



Att gå vidare

”Jag gick med i en intresseförening. Jag kände mig trygg där och började våga uttrycka mig. Det gav mig mer skinn på näsan och nu har jag vid flera tillfällen representerat föreningen i olika sammanhang. Jag vågar nu vara ”ett ansikte” och jag känner mig stolt över mig själv. Jag har så mycket att bidra med.”

”Jag har blivit intervjuad som anhängig i min lokaltidning och blev faktiskt överraskad av allt positivt gensvar jag fick från grannar och arbetskamrater.”

10.

Tionde sammankomsten

Att vara ett ansikte utåt

När vi pratar öppet om psykisk ohälsa får vi ett mänskligare och mer accepterande samhälle. Om du berättar om dig själv och dina erfarenheter bidrar du på det mest effektiva sättet: forskningen visar att det personliga mötet är den bästa boten mot fördomar och intolerans. I ett mänskligt och accepterande samhälle får människor med psykisk ohälsa de bästa möjligheterna att återhämta sig och/eller finna strategier för att hantera sin ohälsa eller sin funktionsnedsättning. Ett mänskligt och accepterande samhälle är det bästa samhället för alla.

Skapa möten

Vid en dagverksamhet bjöd man in kommunpolitikerna till ett frukostmöte. Det blev både ett tillfälle att informera hela politikergruppen och för personliga samtal. Det är ett exempel på hur vi kan skapa möten som bidrar till ökad kunskap.

Brainstorm

1. Vad kan vi, enskilt eller tillsammans, göra för att öka kunskapen om psykisk ohälsa? Ledaren samlar alla idéer på blädderblock eller whiteboardtavla.
2. Hur går vi vidare med de goda idéer som kom fram?

Fundera på, samtala

1. Vad kan jag bestämma mig för att göra själv för att bidra till en öppnare attityd till psykisk ohälsa? Vad kan jag göra för mig själv för att gå vidare?
2. Fundera enskilt och skriv ner dina tankar
3. Gör en runda där ni delar era planer med varandra. Om det är något man vill behålla för sig själv så gör man det.

Era berättelser

Dela era berättelser med varandra. För att alla ska få sin tid är det bra om ni först skaffar er en översikt av hur långa texter det handlar om. Om någon skrivit en hel (eller halv!) roman, måste han eller hon nöja sig med att läsa valda citat, annars går all er gemensamma tid åt. Den som har skrivit romanen kanske vill mejla den till gruppen så alla får ta del av helheten.

Låt den som har ordet berätta utan att bli avbruten. Den som berättar ska själv tala om i fall han eller hon efteråt vill ha frågor och kommentarer.

Någon kanske inte har en berättelse formulerad, men en bild att berätta utifrån. Någon kanske inte känner sig redo att berätta sin historia för hela gruppen. Då är man lyssnare, och det är OK.

Fundera på, samtala

1. Se tillbaka på din berättelse. Hur har den förändrats sedan cirkeln startade?
2. Vad har det betytt för dig att lyssna på de andras berättelser?
3. Vad har betytt mest för dig i studiecirkeln?
4. Hur vill du gå vidare? (Kanske aktivera dig i en intresseförening? Fortsätta i en annan studiecirkel?)

Tack och adjö!

Ge varandra en hitta-på present

1. Tänk ut något du skulle vilja ge till de andra i cirkeln. Det kan vara allt från en solig dag till en hästgård. Det ska vara något du tror mottagaren längtar efter och skulle bli glad över. Skriv ner dina presentidéer.
2. När alla tänkt och skrivit klart turas deltagarna om att stå i fokus (det är helt OK att sitta kvar i ringen) och tar emot de påhittade gåvorna från kamraterna.

HÅLLPLATS 10

Insikter, idéer eller annat jag vill komma ihåg från dagens cirkelsammankomst:
