visar vad som är bra och vad du behöver mer av i livet.

### 3. Bygger relationer

Känslor hjälper oss knyta an till andra.

- Sorg skapar tröst.
- Glädje skapar gemenskap.
- Rädsla söker trygghet.
- Ilska sätter gränser.

### 4. Hjälper oss att förstå oss själva

Genom att känna igen och acceptera våra känslor får vi bättre självinsikt och kan ta beslut som är bra för oss. Vi hinner koppla på tanken kring varför vi känner som vi känner och kan då koppla på ett bättre agerande.

### 5. Visar vägen till balans och läkning

Grundkänslor är inte farliga, de är vägvisare. När vi förstår dem blir det lättare att hantera svårigheter, konflikter och stress på ett sunt sätt.

## Paus

## Övning (rek. 30–45 min)

Exempel

### Känslokartan

Deltagarna får ett papper med en kroppssilhuett. (se kopieringsmaterial)

**Uppgift:** Markera vart i kroppen du brukar känna: **sorg, ilska, rädsla, glädje, skam, skuld.**

Delning i par där en i taget får visa och berätta om vart känslorna sitter i kroppen.

SORG

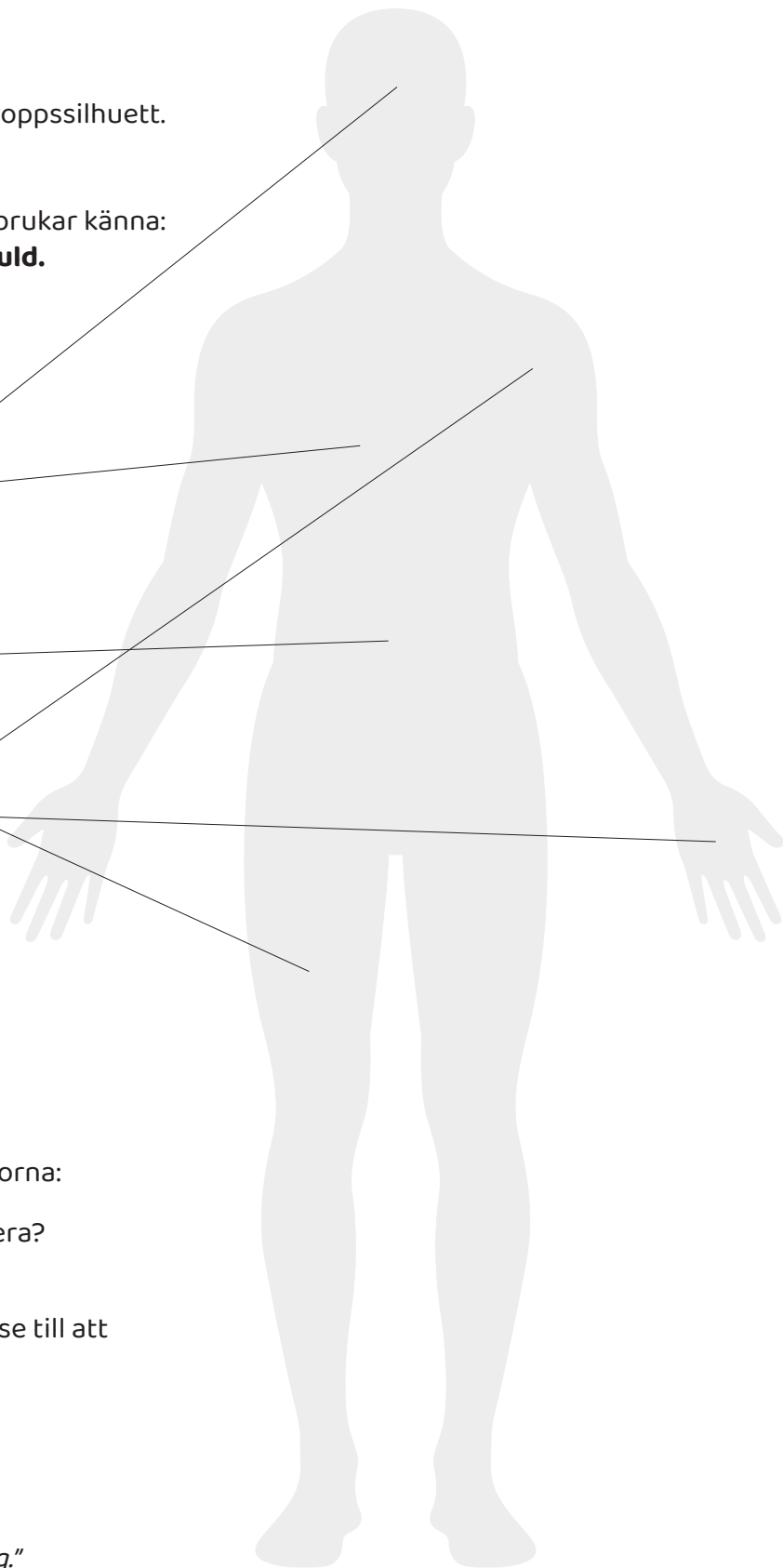
ILSKA

RÄDSLÅ

GLÄDJE

SKAM

SKULD



## Övning (rek 15 min)

### Gruppdiskussion

Samla in hela gruppen och ställ frågorna:

- Vilken känsla var lättast att placera?
- Vilken var svårast?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

### Kort check-out:

*"En sak jag lärde mig om känslor idag."*

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 7 – Rädsla

**Syfte:** Utforska rädsla som skydd, inte svaghet.  
Normalisera att alla människor bär rädsla.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Hur känns kroppen idag?"

**Övning** (rek. 10 min)

**Gruppdiskussion**

**Ställ frågan:** Vad är rädsla?

**Mini-utbildning** (rek. 30 min)

**Vad är rädsla och varför finns den grundkänslan?**

Informera gruppen om att ni nu ska titta lite närmre på:

- Rädsla som överlevnadssystem
- Vanliga manliga strategier: undvika, skämta bort, bli tyst, bli arg.

## Grundkänslan: Rädsla

Ledaren läser följande för gruppen:

Rädsla är en av människans mest grundläggande och universella känslor. Den har utvecklats genom evolutionen för att hjälpa oss överleva genom att snabbt aktivera kroppens försvarssystem när vi upplever hot eller fara – faktiska eller upplevda.

