STUDIECIRKELMATERIAL *för*

ATTENTIONS TJEJGRUPPER

Tack!

Ett stort tack till Christina Hedström, ABF för ett roligt och inspirerande samarbete med att ta fram materialet.

My Vingren, projektledare för Stockholm tjejjours projekt ”Tjejer med dolda funktionsnedsättningar” för inspiration och pepp!

Tack till Karina Braun och Nicole Wolpher, Attention Stockholm, My Vingren och Melinda Verrier, Stockholm tjejjour, Annifrid Gilbertsson, Attention Uddevalla, och Miriam Jaakola, Attention Boden-Luleå, som har bidragit med sina erfarenheter

Och inte minst – tack alla engagerade ledare som har bidragit både till arbetet med materialet och till att arrangera aktiviteter för tonårstjejer i Attentions lokalföreningar!

Malena Ranch, projektledare

Materialet är framtaget inom ett projekt finansierat av Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs minne.

INNEHÅLL

INLEDNING 4
Tjejer och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar 5
Riksförbundet Attention 6
ATT ARBETA MED TJEJTRÄFFAR 6
Innehåll i träffarna 6
Att komma igång med träffarna 6
Hitta deltagare 7
Ledaren 8
MÖTESFORMER 9
TRÄFF 1 – DEN FÖRSTA TRÄFFEN 11
TRÄFF 2 - TEMA VÄNSKAP 14
TRÄFF 3 – TEMA FAMILJ 17
TRÄFF 4 – TEMA KROPP, IDEAL OCH SJÄLVKÄNSLA 19
TRÄFF 5 – TEMA KÄRLEK 22
TRÄFF 6 – TEMA PÅVERKAN 26
TRÄFF 7 – AVSLUTANDE TRÄFF 28
FLER TRÄFFAR 30
Tips för tjejgrupper 30
INSPIRATION 31
Miriam startade Powergirls 31
Fokus på det som fungerar 32
Tjejer blir starkare av varandra 33
Annifrid tror på tjejgrupper 34

REDAKTÖR
Malena Ranch

FOTO
Bild på sid 31: **Petra Lundström**
Övriga bilder: **Malena Ranch**

LAYOUT OCH ILLUSTRATIONER
Therese Nilsson

INLEDNING

Det här är ett studiecirkelmaterial för att starta upp grupper och träffar för tonårstjejer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Tonårstjejer med ADHD, Asperger och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är en grupp som ofta blir osynlig. Därför är Attentions arbete med tjejgrupper en viktig satsning. Vi vill utveckla verksamhet som vänder sig till den här målgruppen, med målet att det ska finnas bra aktiviteter och forum för diskussion, samtal och möten. Förhoppningen är att träffarna ska ge tjejerna fler verktyg att kunna agera utifrån sina förutsättningar och förmågor och att träffarna blir ett sammanhang med roliga samtal, aktiviteter och sociala kontakter.

Tanken är att det här materialet ska fungera som ett underlag för Attentions föreningar som vill starta upp tjejgruppsverksamhet. Det innehåller bakgrundsinformation och lite tips om hur man kan lägga upp träffarna och nå deltagare, men även praktiska övningar och inspiration till träffarna. Det går bra att följa materialet träff för träff, men ni kan också hoppa mellan de olika kapitlen och välja de teman ni tycker verkar roliga eller passar just er.

Materialet är uppdelat med en träff per kapitel. Varje träff har olika teman med övningar som kan ligga till grund för samtal och reflektion inom det ämnet. Teman är valda med tanke på att det är ämnen som ligger nära målgruppen och också ämnen som många har både intresse och behov av att prata om.

Målgruppen för träffarna är tjejer mellan 13 och 19 år. Det är en stor spännvidd i ålder och skillnaderna i vilka frågor och ämnen som är intressanta kan skilja sig mycket åt. Det finns olika sätt att förhålla sig till det – att rikta in sig på en snävare åldersgrupp, eller att blanda. Vi tror att man behöver vara medveten om att åldersskillnaderna kan påverka både dynamiken i gruppen och vilka samtalsämnen gruppen vill ta upp. Om det är stora åldersskillnader riskerar det att göra att diskussionerna blir mer intressant för vissa deltagare.
Vi hoppas att materialet kan vara inspirerande och ligga till grund för många roliga och intressanta träffar och samtal!

TJEJER & NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Diagnosen ADHD ställs i högre utsträckning på pojkar och män än på flickor och kvinnor, men mörkertalet bland tjejer är stort. Flickor är ofta inte lika utåtagerande som pojkar och även om de har lika många symtom så har de sällan samma intensitet. Det är vanligare att flickor har mer problem med uppmärksamhet och koncentration, medan pojkar oftare är överaktiva.

Det ställs ofta höga krav på tjejer när det kommer till anpassningsförmåga, social kompetens och förmåga att samordna många olika delar i livet. Tjejer ska gärna vara högpresterande och samtidigt tillgängliga i alla relationer som livet rymmer. För många är kraven orimliga. Särskilt om man har en funktionsnedsättning som berör det som särskilt premieras.

En rapport av SBU 2005 konstaterade till exempel att flickor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) i stor utsträckning stöttes ur kamratgemenskapen redan i förskolan och att de även i skolan var ensammare än sina klasskamrater och att det även speglades på fritiden. Brist på samhörighet försätter de här tjejerna i en särskilt utsatt position då de riskerar att bli utnyttjade i olika sammanhang för att få höra till. Sociala svårigheter, låg självkänsla och bristande impulskontroll är vanligt. Det gör det ofta svårt för många flickor med ADHD att hävda sig själva och sina rättigheter.

om RIKSFÖRBUNDET ATTENTION

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD.

Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

INNEHÅLL I TRÄFFARNA

Hur de kommande träffarna ska se ut kan ni bestämma på olika sätt. Kanske vill ni följa det här studiecirkelmaterialet och gå från tema till tema? Eller vill ni använda ett par övningar eller teman från materialet och varva med egna teman eller med att göra aktiviteter? I en del grupper fungerar det bra att sitta och prata, i andra grupper är det lättare att få igång ett samtal om man samtidigt gör en aktivitet tillsammans.

Ni kan även fundera över om ni som ledare vill göra upp ett förslag till en plan för alla träffar eller om ni vill att tjejerna själva ska vara med och bestämma teman och ämnen. Även om ni vill låta tjejerna vara delaktiga kan det vara bra om ni som ledare har en plan för de första träffarna så att ni har en struktur att erbjuda deltagarna. Det kan vara svårt att komma till en studiecirkel och bli ombedd att bestämma upplägget för träffarna om man är där första gången. Efter hand kommer deltagarna antagligen få egna idéer på aktiviteter och samtalsämnen – fånga gärna upp det!

ATT KOMMA IGÅNG

Innan ni kommer igång med träffarna är det en del praktiska detaljer som behöver lösas. Ni behöver en lokal, planera upplägget på träffarna och nå ut med information för att få deltagare.

tips:

KONTAKTA STUDIEFÖRBUND

Kontakta ABF på din ort. Du får veta hur du gör det praktiska kring studiecirkeln. De kan erbjuda en studiecirkelledarutbildning till er som ska hålla i träffarna. De har ofta många bra tips på pedagogik och övningar och kan fungera som ett bollplank när ni planerar träffarna. De kan hjälpa till med att skriva en arbetsplan för träffarna. Ibland har de även möjlighet att erbjuda lokaler för träffarna.

HITTA DELTAGARE

Hur når man ut med information till personer som kan vara intresserade av att komma på träffarna? Det kan ta tid att locka en stabil grupp deltagare. Det kan vara bra att vara beredd på att det inte kommer så många deltagare i början. Hur lägger ni upp träffen om det bara kommer en eller ett par personer? Kanske blir det ett bra tillfälle för ett mer exklusivt samtal?
Ett tips kan vara att handplocka deltagare bland föreningens medlemmar som i sin tur kan hjälpa till att hitta deltagare i sina bekantskapskretsar.
Det är ett sätt att komma igång snabbt med gruppen!

tips:

HITTA DELTAGARE

DET FINNS MÅNGA OLIKA SÄTT ATT SPRIDA INFORMATION OM TRÄFFARNA FÖR ATT NÅ DELTAGARE.

