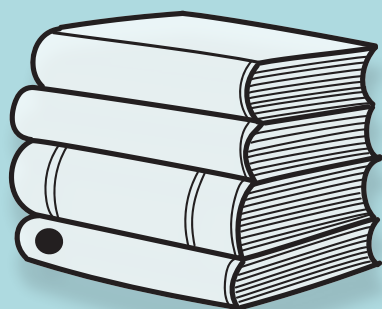


Att anordna en bokcirkel

RIKSFÖRBUNDET
Attention



Ett sätt att gemensamt lära sig och reflektera över NPF och vad en NPF-diagnos kan innebära är genom litteraturen. Böcker om NPF kan ge fördjupad kunskap kring hur man kan hantera situationer och starka känslor som kan uppstå. Att sedan diskutera böckerna man läst med andra i en bokcirkel kan ge ytterligare perspektiv och känsla av sammanhang.

Hur gör man för att starta en bokcirkel?

HÄR KOMMER NÅGRA TIPS OCH SAKER ATT TÄNKA PÅ:

- Bestäm er för vilken form er bokcirkel ska ha; digital eller fysisk.
- Bestäm vem/vilka som ska vara samtalsledare vid träffarna i gruppen.
- Lämpligt antal träffar i en bokcirkel är 5-8 träffar med en eller två veckors mellanrum, gärna samma tid och veckodag vid varje träfftillfälle.
- Om ni samarbetar med ett studieförbund kan ni kontakta det för hjälp med upplägg av bokcirkeln, möjlig lokal för fysiska träffar eller hjälp med utrustning för digitala träffar.
- Samtalsledare är välkomna att delta i en cirkelledarutbildning inom *Studieförbundet Vuxenskolan (SV)*.
- Bjud in i ert nätverk, till exempel i *Attentionföreningen*, *via anhörig- och familjestödet i kommunen*, *förskolor och skolor*, *genom studieförbunden*. Bjud gärna in via sociala medier.

Bestäm utifrån efterfrågan och intresse hos deltagarna vilken bok som ska läsas i bokcirkeln. Ha gärna med några förslag på böcker till första träffen.

Hur går en bokcirkel till?

- Vid första tillfället diskuteras gemensamt ramarna för gruppens träffar, till exempel om att det som sägs i rummet, stannar i rummet.
- Inför varje träff så läser alla i bokcirkeln en viss överenskommen textmängd.
- Deltagarna inklusive samtalsledaren gör understrykningar och markerar i texten sådant man vill sätta fokus på och diskutera i bokcirkeln.
- Samtalsledaren fördelar ordet, gärna i form av talarrundor, så att var och i gruppen får chans att fråga och ha synpunkter om textavsnitt och kapitel i boken.
- Det kan vara bra att ha några förberedda frågor att börja med, till exempel *"Vad berörde dig mest i texten?"*, *"Var det något i texten som förvånade dig?"* eller *"Fanns det något i texten som du kände igen dig i?"*.
- Det är bra om samtalsledaren eller deltagare i gruppen skriver upp frågor som kommer upp så att ni kan återkomma till dem senare.
- Utvärdera gärna vid sista träffen. *Vad var bra med boken och era träffar? Blev era förväntningar tillgodosedda? Är ni nöjda eller ska ni gå vidare på något sätt enskilt eller tillsammans?*