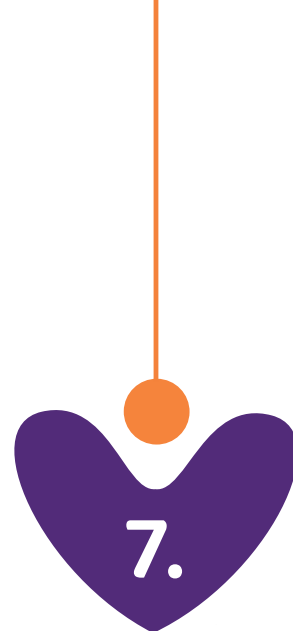
## Vad är rädsla?

Rädsla är en känslomässig reaktion som uppstår när vi tolkar något som ett hot.

Hotet kan vara:

- **Fysiskt** t.ex. en olycka, sjukdom, ett rovdjur.
- **Psykologiskt** t.ex. kritik, misslyckande, avvisande.
- **Socialt** t.ex. att tala inför grupp, risk att hamna utanför.
- **Existentiellt** t.ex. tankar om döden eller osäkerhet inför framtiden.

Rädslan är alltså inte bara kopplad till konkreta faror utan även till upplevelser som hotar vår trygghet, självkänsla eller tillhörighet. Evolutionärt har rädslan varit den viktigaste känslan för artens överlevnad.



## Hur påverkar rädsla kroppen?

När hjärnan uppfattar ett hot aktiveras det sympatiska nervsystemet. Det leder till:

### Kroppsliga reaktioner

- Ökad puls och snabbare andning.
- Spända muskler.
- Vidgade pupiller.
- Ökad svettning.
- Minskat matsmältningsarbete.

Allt detta är en del av *kamp-, flykt- eller frysningsresponsen* – kroppens automatiska sätt att göra sig redo att hantera en fara.

### Tankemässiga reaktioner

- Svårt att tänka logiskt eller långsiktigt.
- Fokus hamnar på det potentiella hotet.
- Ökad vaksamhet.
- Katastroftankar kan uppstå.

Detta är ofta det som ligger till grund för sömnstörningar då det är oerhört svårt att sova gott när grundkänslan rädsla är påkopplad.

## Varför är rädsla viktig?

Även om rädsla kan kännas obehagligt fyller den flera viktiga funktioner:

### 1. Överlevnad

Rädslan varnar oss för risker och har varit avgörande för människans överlevnad genom historien. Om vi inte hade haft känslan rädsla hade vi blivit uppätta på savannen.

### 2. Skydd

Den hjälper oss att undvika farliga situationer, beteenden eller relationer.

### 3. Lärande

Genom att minnas vad som skrämmer oss kan vi göra bättre val i framtiden.

### 4. Social funktion

Rädslor kan stärka gruppsammanhållning eftersom vi söker trygghet hos andra. Det kan också skapa maktförhållanden som är osunda.

## Vanliga uttryck för rädsla

**Rädsla kan visa sig på många sätt, både synliga och osynliga:**

- Undvikande av situationer eller människor.
- Överdriven oro eller "tänk om"-scenarier.
- Perfektionism, som en strategi för att undvika kritik.
- Ilska, som ibland är en "skyddsreaktion" ovanpå den primära känslan rädsla.
- Kontrollbehov.

## När blir rädsla problematisk?

**Rädsla är naturlig, men den kan bli skadlig om den:**

- är oproportionerlig i förhållande till hotet.
- begränsar vardagen.
- stör sömnen.
- leder till stark ångest eller panikattacker.

Undvikande beteenden påverkar livet negativt, då det då kan handla mer om fobier, generaliserad ångest eller andra stressrelaterade tillstånd som kräver specialistvård.

### Övning (rek. 15-20 min)

#### En rädsla

Dela ut papper och penna till deltagarna och be dem skriva om:

- "En situation där jag känt rädsla – liten eller vardaglig."

Delning i halvgrupper.

### Paus

### Övning (rek. 15 min)

#### Gruppdiskussion

Samla gruppen och ställ frågorna:

- Hur känns rädsla i kroppen?
- Vad brukar du göra när du blir rädd?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

### Avslutning

**Kort check-out:** *"En sak jag vill vara snällare mot mig själv med..."*

### Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 8 – Sorg

**Syfte:** Avdramatisera sorg och visa att den är naturlig, inte farlig.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Har du känt någon rädsla sedan sist?"

**Övning** (rek. 10 min)

**Gruppdiskussion**

- "Vad är sorg?"

**Mini-utbildning** (rek. 30 min)

**Vad är sorg och varför finns den grundkänslan?**

Informera gruppen om att ni idag ska jobba med:

- Sorg som reaktion på förlust.
- Män och sorg: tystnad, arbete, humor, ensamhet och andra sätt det visar sig på.

**Grundkänslan: Sorg**

Sorg är en av människans mest grundläggande känslor. Den uppstår när vi förlorar något som är betydelsefullt för oss – en person, en relation, en trygghet, en dröm eller en viktig del av oss själva. Sorg är ett uttryck för kärlek, anknytning och mening. Sorg hjälper oss att bearbeta och anpassa oss till förändringar i livet.

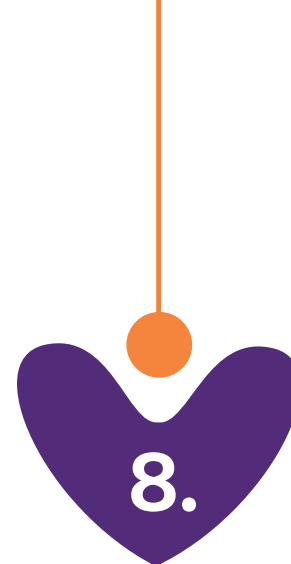
**Vad är sorg?**

Sorg är en känslomässig reaktion på förlust.

Förlusten kan vara:

- **Konkreta förluster**  
Att någon dör, en relation tar slut eller att man förlorar sin hälsa eller trygghet.
- **Symboliska förluster**  
Att en framtidsplan inte blir av, att en identitet förändras eller att livet tar en ny riktning.
- **Sociala förluster**  
Att tappa sammanhang, vänner eller tillhörighet.

Sorg är en naturlig del av livet och är inte ett tecken på svaghet – tvärtom visar den att någon eller något varit viktigt för oss.



## Hur påverkar sorg kroppen?

Sorg är inte bara känslor – den märks också i kroppen och tankarna.

### Kroppsliga reaktioner

- Tyngd/tryck i bröstet.
- Kroppen kan kännas tung.
- Trötthet, utmattning.
- Gråt eller känsla av att vilja gråta.
- Sömnstörningar.
- Spända muskler.
- Minskad energi och motivation.