- Fritidsgårdar
- Skolor
- Bibliotek
- Skolsköterska/kurator
- Barn- och ungdomspsykiatrin
- Habiliteringen
- Andra organisationer
- Ungdomsmottagningen

KOMMER NI PÅ FLER STÄLLEN?

Information kan ni sprida via att sätta upp affischer, dela ut flyers, göra inbjudningar på Facebook och andra sociala medier, utskick via medlemsregistret eller nyhetsbrev. Eller kanske genom att gå ut i klasser eller till fritidsgården och göra reklam för gruppen.

”Det kan vara bra att vara två ledare. Då kan en leda samtalet och den andra kan ha koll på stämningen i gruppen. Och så har man någon att bolla med efter träffen om vad som fungerade bra och vad man ska tänka på till nästa gång.”

LEDAREN

Som ledare för träffarna har du en viktig roll i att se till att alla får vara delaktiga och att se till att samtalet kommer vidare. Det finns olika sätt att leda en grupp, men kanske är den viktigaste egenskapen att vara nyfiken och vilja leda gruppen.

Det kan vara skönt att vara två ledare till gruppen. På så sätt kan ni få stöd av varandra och hjälpas åt att se, lyssna och uppfatta vad som händer i gruppen. Det kan även göra det enklare praktiskt så att ni kan hjälpas åt att förklara en övning, leda diskussionen, lyssna eller gå och förbereda fika. Prata igenom så att ni är överens om vilka roller ni ska ha och vem som ansvarar för vad.

Innan gruppen startar är det bra att tänka över varför ni vill starta och leda gruppen och även tänka igenom vad ni själva tycker är en bra tjejgrupp. Hur vill ni att träffarna ska vara?

En annan viktig fråga att tänka på som ledare är att vara tydlig med gränsen mellan personlig och privat. Var den gränsen går ser såklart olika ut från person till person. Ett riktmärke kan vara att du som ledare kan berätta saker om dig själv om det gynnar samtalet och gruppen, men du är inte där för att ta fokus från ämnet och deltagarna. Om du själv har behov av att prata om dina erfarenheter så är det inte i tjejgruppen du ska göra det utan i ett annat sammanhang.

Tänk på att er roll som ledare inte är att ha svaren. Er allra viktigaste uppgift att starta reflektioner, bekräfta och ge perspektiv!

TID FÖR REFLEKTION

Det är viktigt att ta sig tid för reflektion som ledare. Ett tips är att sitta ner tillsammans efter varje träff och reflektera över hur träffen gick. Uppstod det några problem som ni inte hade förutsett? Hur löste ni problemet? Kan ni förhindra att liknande situationer uppstår igen? Vad funkade bra under träffen? Hur kan ni bygga vidare på det på nästa träff?

När det blir svårt…

Det är viktigt att komma ihåg att tjejträffarna inte är terapi. Hjälp till och hänvisa vidare till professionell hjälp om det behövs.

tips: LEDARE

- Lär er snabbt namnen på tjejerna
- Säg alltid ifrån om ”skitsnack” uppkommer på träffarna
- Lär av andra som har tjejgrupper - de har säkert tips på saker som har fungerat där
- Våga se och fråga om något inte verkar stå rätt till
- Prata om hur ni ska uppmuntra och ge förutsättningar för att alla i gruppen ska få prata

MÖTESFORMER

Det finns olika typer av övningar och mötesformer som kan fungera bra för att få hela gruppen att vara delaktig. En viktig utgångspunkt är att sitta på ett sätt som gör att alla ser varandra och är inkluderade i gruppen. Beroende på vad ni ska göra kan en cirkel eller mindre grupper vara bra sätt att möblera.

Oavsett vilken typ av övning ni gör så är det viktigt att ha ett syfte med övningen. Berätta gärna vilket syftet är för deltagarna innan ni börjar övningen. På så sätt kan alla känna sig trygga i vad som händer.

Testa gärna övningarna först innan ni gör den i gruppen.

Övningarna tar olika lång tid. Planera in lagom mycket på varje träff så att ni inte behöver stressa igenom övningar eller samtal. Huvudsaken är att det blir ett bra samtal och väcks tankar i gruppen, inte att hinna pricka av så många övningar som möjligt. Stanna gärna upp vid de övningar och samtal som väcker bra respons i gruppen!

RUNDA

I en runda går ordet mellan olika personer. En person börjar prata, sedan är det nästa persons tur. Den som har ordet pratar och ingen avbryter. Det är okej att passa om man inte vill säga något. Målet är att alla ska få komma till tals och att deltagarna ska lyssna på varandra. För att göra det extra tydligt vem det är som har ordet kan man använda sig av ett ”rundaföremål”, till exempel en penna som skickas runt. Då blir det tydligt att det är bara den som håller i föremålet som får prata.

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Värderingsövningar är ett bra sätt att få igång ett samtal om någon fråga. Det finns olika sätt att lägga upp en värderingsövning, till exempel ”heta stolen”, ”heta linjen” eller ”fyra hörn”.

Heta solen: Ställ stolar i en ring. Alla sitter på var sin stol. Ledaren läser ett påstående. De som håller med om påståendet ställer sig upp och byter plats med varandra. De som inte håller med sitter kvar.

Heta linjen: Markera ut en osynlig linje där den ena sidan innebär att man håller med helt och den andra att man inte håller med alls. För att förtyd-liga kan ni sätta upp lappar på respektive sidor av väggen, till exempel ”Ja, jag håller med helt!” och ”nej, jag håller inte med alls!”. Ledaren läser påståendet och delta-garna får ställa sig var de vill placera sig på linjen.

I fyra hörn representerar varje hörn ett svarsalternativ. Ledaren säger ett påstående och deltagarna ska välja det hörn som representerar det svar de vill ge. Det brukar finns ett ”öppet hörn” där man kan ställa sig om inget av de andra svarsalternativen passar.

När alla har ”tagit ställning” kan du som ledare fånga upp synpunkter både från någon som håller med och någon som inte gör det (respektive från olika svarshörn) och inleda ett samtal om hur deltagarna har tolkat påståendet och hur de resonerade när de tog ställning. Betona gärna att deltagarna får byta plats om de ändrar sig efter att ha hört de andra deltagarnas motiveringar.

Kom ihåg att det inte är alla som vill ta ställning eller har en åsikt. Det är viktigt att respektera så att inte deltagarna känner sig utsatta. Som ledare är det också viktigt att komma ihåg att inget av svaren är rätt eller fel!

UTVÄRDERING

Att ha en utvärdering kan vara en bra möjlighet att reflektera och få synpunkter från deltagarna om hur träffen eller träffarna har varit. Ni kan ha utvärdering i slutet av varje träff, eller bara vid vissa tillfällen. Utvärderingen kan ske genom en runda där alla får säga något om vad de lärt sig eller vad som varit det bästa under träffen. Det kan också vara på tema vad som kan göras bättre eller om de tar med sig några särskilda tankar hem. Ni kan även utvärdera genom att be alla skriva ner sina förslag eller synpunkter på lappar och lämna i en förslagslåda.

DOKUMENTERA!

