

Livet ger dig  
en ny chans!

Det kallas  
imorgon!

# VÄGAR VIDARE - EFTER FLYKTNEN

En studiecirkel för nyanlända kring  
frågor om välbefinnande, stresshanter-  
ing, försoning och acceptans

MILSA

Studiecirkeln *Vägar vidare efter flykten* har tagits fram av MILSA i samverkan med Sensus studieförbund, Kerstin Selén och Ulrica Fritzson, Försoningsgruppen Svenska kyrkan.

Som samtalsstöd finns tre filmer *Efter flykten*, som tagits fram av Katarina Boberg, Ordlek. I serien ingår också ett par filmer om att vara förälder i Sverige. Även dessa kan vid behov användas i studiecirkeln.



## INNEHÅLL

<b>4</b>	VAD ÄR VÄGAR VIDARE EFTER FLYKTEN?
<b>7</b>	EN HANDLEDNING FÖR DIG SOM SKA LEDA EN STUDIECIRKEL
<b>21</b>	FÖRSTA TRÄFFEN VÅR STUDIECIRKEL
<b>25</b>	ANDRA TRÄFFEN HÅLSA OCH VÄLBEFINNANDE
<b>31</b>	TREDJE TRÄFFEN IDENTITET, FÖRLUSTER OCH NYA MÖTEN
<b>37</b>	FJÄRDE TRÄFFEN FÖRLÅTELSE, SORG OCH ATT SLÄPPA TAGET
<b>43</b>	FEMTE TRÄFFEN FÖRSONING, ACCEPTANS OCH KAPACITETER
<b>47</b>	SJÄTTE TRÄFFEN STRESS
<b>53</b>	SJUNDE TRÄFFEN MER OM STRESSHANTERING
<b>59</b>	ÅTTONDE TRÄFFEN SÖMN
<b>63</b>	NIONDE TRÄFFEN TRAUMATISK STRESS
<b>67</b>	TIONDE TRÄFFEN INTRESSE OCH AKTIVITET
<b>71</b>	ELFTE TRÄFFEN AKTIVITETER OCH NYA SAMMANHANG
<b>75</b>	TOLFTE TRÄFFEN VÅRA VÄGAR VIDARE
<b>78</b>	ÄMNER FÖR BERÄTTARKORTEN
<b>82</b>	BILD: SPINDELNÄTET

## VAD ÄR VÄGAR VIDARE EFTER FLYKTEN?

Vägar vidare efter flykten är en studiecirkel om välbefinnande, stresshantering, försoning och acceptans. Studiecirkeln är en del av ett program som tagits fram av MILSA (stödplattform för migration och hälsa) där kärnan är samhälls- och hälsokommunikation i samarbete med stödjande resurser inom exempelvis föreningsliv, kommunen och vården. De som leder en studiecirkel i Vägar vidare efter flykten behöver ha en stödjande omgivning. De ska ha tillgång till ett etablerat samarbete med resurser som kan utgöra ett stöd till deltagarna och veta vart han eller hon ska hänvisa deltagare som visar sig må för dåligt för att ha utbyte av studiecirkeln.

### MÅLGRUPP

Studiecirkeln vänder sig till nyanlända flyktingar med hög stressnivå, alternativt starkt behov av en stödjande miljö. De kan vara personer som på grund av förhöjd stressnivå har svårigheter att ta till sig de generella insatserna i etableringsprogrammet, men de ska inte vara svårt traumatiserade. De ska i god tid få information om studiecirkeln. De bör informeras om att man för att delta i en studiecirkel behöver orka intressera sig för andra. Det är viktigt att var och en deltar utifrån eget intresse.

### SYFTE

Syftet med studiecirkeln är att deltagarna ska hitta metoder för att minska sin stressnivå för att kunna ta nästa steg i livet. I studiecirkeln ska deltagarna hjälpa varandra att hitta sätt att hantera stress och stärka sitt välbefinnande. De ska förstå att det är normalt med en hög stressnivå i den situation som de befinner sig i. De ska förstå att reaktioner som påverkar vardag och livskvalitet inte är något att skämmas för och att det finns mycket som de själva kan göra för att må bättre.

Studiecirkeln syftar även till att genom övningar och samtal bekräfta deltagarnas identitet, stärka deras motivation att arbeta för den egna återhämtningen, stärka tron på den egna förmågan och stötta ett framåtblickande synsätt.

Ytterligare ett syfte är att ge deltagarna förståelse för, och verktyg till, den process som kan leda till försoning och acceptans.

### UPPLÄGG

Studiecirkeln är tänkt för tolv träffar om vardera två timmar, inklusive en paus. Cirkeln kan förlängas men inte gärna förkortas. Erfarenheter har visat att tid krävs för att deltagarna ska kunna tillägna sig nya färdigheter och etablera hälsosamma vanor och för att deltagarna ska hitta nya mötesplatser och få nya kontakter. Deltagandet i studiecirkeln ska gå att kombinera med andra aktiviteter. Ju mer studiecirkeln anknyter till andra aktiviteter i ett sammanhållet program desto bättre.

Ett lämpligt antal deltagare är omkring sju personer. Fördelningen mellan kvinnor och män ska vara så jämn som möjligt. Studiecirkeln är på deltagarnas hemspråk.

## CIRKELLEDDARE

Studiecirkeln ska ha två ledare, en kvinna och en man. Cirkelledarna ska vara utbildade och erfarna samhälls- och hälsokommunikatörer och de ska ha deltagit i MILSAs fördjupningsutbildning i psykisk hälsa som också är en cirkelledarutbildning i Vägar vidare efter flykten. De ska ha personlig lämplighet och positiv energi.

Ledarna behöver en stödjande omgivning. Han eller hon ska ha tillgång till handledning och behöver veta vart han eller hon ska hänvisa deltagare som visar sig må för dåligt för att ha utbyte av studiecirkeln eller har behov av ett annat stöd.

## MATERIAL

**Skrivbok till deltagarna.** Deltagarna behöver anteckningsmaterial. Det är trevligt om de kan få en liten skrivbok för sina anteckningar.

**Tre filmer i filmserien *Efter flykten*,** den första om identitet, den andra om stress och den tredje om trauma, har tagits fram för att ge underlag till samtal och för att ge deltagarna baskunskaper om stress.

**Ledarhandledning.** Denna handledning är ett stöd för samtalsledaren. I ledarhandledningen finns underlag för **berättarkort**, kort som är framtagna för att ge inspiration till positivt riktade berättelser och samtal.

Två filmer i filmserien *Efter flykten* handlar om att vara förälder i Sverige, den första om att vara förälder till yngre barn och den andra om att vara förälder till äldre barn, kan vid behov också användas tillsammans med tillkopplad samtalshandledning.



Dom flesta av oss hjälper gärna någon annan, men varför är det då så svårt att själv be om hjälp?



# HANDLEDNING FÖR DIG SOM SKA LEDA EN STUDIECIRKEL

Du bör läsa igenom hela handledningen innan studiecirkeln startar. Texten är riktad till "dig som är cirkelledare". I den här studiecirkeln behövs det två ledare, så "du" ska många gånger läsas som "ni".

Detta är en handledning för dig som ska leda en studiecirkel för nyanlända flyktingar i frågor om välbefinnande, stress, förlåtelse, sorg, försoning och acceptans.

Studiecirkeln berör tunga frågor. Deltagarna i gruppen befinner sig i en svår situation och har ofta ännu inte "landat" i Sverige. De har kanske inte ännu fått allt det praktiska på plats, sådant som är viktigt för trygghet, såsom arbete och en bra bostad. De kanske lever med en stor oro för familj, släkt och vänner som inte befinner sig i säkerhet. Deltagarna har alla mer eller mindre smärtsamma erfarenheter som har med flyktingprocessen att göra. De lever med ett stort mått av stress, vilket är helt normalt i en extrem situation.

Samtidigt är deltagarna människor som lyckats med en bedrift: de har tagit sig hit, ofta på strapatsfyllda och farliga vägar. De har styrka, förmågor och kompetens. De bär med sig erfarenheter och kunskaper som kan göra Sverige till ett i alla avseenden rikare land.

Syftet med studiecirkeln är att deltagarna genom reflektion och trygga samtal och genom gemenskap, tillit och förtroende i gruppen ska hitta krafter för att komma vidare i sina liv.

## STUDIECIRKELN OCH CIRKELLEDAREN

### DEN LILLA GRUPPEN DÄR MAN LÄR AV VARANDRA

Formen för samtalsgruppen är studiecirkeln. En studiecirkel är en mindre grupp som tillsammans söker kunskap och lär av varandra. Studiecirkeln utgår från deltagarna och kännetecknas av att alla är delaktiga. Alla har kunskaper, tankar och erfarenheter att bidra med.

Omkring sju deltagare brukar vara lagom i en grupp. Det är tillräckligt många för att ge en bredd av erfarenheter och perspektiv. Det är inte heller fler än att alla hinner lyssna på varandra.

Gruppen behöver stabilitet för att fungera väl. Det fungerar inte att nya deltagare tillkommer under cirkelns gång. Varje deltagare är viktig och bör därför delta vid varje träff. Det samma gäller förstås båda ledarna.

### STUDIECIRKEL UTAN BOK

Till studiecirkeln hör tre filmer som utgångspunkt för samtal och denna ledarhandledning med samtalsförslag och övningar, men inget studiematerial för deltagarna. Deltagarna behöver papper och penna. Det är trevligt om de kan få en enkel skrivbok för sina anteckningar.

### VIKTIGT MED UTRYMME FÖR DELTAGARNAS INITIATIV

I en studiecirkel är alltid deltagarnas behov, intressen och frågor viktigast att utgå ifrån, även då det finns ett material. Deltagarna ska kunna påverka cirkelns innehåll och arbetssätt. Upplägget som presenteras i handledningen är ett förslag att utgå ifrån. Likaså är övningarna och samtalsfrågorna förslag. För cirkelledaren gäller det att vara lyhörd för deltagarnas önskemål och samtidigt hålla ramarna. Det här är en studiecirkel som handlar om vissa teman och inte om andra.

### HÖGT I TAK

I en studiecirkel ska det vara högt i tak. Det betyder att det finns utrymme för olika sätt att se på saker. Deltagarna ska våga uttala sig utan att vara helt klara över vad de tänker och tycker. Tankar och idéer får prövas och vändas och vridas på. Många gånger finns det inga enkla svar, inga "rätt" och "fel". Det är inte svart eller vitt.

### TID FÖR ATT GEMENSKAP SKA UPPSTÅ OCH TID FÖR EFTERTANKE

I regel uppstår den trygga gemenskapen i en grupp vid den tredje träffen. Mellan träffarna får deltagarna tid för eftertanke och för att testa de idéer och uppslag som de fått.



## CIRKLEDDARENS UPPGIFT OCH ANSVAR

Det är viktigt att du som leder cirkeln är klar över din uppgift och ditt ansvar. Du leder gruppen, men du är inte läraren som har svar på alla frågor. Se hellre dig själv som en processledare som tar initiativ till och som underlättar samtal. Du ska inte hålla långa föreläsningar, utan ge korta introduktioner till varje tema och leda övningarna. Ju mer aktiva deltagarna är desto bättre. Ett antal metoder för att skapa engagemang och delaktighet beskrivs på sidan femton. Du är inte heller terapeuten som ska lösa alla deltagarnas problem. Du ska sträva efter att vara positiv, uppmuntran- de och motiverande. Du ska se och bekräfta deltagarnas styrkor och framsteg.

Om du får en fråga som du inte kan svara på kan du i första hand fråga gruppen, i andra hand fråga om någon i gruppen kan ta reda på svaret till nästa gång, i tredje hand ta reda på det själv till nästa gång, och i fjärde hand - om det är en fråga som är för komplicerad - konstatera att den ligger utanför studiecirkelns ram.

För att du ska känna dig trygg som ledare behöver du ha deltagit i ledarutbildningen. Det är viktigt att du själv fått prova på övningarna och metoderna som ingår i *Vägar vidare efter flykten*.

## KÄLLKRITIK

I samtal om hälsa och välbefinnande kan det hända att det från någon deltagare kommer tips och idéer som inte stämmer med vetenskapen. Om de inte är direkt skadliga kan du låta dem passera. Om någon exempelvis berättar att han blivit mycket mindre stressad och sover bättre när han knutit en ulltråd runt stortån, så är det säkert så att det fungerar för honom. Tro och förväntningar kan åstadkomma mycket. Men om en deltagare exempelvis hävdar att vi behöver vissa kosttillskott, deltagaren har kanske läst om det, då behöver du i all vänlighet ställa några källkritiska frågor: Var kommer informationen ifrån? Om svaret är "från internet", då är nästa fråga: Vilken källa på internet? Passa gärna på att berätta att det finns många som vill tjäna pengar på människors dåliga mående. Det som ser ut som information är i själva verket ofta reklam.

Någon deltagare kan bära med sig kunskap om traditionella kurer. Sådana så kallade huskurer har funnits - och finns - i varje kultur. Huskurer kan vara nyttiga och ofarliga, men vissa av dem kan vara skadliga. De kan vara indirekt skadliga om de hindrar personer från att söka vård.

När ämnet för en studiecirkel är hälsa och välbefinnande så håller vi oss inom ramarna om vi lägger lite tid på att prata om källkritik. Sök gärna information på nätet från pålitliga hemsidor tillsammans med dina deltagare. Exempel på pålitliga hemsidor är Livsmedelsverkets, Folkhälsomyndighetens och Vårdguiden 1177.

## TVÅ LEDARE, KVINNA OCH MAN

Det är av flera skäl bra att vara två ledare. Det är en trygghet om något händer som gör att en deltagare behöver tas särskilt om hand. Två ledare kan planera tillsammans. Inför varje träff gör ni upp om vem som ansvarar för vad. Ni kan turas om att ge input och att leda samtalen. Ni kanske kompletterar varandra så att den ena trivs bra med att berätta och förmedla kunskapsstoff, medan den andra trivs med att leda samtal och övningar. När du berättat något för gruppen, bjud då gärna in den andra ledaren och fråga om det är något som han eller hon vill tillföra eller kommentera.

Två par ögon ser mer än ett par. Tillsammans har ni bättre koll på vad som händer i gruppen; om någon vill säga något, om någon inte verkar förstå, om någon blir ledsen. Tillsammans kan ni utvärdera varje träff och fundera på om det är något ni ska göra annorlunda nästa gång eller om det är något som behöver repeteras.

Det viktigt att ni som är ledare trivs ihop och känner er trygga med varandra. Ni ska ha ett vänligt, stöttande och generöst förhållningssätt till varandra och dela på utrymmet. Ni är förebilder för gruppen i ert sätt att vara mot varandra.

Det är i de flesta sammanhang och av flera anledningar bra med ledare av båda könen. Här är det särskilt viktigt. Om exempelvis en deltagare börjar gråta (vilket inte är farligt i sig) kan det kännas bekvämare att ta emot tröst och fysisk närhet av en person av samma kön.

### **VIKTEN AV ATT SKAPA TRYGGHET I GRUPPEN**

Som cirkelledare är det din uppgift att skapa trygghet i gruppen. I en studiecirkel som denna, där deltagarna har en förhöjd stressnivå, är detta särskilt viktigt. Här är trygghet inte enbart ett medel för att deltagarna ska lära sig bättre, här är trygghet också ett mål. En deltagare som inte känner sig trygg har svårt att vara delaktig i samtal och att ta till sig kunskap. För att varje deltagare ska komma till sin rätt, lära nytt och våga bidra, behöver det finnas en stor trygghet i gruppen.

### **STRUKTUR OCH RAMAR GER TRYGGHET**

Du ansvarar för att gruppen följer studiecirkelns struktur och håller sig till ämnet. Tydlighet, en fast struktur och spelregler som deltagarna tillsammans tar fram skapar trygghet. Ramar betyder att vi gör det som vi ska göra och vi håller oss till ämnet. Vi håller tider, både när det handlar om att komma i tid och när vi har satt tidsramar för en övning, som när du som är ledare exempelvis säger: "Var och en får två minuter för att berätta." Att då prata en kortare stund går bra, men det går inte bra att någon pratar fem minuter. Längre fram i texten får du tips om hur du sätter tidsramar på ett lätt sätt.

### **EN LUGN OCH TRYGG SAMTALSMILJÖ**

Det är arrangören som bär det huvudsakliga ansvaret för att miljön är lugn och trygg. Deltagarna ska inte störas av spring i eller strax utanför rummet. Rummet ska möbleras på ett sätt som skapar lugn och ro. Deltagarna ska kunna sitta bekvämt runt ett bord. En duk på bordet, en fruktskål och en vas med blommor gör rummet trevligare. Rummet ska också vara utrustat med en skärm att visa film på, en whiteboard och även gärna ett blädderblock att skriva på.

### **EN "PARKERINGSPLATS" BIDRAR TILL LUGNET**

Rita en ruta på tavlan som du markerar med ett P eller annat tecken som står för parkeringsplats. Om någon deltagare har någon fråga eller vill ta upp något som inte passar för tillfället så skriver du ärendet i "parkeringsrutan" och säger att det ska tas upp vid ett senare tillfälle. Deltagaren känner att du tar honom eller henne på allvar och känner sig lugnad av att veta att det kommer att finnas tid senare för ärendet. En parkeringsplats kan, liksom spelregler, förebygga och hjälpa dig att hantera konflikter.

### **SPELREGLER BIDRAR TILL LUGNET**

Tydliga, uttalade och accepterade spelregler gör att vi vet hur vi förväntas bete oss. Vid första träffen tar deltagarna fram spelregler för hur de ska ha det tillsammans. Att låta kamraterna tala till punkt, att ha mobilerna på tyst läge, att hålla tider och att inte prata med andra om det som berättas i rummet, är exempel på spelregler som bidrar till trygghet och lugn.

### **ATT FÅ RÖRA PÅ SIG BIDRAR TILL LUGNET**

Uppmuntra emellanåt deltagarna att röra på sig. Det är inte bra för någon att sitta stilla länge. För personer med mycket oro i kroppen kan det vara helt omöjligt. Lägg därför in rörelseövningar mellan samtalen. När du skrivit på tavlan, be deltagarna komma fram. Hitta på tillfällen!

## **NÄR SVÅRA KÄNSLOR KOMMER UPP**

Tryggheten som uppstår i gruppen kan göra att en deltagare släpper fram svåra och smärtsamma minnen. Det kan resultera i ett utbrott av känslor.

Du som är cirkelledare måste vara beredd på att det kan brista för en deltagare. Hur ska du agera? Det beror på deltagarens personlighet och behov. För vissa är det okej att sitta kvar och låta gråten välla fram. Någon av de andra deltagarna kanske har en lite närmare relation till den som gråter

och kan sätta sig intill och ge fysisk närhet. När personen lugnat sig kan du eventuellt fråga: "Är det något som du vill berätta?"

