

Inledning

I Sverige lever en av fyra med psykisk ohälsa. Mer än varannan människa har en familjemedlem eller nära anhörig med erfarenhet av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Ändå finns det många fördomar och tabun kring ämnet psykisk ohälsa.

Till följd av dessa fördomar upplever många med psykisk ohälsa ett negativt bemötande från omvärlden. Det kan göra att man får svårt att tala öppet om sina erfarenheter. Det är synd, för öppenheten kan bidra till att en sannare bild av psykisk ohälsa ersätter fördomarna.

Studiecirkeln vänder sig till dig som lever med psykisk ohälsa, antingen för egen del eller som anhörig eller närstående och som är nyfiken på samhället, på dig själv och på andra som upplevt psykisk ohälsa. Det kan vara utifrån upplevelse av egen eller av närståendes psykiska ohälsa. Hur kan vi använda våra egna erfarenheter på ett konstruktivt sätt? Vad kan jag själv och vad kan vi tillsammans göra för att påverka hur vi tycker, tänker och betar oss i frågor som rör psykisk ohälsa för att stå emot att självbilden blir negativ?

Studiecirkeln passar både dig som har ett intresse av att arbeta intressepolitiskt och dig som är nyfiken på ämnet för din egen skull. I studiecirkeln arbetar vi för att få en ökad förståelse för olika fenomen som påverkar våra liv.

Under studiecirkeln använder du din egen unika historia som ditt viktigaste verktyg. Du tittar närmare på det du varit med om. Så här var det, så här är det nu, dit vill jag. Att se tillbaka på sin historia kan vara intressant och smärtsamt och mycket givande. Och genom att dela erfarenheter med varandra kan vi ta ett steg framåt för att skapa en positiv förändring både för oss själva och för samhället.

För att du ska trivas med cirkelarbetet är det nödvändigt att du mår så pass bra att du kan intressera dig för andras berättelser. Du måste orka lyssna. Du kanske inte ännu har berättat om dina erfarenheter för andra, men det är OK, för det är just det du ska göra under cirkeln. Några förutsättningar för att delta i cirkeln:

- Du vill se tillbaka på din egen historia och formulera din berättelse.
- Du har ork och intresse för att lyssna på andras berättelser.
- Du känner att den här studiecirkeln kan vara ett sätt att växa och hitta styrka.

Ta med en penna till träffarna. Ha också med dig detta samtalsmaterial.

Syfte och arbetssätt

Syftet med cirkeln är att vi tillsammans ska finna styrka genom våra erfarenheter. Det kan handla om att bryta känslor av skam, skuld och utanförskap. Det kan vara att tillsammans hitta redskap för att hantera fördomar och diskriminering och att rusta oss med ökad kunskap.

Cirkeln tar upp sådant som visat sig vara betydelsefullt att känna till:

- Psykisk ohälsa och hur vanligt det är
- Fördomar och generaliseringar och hur de fungerar
- Hur våra egna och det omgivande samhällets attityder kan påverka självkänslan
- Vägar till nyorientering och återhämtning.

Metoden är att vi samtalar om våra erfarenheter med varandra och att var och en skriver sin historia. Tillsammans äger vi mycket kunskap. I samtalet kan vi få uppleva att vi inte är ensamma om erfarenheter och tankar.

Din egen berättelse går som en röd tråd genom cirkeln. I anslutning till cirkelns olika teman lyfts dina erfarenheter, och du väljer vilka du vill foga in i din berättelse. Det är först du själv som bestämmer vad du tar med och hur du formulerar din berättelse. Det kanske blir i form av ett antal stolpar. Det kanske blir en historia som du väljer att arbeta med mer litterärt. Du kanske vill brodera ut berättelsen så den blir mer än sanningen om ditt liv. Du själv sätter ambitionsnivån. Vissa av oss har lättare för att berätta muntligt än att skriva och för andra är det tvärt om. Det är alltså inte texten som är det viktiga. Det viktiga är att sätta ord på tankar och erfarenheter, reflektera över dem och dela dem med gruppen. Det allra mest privata väljer du kanske att behålla för dig själv. Samtalet om erfarenheterna sker under träffarna. Skriver gör du hemma, mellan träffarna, i lugn och ro. Så mycket eller så lite som du själv vill.

Vi kommer också att göra gemensamma övningar av mer lekfull art, och dessa gör vi i syfte att lära känna varandra bättre, för att uttrycka oss på annat sätt än enbart med ord, för att känna oss lite upplyfta eller bara för att det är kul.

Samtalsfrågorna i materialet vill inspirera samtalet och ska enbart ses som förslag. Du kanske själv kommer på andra, för dig intressantare, frågor om temat att samtala om.

Hållplatserna som avslutar varje kapitel är tänkta för dina anteckningar. Det kan handla om något du vill komma ihåg, något du ska ta tag i senare, en fråga som du inte vill tappa...