### Tankemässiga reaktioner

- Svårt att koncentrera sig.
- Tankar som kretsar kring förlusten.
- Ånger, skuld eller "tänk om"-scenarier.
- Frågor om meningen med livet.
- Känsla av tomhet eller överklighet.

## Varför är sorg viktig?

Trots att sorg är smärtsamt har den viktiga funktioner för den emotionella och sociala överlevnaden.

### 1. Bearbetning av förlust

Sorgen hjälper oss att förstå och att acceptera det som hänt.

### 2. Anpassning

Genom sorgen anpassar vi oss trots förlusten, till ett nytt liv.

### 3. Fördjupning av relationer

Att dela sorg skapar närhet och möjliggör stöttning och samhörighet med andra.

### 4. Självkännedom

Sorg förtydligar vad vi värdesätter och vilka saker som betyder mest för oss.

## Vanliga uttryck för sorg

Sorg ser olika ut hos olika människor, och det finns inget "rätt sätt" att sörja.

### Öppna uttryck

- Gråt.
- Tillbakadragenhet.
- Låg energi.
- Behov av att prata om det som hänt.

### **Dolda uttryck**

- Irritation eller ilska.
- Humor som skydd.
- Överaktivitet eller för mycket arbete.
- Kroppsliga besvär.
- Förnekelse eller känslomässig avstängning.
- Sorg kan också komma i vågor – ibland känns allt tungt, ibland kommer ljusare stunder.

## **När kan sorg bli problematisk?**

De flesta sorgereaktioner är normala och läker med tiden, men sorg kan bli problematiskt när:

- Den inte minskar över tid.
- Man fastnar i skuld eller självkritik.
- Man undviker allt som påminner om förlusten.
- Man isolerar sig från andra.
- Sorg blandas med depression eller stark ångest.

Detta kallas ibland komplicerad sorg och kan behöva fördjupat stöd eller professionell hjälp.

## **Paus**

### **Övning** (rek. 20 min)

#### **En sorg jag kan nämna vid namn**

Dela ut papper och penna och be deltagarna skriva en mening: "Jag har känt sorg när..."  
När deltagarna är klara be dem dela det de skrivit i par.

### **Övning** (rek. 15 min)

#### **Gruppdiskussion**

Samla ihop gruppen och ställ frågorna:

- Hur känns sorg i kroppen?
- Vad gör du när du är ledsen?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## **Avslutning**

**Kort check-out:** *"En sak jag vill ge mig själv tillåtelse till är..."*

## **Tacka för idag!**

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 9 – Ilska

**Syfte:** Utforska ilska som en gränssättande känsla, inte som hot.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Vilken sorg har du känt sedan sist?"

**Mini-utbildning** (rek. 30 min)

**Ilska vs aggression**

Informera gruppen om att ni idag ska jobba med:

- Ilska, som är en känsla.
- Aggression, som är en handling.
- Hur ilska skyddar våra gränser.

## Grundkänslan: Ilska

Ilska är en av våra mest kraftfulla grundkänslor. Den fungerar som en inre signal om att något inte står rätt till. Att en gräns har överskridits, att vi blivit sårade eller att något som är viktigt för oss hotas. Ilska hjälper oss att skydda oss själva, hävda våra behov och att stå upp för det som är betydelsefullt.

## Vad är ilska?

**Ilska uppstår när vi tolkar en situation som:**

- Orättvis.
- Kränkande.
- Frustrerande.
- Hindrande.
- Hot mot våra behov eller värderingar.

Känslan kan variera från mild irritation till stark vrede. Ofta ligger andra känslor som rädsla, sorg eller skam under ytan och triggas av ilskan. Ilskan är alltså *sekundär*.

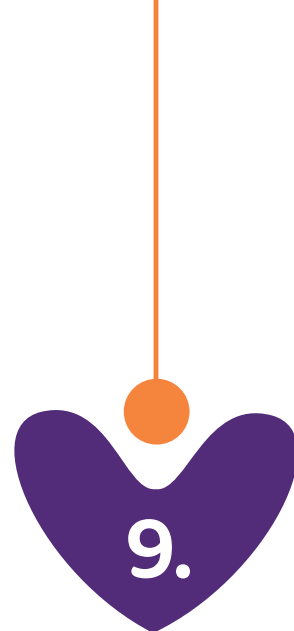
Ilska är inte ett "problem" i sig. Det är en naturlig och viktig känsla som visar att något behöver uppmärksammas.

## Hur påverkar ilska kroppen?

När vi blir arga aktiveras kroppens alarmsystem som är en del av det sympatiska nervsystemet.

**Kroppsliga reaktioner**

- Musklerna spänns.
- Hjärtat slår snabbare.
- Andningen blir snabbare och ofta ytlig.
- Värme sprider sig i kroppen.
- Ansiktsuttryck och röst blir tydligare.
- Adrenalin och stresshormoner ökar.



### **Tankemässiga reaktioner**

- Fokus smalnar av.
- Vi tänker snabbare, men mindre nyanserat.
- Impulser av att agera direkt.
- Känslan av att man "måste" sätta en gräns eller försvara sig.

## **Varför är ilska viktig?**

Ilska har flera avgörande funktioner:

### **1. Skyddar våra gränser**

Ilska visar när något är fel, att vi inte mår bra eller att någon gått över en gräns.

### **2. Ger styrka och mod**

Den ger energi att säga ifrån, stå upp för sig själv eller att man behöver förändra en situation.

### **3. Driver utveckling och förändring**

Ilska kan motivera oss att rätta till orättvisor eller skapa positiva förändringar.

### **4. Stärker självkänslan**

När vi lyssnar på vår ilska lär vi oss vad som är viktigt för oss själva och vad vi inte vill acceptera.

## **Vanliga uttryck för ilska**

### **Öppna uttryck**

- Höjd röst.
- Tydlig frustration.
- Gräl eller konflikter.
- Aktivt agerande, snabba rörelser.
- Spända muskler.

### **Dolda uttryck**

- Irritation.
- Tystnad eller tillbakadragenhet.
- Passiv-aggressivitet.
- Försvarshumor eller sarkasm.
- Inåtgående ilska: självkritik, skam eller nedstämdhet.

Dold ilska är lika verklig som öppen – men kan vara svårare att förstå.

## **När kan ilska bli problematisk och destruktiv?**

- När man skadar andra eller sig själv.
- När ilskan tar över och blir för stark eller påverkar vardagen för ofta.
- När ilskan ligger och pyr länge.
- När ilskan leder till hot, hårda ord eller våld.
- När ilskan trycks ner och förändras till bitterhet eller självhat.

Det är *beteendet*, inte själva känslan, som blir skadlig.