Du kan säkert se om en person som det brister för vill komma bort ifrån gruppen. Då är det bra att vara två ledare så den ena kan ta med sig personen till ett rum i närheten medan den andra lugnar övriga deltagare. När dessa känner sig trygga med att kamraten blir väl omhändertagen kan arbetet i gruppen fortsätta.

Du som tar hand om den som det brustit för: Håll dig själv lugn. Ställ inga frågor, bara lyssna lugnt. Ta kroppskontakt om du uppfattar att det kan ge trygghet eller tröst. Om personen är mycket upprörd kan du be honom eller henne att försöka andas lugnt, det kan hålla paniken stången. Lämna inte den som brutit ihop förrän han eller hon lugnat ner sig. Det här utbrottet kan ha lättat på trycket så att personen känner sig bättre efter en stund.

### **OM NÅGON DELTAGARE REAGERAR MED STARK ÅNGEST**

Om en deltagare reagerar mycket starkt handlar det om något som hände där och då.

Om en deltagare reagerar med svår ångest eller panik kan du påminna deltagaren att vi nu är här, och här är det tryggt. Om det känns naturligt kan du ta i personen och försöka få ögonkontakt. Be personen att känna golvet under fötterna. Be personen se sig runt i rummet. Det här gör du för att återföra personen till tryggheten i här och nu.

Om en deltagare inte går att lugna behöver du kalla på hjälp. Vänd dig till din kontaktperson eller vårdcentral om sådan är utsedd. I annat fall ringer du till den psykiatriska akutvården.

Om deltagaren lugnar sig men du antar att han eller hon behöver mer stöd än det kamratstöd som en studiecirkel kan ge så kan du hänvisa deltagaren till eventuella stödresurser eller vårdcentralen. För din egen del kan du behöva ett handledningssamtal.

### **VI KAN BEHÖVA SLÄPPA VÅR PLANERING...**

Det kan hända saker som gör att vi måste lämna våra planer och ambitioner. Någon av cirkelns deltagare kan ha drabbats av något så stort och påträngande att det inte är vare sig vettigt, mänskligt eller möjligt att följa det uppgjorda programmet.

## **SKYDDA DELTAGARNA NÄR MYCKET SMÄRTSAMMA ERFARENHETER AKTUALISERAS**

Vid samtal om svåra erfarenheter ska du som är samtalsledare hålla upp ett "skyddsräcke" för dina deltagare. När samtalet berör känsliga frågor och smärtsamma erfarenheter är det din uppgift att skydda deltagarnas integritet. Ingen ska lockas att berätta något som han eller hon inte vill, vare sig av cirkelledaren eller övriga deltagare.

Ett sätt att hålla upp skyddsräcket är att avbryta den som ställer frågor genom att säga: "Nu lyssnar vi bara och ställer inga frågor." Självklart ställer du själv inga frågor som kan locka deltagaren att berätta mer än vad som känns bekvämt.

### **VIKTIGT ATT FÅ "PASSA" VID RUNDOR**

Du som är ledare bör ofta påminna om rätten att "passa", det vill säga att avstå från att svara och låta ordet gå vidare vid en runda. Det är också att hålla upp skyddsräcket.

### **DÅ FASANSFULLA UPPLEVELSER DELAS**

Om en deltagare berättar om en svårt traumatisk upplevelse kan det skapa ångest hos övriga deltagare om han eller hon går in på detaljer som är fasansfulla. Skydda gruppen genom att sätta upp skyddsräcket: "Berätta gärna för oss, men inte så utförligt. Det kan bli för smärtsamt för oss att lyssna."

## DET ÄR SKILLNAD MELLAN ATT VARA TERAPEUTISK OCH PEDAGOGISK

- Du ska vara tydlig med din roll - du är samtalsledare i en studiecirkel och inte terapeut.
  - Fråga inte "Hur var det för dig?" eller "Hur kände/känner du?".
- Deltagaren ska aldrig känna sig pressad att prata om sig själv.
- När ni samtalar om filmerna *Efter flykten* ska du i dina frågor utgå ifrån berättelserna och personerna i filmerna.
  - Ställ inga följdfrågor när en deltagare berättar om något jobbigt och svårt.
  - Ställ gärna följdfrågor när en deltagare berättar om något som han eller hon klarat av: "Vad var det som gjorde att du vågade göra detta?", "Vad gav dig kraft att fatta det beslutet?" Lyft på det sättet deltagarnas copingstrategier - de kan inspirera varandra.
  - Ställ i största möjliga mån positivt riktade frågor.
  - Ge inga personliga råd. Hänvisa i stället till de generella råd som ges i denna handledning och i filmerna *Efter flykten*.

## FÖRSLAG TILL UPPLÄGG FÖR STUDIECIRKELN

Det är bra om en studiecirkel håller sig till en ganska fast struktur. Vi känner oss trygga när vi vet vad som gäller och vad som förväntas av oss. Här är förslag till en struktur för cirkeln:

- **Incheckning.** Börja varje träff med en kort incheckning. Ställ en enkel, positivt riktad fråga som var och en kan svara på. Exempel: Berätta om något som hänt sedan vi senast sågs som gjort dig glad. Berätta med högst fem meningar. (Viktigt med ramar!)
- **Backspegel.** Gör en "backspegel": Vad gjorde vi föregående träff? Är det någon tanke eller fråga som dykt upp som har att göra med det vi pratade om då?
- **Hemuppgift.** Hur fungerade det att göra den? Sätt fokus på det som gått bra, det positiva. Bekräfta och uppmuntra den som försökt. Uppmuntra den som inte försökt med att nya tillfällen kommer. Syftet med hemuppgifterna är att deltagarna i det vardagliga livet ska göra de aktiviteter som vi pratar om när vi ses. I bästa fall kan nya goda vanor etableras.
- **Avslappningsövning.** Motivera med att det är ett effektivt sätt att "landa". Berätta att djupandningen gör att vi känner oss lite lugnare. Det blir då lättare att lyssna, att lära och att samtala. Avslappningsövningen är ett verktyg att ta in i det dagliga livet så det är bra att öva.
- **Tema.** Dagens tema med samtal och övningar. Gör ett urval av de filmklipp och samtalsfrågor som föreslås. Det viktiga är inte att hinna med dem alla. Det viktiga är att de samtal som sker är angelägna för deltagarna.
- **Rörelseövning.** Bryt stillasittandet med en övning där deltagarna får röra på sig. Gör flera sådana övningar vid varje träff. De tar inte mycket tid, men de ger energi.
- **Samtal utifrån berättarkorten.** När deltagarna berättar lär de känna varandra bättre. De funderar själva på vilka de är och vart de vill komma. (Ibland prioriterar ni kanske att ägna mer tid åt andra samtalsförslag.)
- **Till nästa gång.** Det finns förslag på uppgifter för deltagarna mellan träffarna. Till de första träffarna handlar det om att lära känna varandra och reflektera över sig själv. Till de senare träffarna är uppgiften att praktisera något av det de lärt sig för att må bättre. I bästa fall tillägnar sig deltagarna några nya goda vanor. Viktigt med uppgifter mellan träffarna, alltså!
- **Utcheckning.** Avrunda träffen med en fråga: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill "passa", det vill säga avstår från att svara. Påminn om tiden för nästa träff.

## BERÄTTARKORTEN

Till materialet för studiecirkeln hör en kortlek med berättarkort. De finns på de sista sidorna. Du behöver själv översätta dem till dina deltagares språk, klippa ut dem som kort och sedan gärna laminera korten, alternativt använda ett styvare papper.

Poängen med korten är att deltagarna, på ett enkelt och lekfullt sätt, uppmuntras att berätta om sig själva och sina liv. Syftet är att lyfta fram att alla är unika personer med en historia, med förmågor, drivkrafter och en framtid. Varje person har många sidor.

Då vi delar våra berättelser händer saker: Vi blir tydligare för varandra. Vi påminns om vilka vi är, om våra styrkor och om det som vi är stolta över. Vi känner igen oss i varandra och upplever gemenskap. Eller så möter vi någon som är helt annorlunda oss. Vi blir intresserade och upplever kanske att vår värld blir lite större.

Berättarkorten kan tas fram vid slutet av en träff då tunga frågor avhandlats för att lätta upp stämningen. Alla ämnen på berättarkorten är tänkta att inbjuda till positiva samtal.

Berättarkorten kan också tas fram om ni får tid över. Använd dem där det passar er bäst.

### SÅ HÄR KAN NI ANVÄNDA BERÄTTARKORTEN

- Sitt i en cirkel så att alla ser varandra. Nu ska ni göra en "runda", det vill säga gå laget runt då alla som vill får berätta utifrån lyft kort. Den som berättar får prata utan att bli avbruten.
- Lägg kortleken upp och ner på bordet, så att inte texterna syns. Fråga deltagarna: Vem vill börja?
- Den som börjar tar ett kort och svarar på frågan som står på kortet. Om personen inte vill svara på just den frågan tar han eller hon ett annat kort.
- Den som kommer därefter i tur svarar på samma fråga. Eller - om han eller hon inte vill det - tar personen upp ett annat kort.
- Så går rundan vidare tills alla har berättat.
- Ibland kanske alla deltagare i rundan berättar utifrån samma kort. Det kan ge grund för ett efterföljande samtal.
- Om deltagarna är fåordiga och berättarrundan går snabbt kan ni göra ytterligare en runda eller två. Om träffens tema upptagit den mesta delen av tiden så kan berättarkorten hoppas över.

## TRE FILMER SOM STÖD FÖR SAMTAL OCH FÖR ÖKAD KUNSKAP

Till studiecirkeln har det tagits fram tre filmer - *Efter flykten* - i syfte att fungera som utgångspunkt och stöd för samtal om migrationsrelaterad stress och psykisk ohälsa med nyanlända vuxna personer som har erfarenhet av flykt.

Filmerna baseras på ett stort antal intervjuer med personer med egen erfarenhet och med personer med fackkunskaper i frågorna. Några av de intervjuade personerna medverkar själva i filmerna men själva ramberättelsen är påhittad.

Filmerna tar upp erfarenheter, tankar och känslor som varit gemensamma hos många av dem som intervjuats. Det är alltså vanliga reaktioner som vi får möta. Det innebär att dina deltagare kommer att känna igen sig i det som de får se. Tanken med filmerna - och med samtalen om filmerna - är att dina deltagare ska känna och förstå att deras känslor och reaktioner är normala och att de inte är ensamma om sina erfarenheter. Filmerna bekräftar att flyktprocessen och etableringen i en främmande kultur för med sig stora och många gånger svåra utmaningar. Filmerna vill ge tips om förhållningssätt som kan göra vardagen hanterlig. Filmerna vill också ge hopp: de personer som vi får möta i filmerna berättar att det finns vägar vidare till ett bra liv i Sverige.

Filmernas påhittade berättelse, ramberättelsen, handlar om samma huvudpersoner; fotografen Namir och hans vän Salomon. Ramberättelsen börjar i den första filmen och avslutas i den sista.

Filmerna är femton minuter långa. Varje film är indelad i cirka åtta klipp som tar upp olika frågor och perspektiv inom temat.

Förslaget i denna handledning är att filmerna används vid den tredje, fjärde, femte, sjätte, sjunde och nionde träffen.

### **FÖRSLAG TILL SAMTALSFRÅGOR UTIFRÅN FILMKLIPP**

När du har visat ett filmklipp leder du gruppens samtal med hjälp av denna handledning. Här finns förslag till frågor att samtala om. Texterna om filmklippet är en påminnelse om vad personerna i klippet berättat som ni kan utgå ifrån i era samtal. Du hittar de här texterna längre fram i handledningen. Om du kommer på egna frågor som du tycker passar din grupp bättre använder du så klart dessa i stället.

#### **FILM 1 - IDENTITET**

Tema för den första filmen är identitet. Den handlar om att orientera sig i ett nytt land där man själv är främmande och där allt är nytt. Ett land med andra normer och värderingar. Den handlar om sorgen över det man förlorat. Om oron för dem som är kvar.

#### **FILM 2 - STRESS**

Tema för den andra filmen är stress och utmaningar i migrationsprocessen. Filmen förklarar vad stress är, varför man blir stressad och hur stress kan upplevas och hanteras.

#### **FILM 3 - TRAUMA**

Tema för den tredje filmen är trauma efter krig, förföljelser och flykt. Filmen handlar om vad som kan orsaka ett trauma, hur det kan upplevas att vara traumatiserad och hur man kan vara ett stöd till en närstående med trauma.

### **VARFÖR ÄR FILM ETT VERKTYG I SAMTALSGRUPPEN?**

- En poäng med att samtalet utgår från film är att deltagarna kan prata om sina egna frågor och problem utan att berätta mer än vad som känns bekvämt. Det går alltid att prata om personerna som vi ser och hör i filmen och om deras känslor och tankar i stället för att berätta om sig själv.
- En annan poäng är att deltagarna genom personerna i filmerna kan få ord för sina egna känslor och tankar.
- På samma sätt kan kamraterna vid samtalen om filmerna ge ord att känna igen sig i.
- Ytterligare en poäng är att filmerna kan ge nycklar till självförståelse.

### **FILMER FÖR SAMTAL OM FÖRÄLDRASTRESS**

Att vara förälder är svårt för vem som helst. Att vara förälder i en ny kultur är särskilt krävande och utsätter en person för än större utmaningar. Inte minst utmanar det en persons identitet. En hel del stress hos nyanlända kan alltså kopplas till föräldraskapet och det är möjligt att du som samtalsledare behöver prioritera att bemöta frågor om detta i fall att det finns föräldrar i din grupp.

Du kan då ta hjälp av de två filmer om föräldraskap som MILSA tagit fram. Filmerna om föräldraskap är en del av filmserien "Efter flykten" som alltså totalt består av fem filmer. Föräldrafilmerna kan användas vid särskilda föräldrakurser och de har en separat handledning med förslag på samtalsfrågor, men du kan också med fördel integrera delar av föräldramaterialet i denna studiecirkel.

### **PRAKTISKA RÅD INFÖR FILMVISNING**

Förbered dig i god tid så att du kan vara säker på att din tekniska utrustning fungerar för att visa klipp. Försäkra dig om att ljudet hörs bra i hela lokalen och att det inte är för ljusst.

Filmerna och klippen har valbara undertexter på sju språk: svenska, arabiska, somaliska, tigriska, dari och pashto. Du väljer undertexter i din mediaspelare på datorn.

## NÅGRA METODER FÖR ATT SKAPA DELAKTIGHET OCH TRYGGHET I SAMTALSGRUPPEN

### REFLEKTION

En metod som främjar eftertänksamhet är att göra en liten paus efter varje frågeställning då var och en får tänka en stund för sig själv. Be gärna deltagarna att skriva ner några stolpar. Det hjälper en att hålla kvar tankarna vilket gör det lättare att lyssna koncentrerat till de andra när de pratar. Ofta sitter vi annars och anstränger oss att minnas vad vi själva ska säga när vi kommer i tur.

### RUNDAN

En metod för delaktighet och trygga samtal är "rundan". Det är en metod som ger plats för den mest lågmälda och sätter en gräns för den dominanta, den som riskerar att ta upp all plats. Du som är samtalsledare ställer en fråga och deltagarna får ordet i tur och ordning, laget runt. Använd gärna ett "talföremål", en sak som den som talar håller i till dess att hon eller han pratat klart. Sedan skickar personen föremålet vidare. Ett talföremål gör metoden tydligare och är därför till hjälp.

Det finns några regler som deltagarna ska lära sig:

- Var och en talar för sig själv. Det betyder att man bara pratar om vad *man själv* tänker och känner.
- För att alla ska hinna komma till tals ska man inte prata så länge. (Timglas som töms på två minuter kan vara bra hjälpmedel.)
- Det är inget tvång att säga något i rundan. Ha gärna ett signalord, ett vanligt svenskt sådant signalord är "pass", som används när man inte vill yttra sig.
- Om någon vill ha synpunkter eller råd så måste han eller hon be om det. Hur välmenande synpunkter än kan vara, så kan de vara ovälkomna. Alltså ska man ha rätt att slippa.

Många människor behöver betänketid och ofta får vi nya idéer när vi hört vad andra sagt. Därför kan det ibland vara bra att köra en runda till där den som vill får möjlighet att fylla på med fler synpunkter, idéer eller svar.

### BIKUPOR

För att alla ska vara aktiva och delta i samtalet kring en fråga kan du be deltagarna samtala parvis eller i en mycket liten grupp. (Metodens namn kommer sig av att det "surrar" i rummet när många pratar samtidigt.)

Bikupor kan man också göra inför en runda. Det kan vara ett sätt att pröva sina tankar. Det kan vara skönt att tillsammans med bara en eller ett par personer få hjälp med att tänka tanken klart och formulera den innan man yttrar den inför flera personer.

### BOLLA TILLBAKA FRÅGOR

I stället för att du själv svarar på en fråga bollar du tillbaka frågan till gruppen: "Är det någon av er som har en tanke kring den här frågan?", "Är det någon som har ett tips...?", "Är det någon som känner till det här?" Ta fram de kunskaper och idéer som finns i gruppen.

### BRAINSTORM

En brainstorm lämpar sig för att samla in idéer, synpunkter eller förslag. Då uppmanas alla att delta. Ställ en fråga till hela gruppen eller be om idéer eller synpunkter; inget är för tokigt för att sägas. Den som vill svarar. Det ska gå snabbt. Skriv på tavlan det som sägs. Inget värderas i det här skedet utan allt får komma med. När alla sagt vad de vill kan ni sortera och diskutera det som kommit upp.

### IDÉINSAMLING MED POST IT-LAPPAR

Ett alternativ till brainstorm är att deltagarna skriver ner sina förslag på post it-lappar, ett förslag per lapp. De samlas in när alla skrivit klart och sätts upp på väggen. Försäkra dig om att alla förstått ämnet/frågan och skriv gärna upp frågeställningen på tavlan. Idéer föder gärna nya idéer, så efter att alla läst igenom lapparna kan man fråga om någon har ytterligare förslag.



## FALLGROPAR FÖR SAMTALSGRUPPEN

### NEGATIVA SAMTAL KAN SÄNKA

Samtalsgruppen kan vara en värdefull ventil där man får berätta om det som är svårt och bli lyssnad till och förstådd. Det är en god känsla.

Det finns dock en risk och det är att deltagarna kan stärka varandra i det negativa, vilket gör att alla i stället för att må bättre mår sämre. För att styra bort från denna fallgrop bör du som ledare försöka lyfta fram det positiva som kanske ändå finns någonstans. Du kan kanske fråga vad man skulle kunna göra för att hantera problemet, det vill säga uppmuntra till konstruktivitet och styra samtalet mot copingstrategier (sådan vi kan göra för att hantera svåra situationer). Om någon berättar om en erfarenhet av dåligt bemötande kan du - efter att kort ha bekräftat deltagarens upplevelse - fråga vilka erfarenheter det finns i gruppen av gott bemötande.

