

# 1 Nu börjar cirkeln!

Det är viktigt att cirkeldeltagarna känner att starten blir bra. Ett sätt kan vara att göra starten lite mjuk, till exempel genom att börja fråga hur de olika deltagarna fick höra talas om cirkeln. En kort presentation av varandra kan också vara bra, använd gärna presentationsrundan, se nedan. Ni kan också inleda med något annat än studiematerialet så att ni lär känna varandra innan ni börjar själva cirkeln. Tänk på att förutsättningen för att det ska bli en bra cirkel hänger mycket på hur ni trivs tillsammans.

## Presentationsrunda

I en presentationsrunda kan man fråga efter exempelvis namn, något man är intresserad av att göra eller ens tidigare erfarenhet av föreningsarbete. Man kan också låta deltagarna intervjua varandra två och två och sedan låta dem presentera varandra. Ställ gärna någon fråga om vad deltagarna tycker de är bra på. Det kan vara svårt att säga det framför gruppen men det är en bra övning som sprider en positiv atmosfär. Ledaren bör då börja med att bjuda på sig själv. (Att dela in gruppen två och två eller i mindre grupper för att diskutera en fråga kan vara ett bra sätt att få igång en diskussion och låta fler bli delaktiga. En del tycker det är skönt att först pröva sin åsikt i ett mindre sammanhang.)

När ni har presenterat er för varandra kan du som ledare:

- Presentera innehållet i utbildningen.
- Tillsammans med gruppen göra aktiviteten *Förväntningar och mål*, se sidan 11.
- Diskutera med deltagarna hur ni kan jobba ihop framöver.
- *Heta stolen om inflytande* kan ni använda för att få igång diskussionen om det som utbildningen handlar om. Övningen kan användas även i kommande avsnitt.

## Bli överens om orden

För många kan det förekomma många nya ord som känns främmande. Det kan vara viktigt att på ett tidigt stadium bli överens om ord eller begrepp som inflytande, patient, brukare, närstående och professionella. Orden betyder olika saker och har olika valör, positiv eller negativ laddning för olika personer. Det brukar vara mycket svårt att nå enighet i gruppen men om man diskuterar orden brukar många missuppfattningar kunna undvikas. Målet är inte att nå enighet om ordens betydelse utan snarare att komma överens om hur olika begrepp kan användas i studiecirkeln.

## Tystnadsplikt?

Kan man berätta om egna upplevelser i samband med psykisk ohälsa och funktionsnedsättning utan risk för att det sprids vidare? Det går inte att belägga deltagare i en studiecirkel med tystnadsplikt. Det är inte heller lämpligt. Ett samtal i en sådan här grupp kanske mer är att jämföra med ett förtroligt samtal. Ett sådant förtroligt samtal sprider man ogärna vidare. Man bör tänka på att samtal mellan deltagarna i offentliga miljöer, på en buss till exempel, kan höras av utomstående. Det kan vara bra att vid första cirkeltillfället komma överens om att det som diskuteras är ett förtroligt samtal och ska stanna bland deltagarna.

## Mötesverktyg

I utbildningen tas på flera ställen upp hur man kan skapa bättre möten där alla får möjlighet att göra sin röst hörd. Nedan beskrivs några beprövade metoder som kan användas i exempelvis ett brukarråd. Testa gärna under cirkelns gång!

### **Bikupa**

En kort diskussion två och två eller tre och tre för att diskutera en viss fråga.

## Brainstorming

Många av de bra idéerna kommer när man har en tillåtande atmosfär och högt i tak. En brainstorm kan användas för att sätta igång en process. Cirkelledaren ställer en fråga som deltagarna sedan associerar fritt kring. Alla deltagares förslag skrivs upp på tavlan eller ett blädderblock, gärna i punktform. I det här läget värderas inga av förslagen utan vitsen är att få med så mycket som möjligt. Man kan sedan gå vidare med detta material på olika sätt. Ett alternativ är att strukturera förslagen och göra en omröstning för att få fram de bästa förslagen.

## Förslag på väggarna

Det är bra att få upp uppfattningar och förslag på väggarna, genom blädderblock eller genom att sätta upp vanliga A4 med förslagen nedskrivna. Det ger överblick och den enskilde blir inte lika låst vid sin egen uppfattning.

## Minipaus

Att få distans till vad som händer på ett möte kan ibland vara nödvändigt. Om någon tycker att ett möte håller på att spåra ur kan man begära en minipaus. Det är signalen till ett kort stopp och individuell reflektion.