Det kan vara bra att dokumentera träffarna, till exempel för att kunna se tillbaka eller göra förändringar inför nästa gång. Det kan även vara bra om ni ska söka verksamhetsbidrag. Dokumentationen kan vara en loggbok från träffarna där ni skriver reflektioner och hur många som kom på träffen, men det kan också vara i form av foton eller bilder.

tips:

LÅT DELTAGARNA *skriva* LOGGBOK

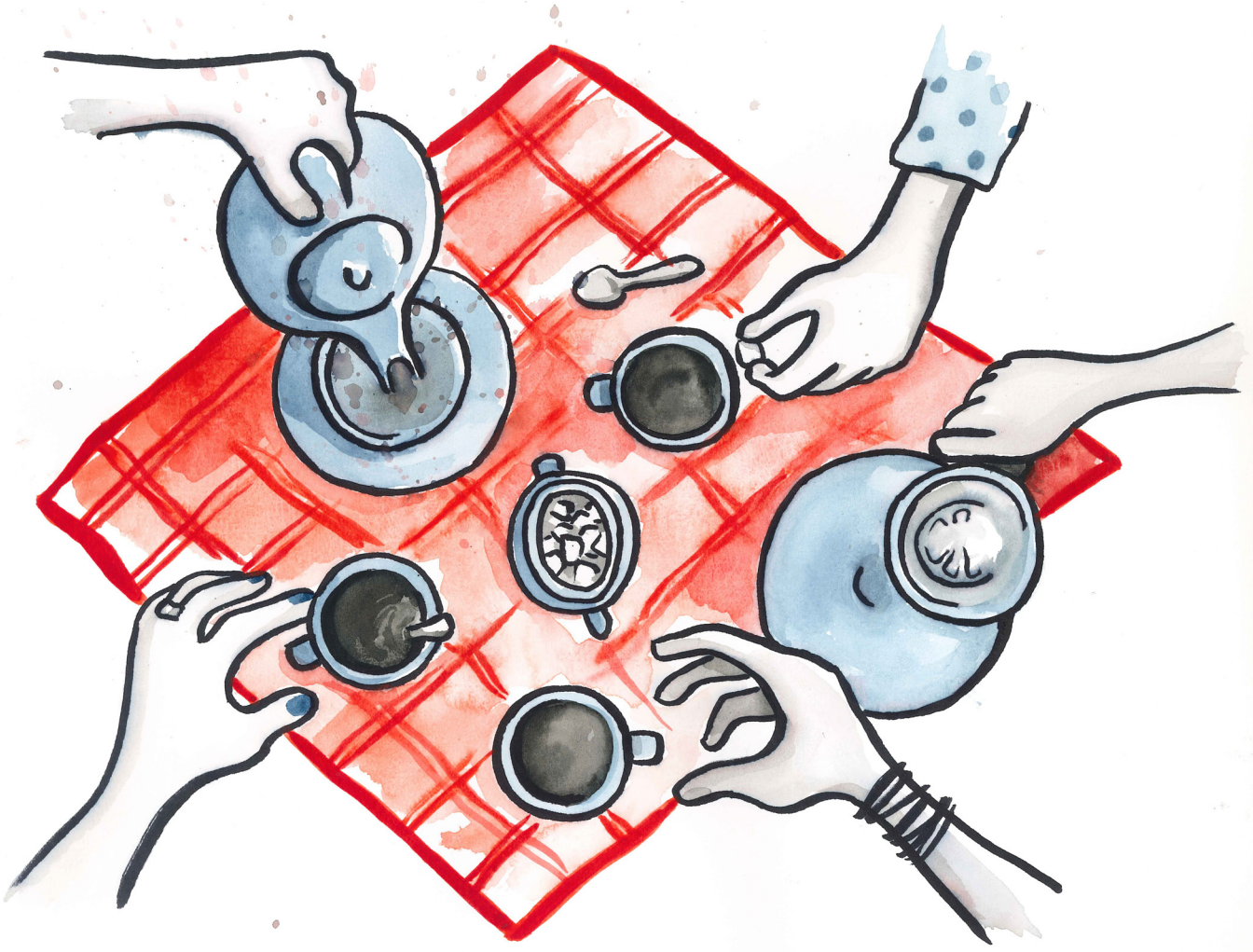
Dela ut en anteckningsbok till alla i gruppen på första träffen. Betona att de inte behöver redovisa loggboken, den är bara för deras egen skull. Låt tjejerna skriva ner sina tankar i slutet av varje träff om något de lärt sig eller reflekterat över under träffen. Det kan vara roligt att titta tillbaka på senare!

Egna anteckningar

TRÄFF 1
DEN FÖRSTA TRÄFFEN

Det är viktigt att den första träffen blir trevlig och välkomnande. Ni vill att deltagarna ska vilja komma tillbaka och tycka att det var intresseväckande och positivt att vara med.

I det här kapitlet finns tips på hur man kan lägga upp den första träffen och hur man kan få igång samtalet i gruppen.



BRA ATT TÄNKA PÅ FÖRSTA TRÄFFEN

- Hälsa alla välkomna, presentera er själva och berätta om tjejgruppen: vad är tanken med den, hur många gånger ska ni träffas, hur ofta och hur länge. Dela gärna ut den informationen skriftligt också om deltagarna inte redan har fått det.
- Berätta om vad tanken är med den första träffen och hur träffen är upplagd
- Gå igenom praktisk information som var toaletten finns, hur länge ni ska hålla på, om det blir paus
- Bjud på fika!

TJEJGRUPPEN ÄR FRIVILLIG

Var tydlig med att det är frivilligt att vara med på träffarna och att göra övningar, lekar och vara med i diskussioner. Om man inte vill vara med i någon viss övning kan man hoppa över den. Om det behövs kan ni bestämma i gruppen att man kan säga till exempel ”pass” om man inte vill vara med i en viss övning.

NAMNRUNDA

Börja med att presentera hur en runda går till. En beskrivning av rundan finns på sida 9. Ett exempel på namnrunda är att alla deltagarna får säga sitt namn och hur de mår idag. En av ledarna kan börja rundan för att avdramatisera och ge ett exempel på vad man kan säga.

PRESENTATION I BILDER

Ett bra sätt att presentera sig i gruppen är att utgå från bilder. Klipp ut och ta med bilder med olika motiv från tidningar, eller ta med vykort med olika bilder. Sprid ut bilderna på ett bord och låt deltagarna välja var sin bild som representerar något som gör dem glada. Sedan kan ni ha en runda där alla får presentera sig genom att säga vad de heter och varför de har valt just den bild de har valt.

ÖVNING:
HUR VILL VI HA DET TILLSAMMANS I GRUPPEN?

Till den här övningen behöver ni ett stort papper eller en whiteboard samt pennor att skriva med.

Syftet med övningen är att skapa tydliga ramar för gruppen för att alla ska känna sig trygga med att vara med och kunna delta på lika villkor. Tanken med övningen är att låta gruppen prata om hur de tycker att en bra grupp ska vara.

Låt gruppen komma med idéer på vad de behöver komma överens om för att alla ska känna sig trygga och delaktiga i gruppen. När gruppen har kommit med sina förslag kan ni som ledare fylla på med fler förslag. Skriv upp alla punkter ni enas om på pappret eller whiteboarden så att alla ser. Spara gärna punkterna så att ni kan ha med dem på kommande träffar. Det är bra att kunna gå tillbaka och hänvisa till dem.

FÖRSLAG PÅ REGLER TILL ÖVERENSKOMMELSEN (observera att alla regler inte behöver vara med för varje grupp – det är upp till er och gruppen att hitta en form som passar för just er).

- Att komma i tid
- Att meddela till ledarna i sms eller mail om man inte kan komma
- Hur man meddelar om man vill sluta i gruppen
- Om mobilerna ska vara avstängda eller på ljudlöst under träffarna
- Lyssna på vad de andra i gruppen säger
- Respektera varandra och att man kan ha olika åsikter
- Inte kränka eller tala nedvärderande till varandra
- Alla får prata till punkt
- Alla har rätt att sätta sin egen gräns för hur personliga de vill vara

TYSTNADS- OCH FÖRTROENDELÖFTE

Det är viktigt att skapa en trygg stämning i gruppen. Deltagarna måste kunna prata och delta utan att riskera att någon utanför gruppen ska få reda på vad de tycker eller har delat med sig av. Därför är det bra att prata om hur gruppen ska förhålla sig till det och att ge varandra ett tystnads- och förtroendelöfte.

ETT PAR EXEMPEL PÅ TYSTHETS- OCH FÖRTROENDELÖFTE KAN VARA ATT KOMMA ÖVERENS OM:

- Som ledare berättar inte vi för någon annan om vad som sägs på träffarna.
- Det som händer och sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Deltagarna ska inte berätta vad andra säger under träffarna. Däremot får de såklart gärna berätta om vad de själva sagt och tänkt, vad gruppen har gjort och vad ledarna har sagt.

Tystnadslöftet är till för att alla ska känna sig trygga med att säga saker utan att andra ska föra det vidare. Det handlar om ett ömsesidigt förtroende!

AVSLUTNING OCH AVRUNDNING

Det är bra att avsluta träffen med en runda för att fånga upp tankar och för att runda av träffen.