Att "lyfta" ett samtal som bara rör sig kring elände och svårigheter är en viktig uppgift som kan utmana all din kreativitet och empati. Det lidande som deltagarna ger uttryck för behöver sin plats och får naturligtvis inte förminska. Det kan inte nog betonas hur viktig balansen är när det handlar om att du ska se - och bekräfta att du sett - deltagarnas lidande och sedan styra samtalet mot det som är konstruktivt och positivt.

Se upp för antingen-eller-tänkande, det vill säga att något eller någon - exempelvis en arbetsförmedlare eller annan tjänsteman - beskrivs och pratas om som enbart dålig och ond och oförmögen att göra något rätt, och något, eller någon annan - exempelvis du själv - beskrivs som genomgått och fullkomligt felfri. (Att idealiseras kan vara smickrande, men det medför en tung börda av förväntningar). Hjälpt deltagarna att nyansera: Det mesta är varken helt ont eller helt gott.

Om någon deltagare klagar - exempelvis på socialtjänsten - ska du inte gå in i långa försvarstal eller långa förklaringar. Peka på agendan - vad ni är där för att göra i dag.

Ett generellt tips till dig som ledare är att sätta ljuset på det positiva. Avsluta alltid ett pass med en övning eller en frågeställning som är positivt riktad, alltså något som lyfter fram det som är positivt, pekar på vad man kan göra och skapar hopp.

### DELTAGARNAS PSYKISKA FÖRSVAR BRYTS NER

Om du misstänker att en deltagare förskönar sin historia eller om han eller hon undviker ett ämne, låt det vara! Anledningen kan vara att deltagaren inte orkar tänka på något som är mycket smärtsamt för honom eller henne. Deltagaren kan behöva skydda sig från ett minne eller en sanning. Du ska inte vara terapeut och du ska låta deltagarnas försvarsmekanismer vara ifred.

- Ställ inga följdfrågor då en deltagare berättar om svåra erfarenheter.
- Ifrågasätt aldrig en deltagares berättelse.
- Påminn alltid om rätten att "passa" vid rundor.

Som ledare har du ansvar för att deltagarna inte provocerar varandra eller försöker vara varandras terapeuter. Om det sker bör du säga ifrån på ett bestämt sätt.

I det trygga rum som du skapar ger du deltagarna en möjlighet att själva lägga ner sina försvar och bearbeta sina upplevelser på precis det djup som passar den enskilde deltagaren.

### GRUPPEN HÅLLER SIG INTE TILL ÄMNET

Det kan finnas ett stort engagemang i frågor som inte berör studiecirkelns teman, exempelvis politik. När deltagarna tar upp sådant är det din uppgift att hålla på ramarna och säga ifrån: "Den här frågan är inte viktig för dagens tema. Den får ni prata om efter träffen."

Om relevanta frågor kommer upp som inte kan få utrymme nu, skriver du upp dem på parkeringsplatsen. Berätta att du tar ansvar för att frågan behandlas vid ett senare tillfälle.



## EN DELTAGARE TAR FÖR MYCKET PLATS

Det är vanligt att det i grupper finns någon som har ett så stort behov att prata att utrymmet för de övriga begränsas. Ett enkelt och taktfullt sätt att komma till rätta med problemet är att sätta tidsramar: "Vi går laget runt och var och en får två minuter på sig att berätta". (Man hinner säga en hel del på två minuter.) En av ledarna kan på ett skämtsamt sätt säga att han eller hon tar på sig uppgiften som "tidspolis" och kommer att signalera när ordet ska gå vidare.

Ett annat sätt är att använda timglas som signalerar när tiden är ute. Då kan man peka på timglaset i stället för att utpeka personen. Man behöver två timglas så att det alltid finns ett som inte är "påbörjat" när ordet går vidare till nästa person. Det finns billiga timglas som är avsedda för att barn ska borsta tänderna tillräckligt länge.

Ett tips är att en av ledarna sitter bredvid den deltagare som riskerar att dominera gruppen. Ledaren kan då, diskret men bestämt, trycka till armen eller handen på den som tar för mycket plats och säga exempelvis: "Nu lyssnar vi på den som står i tur".

Det kan vara så att en deltagare dominerar för att deltagaren är så upptagen av sitt dåliga mående att det helt enkelt är omöjligt att orka intressera sig för andra. Den deltagaren behöver annat stöd än vad en kamratcirkel som denna kan ge. Vänd dig direkt till din uppdragsgivare.

## NÄR EN DELTAGARE UTTRYCKER SKULD OCH SKAM

Du ska i regel undvika att ställa följdfrågor när deltagare berättar om smärtsamma erfarenheter, men om en deltagare anklagar sig själv kan en skuldbefriande fråga ändå vara på sin plats: "Med tanke på det du visste då, hade du kunnat göra annorlunda?", "Med tanke på vad som var möjligt då, hade du kunnat göra annorlunda?"

## OM EN DELTAGARE INTE VILL... OM EN DELTAGARE ÄR HÅRD MOT SIG SJÄLV

Det är jobbigt att förändra sina vanor, det är mycket som är motigt. Deltagaren ser tusen hinder, deltagaren anklagar sig för ett misslyckande. En fråga som kan leda deltagaren att tänka "snällare" och mer hjälpsamt om sig själv är: "Vilket råd skulle du ge dig själv om du var din egen bästa vän?", "Vad skulle du säga till dig själv nu om du var din egen bästa vän?"

## BRYT IBLAND MED EN ENKEL RÖRELSEÖVNING

Stressade människor är i regel spända i kroppen. De kan också tycka att det "kryper" i kroppen. Det kan vara svårt att sitta stilla. Det är inte bra för någon att sitta stilla mer än korta stunder.

Varva era samtal med enkla rörelseövningar. Säg till deltagarna: "Nu är det dags att röra lite på kroppen." Visa övningarna och berätta hur de ska utföras. Delta alltid själv.

Här är några exempel på rörelseövningar. Om du har egna övningar som passar din grupp så använd dem.

**STRÄCK PÅ HELA KROPPEN**

Den första övningen har någon kallat "världens lyckligaste rörelse". Den öppnar bröstkorgen och engagerar en stor del av kroppen.

- Stå upp. Stå stadigt med fötterna isär.
- Sträck upp armarna så högt du kan samtidigt som du går upp på tå och drar ett djupt andetag.
- För sedan armarna brett åt sidorna och nedåt medan du släpper ut luften och sänker hämlarna.
- Upprepa några gånger.

**PLOCKA ÄPPLEN**

Det här är en annan, enklare övning, där man sträcker på kroppen:

- Stå upp. Stå stadigt med fötterna isär.
- Sträck upp armarna växelvis högt över huvudet och gå upp på tå när du "plockar äpplen".

**KLAPPA IGÅNG KROPPEN**

- Det här är en bra övning när man känner sig, stel, trött eller frusen:
- Börja med att med ena handen klappa på den andra handens "utsida".
- Klappa sedan handflatan och fortsätt klappa armen upp mot axeln.
- Fortsätt klappa nerför kroppen. När du når foten byter du hand och klappar uppför kroppen och ner över den andra armen.

**SKAKA KROPPEN**

Det kan vara skönt att skaka loss spänningar i kroppen. Den här övningen gör att vi ser lite knäppa ut. I en trygg grupp där man kan skratta med och åt varandra är det en bra övning. Du bedömer själv om övningen passar din grupp. Om någon ser obekvämt ut kan du korta ner övningen utan att låtsas om att den har en fortsättning. Om någon deltagare går upp i varv behöver du också avbryta.

- Stå upp. Stå stadigt med fötterna isär.
- Skaka loss axlarna. Känn att de är avspända.
- Luta huvudet mot ena axeln. Rulla huvudet långsamt. Först några varv åt ena hållet. Sedan några varv åt andra hållet.
- Rör lite på käkarna sidledes och låt sedan underkäken "hänga" avspänt.
- Skaka knäna. Försök hålla kvar avspänningen i armar, nacke och axlar. Fortsätt så en liten stund.

**NÅGRA ENKLA LEKAR ATT LÄGGA IN NÄR DET FINNS TID**

Om det blir tid över eller om du känner att gruppen behöver ett tillskott av positiv energi så kan du lägga in en lek. Här är några exempel:

**KOMPLETTERA EN MENING**

Ledaren påbörjar en mening. Varje deltagare som vill får komplettera den i en runda.

Exempel: "Jag älskar att...", "Jag känner mig hoppfull när...", "Om jag kunde trolld så skulle jag...", "Jag tycker bäst om våren därför att då..."

**TRE GODA DATUM**

Be varje deltagare välja tre goda datum i sitt liv. Berätta vad som hände då.

**TRE ÄLSKLINGSFÄRGER**

Be varje deltagare välja tre färger som han eller hon tycker mycket om. Be dem berätta varför, vad färgerna står för.

## FÖRE FÖRSTA TRÄFFEN

### INFORMATIONSTRÄFF FÖR PERSONER I MÅLGRUPPEN

Det är bra om målgruppen kan bjudas in till en informationsträff där de får veta vad en studiecirkel i *Vägar vidare efter flykten* är. Det är bra om de får möta er som leder studiecirkeln och om de får tillfälle att ställa frågor. Uppmuntra gärna till deltagande i studiecirkeln, men det är viktigt att alla som deltar har fattat ett medvetet beslut att göra det. Om det inte går att arrangera en informationsträff är det viktigt att de potentiella deltagarna på annat sätt får god information om studiecirkeln så att de kan fatta ett genomtänkt beslut.

### CHECKA AV MED DEN SOM ÄR ANSVARIG FÖR KURSEN

I god tid före cirkeln startar behöver du prata med personen som är ansvarig för kursen för att säkra att lokalen passar för ändamålet, att den är lugn och hemtrevlig.

Du behöver också se till att du får tillgång till det material och den tekniska utrustning som behövs.

Vidare behöver ni prata om hur du gör för att kunna bjuda deltagarna på kaffe/te.

Ta vara på kontaktpersonens nätverk för att koppla samman studiecirkeln och deltagarna till det lokala föreningslivet, kulturlivet och idrottslivet.

### MATERIAL TILL STUDIECIRKELN

Du som är ledare ska förstås ha ledarhandledningen, tillgång till filmserien *Efter flykten* och en uppsättning av berättarkorten på deltagarnas hemspråk.

Deltagarna ska ha anteckningsmaterial och en penna. Gärna en skrivbok.

Ni behöver också blädderblock och post-it-lappar. Till den tredje träffen behöver du ha papper med en bild av ett spindelnät till var och en. Till en övning vid den fjärde träffen behöver du ett stort kärl, hink eller kruka som tål eld och tändstickor. Vid den fjärde träffen behöver du också en skål med små stenar, en sten för varje deltagare. Till övningen vid den tionde träffen behöver ni stadigare papper att måla på, svampar och vattenfärger. Till sista träffen behövs lite frystejp.

### TVÅ LEDARE SOM PLANERAR TILLSAMMANS

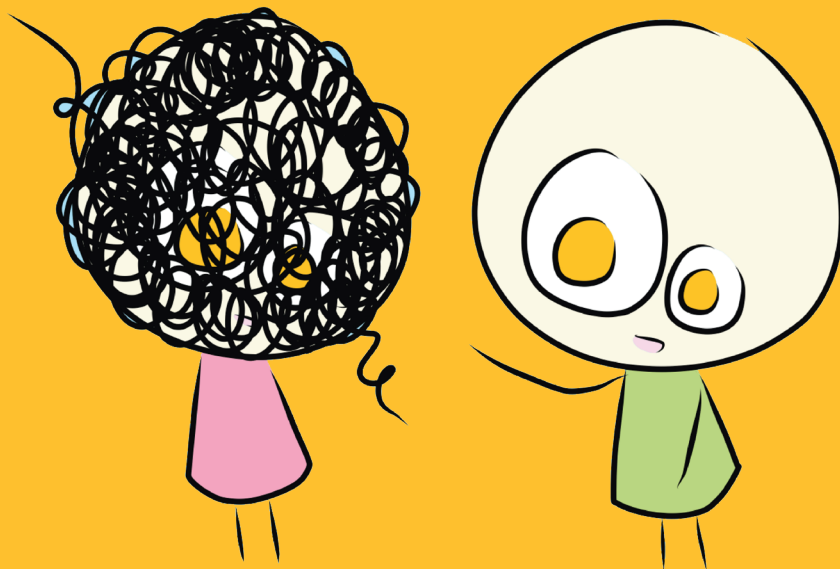
Ni som ska leda cirkeln tillsammans behöver träffas, bekanta er med varandra och planera tillsammans. Inför varje pass ska ni ha en plan för vem av er som gör vad. Sedan kan ni göra avsteg från planen när det passar situationen. Ju mer ni samarbetar desto trevligare blir det för alla. Var med hela tiden, båda två. Ni har hela tiden ett delat ansvar, även om ni delar på uppgifterna. Det är viktigt för både er själva och för gruppen att ni trivs ihop, att ni litar på varandra och har respekt för varandra.

### KONTAKTA DELTAGARNA

Ring gärna upp deltagarna någon dag före cirkelns start. Inte för ett långt samtal, men för att berätta att du ser fram emot att träffa dem och för att höra om det finns någon fråga. Kolla att de vet när och var ni ska träffas. Ett kort samtal kan få dem att känna sig trygga, välkomna och mer motiverade.



- Jag har kört fast i tanken!  
Kan du lyssna loss mig?



TEMA:

## VÅR STUDIECIRKEL

### MÅL

Deltagarna känner sig välkomna, trygga och motiverade att vara med i studiecirkeln. De ska veta vad en studiecirkel är och vad som förväntas. De får bekanta sig med en avslappningsövning.

*Du som är ledare behöver vara på plats i god tid. Kolla att allt finns som du behöver: whiteboard eller blädderblock att skriva på, anteckningsmaterial till deltagarna, vatten och glas. Rummet ska vara möblerat så att alla får plats runt ett bord. Ta bort överflödiga stolar och minska bordets storlek om det är för stort (och det går). Fundera på om det med enkla medel går att göra rummet trevligare, exempelvis med en duk på bordet, en blomma eller ett ljus. Rita upp en parkeringsplats (se sidan 10) på tavlan.*

## SKAPA TRYGGHET

### 1. DELTAGARNA BEHÖVER KÄNNA SIG SEDDA OCH VÄLKOMMA

- Hälsa på var och en och presentera dig.
- Visa var ni ska sitta så att deltagaren vet vart han eller hon ska ta vägen.
- Tala om var ytterkläder kan hängas och var toaletterna finns.

### 2. DELTAGARNA BEHÖVER KÄNNA TILL SYFTE OCH MÅL MED STUDIECIRKELN

Berätta att ni kommer att prata om hälsa och stress och om vad man kan göra för att minska sin stress och må bra.

### 3. DELTAGARNA BEHÖVER VETA VILKA SOM INGÅR I GRUPPEN

Säg att ni ska presentera er för varandra innan du berättar mer.

Här följer ett förslag på en metod för att börja lära känna varandra i gruppen. Om du som är ledare har god erfarenhet av en annan presentationsövning så går det bra att använda den. Ju tryggare du är med en metod, desto bättre blir det. Låt presentationen ta sin tid. Nu är det viktigare att skapa en god grund för samtalsgruppen än att "komma i gång".

#### En presentationsövning

- Tala om för gruppen att ni ska presentera er för varandra på ett lite annorlunda sätt. Ungefär så här kan instruktionen låta: "Leta efter något du bär med dig eller har på dig som säger något om vem du är. Vad du har för egenskaper eller intressen. När alla valt en sak, ska vi berätta för varandra vad vi heter och varför vi valt just den saken." (Var tyst en stund så deltagarna hinner leta sak och tänka.)
- När alla ser ut att vara klara: "Vi ska nu gå laget runt och det är bara den som presenterar sig som pratar, vi andra lyssnar, tills det är vår tur."
- Säg gärna att det kan kännas lite ovanligt och konstigt att inte direkt få kommentera eller haka på då en person berättar något, men så får det vara.
- Säg att du börjar. Du visar hur enkelt det är. Säg ditt namn igen och berätta något om dig själv utifrån den sak du valt. Gör det kort och enkelt.
- Be sedan personen bredvid dig fortsätta. Tacka när han eller hon berättat klart, och nicka sedan till nästa person runt bordet. Fortsätt så tills alla presenterat sig.
- Runda av genom att säga något positivt som: "Det ska bli trevligt att lära känna er alla närmare."

### 4. DELTAGARNA BEHÖVER VETA NÅGOT OM RAMARNA, VAD SOM GÄLLER OCH FÖR-VÄNTAS

Kanske någon eller några av deltagarna vet vad en studiecirkel är? Fråga om de i så fall kan hjälpa dig att berätta om det. Berätta att det inte är en kurs där deltagarna den mesta tiden lyssnar på en lärare. Berätta att det är möten där alla som är med lyssnar på varandras tankar, idéer och erfarenheter och söker kunskap och förståelse tillsammans. Berätta vidare att samtalet sker på ett strukturerat sätt, i motsats till vanliga samtal som ofta är spontana.

Berätta helt kort om den här studiecirkelns upplägg - ett förslag finns på sidan 12 - och berätta kortfattat om de teman och de moment som finns med vid träffarna. Fråga om deltagarna har synpunkter och frågor.

Berätta att du och den som du leder cirkeln tillsammans med är cirkelledare och ska ansvara för strukturen. Er uppgift är att se till att deltagarna håller sig till ämnet och att alla som vill får prata och bli lyssnade till av de andra. Berätta om "parkeringsplatsen" där viktiga frågor som dyker upp, men som inte hör till dagens tema, kan parkeras till lämpligt tillfälle.

Berätta att studiecirkeln bygger på att deltagarna är aktiva och bidrar. Att de alla är personer med massor av erfarenheter och kunskap att dela med varandra.

Poängtera att alla deltagare är lika viktiga i gruppen och att de därför ska försöka delta vid varje tillfälle.

Fråga deltagarna om det är något som de undrar över.

### **SPELREGLER FÖR STUDIECIRKELN**

För att en grupp ska fungera är det bra att komma överens om några regler som alla håller sig till. (En sådan regel är att komma i tid. En annan är att mobiler är på tyst läge eller avstängda. En tredje är att vi lyssnar på varandra. En mycket viktig spelregel är att det som sägs i rummet stannar i rummet. Att vi deltar aktivt är ytterligare en viktig spelregel för att studiecirkeln ska fungera.)

Så här kan du ta fram spelreglerna tillsammans med deltagarna:

1. Skriv rubriken: "Spelregler för vår studiecirkel" på ett blädderblocksblad.
2. Säg: "För att en grupp ska fungera är det bra att komma överens om några regler som alla håller sig till". Fråga om deltagarna kan ge förslag på några sådana regler?" (Brainstorm.)
3. Skriv upp de regler som deltagarna föreslår. Om de har svårt att komma igång kan du själv inleda med ett par förslag.
4. Fråga om deltagarna har några fler förslag. Ge egna förslag om det går trögt.
5. Fråga gruppen: "Är alla med på att vi håller oss till de här reglerna?"

