Studiecirkelmaterial

Det finns alltid ett sätt

ABF

ARVSFONDEN

RIKSFÖRBUNDET Attention
Unga vuxna-projektet

Välkommen till studiecirkeln!

Det här är ett studiecirkelmaterial till boken ”Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och adhd” som är framtagen av Riksförbundet Attention och Unga vuxna-projektet som bedrivs med stöd från Arvsfonden 2011-2014. Boken bygger på erfarenheter och tips från unga vuxna, 18-30 år, som själva har adhd.

Den här studiecirkeln vänder sig i första hand till dig som är 18-30 år och har adhd. De teman och frågor som materialet tar upp kan däremot vara intressant för många fler. Materialet innehåller studiehandledning, förslag på aktiviteter och övningar och en del praktisk information som kan vara bra att ha inför att ni planerar och startar upp studiecirkeln.

Det här materialet vänder sig både till studieledaren och till deltagarna i cirkeln. Det som är speciellt för studiecirkelns pedagogik är att ni tillsammans planerar arbetet i studiecirkeln och väljer arbetsformer och ett upplägg som passar för deltagarna i gruppen. Resultatet blir bäst när alla känner att de kan bidra.

Tanken är att materialet kan användas både i Riksförbundet Attentions föreningar och i andra sammanhang. Vi hoppas att studiecirkeln kan leda till bra samtal, inspiration och en möjlighet att dela med sig av sina egna kunskaper och erfarenheter. Ett annat syfte med materialet är att få ta del av andras erfarenheter av vad som har fungerat för dem – strategier, hjälpmedel och tips. Längst bak i häftet hittar du studiehandledning som vänder sig till cirkelledaren.

Lycka till med träffarna!

Malena Ranch
Projektledare, Unga vuxna-projektet

Tack!

Ett stort tack till Unga vuxna-projektets partners som har bidragit med sin tid och kunskap till projektet. Ett särskilt tack till Christina Hedström, ABF för ett roligt samarbete med att ta fram studiematerialet!

Tack Lovisa Schiller på Riksförbundet Attention för den fina formgivningen!

Allmänna Arvsfonden för finansiering av Unga vuxna-projektet.

Studiematerialets innehåll

Träff 1 **Den första träffen** **4**
Introduktion till studiecirkeln

Träff 2 **Lösningsfokus** **8**
Introduktion till lösningsfokuserat perspektiv

Träff 3 **Tema: Hemma** **10**

Träff 4 **Tema: Ekonomi** **13**

Träff 5 **Tema: Arbete och studier** **16**

Träff 6 **Tema: Relationer** **19**

Träff 7 **Tema: Fritid** **22**

Träff 8 **Tema: Hälsa** **25**

Träff 9 **Avslutande träff** **28**

Studiehandledning – till dig som ledare **31**

Bilaga – Mikroplanering PLUS 36

© Riksförbundet Attention 2013 | Redaktör: Malena Ranch | Grafisk form: Lovisa Schiller

Den första träffen

Det är viktigt att starten på cirkeln känns bra. Det kan vara bra att börja studiecirkeln med att lära känna varandra i gruppen, prata om vilka förväntningar som finns på träffarna och hur de kommer vara upplagda.

Förslag på upplägg för träffen:

- Hälsa alla välkomna och presentera studiecirkeln och tanken med den.
- Dela gärna ut material och eventuell skriftlig information med mötestider.
- Gå igenom praktisk information, t ex var det finns toaletter, när det är fika eller paus och vilka tider som gäller.
- Berätta om vad som är tanken med den första träffen och hur den är upplagd.
- Ha en presentationsrunda av deltagarna.
- Gå igenom vilka förväntningar som finns på cirkeln.
- Prata om arbetsformer och hur ni vill ha det tillsammans i gruppen.
- Titta på och prata om filmen ”Jag har ADHD”.
- Ha en sammanfattning och avslutning av träffen.

Kom ihåg!

- bilder till presentationen
- Whiteboard eller stora papper
- dator med internetuppkoppling

Presentationsrunda

Låt alla deltagare presentera sig, exempelvis genom att säga sitt namn, vad de är intresserad av att göra och varför de är här på cirkeln.

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. Låt alla presentera sig genom att säga vad de heter och varför de har valt just den bild de har valt.

Förväntningar och mål

Deltagarna i en studiecirkel kan ha olika bakgrund och ha olika anledning till att de är intresserade av att gå studiecirkeln. Det kan vara bra att gå igenom vilka förväntningar som finns på cirkeln. Är det någon speciellt som intresserar gruppen, någon viss fråga eller tema?