TIPS PÅ SÅDANT NI KAN TA UPP PÅ AVSLUTNINGEN:

- Sammanfatta vad ni har gjort under träffen. Lyft gärna fram det ni tyckt var extra positivt med träffen eller om det är något speciellt ni tar med er hem från träffen (kanske en tanke , känsla eller ny kunskap?)
- Fråga vad gruppen tyckte om det fika ni bjöd på. Är någon vegetarian eller allergisk mot något? Kom ihåg att skriva upp det så att ni minns det till nästa gång!
- Berätta om nästa träff, till exempel vilket tema ni ska ha då och vilken tid och plats ni ska träffas.
- Stanna gärna kvar en stund efter träffen om det är någon av deltagarna som vill byta ett par ord i enrum med någon av ledarna.

AVSLUTNINGSRUNDA

Avsluta med en runda där deltagarna får ge sina synpunkter. Det kan man göra på olika sätt, till exempel genom att alla får säga något de har lärt sig under träffen eller att alla vår säga vad som var bra respektive mindre bra med passet. Berätta att ni gör det för att ni vill veta vad de tycker och ta med det till kommande träffar.

Anteckna gärna deltagarnas synpunkter så att ni kan stämma av med varandra inför kommande träffar.

FRÅGE- OCH FÖRSLAGSLÅDA

Ett bra sätt att få in synpunkter kan vara genom att låta deltagarna lämna frågor eller synpunkter anonymt i slutet av träffen. Ta med en korg eller låda där deltagarna kan lägga en lapp med frågor de skulle vilja ta upp på en kommande träff eller synpunkter på träffarna. Avsätt lite tid för att deltagarna ska kunna fundera och skriva ner sina frågor eller synpunkter.

TRÄFF 2
TEMA VÄNSKAP

Vänskap kan vara ett både viktigt, roligt och svårt ämne att prata om. Själva tjejgruppen kan vara ett bra sätt att träffa nya kompisar och få nya kontakter. Det kan också vara ett bra forum att prata om frågor som rör vänskap. Hur skaffar man nya kompisar? Hur ska man göra för att inte få konflikter i sina relationer? Vad är viktigt i vänskapsrelationer? Tjejgruppen kan vara ett bra forum att prata om kränkningar, mobbning och när vänskap är svårt, men också att prata om hur man vill att ens relationer kan vara och hur man själv kan bli en bättre vän.

INLEDNINGSRUNDA

Börja dagens runda med att låta deltagarna berätta hur de mår och vilken eller vilka egenskaper de tycker är viktiga hos en kompis.

ÖVNING:
NYA KOMPISAR

Syftet med den här övningen är att gruppen arbetar tillsammans och ger varandra idéer till hur man kan träffa nya vänner.

Sitt i mindre grupper på 2-4 personer i varje. Varje grupp ska skriva ner minst fem sätt att skaffa en ny kompis på. Gå igenom alla förslag tillsammans i den stora gruppen. Låt en grupp i taget få läsa upp sina förslag och förklara hur de har tänkt. Skriv upp alla förslag på en tavla eller stort papper.

Egna anteckningar .....

.....

.....

.....

.....

.....

DISKUSSIONSFRÅGOR OM MOBBNING

- Varför mobbar vissa personer andra?
- Tror ni att ord kan såra och skada en person lika mycket som att bli slagen, knuffad och sparkad?
- Har man ansvar om man hör eller ser att någon annan blir mobbad?
- Vad kan man göra om man märker att någon blir mobbad? Vem kan man berätta för?

ÖVNING:
EN BRA KOMPIS!

Gör så här: Placera ut stolar i en cirkel. Det ska finnas en stol för varje deltagare + en extra stol. Läs upp ett påstående i taget. Den som håller med ställer sig upp och byter plats. Den som inte håller med sitter kvar på sin plats. Fråga gärna både någon som bytte plats och någon som satt kvar om hur de tänkte. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel!

PÅSTÅENDEN:

- Det är viktigt att ha en bästa vän
- Det är lätt att skaffa nya vänner
- Det är lättare att få nya kompisar på nätet än på andra ställen
- Man klarar sig bra utan kompisar
- Det är alltid fel att ljuga för sina kompisar
- Ibland är det rätt att skvallra på en kompis
- Mobbning borde alltid polisanmälas
- Det är viktigt att ha många kompisar
- Det är lätt att få kompisar som har samma kön som man själv
- Alla är rädda att bli utanför
- Att man kan bli osams är ett tecken på att man är bra vänner

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur visar man om man vill bli kompis med någon?
- Hur vet man att någon vill bli ens kompis?
- Vad kan vara svårt om man vill skaffa nya kompisar?
- Vilka egenskaper är viktiga hos en kompis?

Egna anteckningar

TRÄFF 3

TEMA FAMILJ

En familj kan se ut på olika sätt och kan även förändras genom livet. Det är upp till var och en hur de vill definiera sin familj. Tänk på att deltagarna i gruppen kan ha olika familjekonstellationer, det är viktigt att inte utgå ifrån att alla har liknande familjesituation eller samma relationer i familjen.

INLEDNINGSRUNDA

Dagens runda kan vara att alla deltagare får säga hur de mår idag och berätta något de gillar med dem som de betraktar som sin familj.

VÄRDERINGSÖVNING OM FAMILJ

Här är ett par påståenden att använda i en värderingsövning för att få igång samtal och tankar som handlar om familjen. Den fungerar bra att göra både som heta stolen eller heta linjen (se beskrivning på sida 9). Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel.

- En förälder borde aldrig läsa sitt barns SMS
- Det är viktigt att ha en familj
- Det är upp till föräldrarna hur de uppfostrar sina barn
- En förälder ska avstå från sina intressen för barnets skull
- En förälder ska alltid berätta sanningen för sina barn
- Alla barn har det bra i Sverige
- Det är viktigt att alla hjälper till lika mycket i en familj
- Föräldrar ska behandla alla sina barn lika
- Föräldrar brukar vara bra på att få sina barn att må bra
- Föräldrar måste respektera sina barn
- Föräldrar vet alltid sitt barns bästa

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad kan vara bra med familjer?
- Vad kan vara mindre bra?
- Är det bara föräldrar och syskon som räknas som familj eller kan ens familj bestå av andra personer också?

ÖVNING:
OM JAG VAR FÖRÄLDER...

Dela in deltagarna i mindre grupper om ni är många, så att alla har möjlighet att vara med och diskutera.

Låt grupperna fundera på och diskutera vilka regler de skulle ha om de själva var tonårsföräldrar. Finns det några speciella frågor eller situationer som skulle vara svåra?

Återsamla alla och låt grupperna berätta om de frågor de kommit på. Försök komma på lösningar tillsammans i gruppen på hur de som föräldrar skulle kunna hantera de situationerna.