## Hur kan man hantera ilska på ett konstruktivt sätt?

Målet är inte att ta bort ilskan, utan att förstå vad den signalerar och använda den på ett klokt sätt. Genom att stanna upp, sätta ord på känslan och välja hur man vill agera, kan ilskan bli en vägvisare istället för något som tar över.

### Hjälpsamma strategier

- **Andas och ta en paus** för att lugna kroppen.
- **Sätta ord på känslan:** "Jag blir arg för att..."
- **Identifiera behovet** som ilskan försöker signalera.
- **Kommunicera lugnt och tydligt.**
- **Rörelse** för att göra sig av med överskottsenergin.
- **Reflektion i efterhand:** Vad hände? Vad behövde jag?

Ilska blir hjälpsfullt när den kopplas till förståelse, gränssättning och respekt – både för dig själv och andra.

## Övning (rek. 20 min)

### När min ilska egentligen var något annat

Dela ut papper och penna och be deltagarna skriva om:

- "En gång jag blev arg, men jag egentligen var..." (t.ex. rädd, ledsen, stressad)

När deltagarna är klara, be dem dela det de skrivit i halvgrupp.

## Paus

## Övning (rek. 15 min)

### Gruppdiskussion

Samla ihop gruppen och ställ frågorna:

- Vad händer i kroppen när du blir arg?
- Hur hanterade människor under din uppväxt ilska?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

**Kort check-out:** "En sak jag vill förstå bättre kring min ilska är..."

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 10 – Skuld, skam & glädje

**Syfte:** Utforska glädje som en känsla som ofta är svårare än man tror. Öka acceptansen kring skuld och skam.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Vilket ord beskriver bäst din sinnesstämning här och nu?"

**Mini-utbildning** (rek. 30 min)

**Vad innebär skuld och skam och är glädje ibland svårt?**

Informera gruppen om att ni idag ska jobba med:

- Rädslan för att verka svag.
- Rädslan för att sticka ut.
- Rädslan för att bli avvisad.



## Skuld och skam – i korthet

**Varför känner vi skuld?**

Vi känner skuld eftersom vi människor är skapade för att leva tillsammans med andra. Skuld fungerar som ett *inre alarmsystem* som hjälper oss att förstå när vi har gjort något som går emot våra värderingar, eller riskerar att skada en relation.

**Vi känner skuld för att vi:**

- vill göra rätt.
- vill vara bra människor.
- vill att våra relationer ska fungera.
- inte vill såra andra.
- bryr oss om konsekvenserna av våra handlingar.

Skuld är alltså något sunt då den hjälper oss att ta ansvar och reparera.

## Varför känner vi skam?

Skam handlar om vårt behov av *tillhörighet*.

Vi människor är beroende av gemenskap för att må bra och överleva. Därför fungerar skam som en varningssignal – den talar om för oss att vi riskerar att bli avvisade, tappa tillhörighet eller att vi riskerar att inte bli accepterade av andra.

**Vi känner skam för att vi:**

- vill höra till.
- vill bli accepterade som vi är.
- är rädda för att andra ska döma oss.
- inte vill framstå som fel, svaga eller konstiga.
- vill känna att vi duger.

Skam är ett sätt för kroppen att säga: "Jag vill vara med. Jag vill vara omtyckt. Jag vill vara trygg."

## Skuld – "Jag gjorde något fel"

Skuld handlar om våra *handlingar*. Den dyker upp när vi känner att vi gjort något som skadat någon annan eller gått emot våra egna värderingar.

### Så här kan skuld kännas:

- Man får en "klump i magen".
- Man tänker mycket på det som hände.
- Man vill säga förlåt eller rätta till det.

### Vad skuld vill hjälpa oss med:

- Att ta ansvar.
- Att reparera relationer.
- Att göra bättre val nästa gång.

### Viktigt att komma ihåg:

Skuld är inte farligt – det är en kompass som visar vad som är viktigt för oss. Vi ska inte bära skuld för saker vi inte gjort eller inte kunnat påverka.

## Skam – "Det är fel på mig"

Skam handlar inte bara om vad vi har gjort, utan om hur vi ser på oss själva som person. Det är en känsla som får oss att uppleva att något är fel på oss – inte bara med vårt beteende. Skam uppstår när vi känner oss otillräckliga, fel eller som att vi inte duger och därför riskerar att inte bli accepterade av andra.

### Så kan skam kännas:

- Man vill gömma sig eller blir tyst.
- Man tänker "jag duger inte".
- Man känner sig ensam eller annorlunda.

### Vad skam försöker säga:

- Att vi är rädda att bli avvisade.
- Att vi längtar efter att höra till.
- Att vi vill känna oss accepterade.

### Viktigt att komma ihåg:

Skam betyder inte att det är något fel på oss – bara att vi behöver trygghet, bekräftelse och värme. Skammen minskar när vi vågar prata om den i ett tryggt sammanhang.

## Kort skillnad

SKULD	SKAM
"Jag gjorde fel." <ul style="list-style-type: none"><li>• Handlar om handling</li><li>• Går att rätta till</li><li>• Hjälper oss ta ansvar</li></ul>	"Jag är fel." <ul style="list-style-type: none"><li>• Handlar om identitet</li><li>• Behöver trygghet och bekräftelse</li><li>• Kan göra oss tysta och ensamma</li></ul>

Nog om skuld och skam, nu går vi in på sista grundkänslan som är: 

## Grundkänslan: Glädje

Glädje är en av våra mest positiva och livsbejakande känslor. Den visar att något känns bra, känns viktigt eller är givande för oss. När vi känner glädje blir det lättare att knyta an till andra, hitta motivation och att må bra.

Glädje hjälper oss också att lära oss nya saker, bygga relationer och att vara kreativa.

## Vad är glädje?

Glädje är en känslomässig reaktion som uppstår när vi upplever något som:

- Belönande.
- Tryggt.
- Behagligt.
- Uppmuntrande.
- Sammanbindande t.ex. skratta med andra.
- Framgångsrikt.
- Värdefullt eller meningsfullt.

Glädje kan uppstå ur både stora och små händelser – till exempel ett leende, en god nyhet, att lyckas med något, en stund av närhet eller ett fint minne.

Den hänger också ofta ihop med känslor som tacksamhet, lekfullhet, nyfikenhet och gemenskap.

## Hur påverkar glädje kroppen?

När vi känner glädje aktiveras kroppens "må bra"-system.

### Kroppsliga reaktioner

- Avslappnade muskler.
- Leende och mer nyanserade ansiktsuttryck.
- Mjukare röst.
- Ökad energinivå.
- Frisättning av "må bra"-hormoner; dopamin, endorfiner, oxytocin.
- Minskad stressnivå.

