

TILL CIRKELLEDAREN

Din egen berättelse

11.

Till cirkelledaren

Här finns kommentarer till avsnitten, tips och metoder som är tänkta att underlätta ditt uppdrag som cirkelledare. Läs igenom innan cirkeln börjar.

Cirkelupplägget

Materialet är tänkt för tio sammankomster. Beräkna tre studietimmar per sammankomst. Glöm inte den viktiga kaffepausen!

Observera: man måste inte göra alla övningar och svara på alla frågor i materialet. Tiden kanske inte räcker till. Goda samtal ska inte stressas igenom för att man känner att alla uppgifter i studiematerialet måste betas av. Gruppens deltagare kanske kommer på frågor kring det aktuella temat som är mer angelägna för just den här gruppen än de förslag som finns i materialet. Då är det förstås deltagarnas frågor cirkeln i första hand fördjupar sig i.

Optimalt deltagarantal i cirkeln är omkring sju personer. Personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa/funktionsnedsättning och närstående ska helst inte delta i samma grupp. För en anhörig kan det kännas svårt att berätta om svåra känslor man har gentemot barnet/föräldern/partnern med psykisk ohälsa. Det kan vara känslor av bitterhet, besvikelse och skam. För deltagaren med psykisk ohälsa kan det kännas skönt att gruppen består av personer med liknande erfarenheter. I en "blandgrupp" kan fenomenet uppstå att de med erfarenhet av psykisk ohälsa ska undervisa de anhöriga, och då blir det också fel. Däremot ska det i gruppen helst finnas en erfarenhet av olika diagnoser.

Ledaren kan behöva påminna deltagande närstående om att det är deras egen erfarenhet som närstående som ska vara fokus för dem.

För att knyta ihop varje träff med den föregående är det bra att inleda varje sammankomst med en backspegel? Vad talade vi om sist? Hur har skrivandet gått? Är det något från förra träffen någon har funderat vidare på?

Två ledare

Det är bra att vara två ledare som tillsammans leder cirkeln. Ni kan hjälpas åt att "dra", ni kan bolla idéer och ni kan tillsammans utvärdera varje träff och samtala om hur ni får cirkeln att fungera på bästa sätt.

Om någon av deltagarna tar orimligt mycket plats, har svårt att lyssna på kamraterna och uttalar sig opåkallat mycket, sätter sig en av ledarna bredvid honom eller henne. Ledaren kan dämpa deltagaren genom att

lägga sin hand på deltagarens (om det känns naturligt) och säga: "Du, nu är det Emmas tur att berätta".

Om någon skulle börja må dåligt under cirkelsammankomsten är det en trygghet att vara två så en kan ta hand om den som behöver hjälp.

Struktur ger trygghet och trivsamhet

Cirkelarbetet kan behöva en tydlig struktur och klart definierade uppgifter för att alla deltagare ska komma till sin rätt. Låt välkommandet till varje träff ta sin tid. Gör en runda då var och en får berätta hur den mår och om det hänt något särskilt sedan sist. Berätta vad dagens arbete ska innehålla. Referera till materialet. Gör en kort backspegel på föregående träff. Förklara varje gång tillvägagångssättet inför övningsuppgifterna. Anpassa de förslag som ges så de passar gruppen.

Så här ser upplägget för sammankomsterna ut:

Välkommen med lägesrunda

Backspegel

Hur går det med skrivandet?

Dagens tema

Samtal och övningar kopplade till dagens tema

Samtal om vad vi kan ta med oss till den egna berättelsen

Någon rolig/kreativ övning

Egen reflektion: Vad fick jag med mig av insikt eller inspiration?

Pedagogiskt förhållningssätt

Ledarens förhållningssätt ska vara pedagogiskt och inte terapeutiskt. Det yttrar sig i att du undviker att ställa följdfrågor när en deltagare berättar om tunga erfarenheter. Du kommer inte heller med egna djupa analyser eller spekulationer i vad en deltagare kan ha känt eller upplevt och du är försiktig med tolkningar. Ett sätt att avrunda samtalen är att säga något enkelt och bekräftande som: "Tänk, så olika det kan vara", eller "Det verkar som många har upplevt liknande saker". Du ser också taktfullt till att inte cirkeldeltagare fördjupar sig i analyser av sina kamrater.

En trygg och trevlig miljö

I ett stort, kallt klassrum är det svårt att få till det goda samtalet. Försök förlägga cirkeln i ett trevligt, inte onödigt stort, rum. Ett runt bord att sitta kring, sköna stolar eller soffor placerade mot varandra underlättar kommunikationen. Bra men mjuk belysning är viktig. Ett annars tråkigt rum kan bli trevligare med en duk och en blomma på bordet.

Mångfald berikar

Samtalet i studiecirkeln blir intressantare och mer lärorikt om personer med erfarenheter av olika former av psykisk ohälsa deltar. Rekrytera därför gärna deltagare från flera föreningar.

Hjälpmedel för att fördela tiden

Om det finns någon i gruppen som har svårt att begränsa sig när han eller hon pratar blir det ett problem om inte de andra får komma till tals. Genom habiliteringen kan man köpa timglas, digitala eller klassiska med sand, som kan vara ett tydligt och bra hjälpmedel då man fördelar taltiden i gruppen. Studieförbundet hjälper dig med detta och tar också kostnaden.

En positiv ton ger energi

Din uppgift som ledare är att hjälpa gruppen att navigera i en positiv riktning. Svåra omständigheter och erfarenheter måste nämnas och bekräftas, men de ska inte ältas. Utan överdriven hurtighet ska ledaren ständigt sträva efter att lyfta fram det som är konstruktivt, peka framåt och sporra gruppen att gå vidare.

Kontinuerlig utvärdering

Passar tempo och arbetssätt alla deltagare? Hur känns det just nu? Håller vi oss till de regler för gruppen vi kommit överens om? Stanna upp emellanåt och kolla med gruppen att vi är på rätt kurs. En kort runda är en bra metod då cirkeldeltagarna är öppna och trygga i sin studiecirkel. Har ni som är ledare känslan att något "skaver" kan en övning med post it-lappar ge ett bra underlag för förbättringar. Deltagarna får en bunt lappar var. Skriv på tavlan tre rubriker: "+" (bra med vår cirkel), "- " (kan bli bättre med vår cirkel) och "Annat". Deltagarna skriver under tystnad så många lappar de vill och märker dem med +, - eller "annat". Samla in lapparna och fäst dem sedan på tavlan under respektive rubrik. Gläds tillsammans över bekräftelsen av allt som är bra och samtala om vad ni ska göra för att vända eventuella minus till plus.

För säkerhets skull

Under cirkelns gång berörs många känsliga och svåra frågor. I värsta fall kan det leda till att någon deltagare mår akut dåligt. Du måste veta vad du ska göra om det händer. Du bör ha med telefonnumret till psykakuten. Till Nationella hjälplinjen är numret 020-22 00 60.

Ta också reda på kontaktuppgifter till lokala patient-, brukar- och anhörigorganisationer och ha med dig dessa.