Be deltagarna gå fram och titta och skriva under med sina namn. Ta vara på papperet med era spelregler. Om möjligt, ha dem uppe på väggen vid varje träff som en påminnelse. Finns de på väggen är det lättare att påpeka om någon bryter mot dem. Då kan du bara peka på papperet.

## **EN AVSLAPPNINGSOVNING MED DJUPANDNING**

Många människor känner oro och stress. Det bygger upp spänningar i kroppen. Spänningarna gör att man till exempel kan få huvudvärk, ont i axlar, rygg och nacke eller magont. Det är också vanligt att man sover dåligt.

Berätta för deltagarna att du gärna vill lära dem en mycket enkel avslappningsövning. Den handlar mest om att andas lugnt och djupt och försöka släppa tankar som tränger sig på. Det är en övning som deltagarna själva kan göra flera gånger om dagen för att slappna av. De kan göra den liggande när de lagt sig för att sova, och de kan göra den om de vaknar på natten för att lättare kunna somna om. I studiecirkeln gör ni den sittande. "Ska vi testa?"

### **INSTRUKTION TILL AVSLAPPNINGSOVNING MED DJUPANDNING**

När du ger instruktioner till en avslappningsövning ska du tala mjukt och långsamt med en paus mellan varje mening. Du kan använda följande instruktion:

- Sätt dig bekvämt på stolen.
- Sitt rakt, som en tråd höll upp ditt huvud, men inte spänt.
- Låt axlarna sjunka ner.
- Känn baken mot stolens säte.
- Känn fötterna mot golvet.
- Slappna av i käken.
- Slut ögonen, om det känns bra. Fäst annars blicken på något du ser på golvet.

- Håll ena handen på magen
- Andas in genom näsan. Känn hur magen utvidgas.
- Håll andan en kort stund.
- Andas långsamt ut genom munnen. Känn att lungorna töms på luft.
- Ta en liten paus innan du låter lungorna fyllas på nytt.
- Fortsätt att andas lugnt och i den takt som känns bra för dig.
- Fokusera på utandningen och den lilla pausen efter den, låt sedan lungorna fyllas spontant.
- När tankar dyker upp, konstatera bara att de är där, släpp dem och rikta igen uppmärksamheten mot din andning.
- (Låt deltagarna några minuter fortsätta andas lugnt och djupt under tystnad.)
- Fortsätt andas lugnt...
- Tankar kommer, det är oundvikligt, men lägg bara märke till att de är där och koncentrera dig åter på din andning...
- Avspänd käke...
- Axlarna ner...
- Andas lugnt...

Du som leder övningen sitter kvar och andas med gruppen. Fortsätt några minuter.

Avbryt mjukt med att säga ungefär: "Nu kommer vi tillbaka igen. Sträck gärna på dig och gäs pa om du vill."

Bjud gärna på ett glas vatten eller en frukt efter avslappningsövningen.

Fråga deltagarna om det kändes bra. Tala om att ju mer man tränar, desto lättare blir det att koncentrera sig på andningen, släppa tankar som tränger sig på och slappna av.

## SAMTALSRUNDA MED BERÄTTARKORTEN

Presentera berättarkorten. Med hjälp av dem lär deltagarna känna varandra bättre. Starta en runda med hjälp av dem. Vem vill börja? Var noga med att berätta att det är fritt att lyfta ett nytt kort tills man hittar ett som man vill berätta utifrån. Om nästa berättare i rundan vill, kan han eller hon fortsätta med samma berättarkort som föregående deltagare.

## TILL NÄSTA GÅNG

Be deltagarna ta med ett föremål, en bild, en dikt eller något annat som berättar något om hur han eller hon hade det när livet var som bäst i ursprungslandet.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



Att ta hand om sig själv  
betyder inte - jag först.  
Det betyder - jag också.



TEMA:

# HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

## MÅL

Deltagarna reflekterar kring hälsobegreppet och ett intresse väcks för att hitta sätt att stärka den egna hälsan och välbefinnandet.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

”Vad har ni med er som berättar något gott om era tidigare liv? Nu gör vi en runda då var och en berättar om det föremål de valt att ta med sig som säger något om när livet var som bäst före ankomsten till Sverige.”

Det här är ett bra tillfälle att berätta om vem man är, så låt berättelserna ta tid. (Det är trevligt om du som är ledare själv deltar.)

Alla har kanske inte med sig något. Dem kan du fråga: ”Vad skulle du ha tagit med dig om du kunde ta med något som berättar något gott om ditt liv före du kom till Sverige?”

## AVSLAPPNINGSGÖVNING MED DJUPANDNING

Fråga om någon försökt att göra avslappningsövningen med djupandning hemma. Hur gick det? Berätta att det är svårt att släppa alla tankar som kommer och stör. När man tappar koncentrationen är det bara att konstatera det och återgå till att fokusera andningen. Man måste öva mycket. Just därför återkommer övningen vid varje träff.

Gör avslappningsövningen igen tillsammans med deltagarna som vid förra träffen.

## TRÄFFENS TEMA: HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Den här gången reflekterar vi över vad hälsa är och kommer in på hur man på bästa sätt tar hand om sin hälsa.

### ÖVNING: VAD ÄR HÄLSA?

1. Fråga deltagarna: ”Vad tänker du på när du hör ordet ’hälsa’? Tänk brett!” (Använd metoden brainstorm.)
2. Samla in det deltagarna säger genom att skriva på blädderblock eller whiteboard. Fyll på tills ingen kommer på något mer.
3. Berätta för deltagarna att ni ska titta lite djupare på begreppet ”hälsa” utifrån ett humanistiskt, holistiskt hälsobegrepp.
4. Skriv fyra rubriker bredvid varandra på whiteboard eller blädderblock: ”Fysisk hälsa”, ”Psykisk hälsa”, ”Social hälsa” och ”Existentiell - eller andlig - hälsa”.
5. Fråga deltagarna: ”Vad tänker ni på när ni ser de fyra rubrikerna?” Låt det bli ett samtal där tankarna får flöda fritt.

6. Vilka exempel på god hälsa kan ni komma på under respektive rubrik? Inled med att föra in det som kom upp vid den föregående brainstormen (punkterna 1 och 2 ovan).

7. Börja gärna samtalet i bikupor. Be bikuporna anteckna det de kommer på.

8. Be bikuporna berätta för hela gruppen. Anteckna exemplen under rubrikerna. Komplettera gärna själv när bikuporna berättat klart.

Observera: Det är inte alltid självklart vilken rubrik ett exempel ska hamna under. Det beror på och visar att hälsan är sammansatt av olika dimensioner som går in i varandra. Exempelvis kan "att ha en god sömn" passa under flera av rubrikerna.

9. Utifrån det som nu står på tavlan, fråga deltagarna: "Var det någon som fick en aha-upplevelse? Något som var nytt och särskilt intressant?"

## HÄLSANS FYRA DIMENSIONER

Hälsan har flera dimensioner. Man kan tala om fysisk hälsa, psykisk hälsa, social hälsa och existentiell - eller andlig - hälsa.

**Fysisk hälsa** handlar om hur kroppen mår och fungerar.

**Psykisk hälsa** handlar om inre balans, hur vi ser på oss själva, om självkänsla och självförtroende, om hur vi uttrycker våra känslor.

**Social hälsa** handlar om relationen till människor som finns runt omkring oss och faktorer som hur samhället är utformat när det gäller exempelvis boende och arbetsmöjligheter.

**Existentiell hälsa**, eller andlig hälsa, handlar om att känna sammanhang och mening i livet. Den existentiella hälsan har stor betydelse för hur man klarar av svårigheter. Den kan utmanas svårt när man utsatts för prövningar som inneburit att hela tillvaron rämnat och slagits i spillror.

När vi vill stärka vår hälsa är det bra att tänka på, och arbeta med, alla dessa dimensioner. De hänger ihop och påverkar varandra.

## EXISTENTIELL HÄLSA

Begreppet "existentiell" hälsa används i mindre omfattning än de övriga hälsobegreppen. På engelska är begreppet "spiritual health", andlig hälsa. Den existentiella hälsan har stor betydelse för hur vi klarar av stress, motgångar och svåra händelser. För att du som är ledare ska känna dig trygg med begreppet och kunna berätta om det för dina deltagare förklaras det lite närmare nedan.

**Existentiell hälsa** handlar om att

- känna mening i livet: Det finns ett speciellt syfte med att just jag lever.
- känna hoppfullhet och optimism: Till exempel att ha en framtidstro även när livet är svårt.
- känna att jag tillhör ett sammanhang, som exempelvis en familj, en släkt en vänkrets.
- känna att jag tillhör ett större sammanhang: Att det finns något som hjälper mig att uppleva tillförsikt och trygghet. Det kan vara en religiös tro eller tillhörighet till en ideologisk rörelse.
- känna harmoni och inre frid: Jag är för det mesta tillfreds med mig själv och känner ett lugn.
- kunna uppleva förundran över tillvaron: Jag kan känna inspiration och tacksamhet inför min omgivning, till exempel naturen eller musiken.

- uppleva en andlig styrka: Jag kan känna en tillit till livet och glädje i livet. Jag kan ha en tro som ger mig kraft. (Denna tro kan, men behöver inte, vara kopplad till en religion, som exempelvis islam eller kristendom.)
- ha en känsla av helhet: Att uppleva att mina tankar, känslor och handlingar hänger ihop.

## ÖVNING: VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT STÄRKA MIN HÄLSA?

Var och en kan göra en hel del för att ta hand om sin hälsa.

Be deltagarna att under några minuter fundera över något de kan göra för att förbättra sin hälsa utifrån samtalet om hälsans fyra dimensioner.

### 1. Vad kan du göra för att förbättra din *fysiska* hälsa?

- Be deltagarna att först tänka tyst för sig själva.
- Be deltagarna att sedan samtala i bikupor, alltså parvis, eller i en grupp med tre.
- Be sedan en bikupa i taget dela med sig till de övriga vad de pratat om, men bara det som de vill dela med hela gruppen.

### 2. Gör sedan samma övning med frågan: Vad kan du göra för att förbättra din *psykiska* hälsa?

### 3. Därefter gör ni samma sak med frågan: Vad kan du göra för att förbättra din *sociala* hälsa?

### 4. Och därefter samma sak med den fjärde frågan: Vad kan du göra för att förbättra din *existentiella eller andliga* hälsa?

## ÖVNING: KROPP OCH SJÄL HÖR IHOP

- Fråga deltagarna: Kan ni ge exempel på hur man märker att kropp och själ hör ihop? Hur vi påverkas psykiskt av hur kroppen mår, och hur vi känner i kroppen om vi mår psykiskt dåligt?
- Be gärna deltagarna att samtala om det två och två.
- Samla sedan in deras exempel och skriv upp dem på tavlan.

Om deltagarna inte tagit upp de exempel som finns nedan, så ta gärna upp dem själv och skriv dem på tavlan tillsammans med de övriga exemplen:

- Ont i nacken, magont eller huvudvärk kan bero på oro.
- Om man sover riktigt dåligt leder det i längden till att man mår psykiskt dåligt. Om man mår psykiskt dåligt är det ofta svårt att koppla av och man kan få problem med sömnen.
- Att ta en promenad eller träna kan göra att man blir lugnare och gladare.
- Stressen i kroppen sjunker när man är i trevligt umgänge med personer som man tycker om och känner sig trygg tillsammans med.

Tala - sammanfattningsvis - om för dina deltagare att hälsa handlar om mer än att inte vara sjuk, skadad eller ha en funktionsnedsättning. Det handlar lika mycket om hur man upplever att man mår.

Säg också att för att förebygga psykisk ohälsa är det bra att se till att fylla sina grundläggande behov av sömn, mat, motion och relationer så gott det går.

## FATTA ETT HÄLSOBESLUT

- Be deltagarna att fundera enskilt en stund över vad de skulle kunna bestämma sig för att göra som är bra för hälsan. Påminn om hälsans fyra dimensioner. Det ska helst vara något som går att göra redan de närmaste dagarna, kanske varje dag. Det behöver inte vara en stor förändring. Tvärt om kan det vara klokare att bestämma sig för att göra något som är ganska enkelt, och därmed realistiskt att genomföra. Beslutet ska också vara konkret. Att "äta nyttigt" är inte ett konkret beslut och det är svårt att på en gång ändra sina matvanor. Ett konkret och realistiskt beslut kunde vara att äta minst en grönsak eller en frukt vid varje måltid. Att "börja träna" är inte heller konkret. Att springa en halv timme tre gånger i veckan eller att varje dag promenera minst en halv timme är mer konkret. Att "vårda sina relationer" är inte konkret. Det är mer konkret att "ringa mamma varannan dag" eller "krama barnen varje dag".
- Fråga dina deltagare efter några minuter om de funderat klart. Gör sedan en runda, då de flesta bestämt sig, då de som vill får berätta vad de ska göra för att förbättra hälsan. De som inte kommit på något kanske får inspiration av kamraternas hälsobeslut.

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER MED DET

### TILL NÄSTA GÅNG

- Påminn om att deltagarna till nästa gång ska göra det de bestämt sig för, för att förbättra hälsan.
- Be deltagarna att nästa gång ta med en eller ett par bilder som säger något om vad de upplever som meningsfullt i livet. Det kan vara urklipp ur tidningar eller reklamblad eller ett fotografi. Någon kanske vill fotografera något med sin telefon.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



Slå inte igen boken när dåliga saker händer i ditt liv. Fortsätt vidare till ett nytt kapitel!



TEMA:

# IDENTITET, FÖRLUSTER OCH NYA MÖTEN

## MÅL

Deltagarna reflekterar över sina relationer och deras betydelse. De inspireras till se att livet är en helhet - även om det kanske inte känns så just nu - och väl värt att leva.

*Särskild förberedelse inför träffen: Den här träffen ska deltagarna jobba med en bild av ett spindelnät. Du behöver ha med dig en bild av ett spindelnät i lika många exemplar som du har deltagare, plus några reserver. Ta gärna papper i A3-format. Bilden finns som kopieringsunderlag längst bak i den här manualen.*

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Hälsobeslutet - hur gick det? Bekräfta dem som gjort något genom positiva kommentarer. Uppmuntra dem som inte gjort något för att förbättra hälsan till att göra det till nästa gång. Föreslå att beslutet kanske kan delas upp i flera, mindre steg. I stället för att sluta röka, till exempel, kanske deltagaren kan börja med att minska antalet cigaretter med kanske tre stycken per dag. Varje liten sak deltagarna gör för att stärka hälsan har betydelse, Det tar tid innan ett nytt beteende har blivit en vana i vardagen och det krävs uthållighet. Du kan inte vara nog bekräftande och uppmuntrande.

Be deltagarna visa varandra bilderna som berättar om något meningsfullt i livet. Gör en runda så var och en får berätta.

Alla har kanske inte med sig en bild. Dem kan du fråga: "Om du skulle ha med en bild på något som är meningsfullt för dig, vad skulle din bild föreställa?"

## AVSLAPPNINGÖVNING

Gör avslappningsövningen som tidigare. Kanske någon som i början varit tveksam nu vågar vara med.

## TRÄFFENS TEMA: IDENTITET, FÖRLUSTER OCH NYA MÖTEN

Berätta för deltagarna att ni den här gången ska reflekterar över våra identiteter - vilka vi är - och hur vi människor hör samman.

## ÖVNING: KORT INTRODUKTION OM GLÄDJE, HOPP OCH STOLTHET

Gör en övning med deltagarna som en viktig påminnelse om att det finns sådant som känns bra och som gör en glad. Det kan vara något mycket litet. Så här kan du ge instruktionen:

■ Tänk efter - vad har gjort dig glad idag? Det räcker med något mycket litet, en fågel som kvittrade, mat som du ätit som smakade gott, någon som hälsade på dig, träffade du någon idag som du känner? Be deltagarna fundera en liten stund och därefter berätta. Skriv det som sägs på tavlan.

■ Vad är hopp för dig? Be deltagarna fundera en liten stund och sedan berätta. Skriv upp på tavlan.

■ Vad är du stolt över? Gör på samma sätt.

Låt det som berättats stå kvar på tavlan under hela träffen, så att man kan titta på det och påminnas om det.



## ÖVNING: SPINDELNÄTET (DEL 1)

Varje deltagare får ett papper med bild av ett spindelnät. Berätta om hur vi människor hör samman i ett nät av relationer. Mina närmsta "knutpunkter" är oftast mina närmaste relationer. Allt som sker här påverkar också det som ligger lite längre ifrån mig själv. Vi lever inte sammanhangslöst. Vi lever i ett stort sammanhang där allt hör samman.

Uppgiften blir att med olika färger rita följande i "ditt nät":

- Detta är fantastiskt i mitt liv! Detta gör mig glad!
- Detta var inte bra, men det blev bra.
- Detta är inte väldigt dåligt, men det är inte heller bra.
- Detta gör ont nu.

## INTRODUCERA EFTER FLYKTEN - FILM 1

Berätta om filmerna och om hur de kommit till. Tala om att ni ska samtala om det som personerna i filmerna upplevt och att ni kommer att använda rundan som metod för samtalen. Du kan tala om för deltagarna att ni i filmen får se en liten bit av några personers spindelnät som de väljer att visa för er och berätta om. Säg att det är viktigt att dela sina erfarenheter. Det är bra att förstå att man inte är ensam och att se att det går att leva vidare i ett nytt land.

### SKRIV OCH RIV - EN ÖVNING FÖR ATT SKYDDA DET MEST PRIVATA

Filmerna kan väcka smärtsamma och svåra minnen. Många människor har erfarenheter som de inte vill dela med andra, eller bara med väldigt få som de har den allra närmaste relationen till. När man börjar berätta i en grupp med intresserade åhörare finns risken att man berättar mer än vad man egentligen vill. Här är ett sätt som kan hjälpa deltagarna att stärka gränsen kring det allra mest privata. Säg till deltagarna:

- Vi kommer att se och prata om filmer som kan väcka känslor och minnen.
- Vissa saker som väcks kanske du vill behålla för dig själv. Fundera på vad det kan vara. Det kan handla om att du vill skydda dig själv eller någon annan.
- Skriv upp det som du inte vill berätta på en papperslapp.
- Riv sönder papperslappen - eller bestäm dig för att visa den för någon som du vill prata enskilt med, kanske en imam eller präst. Kanske med någon annan som du har förtroende för eller kanske med en psykolog.

## VISA FILM 1 EFTER FLYKTEN - OM IDENTITET

Visa den första filmen om identitet i sin helhet. Låt deltagarna smälta upplevelsen ett par minuter och ställ sedan en fråga så var och en som vill får berätta: Vad berörde dig i filmen?

## ÖVNING: SPINDELNÄTET - MED FILMSAMTAL (DEL 2)

Ni ska sedan titta på klipp ur filmen - hela tiden med era spindelnät framför er och samtala utifrån klippen. Tanken är att man ska se att livet nu, flykten och livet då inte är tre separata delar, utan att det en dag kan få bilda en helhet, en fortsättning på ett liv som går att leva. Viktigt är att livet då, före flykten, inte ska glömmas eller bara vara ett då. Livet innan är också en viktig del av nuet.