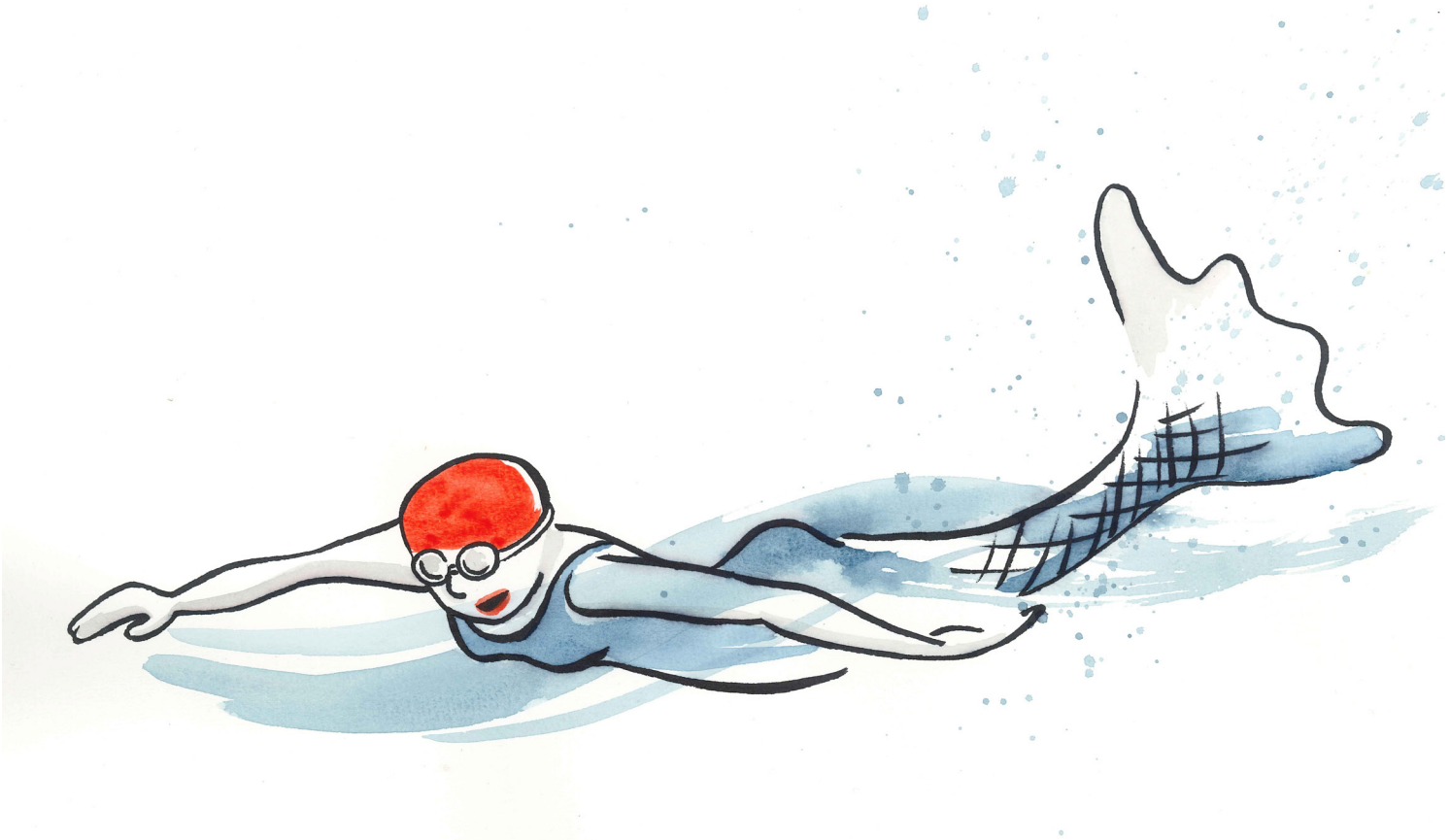
Egna anteckningar

TRÄFF 4

TEMA KROPP, IDEAL OCH SJÄLVKÄNSLA

Hur man ska se ut och vara är frågeställningar som ofta är i fokus för många unga människor. Det kan vara viktigt att väcka ett kritiskt tänkande och synliggöra de normer som finns och påverkar oss på olika sätt.

Att röra på sig, äta bra och hitta andra sätt att ta hand om sig själv kan påverka hälsa och hur man mår. Som ung kan det vara betydelsefullt med forum där man kan prata om vilka ideal man förhåller sig till och alternativa sätt att göra det.



INLEDNINGSRUNDA

Träffens tema är kropp, ideal och självkänsla. På inledningsrundan kan alla få berätta hur de mår idag och om något de gillar med sig själva.

KROPPSKOLLAGE

I tidningar, tv, filmer och andra medier möter vi bilder av kroppar. Syftet med den här övningen är att deltagarna ska få möjlighet att reflektera över några av de bilderna ur ett kritiskt förhållningssätt.

Till övningen behövs två stora papper, saxar, lim och ett par tidningar med människor av olika kön och ålder (nyhetstidningar, träningstidningar, veckotidningar, tjej-/killtidningar).

Dela in deltagarna i två grupper. Varje grupp ska ha ett stort papper, ett par tidningar samt sax och lim. Låt den ena gruppen göra ett kollage med bilder på flickor/tjejer/kvinnor och den andra ett kollage med bilder på pojkar/killar/män med hjälp av bilderna i tidningarna.

När grupperna är klara (efter 10-15 minuter) kan ni sätta upp kollagen på väggen och titta på dem..

FÖRSLAG PÅ DISKUSSIONSFRÅGOR NÄR NI TITTAR PÅ BILDERNA:

- Vad tänker ni när ni ser bilderna?
- Vad är det för kroppar som får synas i tidningarna? (t ex vilken hudfärg har de, vilka kön, vilka könsuttryck, vilken kroppsstorlek, vilka sorters kläder, vilken funktionsförmåga?)
- Är det någon skillnad på hur tjejers och killars kroppar framställs? (t ex: har de olika ansiktsuttryck? Vad tittar de på? Vad för de? Är de aktiva eller passiva? Vad har de för kläder? Hur står/ligger/sitter de?)
- Vad har personerna på bilderna gemensamt? (t ex hudfärg, funktionsförmåga, kroppsstorlek)
- Vilka människor syns inte på bilderna?
- Vad händer när en kropp inte passar in inom de här mallarna?

Tänk på att vara tydlig med att det ni diskuterar är de normer och ideal som förmedlas på bilderna, inte personerna på bilderna.

ÄR SMAKEN SOM BAKEN?

Kan man bestämma vad som är snyggt eller fult eller är det så att vi faktiskt tycker olika? Testa i gruppen! Läs upp en fråga och låt alla tänka efter och sedan svara. Tyckte ni samma sak eller inte?

- Vilken färg är finast?
- Vilken är det bästa ämnet i skolan?
- Vilken maträtt är godast?
- Vilken veckodag är bäst?
- Vilken är den bästa låten?
- Vilken film är bäst?
- Vilken är den vackraste årstiden?

När ni har gått igenom frågorna kan ni ställa frågan vad det här säger om skönhetsideal. Varför får de så stor betydelse när vi tycker så olika om andra saker?

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vem bestämmer vad som är vackert och snyggt?
- Påverkas ni av skönhetsideal? På vilket sätt?
- Var ser man vilka skönhetsideal som finns? I filmer, tidningar, på bloggar?
- Förändras skönhetsideal över tid? Vad kan det bero på i så fall?
- Kan man må bra på insidan om man inte är nöjd med utsidan?
- Vad är bäst – att passa in eller att sticka ut?

ÖVNING:
GE ANDRA KOMPLIMANGER!

Dela ut var sitt papper till deltagarna. Överst på pappret skriver ni rubriken ”Jag är bäst därför att…”. Tejpa lapparna på varandras ryggar. Gå sedan runt i rummet och skriv kommentarer på varandras papper (t ex ”du har så bra idéer, du är alltid snäll, du är en bra vän”). Fortsätt gå runt tills alla har skrivit på allas papper. Ha gärna lite extra koll som ledare så att alla får positiva kommentarer på sina lappar!

Egna anteckningar

TRÄFF 5
TEMA KÄRLEK

Temat för den här träffen är kärlek!

Som ledare har du extra ansvar för att se till att inte samtalen och träffen bidrar till att reproducera normer om t ex heterosexualitet eller antaganden om hur och på vilket sätt man ska ha relationer. Det är viktigt att samtalet blir inkluderande och har plats för olika typer av önskemål och erfarenheter. Ett tips är att prata om ”partner” och säga ”pojk- och flickvän” och inte utgå från att alla har eller vill ha just en pojkvän. I tonåren skiljer sig förmodligen mångas erfarenhet åt mycket, speciellt om det är stor åldersspridning i gruppen. För att träffen ska bli intressant för så många som möjligt kan det vara bra att inte bara prata om kärlek till en partner, utan vänskapskärlek, kärlek till familj, husdjur eller sig själv. Det finns många olika former av kärlek som det är viktigt att få prata om!

INLEDNINGSRUNDA

Temat på träffen är kärlek. I inledningsrundan kan ni sitta i en ring och låta alla berätta hur de mår och vad de tänker på när de hör ordet ”kärlek”.

ÖVNING:
JA-NEJ-KANSKE?