Hur arbetar vi tillsammans i gruppen?

På den första träffen kan det vara bra att prata igen om hur ni bäst kan lägga upp arbetet i gruppen och se till så att alla trivs och kommer till tals. Syftet med det är att skapa förutsättningar för ett bra samtalsklimat i gruppen där alla känner sig välkomna, sedda och respekterade. Det kan därför vara viktigt att komma överens om hur gruppen tillsammans kan bidra till att träffarna blir trevliga och har en bra struktur.

Ett par förslag på punkter som kan vara bra att gå igenom är:

- Hur gör vi för att alla ska få prata och bli lyssnade på?
- Hur gör vi för att alla ska få prata lika mycket?
- Alla får berätta så lite eller så mycket de vill. Den som inte vill säga något har möjlighet att vara tyst och ”passa”.
- Hur gör vi för att vi inte ska prata i munnen på varandra?
- Om det blir konflikter i gruppen – hur kan vi hjälpas åt för att lösa dem?
- När ska vi ha paus eller rast? En paus i mitten eller flera kortare?

Hur vill vi ha det tillsammans i gruppen – överenskommelser

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.

Prata tillsammans i gruppen om vad ni behöver komma överens om för att alla ska känna sig trygga och delaktiga i gruppen. 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:

- Att komma i tid.
- Hur man meddelar om man vill sluta i gruppen.
- Om mobiltelefoner ska vara avstängda/på ljudlöst under träffarna.
- Inte kränka eller tala nedvärderande till varandra.
- Att låta alla få tala till punkt.
- Alla har rätt att sätta sin egen gräns för hur personliga de vill vara.
- Det är okej att ”passa” och inte säga något.

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 tystnads- och förtroendelöfte kan vara att komma överens om:

- Vi berättar inte för någon annan om vad som sägs på träffarna.
- Det som händer och sägs i gruppen stannar i gruppen.

Filmvisning – Jag har ADHD

Riksförbundet Attention har tagit fram en film som heter ”Jag har ADHD” där unga vuxna med adhd berättar om vägen till diagnos och om svårigheter och styrkor med att ha adhd.

Filmen ”Jag har ADHD” finns på www.jagharadhd.se och är 22 minuter.

Tips!

På webbplatsen www.jagharadhd.se kan man också spela in sin egen film.

Förslag på diskussionsfrågor efter att ha sett filmen:

- Hur kom det sig att du gjorde en utredning för adhd? Var det du själv eller någon annan som föreslog en utredning?
- Tror ni att det spelar någon roll om man får diagnosen tidigt eller senare i livet?
- Har diagnosen påverkat vilket stöd du har fått från samhället eller från familj och vänner tror du?
- Vem ska man berätta för om diagnosen och i vilka sammanhang?
- Vilka styrkor ser du med din adhd-diagnos?

DISKUTERA

Sammanfattning av dagens träff

Det kan vara bra att avsluta en träff med en liten sammanfattning och avslutning, då har man större chans att göra nästa träff ännu bättre. Ni kanske har lagt mycket tid på en viss fråga så att ni vill fortsätta arbeta med avsnittet nästa träff?

Ett par frågor som kan vara bra att ställa i gruppen vid sammanfattningen är:

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Avslutande runda

Avsluta gärna träffen med en runda där ni i gruppen får reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introduktion till lösningsfokus

Förslag på upplägg för träffen:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Introduktion till lösningsfokus.
- Experiment med resursglasögon.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

Inledning

- Inled med en kort runda. Är det någon i gruppen som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Ett av de vanligaste problemen när man har adhd är inte att komma på vad man borde göra, utan att få sig själv att göra mer av det man redan vet är bra för en själv. Här kan det lösningsfokuserade perspektivet vara användbart. Det hjälper oss att uppmärksamma de små vardagliga sakerna vi gör som är bra för oss, våra kompetenser, resurser och styrkor.

Tanken är att den här träffen ska ge en introduktion till lösningsfokus. På de kommande träffarna kommer det finnas lösningsfokuserade diskussionsfrågor och experiment att göra tillsammans i gruppen. Den som vill testa själv kan titta på de gröna rutorna i boken där det finns exempel på sådana frågor.

Läs mer!

Om ni är intresserade av att läsa mer om lösningsfokus kan ni göra det i boken på sidan 8-11, 18-25 och 96-119.