Välj ett klipp eller fler - beroende på hur mycket tid ni har. Till varje filmklipp finns förslag på samtalsfrågor, se nedan.

Ta en fråga i taget och använd gärna rundan som metod för att få med varje deltagare. Påminn om att den som inte vill svara kan säga "pass" och låta ordet gå vidare.

- Säg till deltagarna att de inte behöver tänka att vi först ska tala om livet innan och sedan om flykten och slutligen om livet nu. När de har hela bilden framför sig kan var och en välja att tala om det som de först tänker på eller helst pratar om.
- Be deltagarna att fundera på om de känner igen något i sitt eget spindelnät när de ser på filmklippen.

Du som samtalsledare fokuserar på det du uppfattar vara relevant att tala om utifrån vad deltagarna berättar.

Be deltagarna att spara sina spindelnät för övningar som ska göras längre fram i studiecirkeln.

## SAMTALA OM LIVET NU - SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

### Film 1, klipp 1:

Personerna i filmen berättar om hur det var för dem när de först kom till Sverige.

- Fråga deltagarna: När du lyssnat på personerna i filmen, vilka upplevelser och tankar och känslor berättar de om? Vad verkar vara vanligt?

### Film 1, klipp 2:

Många upplever det som att man måste "börja om" sitt liv i Sverige.

- Fråga deltagarna om de håller med om det eller om det finns andra sätt att se på de kunskaper och kompetenser man har med sig.

### Film 1, klipp 3:

Samuel som bott 32 år i Sverige säger att det är normalt att känna sig uppgiven i början. Man måste kämpa, allt är nytt.

"Det är lätt att tycka synd om sig själv", säger Namir, fotografen, och berättar att han tog sig vidare steg för steg.

- Fråga dina deltagare vad de tänker när de hör Samuel och Namir berätta.

### Film 1, klipp 6:

Genc säger att identiteten består av många olika relationer och faktorer. Identiteten byggs inte bara av exempelvis arbetet eller att vara förälder utan också av intressen och styrkor. Om man hittar tillbaka till sina intressen och styrkor, menar Genc, kan det ge den trygghet som man behöver för att orka bygga vidare på sin identitet.

- Fråga deltagarna vad de tänker om det.
- Fråga deltagarna om de tror att det finns en "kärna" i identiteten som alltid finns kvar.
- Fråga deltagarna vad de tror kan förändras.

## UPPMUNTRANSÖVNING

- Be varje deltagare skriva några ord av hopp till de andra i gruppen. Något som står på tavlan, kanske?
- Fråga deltagarna om något av detta kan ritas in i spindelnätet.

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER MED DET

### TILL NÄSTA GÅNG

Ge deltagarna i uppgift till nästa gång att varje dag göra övningen *Tre goda ting*.

Så här kan du säga till dina deltagare: Varje dag ska du vid något tillfälle, kanske när du lagt dig inför natten, försöka minnas tre goda ting som hände under dagen. Det kan vara att någon hälsat vänligt på dig, att solen sken, att regnet äntligen kom efter en torr period, att middagen var god, att du gjort något bra för din hälsa. Leta efter dagens ljuspunkter.

Be också deltagarna att fortsätta med det som de vid förra träffen beslutade sig för att göra för att förbättra hälsan.

### AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



När du förändras inuti  
förändras världen  
runtomkring dig!



TEMA:

# FÖRLÅTELSE, SORG OCH ATT SLÄPPA TAGET

MÅL

Målet är att deltagarna får en ökad förståelse av vad förlåtelse och sorg innebär och att de kommer vidare i sina egna processer i förlåtelse och sorg.

*Särskild förberedelse inför träffen: Till den här träffen behöver du ta med en skål med lika många stenar som antal deltagare. Om ni har möjlighet att göra den sista övningen bland förslagen behöver ni en ganska stor hink eller kruka i ett material som tål eld och tändstickor.*

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

■ Fråga dina deltagare hur det har gått att göra övningen *Tre goda ting*. Fråga dem vidare hur det skulle vara att fortsätta med övningen.

■ Fråga också deltagarna hur det fungerat att göra det de tidigare beslutat sig för att göra för att förbättra hälsan. Låt gärna dem som lyckats med att genomföra sina beslut berätta. Uppmuntra dem som kämpar och tycker att det är svårt med att det finns flera tillfällen. Påminn om att förändringar i regel är lättare att genomföra om man tar ett litet steg i taget.

## AVSLAPPNINGSOVNING

Gör en avslappningsövning som vid tidigare träffar.

## TRÄFFENS TEMA: FÖRLÅTELSE OCH SORG

### FÖRLÅTELSE

Berätta för dina deltagare att förlåtelse handlar om att släppa taget om det jag inte längre kan göra något åt, men som jag har svårt att släppa taget om. Förlåtelse, ansvar och makt hör ihop. Det jag inte haft makt över eller ansvar för ska inte förlätas. Det ska sörjas.

Tala om att förlåtelse inte är en känsla - det är ett hårt arbete med något jag vill. Och kräver ganska mycket övning.

Det är ibland lättare att säga vad förlåtelse INTE är än att få fatt på vad det är.

Förlåtelse

- är inte att glömma
- är inte svaghet
- är inte enkelt
- går inte fort
- kan aldrig tvingas fram.

Tala om att förlåtelse hjälper oss att släppa taget om hämnd, ilska, och om det som är omöjligt att förändra. På så sätt ändrar förlåtelse inte vår historia, men den hjälper oss att leva framåt i livet. Det är viktigt att inse att förlåtelse ALDRIG kan krävas eller tvingas fram.

Berätta vidare att det går att förlåta den som inte längre lever eller den som inte är möjlig att möta. Det går också att förlåta sig själv. Förlåtelse är något som händer när jag uttalar orden och verkligen menar vad jag säger. Ibland behöver detta göras många gånger.

Skam ska jag inte be om förlåtelse för, inte heller det som jag inte har haft någon makt över. Det ska sörjas och accepteras, helst i sällskap med någon som jag känner mig trygg hos.

## VISA FILM 3 EFTER FLYKTEN - OM TRAUMA

Se den tredje filmen om trauma i sin helhet. Låt deltagarna smälta upplevelsen en liten stund och ställ sedan en fråga så var och en som vill får berätta: Vad berörde dig i filmen? (Den andra filmen kommer ni till vid en senare träff.)

## SAMTALA OM LIVET DÅ - SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

Visa några filmklipp som utgångspunkt för samtal.

Be deltagarna ha sina spindelnät framför sig och fundera på vad de har ritat i sina nät när ni samtalar om "livet då" utifrån filmen.

### Film 3, klipp 1

Samuel berättar att han mött många som sett och upplevt hemska saker.

Ahmad, Hamza och Louy berättar om fasansfulla upplevelser under flykten. Ahmad levde länge med fruktansvärda mardrömmar. Det är svårt att tala om det som hänt. Det tar verkligen emot.

Fråga deltagarna: Vad säger personerna i filmklippet om hur det är att prata om det svåra?

Tala om för deltagarna hur viktigt det är att börja prata om det svåra. Säg också att man bara ska prata i den utsträckning man känner sig trygg. Man kan prata om något lite. Eller prata med någon som vill prata och på så vis vara till hjälp för den personen.

### Film 3, klipp 3:

Namir berättar att han tänkt att allt skulle bli bra bara han kom i trygghet. Men så var det inte för honom och inte heller för hans kompis Solomon. De kände skuld. De hade överlevt. De kunde inte prata med varandra om hur dåligt de mådde.

Fråga dina deltagare om de känner igen sig i Namir och Solomon. Deltagarna kanske också kan känna igen det här hos personer som de mött eller har i sin närhet.

Samtala med deltagarna om skuld:

**Överlevnadsskuld.** Skulden över att ha överlevt då man kan undra "Varför just jag?".

Fråga om deltagarna känner igen sig.

### Skuld över att ha det bra nu

Fråga dina deltagare om de känner igen känslan av att inte tänka tillräckligt ofta på dem där hemma, eller ringa/skriva till dem.

Fråga deltagarna om det finns annat som de känner skuld över.

## ÖVNINGAR I FÖRLÅTELSE

### ATT FÖRLÅTA SIG SJÄLV - BARMHÄRTIGHETENS HAND

Säg till deltagarna att det kan vara så att den jag har allra svårast att förlåta är mig själv. Det kan jag behöva öva mig mycket på. Här är en övning som fått namnet "Barmhärtighetens hand".

- Ge varje deltagare en liten sten från en skål - berätta att det är Förlåtelsens skål - en sten som ryms i deras handflata.
  - Ge deltagarna följande instruktion:
  - Håll stenen i din vänstra hand. Det är "domens hand". Din högra hand är "barmhärtighetens hand".
  - Räkna tyst upp det som du vill ha förlåtelse för. Flytta stenen från vänster till höger hand för varje sak som du räknar upp.
  - När du håller stenen i höger hand säg: "Jag förlåter mig själv för..."
  - När du är färdig kan du lägga tillbaka stenen i förlåtelsens skål.
- (Övningen är hämtad från "Förlåtelse. Den fyrfaldiga vägen till helande för oss och vår värld" av Desmond och Mpho Tutu)*

### FÖRLUST- OCH FÖRLÅTELSEKARTA

- Be deltagarna ta sitt spindelnät till hjälp och titta på en händelse, en person eller en situation som de vill få hjälp med att bearbeta, släppa taget om, sörja, få förlåtelse för eller förlåta.
- Be dem att rita upp denna situation med så många detaljer och känslor som möjligt. Säg till dem att de bara ritar för sig själva. De behöver inte rita något som är begripligt för någon annan. Den som hellre skriver kan också göra det.
- Be dem nu fundera över - och skriv upp alla frågorna på tavlan: Vad ångrar du? Vad önskar du att du hade gjort annorlunda? Vad kunde du göra? Vad kunde du inte göra? Vad gjorde du faktiskt? Vad fick du? Vad gjorde den andra personen? Vad var möjligt att göra något åt och vad var omöjligt att göra något åt?

Det här är en övning som deltagarna gör enskilt. De behöver inte berätta för varandra om sina funderingar, så gör ingen runda.

Ge deltagarna den tid som de behöver. När de ser ut att vara klara kan du fråga om det är någon som vill dela någonting med hela gruppen. Pressa ingen att berätta.

### SORG

Berätta för deltagarna att sorg är olika. Sorg är alltid relaterad till någon form av förlust och/eller livsförändring som dödsfall, separation, sjukdom, kränkningar, förändring av livsförutsättningar eller skuld.

Tala om att sorgens reaktioner är olika, trots att det finns många gemensamma mönster: känslomässig berg- och dalbana, sömnsvårigheter, energiförlust, koncentrationssvårigheter, förändrad tidsuppfattning. Sorg är inget problem i bemärkelsen att den ska lösas. Sorg är en naturlig och sund reaktion på en förlust av något som har haft värde i vårt liv. Sorg är också en viktig reaktion eftersom den hjälper oss att integrera och leva vidare med den förlust vi sörjer. Så vi ska vara rädda om sorgen, inte rädda för den.

Berätta att sorgen inte har någon tidsram. Att sörja kan ta olika lång tid för olika människor. Vi kan gå ut och in ur sorgen, fram och tillbaka i sorgens olika processer och det är som det ska.

### SAMTALSFÖRSLAG OM SORG MED UTGÅNGSPUNKT I ETT FILMKLIPP

Nu har deltagarna redan sett film 1 *Efter flykten* i sin helhet. Tala om för dem att ni nu ska hoppa direkt in i filmen och titta på några klipp om sorg.



**Film 1, klipp 5**

Genc säger att det kan vara viktigt att sörja det man förlorat. Sorgen kan annars ta sig uttryck i till exempel bitterhet eller ilska.

- Fråga deltagarna vad de tror om det.

Genc tipsar också om att söka upp någon att prata med. Det kan leda till att sorgen blir mer hanterlig.

- Fråga deltagarna om vad de tycker om det tipset.

Många som behövt lämna sitt land bär på flera sorger.

- Fråga deltagarna hur de tror att man kan lära sig att leva med dem.

Många som flytt till Sverige har nyligen förlorat en släkting eller vän men aldrig fått möjlighet att sörja.

- Fråga deltagarna vad man kan göra som närstående för att ge personen tid, ro och stöd att sörja.

Be varje deltagare fundera över sig själv en liten stund: Vad behöver du för att sörja?

- Fråga om någon vill dela med de övriga i gruppen. Pressa ingen att berätta.

## ÖVNINGAR I SORG

**RITA I SORGEBLOMMAN**

Tala om att det finns mycket som man kan sörja.

- Rita en blomma med stora kronblad på tavlan.
- Fråga deltagarna: Vilka sorger bär vi på i vår grupp? Med vad kan vi fylla vår gemensamma sorgeblomma?
- Fyll i kronbladen utifrån deltagarnas tankar.

**SORGENS SMÅ STEG**

Berätta för deltagarna: Att läka sorg handlar ofta om att man beslutar sig, tar små steg och börjar med det som inte är för stort.

Be deltagarna att ta ett litet steg enligt denna modell:

- Välj en sak, händelse, person, situation och fatta ett beslut att försöka läka den sorgen.
- Ge det tid och ha tålamod.
- Sök sällskap.

Samtala med deltagarna om sorgens små steg. Det finns en anledning till varför man på svenska talar om "sorgearbete".

**SKRIV ETT LÄMNA-ÖVER-BREV**

Be deltagarna att på en eller flera lappar skriva upp sådant de vill lämna över. Det kan vara – skriv på tavlan:

- Något du är ledsen över, något du sörjer.
- Du kan skriva till någon du saknar.
- Du kan skriva till någon som du ångrar att du gjorde illa.

När alla skrivit klart sina lappar samlas ni utomhus kring en stor kruka och bränner era lappar i den. Säg till dina deltagare att den som vill får läsa texten på sin lapp högt. Respektera den som inte vill.

Säg till deltagarna att röken från de brända lapparna blir en symbol för att vi måste överlämna somligt vi inte längre orkar bära.

Om det känns rätt och bra kan du föreslå deltagarna att ni står i en ring, kanske också håller varandras händer. Läs Sinnesrobönen (utelämna eventuellt Gud):

*(Gud)...ge mig sinnesro  
Att acceptera det jag inte kan förändra  
Mod att förändra det jag kan  
Och förstånd att inse skillnaden.*

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER MED DET

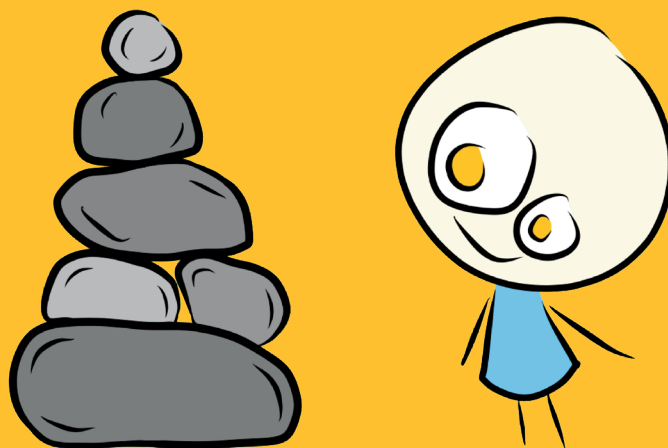
### TILL NÄSTA GÅNG

Fortsätt med att gå in för att göra något som är bra för hälsan. Be var och en av deltagarna att bestämma sig för att fortsätta med det de tidigare gjort, ta ett litet steg till eller testa något nytt.

### AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.

För varje hinder du övervinner.  
Bygg ett litet röse, så du minns  
vad du klarar av!



TEMA:

# FÖRSONING, ACCEPTANS OCH KAPACITETER

## MÅL

Målet är att deltagarna ska se en möjlighet att acceptera och försonas med det som de inte kan förändra. Målet är också att lyfta fram - och hjälpa dem att bygga upp - motståndskraft och kapaciteter.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga deltagarna om någon vill berätta om vad han eller hon gjort för att förbättra sin hälsa.

## AVSLAPPNINGSSÖVNING

Gör avslappningsövningen som tidigare.

## TRÄFFENS TEMA: FÖRSONING, ACCEPTANS OCH KAPACITETER

Efter en förlust eller ett trauma tvingas vi att acceptera en ny verklighet och kanske en ny identitet. Detta är smärtsamt och det tar tid. Därför blir en del av försoningens arbete att stanna upp vid detta samtal och orientera sig i en ny verklighet.

Fokusera på de deltagare som ger sig ut i bearbetningen och försöker integrera det som hänt in i en ny verklighet och en ny identitet. (Se fotografen i filmerna "Efter flykten" som ett fint exempel på någon som integrerar det som hänt i en ny verklighet och identitet och omvänt Solomon, som inte vill/orkar/kan det just nu.) Låt de som inte är mogna att bearbeta och integrera vara ifred och låt dem istället "vilolyssna" på dem som är beredda att göra detta. Det är viktigt att ingen pressas i denna process.

## SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

Berätta för dina deltagare att vi denna träff ska prata om hur man på olika sätt kan utmanas av att komma till en annan kultur. Tala om att ni ska titta på några filmklipp igen och samtala om det som personerna i filmen berättar.

### Film 1, klipp 4:

I filmklippet pratas det om att de normer och värderingar vi har är något som speglar det samhälle vi bor i och att de förändras över tid.

■ Fråga dina deltagare om de håller med om det. (Använd gärna samtalsmetoden Rundan när ni pratar om filmklippen.)

Genc har ett förslag. Han tycker att vi ska fundera på vilka normer från hemlandet som fungerar i ett liv i Sverige.

■ Fråga dina deltagare vad de anser om det förslaget.

Fauzia och Rahebe berättar båda hur annorlunda livet blivit för dem som kvinnor på grund av att normerna är annorlunda än i deras hemländer. De har mött nya krav och också en ny frihet.

■ Fråga dina deltagare vad de tänker när de hör vad Fauzia och Rahebe berättar.

”Gå ut, prova och lär dig av dina misstag”, säger Samuel.

- Fråga dina deltagare vad de själva tänker skulle kunna vara bra att prova.

#### Film 1, klipp 7:

Ali berättar att han haft en del fördomar om svenskar. Han trodde att svenskar inte var sociala, men tänker nu att de visst är sociala, men de är försiktiga.

- Fråga deltagarna vad de tänker när de hör det.

Namir bakade dadelkakor och lyckades bjuda några grannar på dem och fick på så vis kontakt.

- Fråga dina deltagare vad de tänker att man skulle kunna göra för att få kontakt med nya människor.

#### Film 1, klipp 8:

Christopher säger att det är viktigt att minnas sina rötter, men att man måste fatta ett beslut att blicka framåt. Namir berättar att han har bestämt sig för att bli kvar i Sverige. Han säger att han sett många som fastnat i sina drömmar om att flytta tillbaka och att det gjort att de inte kommit vidare i sina liv.

