

Information till gruppledare:
föräldraträffar om unga vuxna som
varken arbetar eller studerar

Riktat till lokalföreningar och andra aktörer

RIKSFÖRBUNDET •
Attention

Träffar med andra föräldrar

För att lyssna på andra

Dela erfarenheter

Få berätta sin situation

Dela tips och strategier

Stärka sitt föräldraskap

Känna gemenskap

Fyra träffar:

- Träff 1: SAMHÄLLETS STÖD
- Träff 2: ATT STÖTTA ETT VUXET BARN
- Träff 3: PSYKISKT MÅENDE OCH MOTIVATION HOS DEN UNGE
- Träff 4: ATT TA HAND OM SIG SJÄLV

En separat träff eller en samtalsgrupp med fyra träffar?

Det här materialet är utformat som separata träffar, som går att hålla vid enstaka tillfällen med olika deltagare. Men om man har en grupp som vill träffas flera gånger är det lätt att omvandla materialet till fyra träffar i följd. Då behöver deltagarna inte göra en djupare presentation i början av varje tillfälle. Däremot är det bra att följa upp föregående träff i början av nästa.

Att hålla träffarna digitalt – tänk då på:

Ta upp förhållningsregler för själva digitala mötesrummet först av allt. T ex ska mikrofoner vara på eller av?

Ha fler mikropausar då det är mer ansträngande att fokusera på en skärm under lång tid.

Be gärna föräldrarna att använda chattfunktionen om de vill fråga eller kommentera något.

Dela upp gruppen i mindre grupper eller två och två i break-out rooms när de ska diskutera.

“Teknikstrul” äter tid, så testa gärna att filmlänkar etc fungerar innan gruppen startar.

Att använda bildspelet

Bildspelet till varje träff är ett förslag på övningar och frågeställningar. En del bilder innehåller mycket text, med viss information till gruppledare. Man bör inte visa hela bildspelet för gruppdeltagarna, utan kan lyfta ut vissa bilder eller frågeställningar. Det är tänkt som en enkel "manual" för gruppledare.

Information till gruppleddare

Huvudsyftet med träffarna är att föräldrar ska få dela sina erfarenheter och ta del av andras erfarenheter. Det innebär att den viktigaste uppgiften för gruppleddare är att skapa en trygg och öppen stämning och att fördela ordet så att alla får en chans att delta på sina villkor.

Materialet innehåller förslag på övningar och filmsnuttar att utgå från som grupp, men det viktigaste är ändå att leda de samtal som uppstår. Materialet innehåller också förslag på diskussionsfrågor. Använd gärna olika former av samtal för att alla ska få komma till tals, t ex talrundor, bikupor, intervjuar varandra, dela gruppen i två.

Ibland kan det komma upp svåra saker i diskussioner. Det finns en digital samtalsledarutbildning på Attention's hemsida som kan vara bra hjälp inför att leda gruppen. Attention erbjuder också handledning för gruppleddare ett antal gånger per termin.

Hjälp för att inte fastna i någons problem

Ibland är det någon i gruppen som tar väldigt mycket tid för att prata om sin situation och de problem de upplever. Det är förståeligt i en ansträngd situation, men kan ta mycket plats och energi för resten av gruppdeltagarna. Försök att använda olika övningar för att undvika att det händer. T ex:

- Bikupor/samtalsrundor med begränsad taltid
- Samtala kring en berättelse/film, snarare än egna upplevelser
- Använda generella diskussionsfrågor att reflektera kring
- Diskussionsfrågor som lyfter det positiva eller fokuserar på lösningar
- Intervjua varandra
- Avsluta med något man känner sig stolt över



Förslag på förhållningsregler i gruppen

Utgå från dig själv: Att använda **jag-form** när du pratar är en bra regel för att hålla dig till dina egna upplevelser och inte tolka andra. Det betyder att börja meningen med "jag" när det handlar om en känsla eller upplevelse.

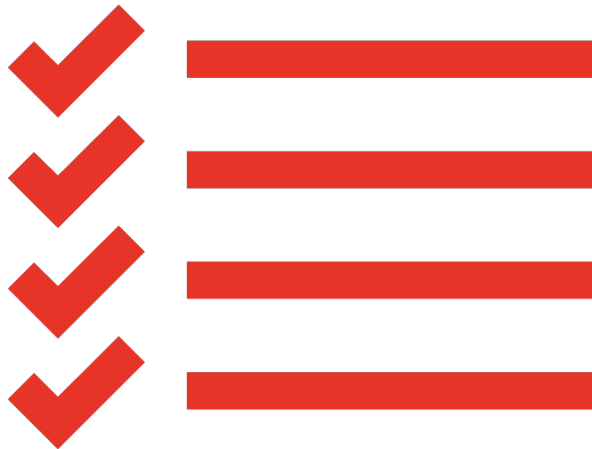
Kommentera inte andra: Både positiva och negativa kommentarer riskerar att få personer att känna sig värderade. Försök att bara bekräfta att du har hört det som sagts, utan att berätta vad du tycker om det som har sagts. Ge bara råd om personen har bitt om det.

Lyssna aktivt på andra: Lyssna på andra utan att avbryta, även om du har frågor eller känner igen dig. Om du inte förstår det som sägs, fråga hellre än att försöka tolka berättelsen, men stäm av om det är ok att ställa frågor först.

Dela bara det som känns rätt att dela: Var och en tar ansvar för sina egna gränser. Du berättar bara det du vill och känner dig redo att dela i stunden – inget annat.

Du får alltid passa: Du har alltid rätt att säga "pass" i en runda.

Det som sägs i rummet, stannar i rummet: Vi berättar aldrig för någon utomstående om vad någon annan medlem i gruppen har pratat om, inte heller namnen på de övriga medlemmarna.



Ta gärna fram en tipslista vart man kan vända sig för stöd i er kommun; kommunalt stöd, frivilliga organisationer, myndigheter.