### Tankemässiga reaktioner

- Ökad kreativitet.
- Mer flexibelt och öppet tänkande.
- Bättre problemlösning.
- Positiva förväntningar.
- Ökad känsla av mening och hopp.

Glädje gör oss mer socialt öppna och mottagliga, vilket bygger relationer.

## Varför är glädje viktig?

Glädje är inte bara en trevlig känsla – den är avgörande för psykiskt och fysiskt välbefinnande.

### 1. Ökar motivation och drivkraft

Glädje uppmuntrar oss att upprepa beteenden som är bra för oss.

### 2. Stärker relationer

Gemensam glädje – skratt, lek, delade positiva upplevelser – skapar starkare band.

### 3. Motverkar stress

Glädje aktiverar kroppens återhämtningssystem.

### 4. Främjar lärande

När vi är glada är hjärnan mer mottaglig för ny kunskap.

### 5. Bygger psykisk motståndskraft

Glädje fungerar som en buffert mot svåra känslor och hjälper oss att återhämta oss snabbare.

## Vanliga uttryck för glädje

### Öppna uttryck

- Skratt
- Leenden
- Högt tonläge
- Entusiasm
- Kroppslig energi
- Glädjetårar

### Lugna uttryck

- Inre värme
- Tacksamhet
- Frid eller harmoni
- Stolthet
- Närvaro och lugn

Glädje kan vara både intensiv och sprudlande men även stilla och mjuk.

## När kan glädje bli problematisk?

Glädje är i sig inte farlig, men den kan bli mindre hjälpsam om:

- Den tvingas fram för att undvika andra känslor, så kallat "giftig positivitet".
- Man känner press att alltid vara glad.
- Den används som flykt från svårigheter.
- Andras glädje upplevs som kravfyllda, exempelvis "Nu är det vår och då ska man vara glad!".

Det är viktigt att komma ihåg att glädje är naturligt varierande – ingen är glad hela tiden.

## Hur kan man skapa mer glädje i livet?

Glädje kan inte tvingas fram, men den kan odlas.

### Strategier som kan öka glädje och välbefinnande

- **Närvaro här och nu** – mindfulness, små stunder av njutning och avslappning.
- **Gemenskap och relationer** – att umgås, skratta, dela upplevelser med andra.
- **Tacksamhet** – notera det som fungerar eller känns bra.
- **Lekfullhet** – tillåta spontanitet och humor.
- **Meningsfulla aktiviteter** – gör sådant som väcker ditt engagemang.
- **Göra gott för andra** – vänlighet ökar även den egna glädjen.
- **Rörelse och natur** – positiv effekt på både kropp och sinne.

Glädje uppstår och förstärks ofta i möten mellan människor och i situationer som känns genuina och äkta.

## Paus

### Övning (rek. 15 min)

#### Ett minne av genuin glädje

Dela ut papper och penna till deltagarna. Be deltagarna skriva en kort berättelse om:

- "Ett tillfälle då jag kände äkta glädje."

När deltagarna skrivit klart be dem dela det som skrivits i par.

### Övning (rek. 20 min)

#### Gruppdiskussion

Samla ihop gruppen och ställ frågorna:

- Hur känns glädje i kroppen?
- Vad hindrar dig från att visa glädje?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

**Kort check-out:** *"En sak som ger mig glädje i vardagen är..."*

## Tacka för idag!

Informera gruppen om att det vid nästa träff är dags att närma sig de trauman man har med sig från förr. Vi kommer att ha en mini-utbildning om trauma och sedan stegvis närma oss att kunna sätta ord på det vi har upplevt och bär med oss.

# FAS 3

## TRAUMA, SJÄLV- MEDKÄNSLA & AVSLUT

(Träff 11–15)

**Till ledaren: Den här fasen kräver extra varsamhet.**

Påminn gärna gruppen om att:

- Ingen ska gå djupt om det inte känns tryggt.
- Man får prata i mycket små doser.
- Man får avstå helt från att prata.
- Gruppen utgör inte terapi, utan syftet är ett tryggt utforskande.



### TRÄFF 11 – Vad är trauma?

**Syfte:** Ge en grundläggande förståelse för trauma och skapa trygghet inför de kommande träffarna.

**Incheckning** (rek. 15 min – ge gärna denna incheckning lite längre tid, lägg märke till om någon verkar lite extra nervös eller spänd inför dagen och försök ge ett tryggt intryck)

**Ställ frågan:** "Hur känns det att komma hit idag?"

## Mini-utbildning (rek. 30 min)

### Vad är trauma?

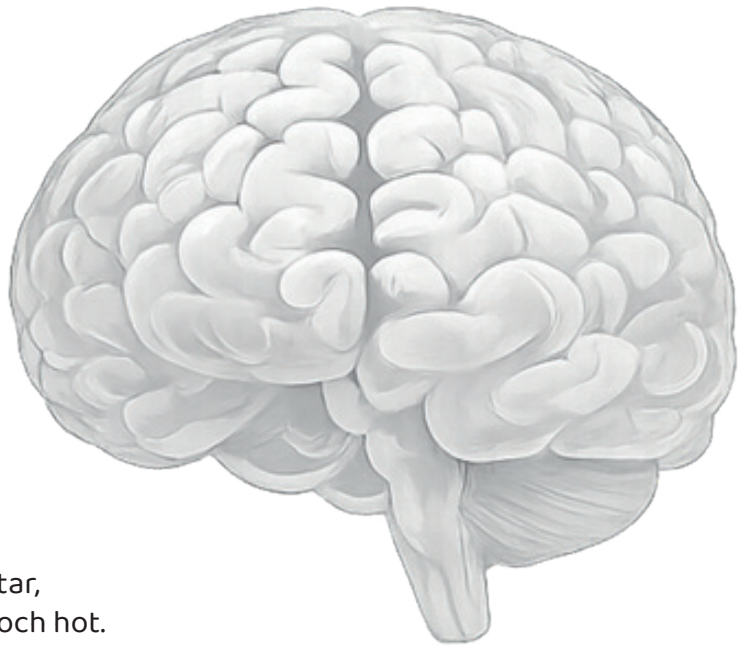
## Vad trauma gör med oss – kortfattat

Trauma innebär att något upplevdes som för mycket, för snabbt eller för överväldigande att hantera.

Det är kroppens och nervsystemets reaktion som avgör om något blir traumatiskt – inte själva händelsen i sig. Två personer kan uppleva samma situation olika, där endast den ena utvecklar en traumatisk reaktion.

