

Sjätte sammankomsten

Material att ta med:

Post it-lappar, spännpapper eller blädderblocksblad som kan häftas samman - om ni inte har en lång whiteboardtavla där ni kan rita upp en buss med många fönster i storlek som post it-lappar.

Backspegel före dagens tema.

Med övningen Bussen är poängen att de flesta omkring oss inte har så "perfekta" liv som vi kanske tror. Alla bär på sitt. Känns livet tungt just nu så är du inte ensam om det. Den "perfekta" människan med ett "perfekt" liv är inte normal i bemärkelsen vanlig.

Sjunde sammankomsten

Material att ta med:

Post it-lappar, målartejp.

Backspegel före dagens tema.

Övningen **Lappar på ryggen** är en härlig övning som alla borde få vara med om. Ge gärna tips på snälla saker deltagarna kan skriva om varandra. Det kan vara sådant som "Du har vackra ögon", "Du har en härlig humor".

Ge deltagarna tillräckligt med tid att skriva.

Sätt gärna på musik medan ni minglar. Det kan vara musik med lite fart vid det här tillfället.

Ha med målartejp att fästa lapparna med om de riskerar att lossna från ulliga tröjor.

För vissa kan övningen vara jobbig och det är viktigt att påpeka att man kan passa. Det kan också vara svårt för en del att berätta vad som står på deras lappar, och det är inte meningen att man ska redovisa det.

Man kan också modifiera övningen, exempelvis så att man skriver upp deltagarnas namn på lappar och sedan fäster kamraterna sina snälla påståenden med texten nedåtvänd på namnet.

Åttonde sammankomsten

Material att ta med:

En bunt vanligt A4-papper.

Backspegel före dagens tema.

Vad gäller övningen Skriv en sinquin: Om någon får lust att bryta mot reglerna är det förstås helt OK. Reglerna ges för att underlätta processen, inte för att sätta gränser.

Nionde sammankomsten

Backspegel före dagens tema.

Tända värmeljus. En övning som ska kännas lite upplyftande eller gemenskapsfrämjande har vid alla sammankomster utom denna lagts vid slutet av passet. Vi tänds ljusen i början av sammankomsten för vi vill ju inte omedelbart släcka dem.

Orden försoning och förlåtelse är stora ord. Man kan ha olika teorier om vad de står för. Här håller vi nivån ”för mig står förlåtelse för detta”. Vi ifrågasätter inte varandras bruk av begreppen.

Samtalet kan komma in på mitt ansvar och mitt val när det gäller hur jag ska förhålla mig till det som varit. Här som alltid gäller det att avhålla sig från att vara ”terapeutisk”. Fördjupa inte detta samtal.

Låt en stor del av sammankomstens tid ägnas de egna berättelserna. Gå runt i paren/grupperna och stötta om det behövs.

Övningen **Två sanningar och en lögn** är enbart trevlig och av lära känna varandra mer-karaktär. Den har ingen djupare mening eller syfte.

Tionde sammankomsten

Backspegel före dagens tema.

Den sista träffen har tre tyngdpunkter: 1. Vad kan jag enskilt göra för att gå vidare? 2. Vad kan jag tillsammans med andra göra för att gå vidare och bidra till ett mindre fördomsfullt samhälle? 3. Vi tar del av varandras berättelser.

Din uppgift som ledare är att göra allt du kan för att det ska kännas tryggt att delge gruppen sin berättelse. Poängtera att det inte är frågan om en uppvisning, utan lägg det på nivån: ”Nu är det vår sista träff. Vi har ju vid varje sammankomst talat om våra historier – vill ni berätta vart ni kommit? Ha gärna anteckningar och stolpar framför dig. Ska vi ta en stund - fem minuter? – så alla kan förbereda sig?”

När deltagarna berättar, säg ett enkelt ”tack” efter varje historia och lämna en kort tystnad före nästa. Om någon gärna vill ha frågor och kommentarer får han/hon säga till om det.

Det kan kännas ledsamt för många att cirkeln nu är slut. Men nu är det dags att gå vidare. Du kanske själv vill gå vidare som cirkelledare i **Med starkare röst?**