Introduktion till lösningsfokus

Läs om det lösningsfokuserade tankeexperimentet Resursglasögon på sidan 8-9, samt de tonade rutorna på sidan 10 och 11. Läs också rutan på sidan 97 om ”Lösningsfokus i tre enkla regler”. Ni kan antingen läsa tyst var för sig eller låta en person läsa texterna högt för hela gruppen.

Ett par frågor att reflektera över tillsammans i gruppen:

- Vilken skillnad tror ni att det gör att utgå från ett lösningsfokuserat perspektiv jämfört med ett problemfokuserat?
- Kan man se andra saker genom det lösningsfokuserade perspektivet?
- Kan ni se områden eller tillfällen i era liv eller andra sammanhang där det skulle kunna vara användbart?

Experiment med resursglasögon: hur vill du ha det istället?

Börja med att läsa övningen på sidan 106-107 i boken.

Låt alla deltagare skriva ner ett problem som de är bekväma med att dela med sig av i gruppen. Sätt er sedan antingen två och två eller i en ring. Låt en deltagare läsa upp det problem hon eller han har skrivit. Den andra personen (alternativt personen som sitter bredvid i ringen) ställer därefter frågan: *”Hur skulle du vilja ha det istället?”.* Se om ni kan omformulera ett problem till en målbild.

Avsluta gärna med att reflektera tillsammans i gruppen om det gjorde någon skillnad. Vad tyckte ni om övningen?

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta dagens träff tillsammans

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni i gruppen får reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

Hemma

Den här träffen har tema hemma.

Förslag på upplägg för träffen:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar som gäller rutiner och struktur hemma.
- Samtal om citat i boken.
- Experiment med resursglasögon.
- Prata om vilket stöd man kan få från andra.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

I boken hittar du avsnittet hemma på sidan 38-49.

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Under en vanlig dag har vi mängder av rutiner och saker som ska fungera, från att vi vaknar på morgonen tills vi går och lägger oss på kvällen. Kapitlet tar upp ett par områden som handlar om rutiner och struktur hemma med allt ifrån städning till sömn.

- Inled gärna med en runda där alla får säga något om något de är nöjda med att göra hemma vad gäller mat, sömn, städning eller struktur.

Utmaningar och lösningar

Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med hemmet och struktur att göra? Är det någon som har exempel på hur de har kunnat lösa sådana svårigheter? Vilka är era bästa lösningar för att få det att fungera bättre hemma?

Samtal om citat

Titta gärna i boken och läs ett par av citaten med beskrivningar och tips. Håller ni med? Hittar ni något som är nytt eller som kan vara intressant att testa? Har ni andra tankar och idéer på vad som fungerar?

Experiment med resursglasögon

På sidan 43 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs.

Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan, antingen i helgrupp eller i bikupor.

Stöd från andra

I boken finns en ”första hjälpen-guide” till samhällets stöd uppdelat på olika rubriker. Sidan 122-124 handlar om stöd man kan få i vardagen, hemma och med sin ekonomi. Kolla igenom insatserna som beskrivs. Är det någon som har hört talas om insatserna? Finns det andra typer av insatser eller funktioner som skulle kunna vara användbart?

Bra att veta!

På Hjälpmedelsinstitutets webbsida finns en massa information om olika hjälpmedel. Läs gärna mer: www.hi.se

- Kan det vara svårt att uttrycka vilket behov man har av hjälp?
- Hur är det att ta emot hjälp från andra?
- Är det skillnad på att be om hjälp från sina närstående jämfört med myndigheter och professionell hjälp?

Om ni är intresserade av att veta mer om hjälpmedel kan ni bjuda in en arbetsterapeut från kommunen eller landstinget till en kommande träff. På vissa orter finns även hjälpmedelsambassadörer som kan berätta mer om och visa olika hjälpmedel.

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda tillsammans i gruppen och reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Läs mer!

Läs gärna den personliga berättelsen på sidan 44-49 om rutiner och struktur hemma.

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ekonomi

Den här träffen har tema ekonomi.

Förslag på upplägg för träffen:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar som gäller ekonomi.
- Samtal om citat i boken.
- Experiment med resursglasögon.
- Gå igenom bra hjälpmedel för ekonomi.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

I boken hittar du avsnittet om ekonomi på sidan 50-55.