- Fråga dina deltagare vad de tänker om det som Christopher och Namir säger.

Namir önskar att hans barn och barnbarn ska bära en bit av hans hemland i sina hjärtan.

- Fråga deltagarna: Vad är det från ditt hemland som du alltid vill bära med dig i ditt hjärta?
- Fråga deltagarna: Om du har eller får barn; vad vill du att de ska bära i sina hjärtan från ditt hemland, och vad kan du göra för att ge dem den gåvan?

#### Film 3, klipp 4:

”Tiden läker inte alla sår. Du får ju själv jobba för att läka vissa sår som du har”

”Jag gick emot min rädsla för vatten”

Samtala om någon förändring de gjort nu eller som de kanske kan tänka sig att göra nu, något mycket litet. Samtala om rädslor som de kan tänka sig att prova gå emot. Se också exempel på övningar nedan.

## ÖVNINGAR - VÄLJ NÅGON ELLER NÅGRA SOM KAN PASSA IN EFTER FILMSAMTALEN

### ATT UTMANA EN RÄDSLÅ

- Be deltagarna att tänka på en rädsla/motstånd de gärna vill minska.
- Be dem skriva ner tre saker de kan göra för att gå emot denna rädsla/motstånd.
- När alla skrivit, ber du dem att dela med någon annan i gruppen.
- Fråga deltagarna, när alla fått berätta: Känns det nu värre eller bättre?
- Om det känns värre - börja om igen, med mindre utmaningar, mindre steg.
- Om det känns bättre, be deltagaren fundera på vem han eller hon kan öva mera med.

### FÖRÄNDRINGSÖVNING

Att förändra sig är svårt. Det tar emot och det kräver mycket av oss. Den här övningen vill på ett lättsamt sätt göra det tydligt.

- Be deltagarna att parvis stå mitt emot varandra och se på varandra.
- Be dem vända sig om så de står rygg mot rygg.
- Be var och en att göra fem förändringar på sig själv (det kan vara att vika upp skjortkragen eller dra upp ögonbrynen eller någon annan liten detalj).
- Be dem vända sig mot varandra och se om de kan hitta förändringarna hos varandra.
- Gör samma sak igen - med ytterligare fem förändringar.

**"DET TRODDE JAG ALDRIG"**

Be deltagarna slutföra följande meningar:

- Jag trodde aldrig att det skulle gå att...
- Det jag har gjort betyder mycket för mig eftersom...
- Det första steget mot att göra det var att jag...
- Jag lyckades tack vare att...

**LIVETS VAS**

Den här övningen behöver ni göra utomhus, någonstans där det finns mycket sten, annars behöver du ta med tio stenar per deltagare. Försök att hitta stenar med olika former och färger.

- Sprid stenarna på golvet (om ni är inomhus) och be var och en av deltagarna leta efter fem stenar som symboliserar deltagarens styrkor, något som deltagaren tycker om hos sig själv, något deltagaren kan, vill, tycker om att göra, brukade göra i hemlandet
- Fråga deltagaren om de saknar några av dessa "stenar" nu.
- Be deltagarna leta efter ytterligare fem stenar som symboliserar vad de skulle behöva för att kunna lägga de saknade "stenarna" i sin vas. Det skulle till exempel kunna vara sällskap av en viss person, att tala om det, att öva på det.

**UNDERSÖKA FRAMTID**

Be deltagarna slutföra följande meningar:

- Om ett år...
- Det som har hjälpt mig har varit...
- Det jag är stolt över är...
- Jag kan tänka mig att prova/försöka...
- Mina råd till en nyanländ flykting är...

## **GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER MED DET**

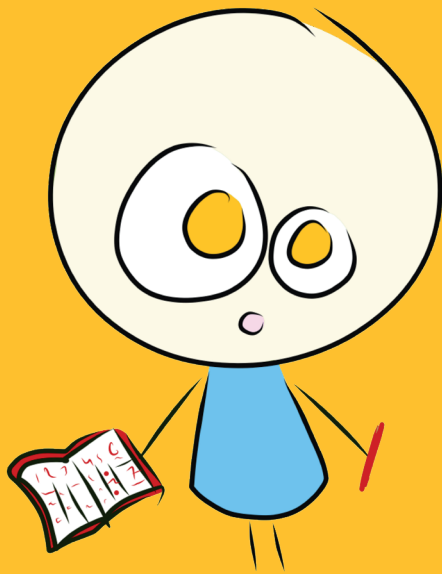
### **TILL NÄSTA GÅNG**

Be deltagarna att utifrån dagens samtal och övningar fundera: Vad ser du att du skulle behöva göra - eller göra mer av?

Be dem att nu besluta sig för att göra någon av dessa saker som hemuppgift till nästa gång.

### **AVSLUTNING OCH UTCHECKNING**

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



Man kanske ska  
fylla almanackan  
med lugn och ro  
först, så kanske  
inte det stressiga  
får plats....?

TEMA:

# STRESS

## MÅL

Deltagarna får en ökad förståelse för vad stress är och hur stress påverkar oss.

De får en förståelse för att det är möjligt att påverka sitt stresssystem och tips om vad de kan göra för att minska sin stressnivå.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga deltagarna om någon vill berätta om något som han eller hon gjort eller gjort mer av sedan förra träffen. Gör en runda om alla vill berätta.

## AVSLAPPNINGSGÖVNING

Gör avslappningsövningen som ni brukar.

## TRÄFFENS TEMA: STRESS

Berätta för deltagarna att ni denna träff ska prata om stress och reflektera över vad man kan göra för att sänka sin stressnivå. Säg att ni kommer att titta på en film, den andra filmen *Efter flykten*, som innehåller både faktakunskaper om stress och personliga berättelser om stress.

## TITTA PÅ EFTER FLYKTEN OM STRESS, FILM 2

Se först hela filmen. Fråga deltagarna hur de upplevde filmen. Gör gärna en runda så alla får berätta.

Berätta att ni ska samtala utifrån några klipp. Här är några samtalsförslag, men du kan själv välja vad som passar bäst för din grupp:

## SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

### Film 2, klipp 1:

Cecilia, psykologen, berättar att det är naturligt att bli stressad då man upplever brist på kontroll. Samuel, Ali, Lina och Fauzia berättar om sådant som de upplevt som stressande då de var nya i Sverige.

- Fråga deltagarna vad de tänker om det som personerna i filmen berättar. Gör gärna en runda.

Ahmads strategi var att bestämma sig för att inte planera för sådant som han ändå inte kunde kontrollera.

- Fråga deltagarna vad har de har för strategier för att slippa bli stressade. Be gärna alla berätta i en runda.

### Film 2, klipp 2:

Många blir stressade över att samhällets krav krockar med det man själv hade tänkt sig som ny i Sverige. Rahme hade trott att hon kunde sitta hemma, men upplevde krav från samhället både på att jobba och studera och lära sig svenska. Louy ville ha jobb direkt men upptäckte att han först måste lära sig svenska. Namir berättar om hur vilsen han var. Han berättar om hur länge han fått kämpa för att etablera sig som fotograf och hur lätt det är att tappa tron på sin egen förmåga.

- Fråga deltagarna vad de tänker när de hör vad personerna i filmen berättar.



**Film 2, klipp 3:**

Många som kommer till Sverige upptäcker att könsrollerna är annorlunda än vad man är van vid. För en kvinna kan det innebära att samhället ställer andra krav på henne än vad familjen gör. Fauzia berättar att det var svårt för henne att övertyga familjen om att hon skulle utbilda sig.

Cecilia berättar att det för många män är svårt att de förväntas göra uppgifter i hemmet som av tradition varit kvinnans samtidigt som de vill vara familjeförsörjaren.

■ Fråga deltagarna hur de tänker att man ska klara av den här omställningen, som person och som familj.

**Film 2, klipp 4:**

Conny och Lina berättar om när de blev sjuka av stress och hur det kändes för dem.

Cecilia berättar att kortvarig stress inte är farlig men att långvarig stress utan vila kan göra oss sjuka. När stressen är långvarig lever kroppen i ständig larmberedskap och det sliter.

■ Fråga deltagarna hur man ska kunna veta att den stress man känner är helt normal och inte farlig för hälsan.

■ Fråga deltagarna vilka varningssignaler man kan vara uppmärksam på för att förstå när man behöver bromsa för att få vila och återhämtning.

■ Säg till deltagarna att vi har olika varningssignaler och fråga dem vilka varningssignaler de har.

## KORTA FAKTA OM STRESS

En stor del av det som står här nämns i filmen, men det kan ändå vara bra för dig som är ledare att få dessa fakta strukturerade.

**STRESS BEHÖVER INTE VARA DÅLIGT**

Stress kan vara både bra och dåligt. Många människor arbetar effektivt under viss stress. En idrottare som ska prestera vid en tävling kan få en positiv kick av stresshormonerna. Idrottaren ser till att vila efter sin prestation. Det är viktigt. Stress med åtföljande återhämtning är inte farligt.

**LÅNGVARIG OCH PÅGÅENDE STRESS ÄR SKADLIG**

Det är den långvariga och pågående stressen som sliter hårt på oss. Att länge vara "uppe i varv" utan att kunna varva ner är farligt.

Långvarig och pågående stress påverkar oss fysiskt.

Här är exempel på hur kroppen kan påverkas av långvarig stress:

- Högt blodtryck
- Huvudvärk
- Värk i axlar och rygg
- Magbesvär
- Yrsel
- Sömnproblem
- Svårt att andas
- Försämrat immunförsvar (man blir exempelvis lättare förkyld).

**LÅNGVARIG OCH PÅGÅENDE STRESS PÅVERKAR OSS PSYKISKT**

Här är exempel på hur vi kan påverkas psykiskt av långvarig stress.

- Vi får koncentrationsproblem
- Vi får kognitiva problem, svårighet att lära
- Vi känner oss ständigt trötta
- Vi får "kort stubin", vi blir lätt ilska och sura
- Vi blir lätt irriterade och störda
- Vi tappar lusten att göra sådant som vi brukade tycka om.

## LÅNGVARIG OCH PÅGÅENDE STRESS PÅVERKAR VÅRA RELATIONER

Stress påverkar oss inte bara som individer. Om vi lider av långvarig stress påverkar det också våra relationer. Här är några exempel på vad långvarig stress kan ställa till med:

- Minskar lusten att göra saker tillsammans med andra
- Gör det svårt att känna glädje i samvaron, vara helt närvarande och lyssna på andra
- Ökar konfliktnivån
- Risken ökar att man tolkar det som andra säger och gör på ett negativt sätt.

Det blir tydligt att stress är en svår påfrestning för en parrelation. (Sexlusten brukar försvinna då man lever med stark stress.) Även andra relationer påverkas negativt. Våra relationer underhålls och stärks av att vi har det trevligt tillsammans och intresserar oss för varandra. När en person drar sig undan eller får vredesutbrott är relationen i fara.

## ÖVNING: VI KAN PÅVERKA VÅRT STRESSYSTEM

Säg till deltagarna att det bästa vore om vi kunde ta bort allt det som orsakar den långvariga, skadliga stressen. Men det är mycket som vi inte råår på och kan styra över. Vad vi däremot kan göra är att påverka vårt stresssystem. Gör en brainstorm med deltagarna:

- Fråga deltagarna: "Vad kan man göra för att lugna ner sitt stresssystem?" och skriv frågan som en rubrik på tavlan.
- Be deltagarna komma med förslag. Hur många som helst. Anteckna på tavlan.
- Komplettera om du vill ha fler förslag på tavlan. (Det finns tips nedan.)
- Be deltagarna att fundera: Är det något av de förslag som kommit upp som du kan ta till dig? Något du kan bestämma dig för att försöka göra under en period för att se om det fungerar? Skriv ner det!
- Gå sedan en runda då den som vill får berätta om sitt beslut.

Här är några exempel på sådant man kan göra för att lugna sitt stresssystem:

### DJUPANDNING

Avslappningsövningen som vi har provat är en metod. När man djupandas, det vill säga andas så att magen lyfter sig, verkar det direkt lugnande på det autonoma nervsystemet. Vi kan flera gånger om dagen gå undan, sluta ögonen och ta några lugna, medvetna andetag. I akuta stressituationer är det ett bra tips att andas lugnt och djupt. Vi ska fokusera på utandningen så resultatet inte blir att vi hyperventilerar. (Då kan man bli obehagligt yr i huvudet.) Andningsövningen kan hjälpa oss att ta kontroll över känslorna när vi känner att paniken eller ett utbrott är nära.

### MUSIK

Att lyssna på musik som vi tycker om kan verka lugnande.

### NATUR

Många upplever att de blir lugnare och mår bättre av att vistas i naturen. Stresshormonerna sjunker och blodtrycket går ner, immunförsvaret stärks. Det kan räcka med att komma bort från trafikbruset till en plats med grönnska, en trädgård eller en park. Det måste vara en typ av natur som man känner sig trygg i och trivs i. Till och med så lite som att betrakta ett grönt träd genom fönstret gör oss gott.

### FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet har en mängd positiva effekter på kropp och själ. Lugna promenader eller snabb löpning - bägge delarna kan skapa lugn. Forskning visar att träning kan stärka vår motståndskraft mot stress. Träning kan också bidra till läkandet av en hjärna som skadats av stress.

### NÄRHET

Närhet till människor som vi tycker mycket om kan ge oss lugn och vila.

## DÅLIGA SÄTT ATT LUGNA SITT STRESSYSTEM

Droger, alkohol, överdrivet datorspelande eller tevetittande är exempel på dåliga sätt att fly från stress. De här metoderna är ohållbara i längden och kan vara skadliga.

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER

### TILL NÄSTA GÅNG

Påminn om beslutet att under den kommande veckan testa ett sätt att lugna stresssystemet. Bäst resultat blir det förstås om den stressdämpande aktiviteten görs dagligen.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.





TEMA:

# MER OM STRESS- HANTERING

MÅL

Deltagarna får mer kunskap och fler tips om stresshantering.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Be var och en att berätta vad de gjort för att lugna stresssystemet. Hur har det fungerat? Ge tid för samtalet. Deltagarna kan ha tips och inspiration att dela med sig till varandra.

Om deltagarna nämner hinder som exempelvis: "Jag hade tänkt göra en liten löprunda varje dag, men jag har ju alltid barnen omkring mig." så kan du fråga gruppen: "Vad kan en person som har barnen omkring sig hela tiden göra för att få fysisk aktivitet?". Någon kanske har tips om hur man kan få fysisk aktivitet genom att leka utomhus tillsammans med barnen. Någon annan kanske har andra idéer. Tänk på att göra frågan generell, alltså inte låta det handla om personen som inte fått till sina planerade löpturer.

Likaså kan frågan komma upp om var i närheten de rogivande gröna miljöerna finns.

## AVSLAPPNINGSSÖVNING

## TRÄFFENS TEMA: MER OM STRESSHANTERING

Vid den här träffen pratar vi mer om stresshantering och även om hur vi kan förstå och hjälpa andra.

## SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

### Film 2, klipp 5: Skuld känslor och oro för familjen i hemlandet

Samuel och Louy känner sig stressade av oro och skuld känslor för familjen som är kvar i hemlandet.

■ Fråga deltagarna om de har tips på hur man kan behålla en bra relation med vänner och familj i hemlandet utan att gå runt med ständig oro eller dåligt samvete.

### Film 2, klipp 6: Att prata om hur man mår

Cecilia tipsar om att stressen kan minska när man pratar med sin familj eller sina vänner om hur man mår. Men många har svårt att själva se sin egen stress. Namir berättar att hans fru fick honom att inse hur dåligt han mårde.

■ Fråga deltagarna hur de tänker att vi kan hjälpa varandra när någon mår dåligt.

■ Hur tänker deltagarna att vi kan hjälpa varandra att få avkoppling och återhämtning.

Fauzia säger att det i hennes kultur är svårt att erkänna att man mår psykiskt dåligt. Människor berättar hellre om fysiska symtom.

■ Fråga deltagarna om det känner igen detta. Varför tror de att det är så?

### Film 2, klipp 7: Balans och kontroll kommer med tiden

I filmklippet hör vi personer prata om att stressen minskar med tiden när man förstår hur samhället fungerar, man får ökad kontroll. Det finns också saker som man kan göra för att må bättre, som Lina och fotografen berättar.

- Fråga deltagarna vilka tips de tycker är intressanta och bra.
- Fråga deltagarna om de har fler tips på saker man kan göra för att snabbare komma in i samhället och få tillbaka kontrollen över sitt liv.

## EN PERSON SOM ÄR STRESSAD FÖRLORAR LÄTT SJÄLVBEHÄRSKNINGEN

### HANDMODELLEN

Berätta för deltagarna om handmodellen:

”Om vi lever med en hög stressnivå är det lätt hänt att vi förlorar behärsknigen. Då säger och gör vi ofta saker som vi sedan ångrar. Vi ska titta på vad som händer i hjärnan när det händer.”

Håll upp din knytnäve och be deltagarna att göra likadant: ”Nu får min hand vara en mycket enkel modell av en hjärna.”

Visa hela handflatan och peka på handleden med ett par fingrar där pulsen slår: ”Här kan ni känna pulsen, eller hur? Här har vi *överlevnadshjärnan*. Det är hjärnstammen som går ner i ryggmärgen. Här styrs bland annat vår hjärtverksamhet och vår andning. Ryggmärgen sköter vissa reflexer. Om vi, exempelvis, sätter handen på en het spis rycker vi undan handen snabbare än tanken.”

Pecka på din handflata och killa lite i den: ”Här kittlar det lite, eller hur? *Här är känslöhjärnan*.”

Böj ner tummen mot handflatan: ”Och här är vårt system för att hantera stress genom att fly eller slåss. Eller - om situationen är oss aldeles övermäktig - bli som ”förlamade”.

Vik ner fingrarna som ett lock och peka på dem: ”Här är *tankehjärnan* som kan bestämma en hel del över andra delar av hjärnan. Här längst fram (peka på fingertopparna) sker vårt mest avancerade tankearbete. Här har vi konsekvenstänkande och här gör vi etiska avvägningar. Det här *locket ska vara på så* att vi inte säger eller gör saker som vi sedan ångrar.

Om vi utsätts för hot eller fara, när vi exempelvis plötsligt tycker att vi ser en orm, då reagerar vi direkt, utan att tänka, och rycker undan. Locket flyger upp (räta på fingrarna). Tankehjärnan hinner inte med - och om ormen är där är det ju tur att det finns delar i hjärnan som är snabbare än tanken!

Men i de flesta situationer är det inte bra att reagera innan vi tänker. För det mesta är det bra att *ha grepp om känslorna* (fäll ner fingrarna igen som ett lock över handflatan och tummen).

När vi lever under stark stress är vårt stresssystem väldigt aktivt (rör på tummen), och när tankehjärnan förlorat kontrollen kan vi få förskräckliga utbrott. Det är förstås jobbigt både för oss själva och för människorna omkring oss.”