Trauma uppstår när hjärnan och kroppen inte lyckas bearbeta eller hantera en händelse. Det kan handla om en enskild, plötslig händelse (t.ex. olycka, våld eller övergrepp) eller långvarig belastning (t.ex. omsorgssvikt, kränkningar eller en otrygg uppväxtmiljö).

Vanliga reaktioner på trauma är undvikande, spänningar i kroppen, skam, ilska och känslomässig avstängdhet.



### 1. Påverkar hjärnan

Trauma förändrar hur hjärnan arbetar, särskilt de delar som styr trygghet och hot.

- **Amygdalan** blir mer aktiv - vi blir på helspänn.
- **Hippocampus** påverkas och minnen kan bli röriga, fragmenterade eller svåra att hantera.
- **Frontalloben** kan "stänga ner" och man får svårt att tänka klart, planera och koncentrera sig.

### 2. Påverkar nervsystemet

Kroppen kan fastna i:

- **Kamp** (ilska, utbrott)
- **Flykt** (undvikande, oro)
- **Frys** (känslomässig avstängning)
- **Fawn** (anpassa sig för att undvika konflikt)

Nervsystemet blir känsligare och reagerar snabbare på stress.

### **3. Påverkar känslolivet**

Trauma kan göra att känslor:

- blir starkare och svårare att reglera.
- känns avstängda eller svaga.
- kommer i "vågor" utan tydlig anledning.

Det kan även skapa skam, skuld eller känsla av att "det är något fel på mig".

### **4. Påverkar kroppen**

Trauma märks ofta som:

- spänningar.
- smärta.
- magproblem.
- sömnsvårigheter.
- trötthet eller utmattning.

Kroppen och cellminnet bär ofta kvar minnet av det som hänt.

### **5. Påverkar relationer**

Trauma kan påverka hur vi fungerar i relationer.

Det kan till exempel göra att vi:

- har svårt att lita på andra.
- blir mer vaksamma, överkontrollerande eller ständigt är på vår vakt.
- drar oss undan och undviker närhet.
- ofta söker trygghet och bekräftelse.

Dessa beteenden handlar om att kroppen och nervsystemet försöker skydda oss från att bli sårade igen. De sker ofta automatiskt och omedvetet.

Det betyder alltså inte att man saknar vilja eller behov av nära relationer – tvärtom handlar det om ett försök att skapa trygghet.

### **6. Påverkar självbilden**

Trauma kan göra att vi börjar tro:

- att vi är svaga.
- att vi är orsaken till det som hänt.
- att vi inte är värda trygghet och kärlek.

Detta är vanliga men felaktiga slutsatser – trauma handlar om överlevnad, inte om skuld.

## Paus

### Övning (rek. 20 min)

#### En svår händelse i mycket korta drag

Dela ut papper och penna och be deltagarna skriva en mening:

- "En svår händelse jag kan nämna utan att gå in på detaljer är..."

När deltagarna skrivit klart be dem dela det som skrivits i par.

### Övning (rek. 15 min)

#### Gruppdiskussion

Samla ihop gruppen och ställ frågorna:

- Hur kändes det att formulera något så kort?
- Vad märker du händer i kroppen när du pratar om svåra saker?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

**Kort check-out:** *"En sak jag vill vara varsam med framöver..."*

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 12 – Att sätta ord på det svåra



**Syfte:** Hjälpa deltagarna att närma sig sina erfarenheter utan att återuppleva dem.

## Incheckning (rek. 10 min)

**Känslomojjs**– ta det kort som bäst beskriver den känsla du bär med dig in i gruppen idag. Alla får visa vilket kort de valt och de som vill får beskriva känslan.

## Övning (rek. 40 min)

### Att berätta utan att gå för djupt

#### Steg 1

Alla deltagare får papper och penna och skriver ner en traumatisk händelse.

Be deltagarna skriva ner händelsen enligt:

- Beskriv ytan/rummet/platsen, *inte* detaljerna.
- Beskriv vad som hände, *inte* detaljerat utan i stora drag.
- Du får avbryta när som helst.
- Du måste inte bli klar med berättelsen.

» Stanna i nuet, känn hur du sitter, andas medvetet

#### Steg 2

#### Beskriva vad traumat gjorde med mig

Be deltagarna att skriva några få rader:

- "Det som hände gjorde att jag..."  
T.ex. blev mer vaksam, tappade tillit, blev starkare, blev rädd, blev tyst.

När alla deltagare tagit sig igenom de 2 stegen i övningen så går de ihop i par och delar vad de skrivit.

Ledaren påminner om aktivt lyssnande och att den som lyssnar inte ska lösa något eller tycka något, enbart lyssna.

## **Paus**

### **Gruppdiskussion** (rek 15 min)

Samla ihop gruppen igen och ställ följande frågor:

- Hur känns det att prata om konsekvenser istället för detaljer?
- Vad märker du händer i kroppen?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

### **Avslutning** (rek. 10 min)

**Kort check-out:** *"En sak jag vill ge mig själv förståelse för är..."*

## **Tacka för idag!**

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 13 – Skam & självkritik

**Syfte:** Utforska skam som ofta följer trauma och hur man kan möta sig själv med mildhet.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Vilken känsla bär du med dig in i rummet idag?"

**Övning:** (rek. 15 min)

**Gruppdiskussion**

- Vad är skam?

**Läs upp och reflektera över nedanstående punkter:**

- Skam är känslan av att man själv är fel, eller? Vad är skam för dig?
- Vanliga tecken hos män: tystnad, hårdhet, perfektionism. Vilka tecken uppvisar du?
- Skam växer i tystnad och minskar i delning, eller? Hur blir det för dig?

**Övning:** (rek. 20 min)

**En tanke jag ofta haft om mig själv**

Dela ut papper och penna och be deltagarna skriva ner svar på frågorna, en i taget:

- "En självkritisk tanke jag ofta haft är..."
- Vad utlöste den tanken?
- "Vad skulle jag vilja säga till den tanken?"

När deltagarna är klara så delas de in i par och delar det de skrivit.

## Paus

**Gruppdiskussion** (rek. 20 min)

Samla ihop gruppen och ställ följande frågor:

- Hur känns det att prata om självkritik?
- Vad händer när man möter sig själv med mildhet - självmedkänsla?
- Är det möjligt att öka sin självmedkänsla som man?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

**Kort check-out:** "En sak jag vill vara snällare mot mig själv med/kring..."

## Tacka för dag!

Påminn om nästa träff.