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Många känner igen sig i att det kan vara svårt att få överblick över sina pengar och sin ekonomi. Några av de aspekter som privatekonomi handlar om. Som till exempel att skapa rutiner och struktur, att överblicka och göra konsekvensanalyser, är kognitiva områden som kan vara extra svåra om man har adhd. Idag finns det däremot många lösningar i form av hjälpmedel och strategier som gör det enklare att få överblick över sin ekonomi.

- Inled gärna med en runda där alla får säga något om vad de gör som fungerar när det gäller sin ekonomi

Utmaningar och lösningar

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med ekonomi att göra?
- Är det någon som har exempel på hur de har kunnat lösa sådana svårigheter?
- Vilka är era bästa lösningar för att få det att fungera bättre med ekonomin?

Samtal om citat

Titta gärna i boken och läs ett par av citaten med beskrivningar och tips. Håller ni med? Hittar ni något som är nytt eller som kan vara intressant att testa? Har ni andra tankar och idéer på vad som fungerar?

Experiment med resursglasögon

På sidan 55 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs.

Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan. Ni kan göra övningen i hela gruppen eller i bikupor.

Hjälpmedel

Det finns många olika hjälpmedel som kan göra privatekonomin enklare. Ett par exempel är appar eller program där man kan göra en budget och ha koll på sina utgifter, påminnelsefunktion i mobilen för att betala räkningar eller att ha en speciell låda eller mapp där man lägger alla sina räkningar så att allt finns samlat på ett ställe.

- Har ni i gruppen några tips på hjälpmedel eller strategier som har fungerat för er? Samla gärna ihop bra exempel!

Läs mer!
Läs gärna mer om olika hjälpmedel på Hjälpmedelsinstitutets webbsida: www.hi.se

Bra att veta! Längst bak i boken finns en Första hjälpen-guide med vilket stöd man kan få. Läs gärna de exempel som finns om ekonomi. Känner ni till de olika funktionerna? Är det någon som verkar användbar?

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni i gruppen får reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbete och studier

Den här träffen har tema arbete och studier.

Förslag på upplägg för träffen:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar som rör arbete och studier.
- Samtal om citat i boken.
- Experiment med resursglasögon.
- Övning om att synliggöra kompetens i gruppen.
- Diskussionsfrågor om arbete och studier.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

I boken hittar du avsnittet om arbete & studier på sidan 56-67.

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Kapitlet tar upp olika strategier för att få det att fungera så bra som möjligt i skolan och på jobbet.

När ni diskuterar de här frågorna är det viktigt att komma ihåg att ni kan ha ganska olika erfarenhet av arbete och studier. Försök att anpassa diskussionsfrågorna efter den situation som gäller just i gruppen.

- Inled gärna med en runda där alla får säga något om vilka deras starka sidor är när det gäller arbete eller studier.

Utmaningar och lösningar

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med arbete och studier att göra?
- Är det någon som har exempel på hur de har kunnat lösa sådana svårigheter?
- Vilka är era bästa lösningar för att få det att fungera bättre?

Samtal om citat

I boken finns det olika citat med beskrivningar och tips. Sitt i mindre grupper och välj ut och reflektera över något eller ett par av citaten. Känner ni igen er? Har ni andra tankar och idéer?

Experiment med resursglasögon

På sidan 63 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs.

Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan antingen tillsammans i gruppen eller i bikupor.

Övning – synliggör kompetens i gruppen

Alla har saker och områden de är bra på – att skriva, tänka på andra, komma på idéer, skapa trygghet i en grupp, formulera sig bra. Sitt två och två, turas om att berätta för varandra vad ni uppfattat att personen kan eller är bra på.

Diskussionsfrågor

Här är ett par förslag på diskussionsfrågor att prata om antingen i mindre grupper eller hela gruppen tillsammans.

- Vad är viktigt för dig på en arbetsplats eller med ett arbete?
- Är det viktigt att man är intresserad av det man arbetar med?
- Är det bra att berätta att man har adhd på jobbet? Finns det fördelar och nackdelar med att berätta för sina kollegor eller chefer att man har adhd? Har du gjort det? Vad har du fått för reaktion?
- Är det okej att bara jobba deltid?
- Vad behöver du på jobbet för att det ska fungera? (t ex pauser, eget rum, omväxling?)
- Vad är dina drivkrafter i ett arbete? Vad tar och ger energi på jobbet? Hur skulle det se ut för att passa dig?

Bra att veta!