### FRÅGA DELTAGARNA:

- Vilka tankar väcker handmodellen?
- Vilka är dina varningssignaler på att ett utbrott är nära? Hur känns det i huvudet och i kroppen? (Hjärtat kanske bultar hårt. Det kanske svartnar för ögonen. Det kanske känns hett i huvudet. Hela kroppen spänner sig. Och så vidare.)
- Vad skulle du kunna göra för att ”hålla locket på”?
- Vilken nytta tror du att du kan ha av handmodellen?

### POÄNGEN MED HANDMODELLEN

Handmodellen är ett sätt att visa hur hjärnan fungerar när vi triggas och förlorar kontrollen.

- Med hjälp av modellen kan vi försöka vara lite *vaksamma* över hur det ser ut i vårt stresssystem. Vi förstår varför det är viktigt att lugna ner det.

- Med hjälp av modellen kan vi försöka *känna efter varningssignaler* som talar om att locket är på väg att glappa.
- Med hjälp av modellen kan vi fundera över vad vi ska göra för att *hålla locket* på även när irriterande saker händer. För en del räcker det att sluta ögonen och räkna till tre. Någon annan tar tre djupa andetag. Någon behöver gå ifrån en stund.
- Om vi berättar för våra närstående om handmodellen kan vi *signalera* till dem när vi behöver lugn omkring oss genom att glappa med fingrarna. Med signalen visar vi: "Så här ser det ut i min hjärna just nu."
- Med hjälp av handmodellen kan vi *förstå* vad som händer när andra får ett utbrott. Vi förstår att det bara blir värre om vi reagerar tillbaka med starka känslor. Vi förstår att det bästa är att vi gör eller säger något som verkar lugnande.

## MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro (mindfulness) handlar om att vara helt och fullt närvarande i nuet, utan att värdera och döma, bara uppmärksamt ta in. Det är en metod att lära sig och träna på, men vem som helst kan försöka anta förhållningssättet som kan verka stressreducerande. På nätet hittar du många förslag på enkla mindfulnessövningar som du kan leda deltagarna i. Välj någon som du är bekväm med.

En enkel övning är att gå en lugn promenad:

- Känn hur du rör på kroppen. Känn hur foten möter marken. Känn hur armarna pendlar lätt bara genom att du slappnar av i axlar och armar.
- Andas lugnt med djupa andetag. Känn hur luften går in i, och ut ur, lungorna.
- Finn en lugn och fin plats där du kan sätta dig en stund. Kanske i en park?
- Hur ser det ut runt omkring dig? Betrakta utsikten, verkligen *titta* på den. Vilka färger ser du? Hur ser ljuset ut? Vad finns längst bort? Vad finns närmare dig? Betrakta detaljerna.
- Vad hör du?
- Hur doftar det?
- Hur känns luften? Kan du känna en fläkt mot ansiktet? Kan du känna solens värme?
- Sitt kvar en stund och upplev platsen med alla sinnen.
- Glöm inte att andas!

Poängen är att en inre oro kan minska eller släppa för ett tag om vi på detta sätt styr våra tankar mot våra sinnesförmågor: syn, hörsel, känsel, luktsinne. När tankarna vill återvända till det som oroar ska man försöka bortse från dem och åter fästa uppmärksamheten på vad man erfar med sina sinnen.

Är det möjligt att ni tillsammans, kanske uppdelade i två grupper, går en promenad "medvetet närvarande"?

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER



## TILL NÄSTA GÅNG

Uppmuntra deltagarna att göra något varje dag som är bra för hälsan och som minskar stressnivån. Kanske en övning i mindfulness, medveten närvaro?

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



Det man övar på  
det blir man bra på...  
...tacksamhet till exempel!



TEMA:

**SÖMN**

MÅL

Deltagarna hittar metoder för att förbättra sin sömn.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Fråga deltagarna vad de gjort sedan sist för att förbättra hälsan och minska stressnivån. Har någon gjort någon övning i medveten närvaro (mindfulness)?

## AVSLAPPNINGSOVNING

### TRÄFFENS TEMA: SÖMN

Berätta för deltagarna att sömnen är livsviktig. Det är under sömnen som vi återhämtar oss, både fysiskt och mentalt. De flesta som lever med stress sover dåligt. Allt vi gör för att dämpa stressen är bra för sömnen. Dessutom finns det mycket annat vi kan göra. Sömnmedel är beroendeframkallande och ska helst inte användas under lång tid. Om någon får sömntabletter av sin läkare så kan det vara bra att prata med henne eller honom om andra sätt att förbättra sömnen. Poängtera att man aldrig ska avsluta egen medicinering utan att ha samrått med en läkare. Man ska heller aldrig ta medicin som skrivits ut åt någon annan.

### ÖVNING: VAD KAN MAN GÖRA FÖR ATT SOVA BÄTTRE?

- Fråga deltagarna: "Vilka tips har ni för en bättre sömn?"
- Samla in och anteckna på blädderblock eller whiteboard.

#### KOMPLETTERA DELTAGARNAS TIPS, OM INTE FÖLJANDE FINNS MED:

- Regelbundna tider. Undvik sovstunder dagtid. Stig upp och lägg dig ungefär vid samma tider varje dag.
- Ljus. Vi behöver mycket dagsljus, helst tidigt på dagen.
- Vi ska undvika starkt ljus på kvällen. Ljuset från skärmar kan störa sömnen, då det lurar kroppen att det är dag och då vill kroppen inte gå ner i viloläge.
- Fysisk aktivitet. För att kroppen ska kunna slappna av måste den tidigare ha spänts. Det är viktigt att röra på kroppen. Den rörelse man själv trivs med, vare sig man springer eller promenerar i lugnt tempo, är den bästa motionen. (För det är den motionen som blir av.)
- Hård träning ska undvikas timmarna före läggdags då kroppen behöver gå ner i varv.
- Avslappningsövningar.
- Mat. Bananer, mjölk och valnötter innehåller ämnen som vissa tycker främjar sömnen.
- Mörkt sovrum.
- Svalt sovrum. Ett hett huvud har svårt att sova.
- Undvik kaffe, te och cola timmarna innan läggdags, eftersom dessa drycker innehåller uppiggande ämnen.
- Undvik på kvällen sådant som kan väcka oro och ångest, som exempelvis nyheter på TV eller andra medier.
- Varva ner inför läggdags genom att göra något rofyllt.

■ "Byta film i huvudet". Om man har svårt att sova för att oroliga tankar stör insomnandet kan man försöka ersätta de svåra tankarna med något som gör det lättare att komma till ro. Man kan exempelvis i tanken vandra genom ett hus som man trivs i, eller gå igenom scener ur en trevlig och oförarglig film.

■ Räkna får. Att i fantasin räkna får som hoppar över ett stängsel är en gammal metod. Precis som med avslappningsövningen är det lätt att tappa koncentrationen. Tankarna återgår till det som man inte vill tänka på. I stället för att ge upp och tänka att "det här fungerar inte" ska man försöka gå tillbaka till filmen i huvudet - eller till fåren. Börja gärna om från början igen.

## **GÖR EN PLAN FÖR BÄTTRE SÖMN**

■ Be deltagarna fundera över vad de själva skulle kunna göra för att få en bättre sömn. Be dem notera sina förslag på ett papper (eller i sina skrivböcker).

■ Om det är många justeringar det handlar om, så be dem att göra en plan som omfattar några veckor: Vilken eller vilka justeringar ska jag testa den första veckan? Vilken/vilka kan jag lägga till nästa vecka? Och veckan därefter?

■ Förutom dagens tips, vad mer kan jag lägga till för att förbättra sömnen? Övningen Tre goda ting?

■ Be deltagarna att berätta om sina planer för varandra. (Den som vill kan förstas passa.)

En utmaning de kommande veckorna är att följa upp och utvärdera resultatet av åtgärderna.

## **DÄMPA STRESS PÅ GRUND AV SJÄLVKRITIK**

Tala om för deltagarna att när vi anklagar och kritiserar oss själva skapar det stress. Vi har gjort fel, vi duger inte, vi har misslyckats, vi räcker inte till. Vi känner skam. Vår självkritik kan skapa samma reaktion i hjärnan som ett yttre hot. Det är vanligt att vi ålтар det vi försummat eller gjort fel när vi lagt oss för att sova och tankarna gör det svårt att komma till ro.

När det här händer är det en bra idé att lyfta blicken. Hade vi möjlighet att göra så mycket annorlunda? Är det inte mänskligt att göra fel, att misslyckas? Alla gör misstag, och alla kommer ibland till korta. Ingen är perfekt. Man kan tala lugnande till sig själv och säga: "Du duger, du är okej. Alla gör misstag." På så vis kan hjärnans trygghetssystem aktiveras och stressreaktionerna dämpas.

### **SAMTAL OM ATT DÄMPA STRESSYSTEMET VID SJÄLVKRITIK**

■ Berätta för deltagarna om hur självkritik kan dra igång stresssystemet och hur man själv kan försöka dämpa det.

■ Fråga deltagarna: "Hur tänker ni om förslaget att tala lugnande till sig själv?"

## **ÖVNING: VI HAR ALLA GODA EGENSKAPER OCH FÖRMÅGOR**

Säg till deltagarna att vi alla har både starka och svaga sidor. Det finns sådant som vi är bra på och sådant som vi inte kan. Det finns sådant som vi är stolta över hos oss själva - och sådant som vi är mindre stolta över. Många av oss tänker mer på våra svagheter än på våra styrkor och förmågor. Så är det särskilt när vi känner oss nere. Då kan vi behöva påminna oss om våra positiva egenskaper och om vad vi är bra på.

■ Be deltagarna att i några minuter under tystnad fundera över sina goda egenskaper och vad de är bra på och skriva upp två egenskaper och två saker som de är bra på.

■ Gör en runda då alla får berätta för varandra. Delta gärna själv i övningen.

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER

### TILL NÄSTA GÅNG

Påminn deltagarna om planerna för att förbättra sömnen.

### AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.

Dom rädslor som du inte möter  
blir dina gränser!



TEMA:

# TRAUMATISK STRESS

## MÅL

Deltagarna får en ökad förståelse för vad traumatisk stress är och hur traumatisk stress påverkar oss. De får en förståelse för att det är normalt med en stressreaktion efter svåra upplevelser och tips om vad de kan göra själva.

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Hur har det gått med försöken att få en bättre sömn? De som vill berättar vad de gjort för att förbättra sin sömn.

## AVSLAPPNINGSOVNING

## TRÄFFENS TEMA: TRAUMATISK STRESS

Berätta för deltagarna att ni i dag ska prata om traumatisk stress. Berätta att ni ska titta på den tredje filmen i serien *Efter flykten* och samtala om det som ni hör och lär er.

## TRAUMATISK STRESS

De här texten vänder sig till dig som är ledare. I filmen *Efter flykten* - om trauma får deltagarna en hel del information.

Många som befunnit sig i en krigszon eller varit på flykt har varit med om traumatiska upplevelser. Ett trauma är en händelse som i ett ögonblick förändrar världen som vi tidigare känt den och som kan lämna oss överväldigade och utan fotfäste. Det är den personliga upplevelsen som avgör om händelsen blir ett trauma eller inte.

Exempel på efterreaktioner är flashbacks: man återupplever traumat. Det är också vanligt med en ständigt hög aktiveringsnivå, man blir lättirriterad, mycket känslig för ljud och/eller ljus, att man får mardrömmar eller ligger sömlös. Man kan känna att kroppen domnar eller uppleva psykisk frånvaro; man stänger av och drar sig undan.

Även positiva känslor kan vara svåra att uppleva på samma sätt som tidigare. Det kan innebära att man förlorat förmågan att glädja sig. Man förmår inte heller känna den kärlek man har exempelvis till familjen.

Det kan vara svårt att söka stöd. Man kanske inte ens förstår att man behöver stöd. Vissa "självmedicinerar" genom att missbruka alkohol eller droger.

Det är vanligt med skuld- och skamkänslor. Man kan känna sig ansvarig för det hemska som drabbat en. Man kan känna skuld för att man klarat sig, när så många andra inte gjorde det. Man kan känna både skuld och skam för att man inte förmått skydda sin familj.

Att lätt bli irriterad är en vanlig efterreaktion. Den riktas många gånger mot dem som man står närmast och behöver mest. Om man lever i en familj kan alla relationer i familjen påverkas och bli spända och otrygga.



När reaktionerna efter ett trauma inte går över då man är i trygghet, och när de står i vägen för att man ska leva ett bra liv, så bör man söka professionell hjälp. Det finns mycket effektiva behandlingsmetoder.

## SAMTALSFÖRSLAG MED UTGÅNGSPUNKT I NÅGRA FILMKLIPP

Här är förslag på några samtalsfrågor utifrån filmklipp. Välj ut dem som bäst passar din grupp.

### **Film 3, klipp 2: Trauman kan triggas igång**

Personerna i filmen berättar hur reaktioner från ett obearbetat trauma kan komma tillbaka igen om man blir påmind av exempelvis ett ljud, en lukt eller om man är i en stressande situation.

- Fråga dina deltagare hur de tror detta påverkar en persons liv.

### **Film 3, klipp 4: Lättare trauman - självhjälp**

Genc berättar att många som har lättare trauman själva kan hitta strategier för att må bättre. Namir kämpar för att komma över sin rädsla för vatten.

- Fråga dina deltagare om de har tips på vad en person med lättare reaktioner från ett trauma själv kan göra för att bli av med sina reaktioner.

### **Film 3, klipp 5: Svårare trauman - PTSD**

Namir berättar att Solomon ofta fick fysiska symptom, såsom ryggont, huvudvärk, eller magont. Det var svårt att förstå vad det kunde bero på. Ibland sprang han bara iväg från SFI-lektionen. Han kunde också dra sig undan utan att berätta varför. Namir säger att han började ana att Solomons känslor var något som han inte hade ord för. De andra i filmen berättar om sina egna svårigheter.

- Fråga deltagarna om de kan känna igen de här svårigheterna hos personer som de har mött.
- Fråga deltagarna varför de tror att många som lider av ett allvarligt trauma upplever det som att de håller på att tappa förståndet.

### **Film 3, klipp 6: Livet påverkas**

I filmklippet får vi höra hur ett allvarligt trauma kan påverka en persons vardag.

- Fråga deltagarna om det finns något som de tänker att vi kan göra för att underlätta för dem som lever med ett allvarligt trauma.

### **Film 3, klipp 7: Att vara anhörig**

Genc berättar att det kan vara mycket svårt att vara anhörig till någon som är allvarligt traumatiserad.

- Fråga deltagarna vad de tänker att man som anhörig kan göra för att få det stöd som man själv behöver.

Om det finns barn kan det vara skrämmande för dem när en anhörig mår så dåligt.

- Fråga deltagarna vad man kan göra för att barnen ska få uttrycka sina känslor och få svar på sina frågor. Gör gärna en runda.

### **Film 3, klipp 8: Att få och ta emot hjälp**

I filmen pratar personerna om hur viktigt det är att få hjälp och att hitta strategier som får en att må bättre. Som allvarligt traumatiserad behöver man oftast professionell hjälp för att bli av med sina problem eller för att få hjälp att lära sig leva med problemen.

- Fråga deltagarna varför vi i allmänhet har svårare att be om hjälp för våra psykiska problem än för våra fysiska.

Namir pratar om att tunga erfarenheter i livet sätter sina spår. Av en del smällar blir det blåmärken som försvinner, medan andra smällar lämnar ärr som vi måste leva med - och lita på att det kommer att gå bra.

- Fråga deltagarna vad de tänker att vi kan göra för att acceptera det som hänt och ändå lita på att det kommer att gå bra.

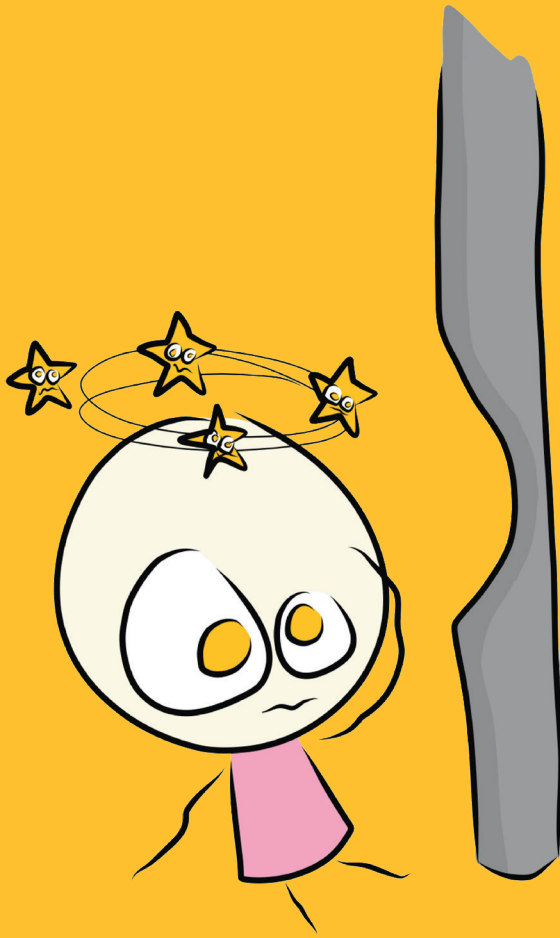
## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER

### TILL NÄSTA GÅNG

Be deltagarna fortsätta att varje dag försöka göra något som stärker hälsan och bidrar till att stressnivån sänks.

### AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.



Det är  
inte  
farten,  
det är  
riktningen  
som tar  
oss dit  
vi ska...

TEMA:

# INTRESSE OCH AKTIVITET

## MÅL

Deltagarna hittar inspiration till någon aktivitet som bidrar till att de mår bättre.

*Särskild förberedelse inför träffen: Till den här träffen behöver ni papper, vattenfärger och små bitar av svamp att måla med.*

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Vad har deltagarna gjort sedan sist för att stärka hälsan och få ner stressen?

## AVSLAPPNINGSGÖVNING

## TRÄFFENS TEMA: INTRESSE OCH AKTIVITET

Berätta för deltagarna att det finns få saker som förbättrar vårt mående så mycket som att göra saker som intresserar och engagerar oss, gärna tillsammans med andra människor. Den som är stressad är trött, och tröttheten kan göra att man vilar på så sätt att man gör ingenting. Det i sin tur gör att man förlorar kontakt med människor, missar fysisk aktivitet och psykisk och intellektuell stimulans. Det bästa man i det läget kan göra för sig själv är att försöka tvinga sig ur sin passivitet. Det bästa man kan göra för en närstående är att dra med sig henne eller honom till någon aktivitet som passar personen.

## UPPMÄRKSAMMA DET POSITIVA

Säg till deltagarna att vart vi riktar vår uppmärksamhet har betydelse för hur vi känner oss.

Vi fungerar så att vi, när vi är nere och stressade, bättre kommer ihåg det svåra och negativa som vi råkar ut för, än det goda som händer oss.