# TRÄFF 14 – Läkning & framtid

**Syfte:** Hjälpa deltagarna att se framåt och identifiera vad de behöver för att må bra.



## Incheckning (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Vilken snäll tanke har du haft om dig själv idag?"

## Övning (rek. 20 min)

### Gruppdiskussion

#### Vad innebär läkning?

Läs nedanstående meningar och be alla svara på vad dessa innebär för deras läkning.

- "Inte att glömma utan att låta traumat få finnas kvar innebär för mig att..."
- "Inte att allt blir bra, men att kunna leva vidare med det som hänt, acceptans innebär för mig att..."
- "Att få mer utrymme i livet och inte låta traumat styra, innebär för mig att..."

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Övning (rek. 20 min)

### Vad behöver jag mer av?

Dela ut papper och penna och be deltagarna skriva ner:

- "För att må bättre behöver jag mer av..." (t.ex. vila, kontakt, samtal, rörelse, gränser, glädje, tystnad)

När deltagarna är klara så delar de det de skrivit i smågrupper.

## Paus

## Övning (rek. 20 min)

### Gruppdiskussion

Samla ihop deltagarna igen och be dem svara på frågorna:

- Vad längtar du efter i ditt liv?
- Vad är ett litet steg du kan ta för att nå dit?

Om det är möjligt, gå laget runt och se till att alla deltagare får komma till tals.

## Avslutning

**Kort check-out:** "En sak jag tar med mig från dagens träff är..."

## Tacka för idag!

Påminn om nästa träff.

# TRÄFF 15 – Brevet till ditt yngre eller äldre jag

**Syfte:** Integrera resan, skapa självmedkänsla och ge ett symboliskt avslut.

**Incheckning** (rek. 10 min)

**Ställ frågan:** "Hur känns det att det är sista gången?"

**Övning** (rek. 40 min)

**Brevet**

Dela ut papper och penna och förklara:

- Vi ska skriva ett brev till vårt yngre eller äldre jag.
- Det ska vara tröstande, hoppfullt och varmt.
- Ingen behöver läsa upp det för övriga i gruppen.

Deltagarna skriver under tystnad ett brev till sig själva, det ska innehålla ord och meningar som för dem är betydelsefulla.



**Förslag på meningar att börja med:**

- "Jag önskar att du visste..."
- "Du förtjänade..."
- "Jag vill säga till dig att..."
- "En dag kommer du..."

**Paus**

**Övning:** (rek. 10 min)

**Frivillig delning i helgrupp**

De som vill får läsa en mening eller en känsla från brevet.

**Avslutning**

**Avslutande check-out:** "En sak jag tar med mig från dessa 15 träffar är..."

**Tacka gruppen**

Påminn dem om att ta hand om sig själv efteråt och berätta att det finns hjälp att få samt hur man kan hitta den.



Länk till 1177

# Kopierings- material »



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

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





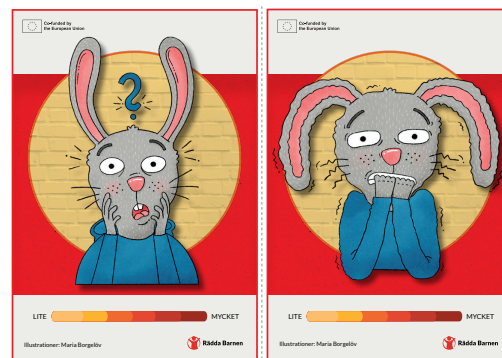
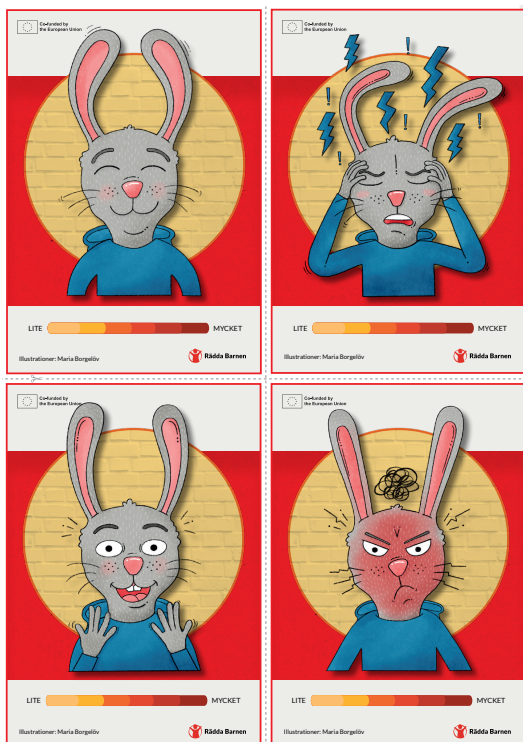