Längst bak i boken finns en Första hjälpen-guide som beskriver vilket stöd man kan få. Läs gärna de exempel som finns om arbete och studier på sidan 120-122. Känner ni till de olika funktionerna? Är det någon som verkar användbar? Läs också gärna om hjälpmedel som finns för att få arbetet eller studierna att fungera bättre, sidan 127 i boken och på www.hi.se

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Läs mer!

På sidan 64-67 kan du läsa personliga berättelser om arbete och studier.

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni i gruppen får reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relationer

Den här träffen har tema relationer.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar som gäller adhd och relationer.
- Samtal om citat i boken
- Diskussion om hur man får andra att förstå vad adhd är och hur det kan vara.
- Experiment med resursglasögon.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

I boken hittar du avsnittet om relationer på sidan 26-37.

Inledning

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Kapitlet tar upp ett par frågeställningar om relationer som många tycker är viktiga: Hur får man andra att förstå vad adhd är? Hur orkar man med sociala sammanhang? Kapitlet innehåller även information om att vara förälder och ha adhd, konflikthantering och tips för att hålla kontakten med andra.

- Håller ni med om att det är intressanta frågor att prata om? Är det några andra aspekter som handlar om att ha adhd och relationer som vore intressant att prata om idag?
- Börja gärna med att låta alla reflektera något om vad de gillar hos sig själva när det kommer till relationer.

Utmaningar och lösningar

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med relationer att göra – till vänner, kollegor, familj etc?
- Är det någon som har exempel på hur ni har kunnat lösa sådana svårigheter?
- Vilka är era bästa lösningar för att få det att fungera bättre med relationer?

Samtal om citat

I boken finns det olika citat med beskrivningar och tips. Sitt i mindre grupper och välj ut och reflektera över något eller ett par av citaten. Känner ni igen er? Har ni andra tankar och idéer?

Hur får man andra att förstå?

Många känner igen sig i att det kan vara svårt att få andra (familj, vänner, kollegor...) att förstå vad adhd är. Oftast handlar det om okunskap men det kan också handla om ointresse. En del har nytta av att tipsa om föreläsningar, böcker och artiklar om adhd eller att vara så öppna och tydliga som möjligt om vad som fungerar just för dem.

- Kan det vara svårt att få andra att förstå vad adhd kan innebära?
- På vilket sätt tar okunskapen sig uttryck? Har ni några strategier för att få andra att förstå?
- Hur brukar du beskriva problemen för att få andra att förstå vad de innebär?
- Vilka reaktioner möter du när du berättar om diagnosen? Vilka reaktioner skulle du vilja möta?

En diagnos kan ge förklaringar till och beskrivningar av vissa beteenden eller svårigheter, men det är också viktigt att se till en persons unika funktioner, styrkor och svagheter. En del berättar att de är försiktiga med att berätta att de har en diagnos av rädsla för att andra ska döma dem eller de kommer bli ”hon med adhd”.

- Vad tänker ni om den ”risken”? Finns det risk att saker tolkas som ”uttyck” för en viss diagnos?

Läs mer!

Läs gärna texten på sidan 12-17 i boken som är en beskrivning av ADHD och tar upp några av de här frågorna. Känner ni igen er i beskrivningen?

Experiment med resursglasögon

På sidan 33 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs antingen i helgrupp eller som bikupa. Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan.

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni kan reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Läs mer!

Läs gärna den personliga berättelsen på sidan 34-37 om relationer.

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fritid

Den här träffen har tema fritid.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar med fritiden.
- Samtal om citat i boken.
- Experiment med resursglasögon.
- Gör en fritidsinventering i kalendern.
- Avslutning och sammanfattning av träffarna.

I boken hittar du avsnittet om fritid på sidan 68-75.

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Det är viktigt att ha saker och aktiviteter i sitt liv som är roliga och som man mår bra av. Kapitlet handlar om olika lösningar och sätt som kan bidra till att det blir enklare att ta tillvara på fritiden.

- Inled gärna med en runda där alla får säga något om vad som har varit inspirerande den senaste veckan.

Utmaningar och lösningar

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med fritid att göra?
- Är det någon som har exempel på hur de har kunnat lösa sådana svårigheter?
- Vilka är era bästa lösningar för att få fritiden att vara som ni vill eller att fungera bättre?

Samtal om citat

I boken finns det olika citat med beskrivningar och tips. Sitt i mindre grupper och välj ut och reflektera över något eller ett par av citaten. Känner ni igen er? Har ni andra tankar och idéer?