Vi kan motverka det här fenomenet, som bara gör att vi mår ännu sämre, genom att vi anstränger oss att uppmärksamma det som gör oss glada, tacksamma och nöjda. Just innan man ska sova är en bra tid för sådana tankar. De kanske till och med gör sömnen bättre. (Övningen *Tre goda ting* har som syfte att fästa vår uppmärksamhet på det som är positivt.)

■ Fråga deltagarna om hur man kan göra för att mer rikta uppmärksamheten mot det som är bra, det som går bra, det som fungerar bra, det som är vackert och det som vi klarar bra.

## STRUKTUR PÅ TILLVARON

Berätta för dina deltagare att de flesta av oss mår bra av att ha en struktur för sin dag, av att ha rutiner och leva ett ganska regelbundet liv. Om man är nere och tycker att det inte finns något som är värt att stiga upp för på morgonen så gör man sig själv en stor tjänst om man ändå gör det.

Alla behöver ta hand om sig själva. Alla behöver se till att få i sig hälsosam mat, helst på regelbundna tider. Alla behöver komma ut i friska luften, hur ruskigt vädret än är. Alla behöver se till att kroppen får rörelse, att träffa andra människor och att själen får näring.

Mycket av det här sker "automatiskt" när man har ett arbete att gå till. Om man inte har ett jobb som tvingar en att sätta fart på motorn, blir det lätt så att motorn inte går igång. Då kan man sjunka ner i en passivitet som förstärker det dåliga måendet.

## ÖVNING: HUR HÅLLER JAG MOTORN I GÅNG?

- Fråga deltagarna: "Vad kan du göra för att leva ett regelbundet och aktivt liv?"
- Be dem först att reflektera enskilt ett par minuter.
- Be dem sedan samtala i bikupor (parvis).
- Samla därefter in det som bikuporna pratade om - från dem som vill dela med sig.

## HITTA LUSTEN

Berätta för deltagarna att vi när vi är nere tenderar att göra mindre av det som vi normalt tycker om att göra. När vi gör sådant som vi tycker om att göra mår vi lite bättre. Ett steg till att må bättre är alltså att ta sig för att göra trevliga saker. Deltagarna kanske kan ge varandra idéer och motivation?

## ÖVNING: EN AKTIVITET JAG TYCKER OM

- Be deltagarna att var för sig skriva aktiviteter som de tycker om att göra på post-it-lappar, en aktivitet per lapp, så många aktiviteter de kan komma på. Ge tid tills alla tycks ha skrivit klart. Och en liten stund till. Du som är ledare, delta själv!
- Be deltagarna plocka bort lappar med de aktiviteter som av något skäl är orealistiska.
- Be dem att fästa sina post-it-lappar på whiteboard eller väggen.
- Be alla komma till tavlan och läsa på lapparna.
- Fråga deltagarna om de hittar någon trevlig aktivitetsidé på en lapp som någon annan skrivit.
- Fråga deltagarna om var och en kan bestämma sig för att de närmaste dagarna göra någon, eller ett par, av aktiviteterna.
- Be deltagarna anteckna för sig själva det som de bestämt sig för att göra.
- Gör en runda då den som vill får berätta vad den bestämt sig för att göra.

## ÖVNING: VILKA MÖJLIGHETER SER DU HÄR I SVERIGE?

- Fråga deltagarna om det finns något speciellt som Sverige har att erbjuda dem. Någon möjlighet som öppnat sig? Något som inte varit möjligt i ursprungslandet?
- Be dem fundera enskilt en stund.
- Be dem sedan samtala i bikupor.
- Gör en runda då den som vill får berätta.

## ÖVNING: MÅLA LIVETS FÄRGER

Det här är en skapande övning av enklaste sort. Genom färg kan vi kanske uttrycka sådant som vi har svårt att formulera i ord. Genom att arbeta med färgerna kanske vi kan upptäcka en känsla. Den här övningen är lätt att leda och lätt att göra.

Ni behöver kraftiga papper, färger – gärna enkla vattenfärger. (Se till att svart finns med. Ibland saknas svart i färgaskarna.) Ni behöver glas eller små burkar för vatten och små bitar av svamp att måla med. Penslar används inte.

Så här kan du formulera uppgiften: "Hur känns ditt liv just nu? Vad finns mellan ljus och mörker? Måla färgerna i ditt liv. Det kan vara många färger. Resultatet ska inte bli "fint", du ska inte måla något som föreställer något utan bara fånga känslorna. Därför målar vi med bitar av svamp och inte penslar. Måla alltså de färger som finns i ditt liv."

Rummet ska vara tyst när ni målar. Det brukar gå ganska snabbt att hitta sina färger. När alla målat klart fäster ni bilderna på väggen och den som vill får berätta om sin målning. Lyssna på varandra utan att kommentera eller ställa frågor.

## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER

### TILL NÄSTA GÅNG

Påminn deltagarna om att göra en eller ett par av de aktiviteter som de bestämt sig för.

## AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

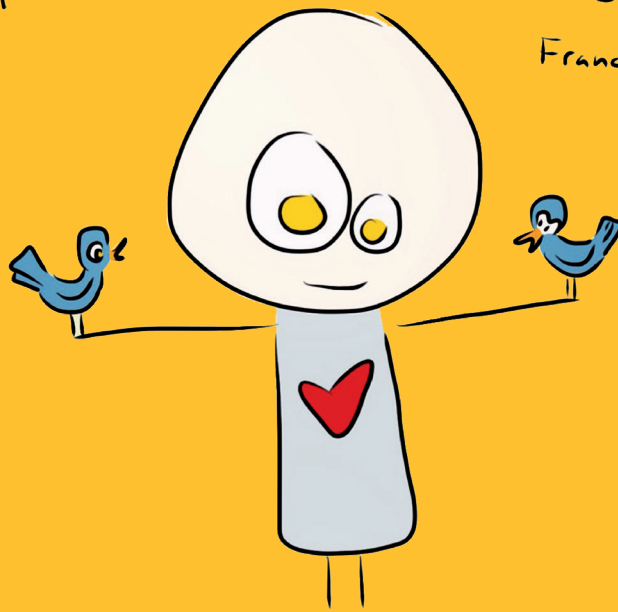
- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.

## VIKTIGT FÖR DIG SOM ÄR LEDARE: FÖRBEREDELSE TILL NÄSTA TRÄFF

Nästa träff handlar om vad ert lokalsamhälle kan erbjuda. Ni som leder studiecirkeln behöver göra en ordentlig inventering för att kunna presentera allt för deltagarna. Ta gärna hjälp av andra. Det är till och med en fördel om flera personer kan vara kontaktpersoner till ert samhälle. Det är också en poäng om ni kan ha er träff på någon lokal träffpunkt.

Börja göra det nödvändiga  
och sedan det möjliga  
och plötsligt gör du det omöjliga!

Franciskus



TEMA:

# AKTIVITETER OCH NYA SAMMANHANG

MÅL

Deltagarna hittar vägar vidare efter studiecirkeln i form av konkreta aktiviteter och sammanhang.

*Särskild förberedelse inför träffen: Inför den här träffen ska du ha tagit reda på vilka möjligheter till fritidsaktiviteter och engagemang som lokalsamhället erbjuder. Ett mycket bra alternativ är att inbjudna gäster berättar. Då bör de tillsammans kunna täcka hela området. Ni kanske kan ha träffen hos någon förening eller på en kommunal träffpunkt?*

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Be deltagarna berätta hur det gått med aktiviteten som de beslutat sig för att testa.

## AVSLAPPNINGSOVNING

## TEMA: AKTIVITETER OCH NYA SAMMANHANG

Vilka aktiviteter och vilka samlingsplatser kan lokalsamhället erbjuda?  
Vad känner deltagarna redan till? Be dem berätta. Anteckna på tavlan.

Ni som är ledare och era eventuella inbjudna gäster delar med sig av alla möjligheter:

- Vad erbjuder kommunen?
- Vad finns på biblioteket?
- Vad erbjuder Röda Korset? Idrottsrörelsen? Övriga föreningslivet?
- Kyrkan/moskén?
- Studieförbunden?
- Naturen?
- Kulturen?

Hur tar man ett första steg för att ta del av dessa aktiviteter och samlingsplatser? Samtala om det.

- När äger de rum/när är det öppet? Ta reda på det. Finns troligen info på nätet.
- Vilka aktiviteter fungerar bra att delta i när man fortfarande kan mycket lite svenska? Idrott? Dans? Keramik? Målning? Schack? Annat?
- Var kan man få hjälp med språkträning?
- Vilka är helt gratis och vilka kostar lite?

Vad lockar?

- Gör en runda då var och en berättar.
- Är det något som deltagarna vill göra med en närstående/vän? Be deltagarna anteckna.
- Är det något som ett par eller några deltagare vill göra tillsammans? Bestäm i så fall en tid för det.



## GÖR EN RUNDA MED BERÄTTARKORTEN - OM NI HINNER

### TILL NÄSTA GÅNG

Be deltagarna att testa en eller ett par aktiviteter eller/och besöka någon samlingsplats/aktivitetslokal. Påminn om planen för bättre sömn.

### AVSLUTNING OCH UTCHECKNING

- Fråga deltagarna: Vad tar du med dig från dagens träff? Gör en runda. Den som vill kan säga "pass".
- Tacka för dagens träff och påminn om när ni ska ses nästa gång.





Livet ger dig  
en ny chans!

Det kallas  
imorgon!

TEMA:

# VÅRA VÄGAR VIDARE

MÅL

Cirkeln sammanfattas och deltagarna går vidare.

*Särskild förberedelse inför träffen: Till den här träffen behöver ni frystejp till övningen då ni ska fästa lappar på varandras ryggar. Post it-lappar går bra att skriva på men de fäster dåligt på kläder.*

## INCHECKNING

Se sidan 12.

## BACKSPEGEL

Se sidan 12.

## HEMUPPGIFTEN

Be deltagarna berätta om någon aktivitet som de gjort sedan sist eller någon mötesplats/aktivitetslokal som de besökt.

Hur går det med sömnplanen?

## AVSLAPPNINGÖVNING

Samtala gärna om avspänningsövningen. Kommer deltagarna att fortsätta göra den? Det finns mängder av andra övningar att göra som man hittar på nätet.

## VECKANS TEMA: VÅRA VÄGAR VIDARE

Gå tillbaka till de teman som behandlats, stanna vid dem, ett i taget:

- Är det något särskilt deltagarna tagit till sig? Gör en runda för varje tema.

## STRATEGIER FÖR VÄGEN VIDARE

Vad kan deltagarna göra för att inte "tappa bort" nya insikter och nya rutiner?

- Fråga deltagarna vad de kan göra för att "hålla igång" efter cirkelns slut. Samla in alla idéer. (Vill de bilda en Facebook-grupp? Vill de fortsätta ses på någon av mötesplatserna i samhället?)

## DET HÄR SKULLE JAG OCKSÅ VILJA BERÄTTA

Det är nu sista träffen för den här studiecirkeln. I samtalen kring cirkelns olika teman och utifrån berättarkorten har mycket delats.

- Fråga deltagarna om det är något som de skulle vilja berätta för gruppen som inte tidigare fått utrymme.
- Be deltagarna att fundera en stund.
- Gå sedan en runda där den som vill berättar.

## ÖVNING: LAPPAR PÅ RYGGEN

- Nu har ni alla lärt känna varandra. Fråga deltagarna vad de ser för gott och fint hos var och en av de övriga deltagarna? Be dem skriva ner det på en lapp, en god egenskap på en lapp för var och en. Skriv anonymt.
- Mingla i rummet. Var och en fäster en lapp på de övrigas ryggar. Använd frystejp.
- Hjälpt varandra att ta loss lapparna så att var och en kan läsa sina lappar.
- Gör en runda då den som vill berättar hur det kändes att läsa lapparna och om det kanske var något som glädde särskilt.

## TACKA VARANDRA FÖR DEN HÄR TIDEN

Tacka varandra för den här tiden med en "hitte på-present", något utvalt som passar mottagaren. Ge deltagarna tid att tänka efter och ge några exempel på vad en sådan present skulle kunna vara: En rosenrädgård, en städrobot, en resa till värmen, en kattunge, en stor ask fin choklad...

## LYCKA TILL MED VÄGEN VIDARE!

  
NÅGOT  
JAG ÄR STOLT  
ÖVER

  
DET HÄR ÄR  
MENINGEN I  
MITT LIV  
JUST NU

  
MIN BÄSTA  
VÄN

  
EN PLATS  
JAG TRIVS  
PÅ

  
HÄR VILL JAG  
VARA OM  
FEM ÅR

  
NÅGOT SOM  
FÅR MIG ATT  
SKRATTA

  
NÅGOT  
SOM  
JAG LÄNGTAR  
EFTER

  
EN  
FÖREBILD  
FÖR MIG

  
CENTRUM I  
MITT LIV

  
EN  
VÄRDERING  
SOM ÄR VIKTIG  
FÖR MIG

  
NÅGOT  
JAG VILL  
KÄMPA FÖR

  
DET HÄR  
ÄR JAG  
BRA PÅ

  
**NÅGOT  
SOM GER  
MIG HOPP**

  
**EN VIKTIG  
GEMENSKAP  
FÖR MIG**

  
**EN SÅNG  
SOM BETYDER  
MYCKET  
FÖR MIG**

  
**NÅGOT SOM  
VÄCKER MIN  
FÖRUNDRA**

  
**EN BRA DAG  
FÖR MIG**

  
**ETT GOTT  
BARNDOMS-  
MINNE**





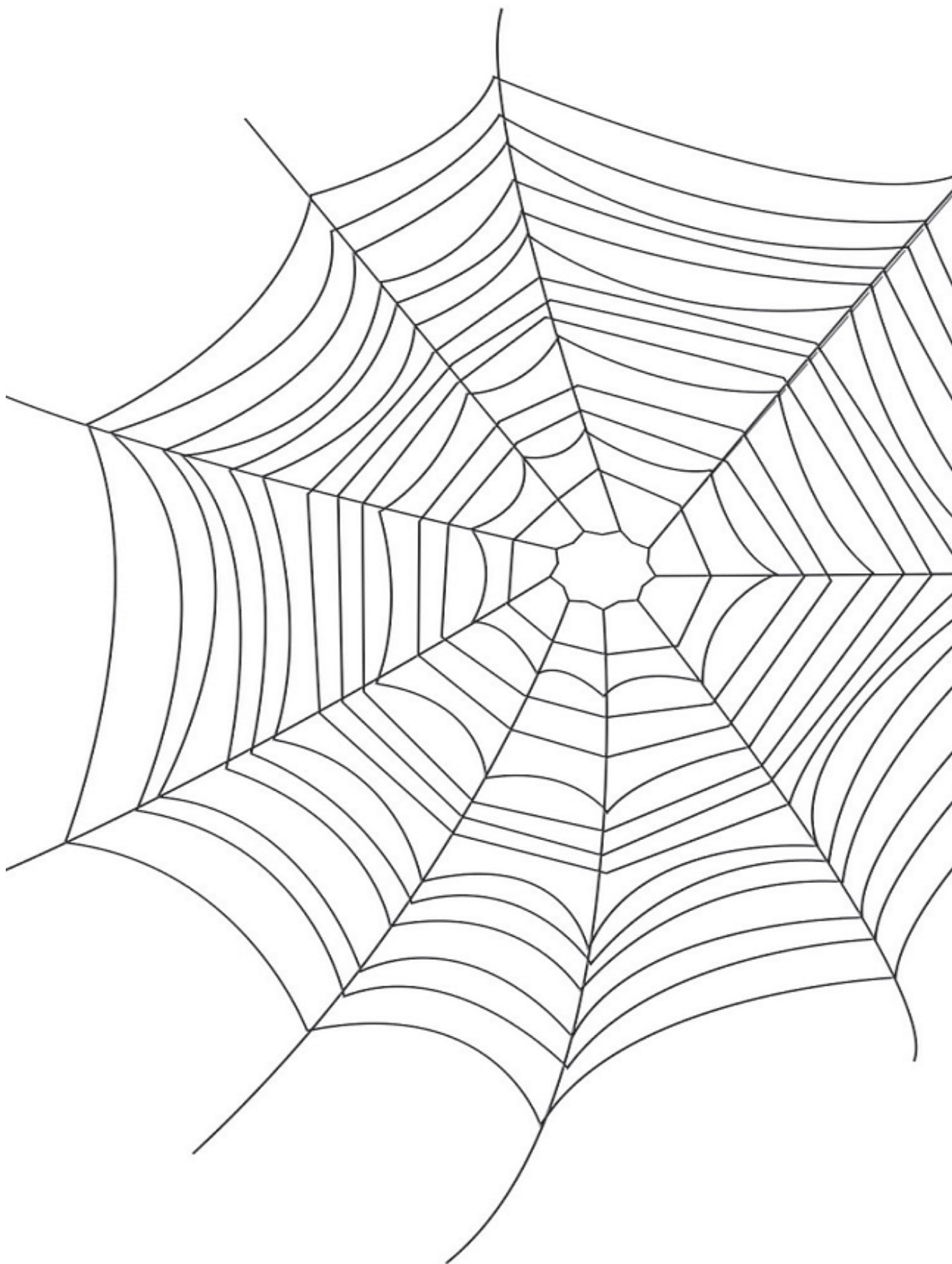
**NÅGOT  
JAG VILL  
LÄRA MIG**



**EN  
FANTASTISK  
MÅLTID**



**EN ROLIG  
HISTORIA**







MILSA fördjupningsprogram kring hälsa och välbefinnande är framtaget för att bidra till återhämtning för de många ny-anlända som lever med en så hög stressnivå att den sätter hinder för integrationen i det svenska samhället.

Denna studiecirkelhandledning fungerar som ett direkt stöd i studiecirklar kring psykisk hälsa och välbefinnande. Särskilt utbildade samhälls- och hälsokommunikatörer har med stöd av detta material metoder för att främja trygga och pedagogiska samtal om tunga upplevelser och känslor. I ett tryggt rum får deltagarna viktig kunskap om stress och metoder för att hantera stress. De samtalar kring hur identiteten påverkas och utmanas av migrationen. De samtalar om förluster men också om de många nya möjligheter som livet i Sverige ger.

Som samordnare för psykisk hälsa på Sveriges Kommuner och Regioner ser jag detta material som ett efterlängtat stöd som kommer kunna användas i många sammanhang. Bra hälsoinformation är en grundsten som sedan efter behov kan kompletteras med intensivare insatser för dem som behöver. Tidiga insatser kan förhindra en negativ utveckling och förebygga behov av psykiatriska insatser och traumavård. De är en viktig del i vårt gemensamma arbete för att öka hälsa och underlätta integration.

STOCKHOLM DECEMBER 2020

*Ing-Marie Wieselgren*  
Samordnare för psykisk hälsa  
Uppdrag Psykisk Hälsa  
Sveriges Kommuner och Regioner