Lägg ut tre lappar med texterna ”ja”, ”nej” och ”kanske” på golvet med utrymme emellan. Läs upp ett påstående och låt deltagarna ställa sig vid det svar de vill. Låt gärna någon från varje svarsalternativ motivera sitt val. Finns det tid så kan det bli en diskussion i hela gruppen. Kom ihåg att det inte finns något rätt svar på påståendena.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN:

- Kärleken är blind
- Svartsjuka är ett bevis på kärlek
- Det är svårt att bli kär
- Det är viktigt att ens föräldrar gillar den man är ihop med
- Det är viktigt att ens kompisar gillar den man är ihop med
- Det är lätt att berätta för någon att man är förälskad i den
- Det är alltid positivt om någon blir kär i en
- Man kan vara kär i flera personer samtidigt
- Kärlek till en kompis och en partner känns olika

ÖVNING:
KÄRLEK OCH RELATIONER

I den här värderingsövningen ska deltagarna ställa sig i olika hörn av rummet beroende på vad de tycker om de påståenden ni läser upp. Varje fråga har tre svarsalternativ plus ett öppet alternativ. Läs ett påstående i taget och gå igenom svarsalternativen och visa var deltagarna ska ställa sig för respektive svarsalternativ. Låt deltagarna ställa sig i det hörn de vill stå.

Låt deltagarna i varje hörn diskutera med varandra om hur de har tänkt. Om någon hamnar själv i ett hörn kan ni som ledare gå dit. Låt varje hörn-grupp berätta vad de sagt för hela gruppen. Man får byta grupp om man vill när man hört de andra gruppernas motivering.

PÅSTÅENDEN:

Det viktigaste hos den man är kär i är…

1. Att man har roligt tillsammans
2. Att man kan lita på varandra
3. Att det pirrar i magen när man ses
4. Annat

Den sämsta egenskapen hos den man är tillsammans med är…

1. Att den inte går att lita på
2. Att den är svartsjuk
3. Att den flörtar med andra
4. Annat

Det bästa sättet att träffa någon att bli tillsammans med är...

1. Via ett intresse, tex en förening
2. Via gemensamma kompisar
3. På internet
4. Annat

När ni har gjort övningen kan ni återsamlas i gruppen igen och prata om övningen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

DE HÄR FRÅGORNA KAN NI PRATA OM I MINDRE GRUPPER ELLER I HELGRUPP.

- Vad är kärlek?
- Hur vet man att man är kär?
- Tar kärlek slut?
- Vad kan man göra om en kompis eller pojkvän/flickvän beter sig illa mot en?
- Hur kommer det sig att man kan älska eller tycka om flera vänner, men oftast förväntas bara vara kär i en person i taget?
- Hur kan man visa att man är kär i någon?

Fyll gärna på med fler diskussionsfrågor:

Egna anteckningar .....

.....

.....

.....

DISKUSSIONSFRÅGOR: HUR VISAR MAN INTRESSE FÖR NÅGON?

Att få kontakt och bli ihop med någon kan vara svårt. Syftet med den här övningen är att samla ihop bra idéer och tips! Skriv gärna upp förslagen på en tavla eller stort papper.

LÅT DELTAGARNA SITTA I MINDRE GRUPPER OCH KOMMA PÅ MINST FEM SÄTT SOM MAN KAN VISA ATT MAN ÄR INTRESSERAD AV NÅGON. GÅ IGENOM ALLA GRUPPERS FÖRSLAG.

- Hur visar man om man vill bli tillsammans med någon?
- Hur vet man att någon annan är intresserad av en?
- Hur vet man om man när ihop?

ÖVNING:
VAD ÄR VIKTIGT I EN RELATION?

Dela ut penna och papper till deltagarna. Skriv upp påståenden på tavlan eller dela ut dem till alla deltagare och läs dem högt. Låt deltagarna göra sin egen rangordning över vilka påståenden som är viktigast i en kärleksrelation. När alla är klara med sina listor kan ni jämföra listorna i gruppen.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN:

- Att man har roligt tillsammans
- Att man respekterar varandra
- Att man har tid att vara mycket med varandra
- Att man kan lita på varandra
- Att man inte bråkar
- Att man har samma intressen
- Att man inte försöker bestämma över den andra
- Att man kan prata om känslor med varandra

DISKUTERA:

- Skiljer sig listorna åt?
- Skulle listorna se annorlunda ut om det handlade om vad som är viktigt i en vänskapsrelation? Vad beror det på i så fall?
- Kan det leda till konflikter om ens partner eller vän prioriterar andra saker än en själv?

ÖVNING:
BREV TILL MIG SJÄLV!

Den här övningen handlar om kärleken till sig själv och är till för att låta deltagarna reflektera över vad de tycker om hos sig själva.

Dela ut papper, kuvert och pennor till alla deltagare och låt dem sprida ut sig i rummet. Uppgiften är att skriva ett brev, en dikt eller låttext till sig själva. Var tydlig med att de inte behöver läsa upp eller visa vad de har skrivit för någon annan, det är bara till för dem själva. Ett bra sätt att starta övningen är att alla får blunda i en minut och fundera över vad de är nöjda eller stolta med hos sig själva. Det kan vara ett exempel på vad de kan skriva om i brevet.

Om någon har svårt att komma igång kan de låtsas att de skriver ett brev från sin förälder eller kompis. Vad skulle de kunna ha skrivit?

När alla har skrivit klart kan de lägga brevet i sitt kuvert och klistra igen. Kuvertet kan de sedan öppna en dag när de behöver bli påminda om budskapet i brevet!

EFTER ATT NI HAR GJORT ÖVNINGEN KAN NI ÅTERSAMLAS I EN RING. FÖRSLAG PÅ FRÅGOR ATT PRATA OM:

- Hur kändes det att göra övningen?
- Vad var svårt och vad var lätt med att göra övningen?
- Varför tror ni att det är vanligare att skriva kärleksbrev till sin partner än till sina vänner, familj eller sig själv?

TRÄFF 6
TEMA PÅVERKAN

Det finns en massa saker man kan göra för att påverka och förändra världen så att den blir lite bättre. I sin vardag, hemma och skolan, i sin kommun, i Sverige eller världen. Temat för den här träffen är påverkan och hur man kan påverka samhället och sin omgivning. Förhoppningsvis kan vi få lite inspiration och bra tips på hur man kan påverka!

Vissa saker kräver pengar, tid och kunskap för att kunna förändra. Men det finns även redskap för att förändra små saker som vi ser i vardagen. Försök peppa och inspirera gruppen till att hitta vägar att engagera sig! Det är viktigt att också respektera om någon inte är intresserad av att påverka .

INLEDNINGSRUNDA

Temat för träffen är påverkan. Det finns en massa saker man kan bli arg av och vilja påverka – både saker som händer i ens vardag, i Sverige eller i världen. Låt alla deltagare berätta hur de mår och om en sak de skulle vilja kunna påverka eller förändra.

ÖVNING:
GÖR NÅGONTING!

Tanken med övningen är att inspirera till förändringsarbete och ge konkreta tips om hur man kan göra för att förändra något.

Låt deltagarna skriva en lista med olika sätt som man kan påverka och förändra samhället på. Det kan vara både små saker som man kan göra själv och större saker som gäller i hela samhället. Låt gärna diskussionen bli visionär!
Ett par exempel: Skriva insändare, spela in film, skriva en blogg, starta ett band, skriva brev till företag eller politiker, arrangera en föreläsning, samla in pengar, delta i en demonstration eller aktion, dela ut flygblad…

Fråga gärna om det är någon i gruppen som själva har gjort någon av sakerna eller känner någon som har gjort det. Återkoppla gärna till de ämnen som kom fram under den inledande rundan. Hur skulle man kunna påverka dem?

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad tror ni är det svåraste med att försöka förändra samhället?
- Har alla ett ansvar att vara med och förändra samhället till det bättre?
- Kan förändringsarbete också handla om små saker i vardagen, till exempel sitt beteende eller att våga säga ifrån?

GÅ VIDARE!

Om diskussionerna leder till konkreta önskemål och förslag, fånga gärna upp dem! Ni kan bjuda in en representant från en intresseorganisation eller politik ungdomsorganisation som kan berätta om hur de jobbar. Eller kanske en kommande aktivitet med gruppen kan vara att skriva en insändare, starta en blogg eller uppvakta politiker.

Egna anteckningar .....

.....

.....

TRÄFF 7
AVSLUTANDE TRÄFF

På den sista träffen med tjejgruppen kan det vara bra att stämma av hur deltagarna tycker att det har varit och att avsluta studiecirkeln på ett peppande sätt.