Experiment med resursglasögon

På sidan 71 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs.

Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan.

Övning: inventering av fritiden

Syftet med den här övningen är att reflektera över sin fritid och hur den kan se ut för att kännas så meningsfull och bra som möjligt. Deltagarna behöver sin kalender och ett papper där de kan rita upp ett veckouppslag. Låt alla titta i sin kalender och rita upp en ”vanlig vecka” på pappret.
Om deltagarna vill dela med sig kan ni gå igenom veckouppslagen.

- Vilka aktiviteter är fritidsaktiviteter gör du bara för att de är roliga eller för att må bra?
- Vilka aktiviteter ger energi?
- Ser det ut som du vill att det ska göra?
- Vad skulle kunna vara ett litet steg i den riktningen?

Titta på mikroplaneringsverktyget PLUS på sidan 116-117 i boken (det finns även längst bak i det här studiematerialet). Fyll i den med avseende på fritid och inventeringen. Låt deltagarna berätta om de vill. Väcker mikroplaneringen några nya tankar eller reflektioner?

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Läs mer!
Läs gärna den personliga berättelsen på sidan 72-75 om fritid.

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där gruppen får reflektera över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hälsa

Den här träffen har tema hälsa.

Förslag på diskussionsfrågor:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Övning med utmaningar och lösningar som rör hälsa.
- Samtal om citat i boken.
- Experiment med resursglasögon.
- Bra respektive dåliga platser och situationer.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

I boken hittar du avsnittet om hälsa på sidan 76-87.

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

Att må bra kan ha många olika innebörder och se olika ut från person till person, beroende på livsstil, intresse och en mängd andra faktorer. Hälsa handlar om välbefinnande såväl fysiskt som socialt och psykiskt.

Utmaningar och lösningar

Förslag på diskussionsfrågor:

- Vilka utmaningar och svårigheter finns som har med hälsa att göra?
- Är det någon som har exempel på hur de har kunnat lösa sådana svårigheter?
- Vilka är era bästa lösningar för att få det att fungera bättre?

Samtal om citat

I boken finns det olika citat med beskrivningar och tips. Sitt i mindre grupper och välj ut och reflektera över något eller ett par av citaten. Känner ni igen er? Har ni andra tankar och idéer?

Experiment med resursglasögon

På sidan 83 finns en ruta med experiment med resursglasögon. Gör övningen som beskrivs.

Välj gärna ut och reflektera över ett par av frågorna i rutan, antingen tillsammans i gruppen eller i bikupor.

Övning: bra respektive dåliga platser och situationer

Det finns platser och situationer där man mår extra bra och kommer till sin rätt och andra platser och situationer som är påfrestande och svårare att hantera. Vilka platser och situationer det är ser olika ut för alla.

Vissa platser kan man såklart inte undvika, även om de är påfrestande eller stressande. Men genom att få koll på vilka platser och situationer det är, kan man däremot hitta på bättre sätt att hantera dem och strategier som minskar stressen.

Att komma på i vilka sammanhang och situationer man trivs extra bra är också viktigt, både för att ha möjlighet att söka sig dit och för att kanske hitta ledtrådar och lösningar att ta med sig till andra sammanhang.

Diskussionsfrågor:

- Var mår du extra bra?
- Vad är det som gör att du mår extra bra där?
- I vilka sammanhang trivs du inte lika bra?
- Kan man minimera de tillfällen man upplever att man inte kommer till sin rätt och mår bra?
- Vad kan man göra något åt? Vad måste man acceptera?
- I vilka sammanhang är du positiv och glad?

Sammanfattning av dagens träff

Sammanfatta hur dagens träff har varit

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer?

Läs mer!
Läs gärna den personliga berättelsen på sidan 84-87 om hälsa.

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni i gruppen reflekterar över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avslutande träff

Förslag på diskussionsfrågor:

- Inledning med en runda och sammanfattning av samtalen på förra träffen.
- Introduktion till dagens tema.
- Tillgänglighet och att ställa krav.
- Sammanfattning av studiecirkeln.
- Att gå vidare efter studiecirkeln.
- Avslutning och sammanfattning av träffen.

Kombinera gärna den avslutande träffen med en aktivitet som ni bestämmer tillsammans i gruppen!

Inledning till träffen

- Inled med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild reflektion eller tanke som har väckts?
- Återkoppla och sammanfatta gärna samtalen från förra gången.