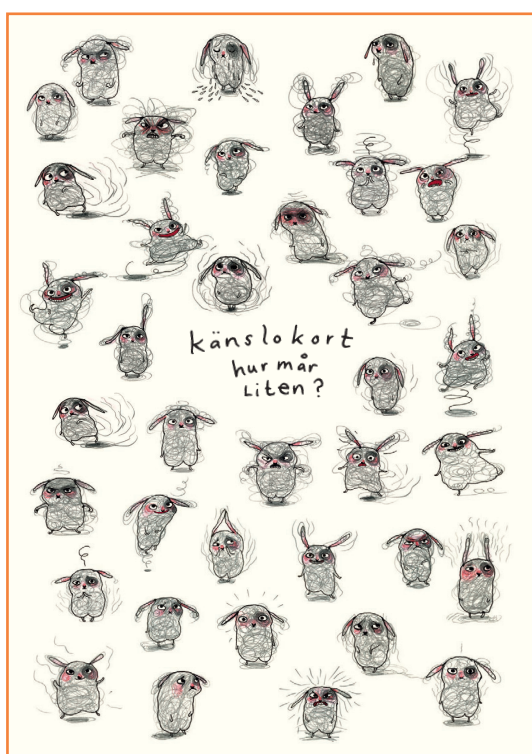


# Känslkort – exempel

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

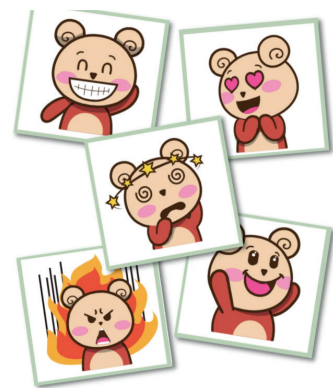


Beställ egna fysiska  
Nallekort för 629 kr

## KÄNSLOKORT paket 1



EMOJI 1.0, DENIZ & AMINA



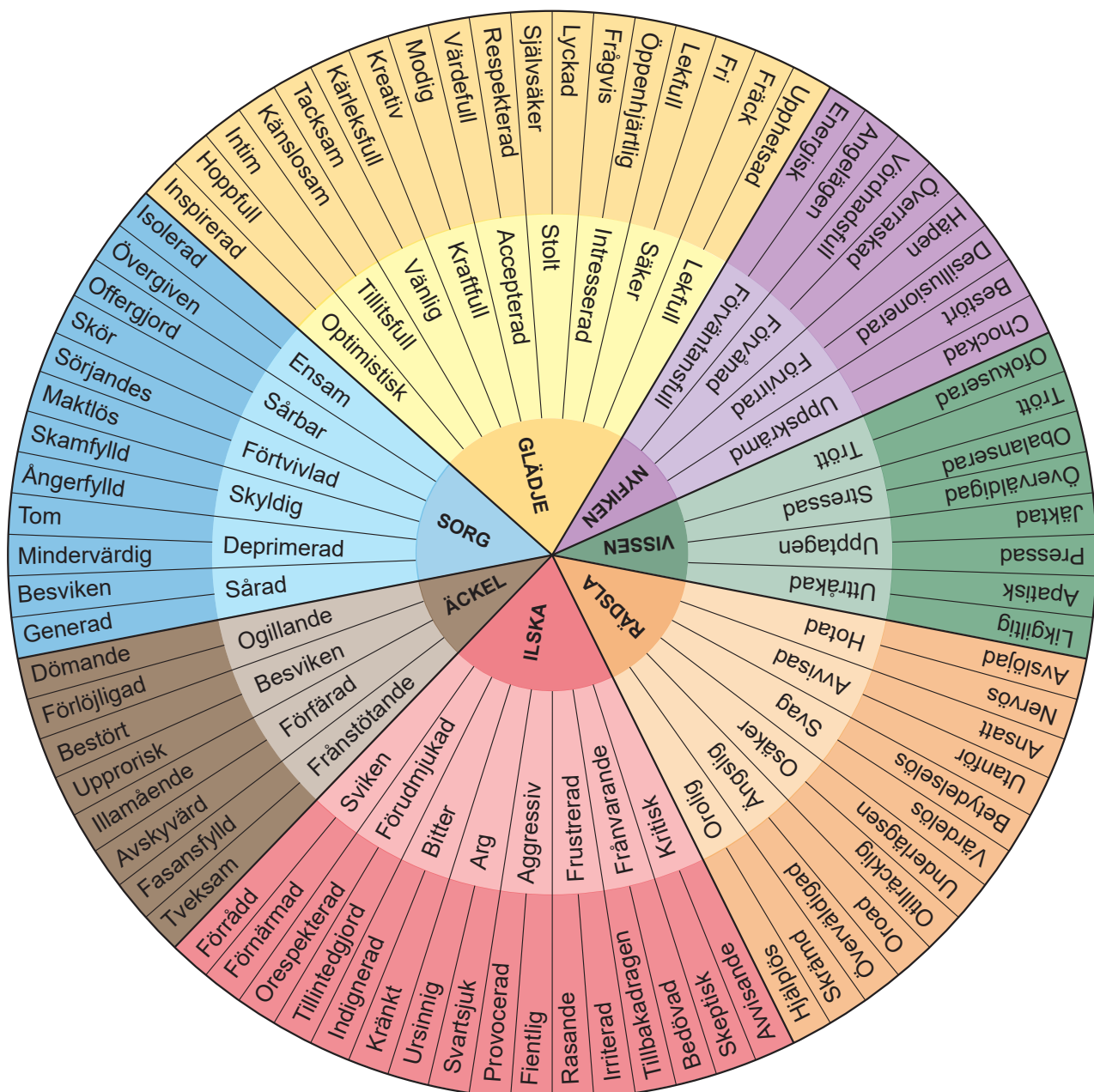
Beställ, ladda ner och  
skriv ut själv, från 50 kr

# 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?







# GRUPPREGLER

## (för trygghet & respekt)

Dessa regler presenteras vid träff 1 och godkänns av gruppen.

Lika  
regler för  
alla!

### 1. Tystnadsplikt

*Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.  
Inga berättelser förs vidare.*

### 2. Frivillighet

*Man delar det man vill, inget mer. Tystnad är också ett bidrag.*

### 3. Lyssna utan att lösa

*Vi ger inte råd om ingen bitt om det. Vi lyssnar för att förstå, inte för att fixa.*

### 4. Tala utifrån dig själv

*Använd "jag" istället för "man". Det stärker äkthet och minskar generaliseringar.*

### 5. Ingen avbryter

*Den som talar får tala till punkt.*

### 6. Ingen jämförelse av smärta

*Allas upplevelser är lika viktiga, oavsett omfattning.*

### 7. Långsam takt

*Vi stressar inte. Pauser är välkomna. Tystnad är en del av processen.*

### 8. Respekt för känslor

*Alla känslor är tillåtna. Ingen förlöjligas eller ifrågasätts. Om någon behöver extra stöd så behöver man våga berätta detta för ledaren, så att man tillsammans kan hitta ett väl fungerande stöd.*

### 9. Mobilfria träffar

*Telefoner ska vara på ljudlös och undanlagda. Berätta i början av träffen om du måste vara anträffbar.*

### 10. Närvaro

*Kom i tid, delta så gott du kan och meddela om du behöver avvika.  
Behöver du en paus så visa tummen nedåt som tecken så att ledare har koll och kan stötta upp vid behov.*

Fråga gruppen om det finns fler regler som ska läggas till eller om alla kan godkänna dessa.

## Tack

Tack till alla ni modiga män, som vågade ta steget och kontaktade Brobyggarna. Utan er medverkan hade detta material aldrig sett världens ljus. Med hjälp av era berättelser och allt ni i gruppen delat med varandra tog materialet form och blev det ni idag håller i er hand. Alla era svåra upplevelser och bearbetning i gruppen, av våld, trauma och utsatthet kommer i förlängningen att kunna hjälpa andra män i liknande situation.

Vårt varmaste tack till ledarna för gruppen som över tid lett och väglett i en riktning som skapat läkning hos deltagarna i pilot-gruppen. Den reella erfarenheten och kunskapen hos ledarna har varit nyckeln till att gruppen vågat återkomma gång efter gång, även när ämnet varit tufft och utmanande. Öppenheten och det individuella mötet mellan ledare och deltagare har öppnat upp nya vyer och skapat viktiga insikter som också finns med i materialet.

Tack 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.