På den avslutande träffen kan ni försöka sammanfatta vad ni gjort under tidigare träffar. Kanske kan ni också prata om en fortsättning om det finns intresse och förutsättningar för att fortsätta att träffas i gruppen eller i någon annan form.

Det kan också vara roligt att göra den sista träffen lite speciell. Ni kanske kan laga mat ihop, fika eller ha en liten fest tillsammans? Kanske har deltagarna någon bra idé på en fin och rolig avslutning?

ÖVNING:
KÄRA MIG SJÄLV!

I den här övningen ska deltagarna skriva ett brev till sig själva. Syftet med övningen är att deltagarna får fundera över vad som är viktigt i deras liv. Dela ut papper, kuvert och pennor till alla deltagare i gruppen.

Låt deltagarna sprida ut sig i rummet så att de sitter i lugn och ro. Uppgiften är att de ska skriva ett brev (eller en dikt eller teckning) till sig själva som vuxna. De ska inte visa breven för varandra, utan bara skriva till sig själva.

Börja övningen med att alla deltagare får blunda och tänka på saker de tycker är viktiga i livet och vad de vill säga till sig själva som vuxna. Det kan vara om hur de vill att livet ska vara när de är vuxna, om det är något de är oroliga för, är rädda för att de ska glömma bort eller vad de vill göra på dagarna.

Låt deltagarna skriva ett brev till sig själva. De kan börja skriva när de har funderat en liten stund. Exempel på teman kan vara ”Det viktigaste i mitt liv…”, ”När jag blir vuxen hoppas jag att jag…”, men alla får skriva om vad de vill. Låt deltagarna skriva i tio minuter. Sedan får de lägga breven i kuverten, klistra igen dem och skriva sitt namn på dem. Be dem behålla brevet och öppna det senare om de vill.

UTVÄRDERINGSRUNDA

Den här övningen är till för att utvärdera hur tjejerna tycker att träffarna har varit för att ni ska kunna göra träffarna ännu bättre nästa gång. Ni kan även berätta att ni kommer göra en skriftlig utvärdering som kommer vara anonym, så om det är något man inte vill säga i gruppen så kan man skriva ner det sedan.

GÖR EN UTVÄRDERINGSRUNDA. FÖRSLAG PÅ FRÅGOR:

- Vad har varit det bästa med träffarna?
- Vad har varit mindre bra med träffarna?
- Vad har varit mest intressant att prata om?
- Vad ska vi förändra om vi har fler träffar i framtiden?
- Vad tror du kan göra att fler vill vara med i en tjejgrupp?

Egna anteckningar .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FLER TRÄFFAR!

Förhoppningsvis har studiecirkeln lett till att ni vill fortsätta träffas och prata och göra aktiviteter tillsammans. Det finns många olika teman och aktiviteter som man kan göra tillsammans i gruppen. Här är en lista med exempel på aktiviteter som Attentionföreningar har haft i tjej- eller ungdomsgrupper. Kan några av dem passa er grupp?

- Bowla
- Gå på teater eller bio
- Ha filmkväll och se en film gruppen bestämmer tillsammans som ni sedan pratar om
- Laga någon mat tillsammans, kanske testa olika rätter från olika länder
- Testa att spela teater
- Dansa afrikansk dans
- Måla akvarell
- Gå på utflykt i skogen och ha med matsäck
- Grilla ute i naturen
- Pyssla
- Starta och skriva en blogg
- Göra en tidning – planera artiklar, fota och göra intervjuer
- Bjuda in en föreläsare
- Testa olika idrotter
- Besöka ungdomsmottagningen
- Minigolf
- Planera en utflykt tillsammans

Fyll gärna på med förslag som kommer fram på träffarna

Egna anteckningar

TIPS FÖR TJEJGRUPPER

Inom Attention är det flera föreningar som har haft tjejgrupper med en massa bra aktiviteter. Några av deras tips och tankar hittar ni här. Fundera gärna på om det är något eller några av dem som passar in på hur ni tänkt er träffarna.

- Träffarna kan vara ett forum för kreativitet, inspiration och nya relationer.
- Det är viktigt att lyssna in deltagarna, man kan planera in ett par aktiviteter men ha möjlighet att få in deltagarnas idéer på träffarna.
- Det kan vara bra att ha en kickoff, tex en gemensam aktivitet där deltagarna kan lära känna varandra och ledarna ordentligt innan man börjar med gruppen.
- Det är bra att ha en lokal som är känd så att alla hittar.
- Det kan vara bra att få struktur på träffarna genom att jobba med ett projekt tillsammans, till exempel skriva en tidning eller blogg tillsammans.

Egna anteckningar

FOTO: PETRA LUNDSTRÖM

”Det roligaste var att se människor växa, mogna och våga ta för sig”

MIRIAM *startade* POWERGIRLS

I Luleå-Boden har Attention haft tjejträffar sedan 2009. Miriam Jaakola var projektledare för projektet ”Inre frid med stärkt självbild” som drevs av Attention Norrbotten tillsammans med ABF under 2009-2011.

– Det roligaste med projektet var att se människor växa, mogna och våga ta för sig, berättar hon.

Från början var det inte helt enkelt att få ihop gruppen. Men efter att den hade tagit form har den hållit ihop hela tiden. En del av tjejerna har fortfarande kontakt med varandra även om ett par av dem har flyttat.

På träffarna har de gjort en mängd olika aktiviteter, alltifrån att åka scooter till att baka, gå ut på restaurang eller grilla korv i skogen. En gång la de tarotkort tillsammans. Till en början kändes det lite löjligt, men sedan bröts isen och det blev ett bra tillfälle att våga tolka en bild och prata om känslor med varandra. Tjejerna har även föreläst tillsammans. På psykiatriveckan gick de upp på scen och föreläste inför 80 personer.

– Det är kul att de har fått stå upp för sig själva och fått mycket beröm för det, säger Miriam.

– En stor del av verksamheten har varit att ta fram två nummer av tidningen ”Vi har, har du?”. Det var deltagarna själva som kom på temat för tidningen – hur det är att ha ADHD. Tjejerna ville öka kunskapen hos socialtjänsten och hos andra grupper som ”borde veta”, berättar Miriam.

Tjejerna har planerat, fotograferat och gått ut på stan och gjort intervjuer. Resultatet blev en tidning som de kände stolthet för och delaktighet i. Som ledare fanns Miriam bredvid och hjälpte till med struktur och att boka in tider med personer som tjejerna ville intervjua. Att ha ett gemensamt projekt att arbeta med var bra för gruppen.

– För att få igång verksamheten är det bra att träffas ofta. Det är viktigt att ungdomarna hittar en rutin och kommer ihåg att gå på träffarna, säger Miriam.

Ett bra tips är att skicka ut påminnelser via sms till deltagarna, annars är det lätt att träffarna glöms bort. Miriams grupp startade en facebookgrupp där de kunde ha kontakt och stämma av saker mellan träffarna.

Miriam ser gruppen som ett viktigt forum för att träffa andra och förstå sin diagnos. Som ledare har hon aldrig pressat fram samtal om NPF, utan samtal om såväl svårigheter som lösningar har kommit spontant i gruppen.

– Det är viktigt att tjejerna får bestämma och vara delaktiga, tycker Miriam.

-Ett viktigt råd är kanske att inte vara så allvarliga, utan att ha lite humor, sammanfattar Miriam.

”Det behövs ett forum där man kan komma och bara vara”

FOKUS PÅ DET SOM FUNGERAR

På midsommargården i Stockholm har Karina Braun och Nicole Wolpher planerat och ansvarat för tjejträffar. De är väldigt nöjda med resultatet.

– En träff hade tema ”lugn i stormen”. Där pratade vi om strategier för att få tyst i huvudet och lugn i själen, berättar Karina.

Träffarna har bland annat haft fokus på att uttrycka sina känslor och behov, träna gränssättning, rörelse och kroppskontroll. Det är områden som Nicole och Karina gärna vill fortsätta med.

– Ämnen som kropp och självkänsla är väldigt aktuellt och det finns mycket att prata om för tjejerna, säger Nicole. Det märks av inte minst på att diskussionerna drar ut på tiden, tjejerna trivs och vill sitta kvar och prata.

Att det är viktigt att ha forum för bara tjejer är Karina och Nicole överens om. Många tjejer i tonåren med NPF mår dåligt.