På den sista träffen i studiecirkeln kan det vara bra att stämma av hur deltagarna tycker att det har varit och avsluta på ett peppande sätt. På den avslutande träffen kan ni försöka sammanfatta vad ni har gjort under tidigare träffar. Kanske kan ni också prata om en fortsättning om det finns intresse och förutsättningar för att fortsätta träffas i gruppen eller i någon annan form.

Det kan också vara roligt att göra den sista träffen lite speciell och kanske göra någon aktivitet tillsammans.

Övning: tillgänglighet och ställa krav

ÖVNING

”Det syns inte, men det märks” kan man ibland säga om adhd och andra så kallade ”osynliga funktionsnedsättningar”. Samtidigt kan många som har adhd berätta att de lägger ner en massa energi på att det inte ska synas och märkas och på olika sätt anpassar sig till omgivningen.

Många med adhd och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar upplever att samhället och olika miljöer är dåligt anpassade för att alla ska kunna delta. Ett par exempel kan vara i studier eller på arbetsplatser där det kommer mycket muntlig information och ändringar sker med kort varsel.

- ”Det syns inte, men det märks”, vad tänker ni om det påståendet?
- I vilka sammanhang är samhället dåligt anpassat till personer som har adhd? Ser ni några lösningar på det?
- Vad kan man göra som individ? Vad kan andra göra?

Sammanfattning av studiecirkeln

Inled gärna med att titta på de gemensamma förväntningarna ni tog fram vid den första träffen. Har de uppfyllts under studiecirkeln? Reflektera gärna i en runda i gruppen.

Sitt i mindre grupper och reflektera över träffarna.

- Vad har varit bra?
- Vad har jag lärt mig?
- Vad tar jag med mig från träffarna?

Berätta gärna i några få meningar för resten av gruppen.

Att gå vidare efter studiecirkeln

Kanske vill ni träffas även efter den här studiecirkeln för att fortsätta prata eller göra aktiviteter tillsammans? Prata gärna i gruppen om vilka önskemål och tankar som finns.

Vill ni gå vidare? Här är några tips!

- Håll kontakten i gruppen, t ex genom att någon samlar in och skickar ut kontaktuppgifter till alla i gruppen.
- Boka in en aktivitet tillsammans, t ex gå och fika, se en film.
- Gå en annan studiecirkel tillsammans, t ex i att skriva, filma eller måla sin berättelse.

Prata gärna med Attention eller med studieförbundet ABF för att fånga upp de idéer som finns i gruppen för hur ni kan fortsätta träffas!

Ta med hem

Avsluta gärna träffen med en runda där ni reflekterar över dagens träff.

- Vad tar du med dig hem från den här träffen?
- Vad har du lärt dig?
- Övriga reflektioner?

Anteckningar och tankar jag vill komma ihåg från dagens träff

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Studiehandledning – till dig som ledare

Studiecirkelledarens uppgift är inte att vara lärare eller föreläsare, utan att planera, vara nyfiken och se till att alla får vara delaktiga och komma till tals och leda samtalet vidare. Det finns olika sätt att leda en grupp, men kanske är den viktigaste egenskapen för ledaren att vara nyfiken och ha ett intresse av att 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 kan det vara bra att tänka över varför ni vill starta och leda gruppen och även tänka igenom vad ni själva tycker är en bra grupp. Hur vill ni att träffarna ska vara? Vad kan ni göra för att skapa förutsättningar för det?

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 fungerade bra under träffen? Hur kan ni bygga vidare på det på nästa träff?

Studieförbundet ABF arrangerar utbildningar för studiecirkelledare där man bland annat går igenom rollen som cirkelledare, gruppdynamik och metoder och arbetsformer. Du är välkommen att delta i en sådan utbildning.

När det blir svårt...

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

Innan ni startar cirkeln

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. Här kommer ett par tips om vad som kan vara bra att tänka på.

Kontakta ett studieförbund

Kontakta ABF på er ort som kan ge information och stöd med det praktiska kring studiecirkeln. De erbjuder 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 studiecirkeln. Ibland har de även möjlighet att erbjuda lokaler för träffarna.

Antal deltagare?

Vi rekommenderar en grupp med cirka 6-12 deltagare. Det är viktigt att det finns utrymme för alla att ta plats och få återkoppling. En mindre grupp kan också underlätta att alla känner sig trygga i gruppen.

