

Cirkelsammankomsterna

Första sammankomsten

Material att ta med: Grovt papper, färger, små svampar, alternativt grova penslar, eventuellt målartejp för att fästa bilder på väggarna, eventuellt golvskyddspapper. Alternativt ett stort papper per deltagare, massor av magasin, broschyrer, tidningar, gärna tygbitar, kartong, lim. Flera papper med självhäftande baksida, exempelvis stora adressetiketter, tuschpennor och saxar.

Vid första träffen grundläggs den goda stämning som är så viktig för att cirkeln ska fungera. Din viktigaste uppgift är att skapa trygghet. Det gör du genom att:

- hälsa var och en välkommen genom att ta i hand (en person med tvångssyndrom kan ha svårt att ta i hand och då hälsar man förstås utan kroppskontakt.)
- berätta översiktligt om cirkeln, vad det är för sammanhang vi befinner oss i
- berätta om lokalerna, var toaletterna är
- berätta enkelt, kort och personligt om dig själv
- se till att det finns kaffe, te och annan dryck – inte minst viktigt

En trevlig lokal skapar också trygghet. Vi sitter i en cirkel så alla ser varandra lika bra. Det främjar trygghet och kommunikation.

Ge tid för presentationsövningar, den som föreslås med bildspråk (se nedan "Metoder") eller andra presentationsövningar som du föredrar eller framför allt: som du tror passar gruppen bättre.

Lägg inte ner mycket tid på semantiska diskussioner om begreppen återhämtning och brukare. För att föregripa diskussion kan ni säga att man kan tala om nyorientering när det är frågan om neuropsykiatriska diagnoser. Då handlar det om att hitta strategier och verktyg, eventuellt medicin, för att vardagen ska fungera, inte om att återkomma till ett tillstånd.

Avdramatisera skrivandet av den egna berättelsen. Skrivandet är en metod för att blicka tillbaka i syftet att komma vidare: det här är ingen skrivarcirkel där texten står i fokus. Tillbakablickandet sker i backspegeln och vi håller annars blicken mot framrutan, inte bakrutan. Viktigt är att inte fastna i ältandet av det som blivit fel. Som ledare kan du få anledning att peka framåt.

Om övningen **Signalera dagens sinnesstämning:** Ledaren berättar om poängen med att i början av varje cirkelträff kunna ta på sig en skylt som signalerar vilket sinnestillstånd man befinner sig i. Det blir som

”smileys”, men med olika uttryck. Om gruppen tycker att det är en bra idé att ha sådana skyltar så kan det bli ett bra samtal när ni pysslar och resonerar er fram till vilka uttryck ni ska göra. Samtala också om hur ni bemöter de olika uttrycken. Skyltarna blir av engångskvalitet, så tillverka många med tanke på att de ska räcka cirkeln ut. Ledarna samlar ”gubbarna” i en ask och ställer fram asken i början av varje träff.

Övningen **Kortversionen av min berättelse**: Deltagarna i cirkeln har med all sannolikhet hunnit olika långt i reflektionen av sin historia. Vissa har inga ord alls, andra har tänkt länge och mycket och det finns en färdig berättelse som kan strömma ut ohejdat om inte du som ledare håller hårt i ramarna för övningen. Risker, om man släpper strukturen, är att en person upptar allt fokus och hela sammankomstens tid. Var därför tydlig med instruktionen och tala också om att det kommer många tillfällen att berätta.

Före träffen bör ledarna förbereda övningen **Måla livets färger** genom att plocka fram kraftiga papper och massor av färger av enkel typ, gärna vattenbaserad färg på flaska eller vattenfärg i stora kakor, och små svampar att måla med. Poängen med att enbart måla med svamp är att sänka prestationskraven; resultatet kan inte bli så ”fint”. Låt det vara tyst eller spela meditativ musik under målandet. Ge funderandet och målandet en sammanlagd tid på omkring 15 minuter.

Då alla bilder är klara och lagts mitt på golvet eller fästs på väggen får var och en under några minuter berätta om sin bild. (Tala om att den som vill kan ”passa”.) De övriga lyssnar och kommentarerna efteråt ska inte vara av analyserande karaktär.

Ett alternativ till att måla är att deltagarna gör var sitt kollage. Du tar då med massor av material att klippa och/eller riva ur, klister och kraftigt papper som underlag. Bilder, bildfragment, färger, ord kan blandas. Om ni bara använder papper behövs ingen sax att klippa med. Då går det bra att riva.

Andra sammankomsten

Material att ta med:

Ett långt papper, gärna typen tapet eller spännpapp, färger, penslar, eventuellt golvskyddspapper.

Backspegel:

Återkoppla till förra träffen innan gruppen går vidare med dagens tema: Kul att se er igen. Är det någon tanke från förra träffen som någon vill ta upp innan vi går vidare?

Nu påbörjas arbetet med att skriva den egna historien. Under sammankomsten ska deltagarna få tillfälle att reflektera över och samtala om poängen med att skriva sin berättelse och hur just den egna berättelsen ska formas.

Övningen **Skapa ett gemensamt mönster** är en samarbetsövning. Tillsammans skapar vi något helt annat än jag skulle kunna göra om jag vore utlämnad åt enbart min egen fantasi. Övningen är avslutad när alla påbörjade mönster "mött" varandra.

Tredje sammankomsten

Backspegel före dagens tema.

Fråga också hur det går med skrivandet. Uppmuntra utan att pressa.

Fjärde sammankomsten

Material att ta med:

Ballonger, gärna i ljusa färger så text syns tydligt på dem. Filtpennor som funkar på plastig yta, knappnålar.

Backspegel före dagens tema.

När det gäller övningen **Rätta fördomsfull** artikel bör du vara vaksam så att ingen känner sig kränkt av skrivövningen. Det kan vara säkrare att skriva generellt om "psykiskt sjuka" än att fokusera en viss diagnos.

Femte sammankomsten

Material att ta med:

Papper, färger, grova penslar.

Backspegel före dagens tema.

Utmaningen när man samtalar om dåligt bemötande är att inte falla i diket gnäll, kverulans och självömkan. Det är svårt att berätta sakligt om tunga saker. Poängen med att berätta om erfarenheterna av dåligt bemötande är att vi känner igen oss i varandras historier. Många har upplevt samma sak. Vi inser att det här handlar om strukturer. Det är alltså inte mig det är fel på.

Övningen **Jag och mitt önskade livsrum** är en framåtblickande övning: hur vill du ha det omkring dig?