– Tjejers NPF upptäcks ofta senare och de agerar kanske inte ut på samma sätt. Många har kaoset inom sig istället, säger Karina. Det behövs ett forum där man kan komma och bara vara.

Nicole och Karina hoppas att fler ska upptäcka träffarna, men det är inte en nackdel att gruppen inte är så stor än. De har en ambition om att grupperna ska bestå av en handfull deltagare.

– Det går att prata på ett annat sätt i en mindre grupp. Fem till sex personer är optimalt, då kan alla komma till tals och känna sig bekväma i gruppen, menar Karina.

Gemensamt för träffarna är en uppdelning mellan upplevelse och samtal. Träffen börjar med en workshop och därefter har gruppen ett uppföljande samtal. Att börja med en aktivitet är positivt för gruppdiskussionen.

– Då kan man referera till den sedan och hänga upp samtalet på det, berättar Nicole.

– Vi tänker alltid utifrån frågan ”Vad ska tjejerna ha med sig när de går ut från träffen?”, berättar Karina.

De har haft en tydlig tanke med träffarna och tycker att det är bra att ha en plan att hålla sig till för att göra syftet tydligare. Om det är tunga teman är det annars lätt hänt att fokus hamnar på det som är jobbigt. Som gruppledare kan de vända frågan till vad tjejerna har dragit för lärdomar av vad de har varit med om.

– Det kan leda till att omvärdera situationen för den som har varit med om den. Det lyfter också fram verktygen och lyfter samtalet och hela gruppen, säger Nicole.

– Vi vill alltid ha fokus på det som fungerar!

TJEJER BLIR STARKARE AV VARANDRA

Tjejjouren Stockholm har arbetat mycket med tjejgrupper. Jag träffar My Vingren och Melinda Verrier för att få tips på hur de arbetar. De är båda engagerade i Stockholms tjejjour som har en rad olika verksamheter, bland annat chattjour, utbildningar och tjejträffar.

På första träffen brukar gruppen göra upp strukturen för träffarna och prata om vilka ämnen de är intresserade av att prata om.

> ”Tjejerna känner att de kan påverka och stötta och peppa varandra. De blir starkare av varandra”

– Populära ämnen är relationer, både vänskap och kärleksrelationer, sex, kroppen, familjen och konflikter, säger My.

Det är också viktigt att gruppen kommer överens om ett par regler för träffarna. En viktig regel är att gruppen har ett tysthetslöfte till varandra, det man pratar om i gruppen ska inte spridas vidare i andra sammanhang. Andra regler är att låta varandra prata till punkt, inte prata i munnen på varandra och att respektera varandra och inte komma med påhopp. Samtalsledaren har en viktig roll i att vara normkritisk och föra samtalet vidare.

- Man ska vara bekräftande men samtidigt problematiserande, förklarar My.

My och Melinda är överens om hur viktigt det är med tjejgrupper.

– Det ger så bra effekter direkt. Tjejer mår så mycket bättre direkt av att träffa andra tjejer i samma situation, säger My.

Det kan vara jobbigt att vara tjej idag. Det ger mycket att träffa andra i liknande situation och märka att man inte är ensam.

– Tjejerna känner att de kan påverka och stötta och peppa varandra. De blir starkare av varandra, säger Melinda.

Trots att det ibland kan vara jobbiga ämnen som diskuteras, är det en bra stämning i tjejgruppen och ett sammanhang där man kan träffa nya vänner.

Det är viktigt att det inte blir ett ältande i gruppen. My och Melinda säger att om det är någon deltagare som behöver bearbeta någon jobbig händelse kan de antingen erbjuda henne ett individuellt samtal eller hjälpa henne vidare till någon professionell om hon vill. I gruppen ska man använda det man har varit med om till något konstruktivt.

– Ämnen som tidigare har varit pinsamma och stigmatiserande blir mycket mindre laddade när man delar dem med andra, säger Melinda.

”Du är inte ensam” är ett viktigt budskap Tjejjouren vill förmedla. Många tjejer känner sig ensamma i vad de upplever eller varit utsatta för. Från tjejjouren är de tydliga med att det finns en struktur bakom den individuella erfarenheten.

Sedan snart två år tillbaka arbetar Stockholms tjejjour med ett projekt för att uppmärksamma en grupp som är extra utsatt – tjejer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det är en målgrupp som är extra utsatta för våld och där funktionsnedsättningen innebär en extra sårbarhetsfaktor.

– Vi vill jobba för alla tjejers rättigheter. Det här är en stor grupp som inte syns och som ofta faller bort, menar My.

Förutom kill- och tjejgrupper för ungdomar med NPF, har Tjejjouren arrangerat en konferens om tjejer med NPF och arrangerat internutbildningar för tjejjourer och kvinnojourer. De har även tagit fram en metodbok om hur man tillgänglighetsanpassar verksamheten för personer med uppmärksamhets- och perceptionsstörningar.

My och Melinda berättar att en förhoppning med projektet är att öka intresset, medvetenheten och kunskapen om de här frågorna.

ANNIFRID *tror på* TJEJGRUPPER

Annifrid Gilbertsson är med i Attentions satsning på tjejgrupper. Till vardags studerar hon en socialpedagogisk ledarutbildning i Södertälje. Att arbeta med ungdomar var inget hon hade tänkt så mycket på tidigare, men när hon började utbildningen märkte hon att det är något hon är bra på. Annifrid får ofta höra att hon har många idéer och att hon kan se ”mellan raderna”.

Idén med tjejgrupper tror Annifrid mycket på. Det behövs aktiviteter för unga tjejer med NPF idag. Man behöver träffa andra som liknar en själv och delar liknande erfarenheter.

– Jag växer i mötet med andra som har liknande erfarenhet, säger Annifrid.

Som tonåring är det viktigt att hitta någon som ser en, förstår ens referensramar och kan ”lotsa en vidare”. Annfrids egen skoltid var jobbig med skoltrötthet där ingen såg de bakomliggande orsakerna. Själv förstod hon inte heller. Hon beskriver hur tonåren med NPF kan vara trassliga och kaotiska.

– Det blir som en snöbollseffekt, men man förstår inte var det börjar och vad som är kärnan, säger hon.

Kunskapen i samhället om NPF, inte minst om tjejers situation är bristande. Det leder till många fel och tyvärr ofta ett utanförskap för ungdomar med NPF. Det finns ett behov av sammanhang och mötesplatser, en miljö för unga med NPF i deras väg att bli vuxna.

– Jag såg att många i min omgivning fastnade någonstans efter gymnasiet och inte kom vidare. Många unga idag går snåriga vägar och får dålig självkänsla och tappar känslan av sammanhang. Det blir ett utanförskap när det inte finns vuxna som kan stötta upp, säger Annifrid.

Attention har mycket att erbjuda med aktiviteter för ungdomar. Inte minst genom de erfarenheter som finns inom förbundet.

– Vi vet vad det är som brister i samhället idag och hur problemen ser ut. Vi vet att det finns tjejer och ungdomar som inte blir bekräftade och förstådda, fast de försöker och önskar, menar hon.

Det finns inte så många aktörer som kan erbjuda sådan kunskap som kan leda till ökad självkännedom, självkänsla och identitetsutveckling. Det kan Attention göra genom sina tjejgrupper som kan ge ett nytt sammanhang.

Annfrid har många idéer på hur träffarna kan se ut och hur man kan nå det som rör sig i tjejernas värld genom övningar för tillit, samarbete och kommunikation. Ledaren kan ta upp tjejernas erfarenheter i ett större sammanhang och utmana deras världar.

– Att utforma och starta upp verksamhet behöver inte vara speciellt svårt. Men jag tror att lokalföreningarna behöver stöd och peppning för att starta och hålla igång.

– Tjejer har ofta sociala intressen, så det kan man utgå ifrån, menar Annifrid. En viktig utgångspunkt är att utgå från deltagarnas önskemål och skapa delaktighet.

– Vi kan inte acceptera mobbning, utanförskap och trångsynta värderingar som en del av ungdomskulturen. Jag önskar att Attentions träffar kan vara en start på nya nätverk och relationer och ett forum där vägar leder vidare, säger Annifrid.

ABF
RIKSFÖRBUNDET
Attention