Innehåll på 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 och diskussionsfrågor från materialet och varva med egna teman eller med att göra aktiviteter? I en del grupper fungerar det jättebra att sitta och prata, i andra grupper är det lättare att få igång ett samtal om man samtidigt gör en aktivitet tillsammans.

Tanken med en studiecirkel är att träffas i en mindre grupp och lära av och tillsammans med varandra. Alla deltagare i gruppen är aktiva och bidrar efter förmåga. Även om det finns ett studiematerial att utgå efter är det meningen att deltagarna ska ha möjlighet att vara med och utforma träffarna. De diskussionsfrågor och övningar som finns i materialet ska ses som förslag och kan bytas ut mot andra frågor som intresserar gruppen.

Kom ihåg! Är det något tema eller någon träff ni vill bjuda in en föreläsare eller gäst till? Kom ihåg att kolla om det kostar någonting och om det finns pengar till det. Bjud in personen i god tid så att hon eller han har möjlighet att komma!

Materialet är uppbyggt av 9 träffarna. Tanken är att ni kan utforma studiecirkeln utifrån gruppens önskemål om antal träffar. Vi rekommenderar att ni har minst 5 träffar. I detta studiematerial finns förslag på hur varje träff kan läggas upp. Ni behöver inte följa det kronologiskt, utan kan välja ut de kapitel och avsnitt som gruppen är särskild intresserade av. Ett avsnitt per träff kan vara lagom, men det är också möjligt att slå ihop flera på samma träff. Utbildningen kan också läggas upp som en helgkurs exempelvis tillsammans med en folkhögskola. Vi rekommenderar att ni inleder med de två första träffarna som beskrivs i det här materialet (inledande träff samt lösningsfokus) och därefter planerar träffarna utifrån intresse och tid. Beräkna 3 studietimmar á 45 minuter per sammankomst. Kom ihåg att lägga in tid för fikapaus!

Tips! Inför sista träffen kan ni be deltagarna komma med tips och idéer på hur ni kan gå vidare efter cirkeln. Om gruppen trivs bra ihop kan det vara roligt att fortsätta träffas, antingen på fler diskussionskvällar eller för att göra andra saker tillsammans.

Material

Alla deltagare ska ha boken ”Det finns alltid ett sätt – lösningsfokus och adhd” och ett exemplar av denna studiehandledning. Boken finns att beställa på www.attention-riks.se . Där finns även detta material att ladda ner.

En idé är att dela ut en anteckningsbok till alla i gruppen på första träffen. Den kan användas för att anteckna under träffarna eller skriva ner reflektioner och tankar.

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 ett bra sätt att möblera. Det kan vara bra att variera mellan att prata i helgrupp och i mindre grupper.

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 föremål som skickas runt. Då blir det tydligt att det bara är den som håller i föremålet som får prata.

Det kan också vara bra att ha en tydlig avgränsning för rundan, exempelvis att bara prata om en fråga i taget eller att ha en viss talartid per person.

Bikupa

En bikupa kan vara ett bra sätt att få hela gruppen att prata. Dela upp gruppen i mindre grupper om 2-3 personer i varje och låt grupperna prata eller diskutera en fråga i ett antal minuter. När ledaren bryter diskussionen kan varje grupp sammanfatta diskussionerna för hela gruppen.

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.

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom adhd, autism, 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.

Unga vuxna-projektet

Unga vuxna-projektet drivs av Attention med stöd från Arvsfonden sedan november 2011. Projektet pågår i tre år. Det övergripande målet för projektet är att stödja unga vuxna med adhd med strategier och information. Projektet arbetar också med att nå ut med kunskap till socialtjänst, arbetsförmedlingen och andra aktörer som möter unga vuxna med adhd.

Arvsfonden

Arvsfonden fördelar projekt- eller lokalstöd till ideella organisationer som vill pröva nyskapande idéer som utvecklar verksamheter för barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning.

ABF

ABF finns i alla landets kommuner och erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturevenemang.

Mikroplanering – PLUS

Här är ett verktyg för att planera ett möte eller en uppgift på bara några minuter.

1) PLATTFORM

Vad är syftet?
Vad är min uppgift eller uppdrag?

2) LÖSNINGSMÖNSTER

Hur ser bästa resultatet ut?
Vad är det minsta som behöver hända?

3) UTVECKLA FRAMGÅNGAR

Hur har jag gjort tidigare för att uppnå liknande saker?

4) SKALOR OCH STEG

Vad är det första jag behöver göra?

© Michael Hjerth