## Runda

Ett bra sätt att låta alla få inflytande är att ge alla tid att tala. I en runda får var och en ordet, en i taget. En tankeväckande övning kan vara att i en sådan runda begränsa tiden så att alla får högst två minuter att svara på en fråga eller göra ett inlägg. Det är viktigt att den som talar inte avbryts av någon annan i gruppen. Man ska känna sig trygg i att säga sin mening och bli lyssnad på. Diskussionen kan tas när rundan är klar.

## Röstning

Låt deltagarna rösta om flera redovisade förslag genom att sätta streck med penna eller små klistermärken. Det är ett sätt att snabbt prioritera mellan förslag och att uttrycka sin mening.

## Talboll

Det är bara den som har talbollen som har rätt att tala. Den markerar vem som har ordet och uppmärksamheten riktas mot den personen tills hon eller han har talat färdigt. Har man inget att säga lämnar man bollen till nästa person.

## Värderingsövningar

Värderingsövningar är ett sätt att träna sig i att stå för en åsikt och ett strukturerat sätt att inleda samtal i frågor som saknar givna svar. Deltagarna får tillfälle att tänka efter, ta ställning, träna sig i att uttrycka sina åsikter, motivera sina ståndpunkter och att lyssna på andra.

### Heta stolen

**Heta stolen** kallas en av de enklaste typerna av värderingsövningar. Den passar bra att kombinera med en presentationsrunda. Gruppen sitter i en ring och man visar sitt ställningstagande genom att förflytta sig och byta stol. Kom ihåg att ha en extra stol i ringen.

Alla sitter på sina stolar och cirkelledaren säger ett påstående som deltagarna ska ta ställning till. Håller de med så byter de stol. Håller de inte med sitter de kvar. Efter det att alla har satt sig får några av deltagarna dela med sig av hur de har tänkt. – Varför satt du kvar?/Varför bytte du plats?

Reglerna för Heta stolen bör först presenteras för deltagarna:

- Man behöver inte dela med sig av sina tankar och säga något om man inte vill.
- Man har rätt att ändra ståndpunkt när man hört diskussionen.
- Ens ställningstagande ska inte ifrågasättas av någon i gruppen.

Syftet med denna övning är att aktivera hela gruppen och i en rolig form börja samtala om frågor kring makt och inflytande. Denna övning syftar till att tydliggöra deltagarnas spontana inställning till inflytande. Den är en bra första övning på ett pass.

## Linjen

I **Linjen** får deltagarna uttrycka sin mening genom att ställa sig längs en ”linje” som är markerad på golvet med värden till exempel 1 till 7 (där 1 kan stå för att jag helt instämmer i ett förslag och 7 att jag är helt emot). Fördelningen ger en bild av opinionsläget och det är lätt att komma igång med diskussionen. Linjen kan ordnas med hjälp av ett färgat snöre eller tejp.

## 4 hörn

I **4 hörn**-övningen uttrycker deltagarna sin mening genom att ställa sig i ett hörn för åsikten A, i ett annat hörn för åsikten B, i ett tredje hörn för åsikten C och i det fjärde hörnet om de har någon annan åsikt. OBS! Det finns inga hörn som är Rätt eller Fel och man får byta hörn om man ångrar sig.

## Aktiviteter

### Förväntningar och mål

Ledaren beskriver utbildningens mål. Samtala sedan kort om målet. Jämför deltagarnas förhoppningar och farhågor med målet med utbildningen. Samtala om skillnaden och de olika syftena med cirkeln. Vid behov kan ni komplettera de cirkelmål som finns utifrån deltagarnas förväntningar.

Gå igenom utbildningens upplägg, de olika rubrikerna och vad som kommer att tas upp. Låt deltagarna fundera individuellt och gärna med en mening skriva ner svar på frågorna: Vilka förväntningar har du på denna kurs? Vilka farhågor har du?

Ledaren sparar lapparna och tar fram dem igen under den sista träffen. Under sista träffen utvärderas studiecirkeln och deltagarna diskuterar vad den gett. Infriades förväntningarna? Vill deltagarna gå fler studiecirklar eller kurser?

## Heta stolen om inflytande

Börja med enkla påståenden som uppvärmning. De följs av mer värde-laddade påståenden. Låt sedan deltagarna bidra med egna påståenden.

- Jag åkte buss hit idag.
- Jag åt fil till frukost.
- Jag är nöjd med det inflytande jag har i min kontakt med vården eller socialtjänsten.
- Min erfarenhet av psykisk ohälsa gör att jag har något att bidra med.
- Personalen vet alltid vad som är bäst för oss som lever med psykisk ohälsa eller är närstående.
- Om man ska få makt, måste någon annan avstå makt.
- Vården skulle fungera bättre om fler personer var anställda där som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller av att vara anhörig.
- Fyll på med deltagarnas påståenden.