



# Leva med ovissshet

Ett studiematerial framtaget av Studieförbundet Bilda

# Inledning

## Välkommen!

Varmt välkommen som ledare i Studieförbundet Bilda.

Här är en guide för att hjälpa dig som ledare på vägen i det digitala studiematerialet *Leva med ovisshet*.

Varje kurstillfälle i denna handledning följer en struktur som ska fungera som ett stöd för dig som cirkelledare. Denna struktur är endast ett förslag. Om du som ledare har egna idéer och själv vill planera upplägg för era träffar i studiecirkeln så är det såklart också varmt välkommet.

## Om materialet

Studiematerialet bygger på boken *Leva med ovisshet*, som är skriven av Kerstin Enlund och Lisbeth Gustafsson. Som en tråd i boken och studiematerialet löper ett förtroligt samtal om tillit, sårbarhet och andlig styrka mellan författarna Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund. Samtalen finns att lyssna till. Vi får också möta bokens åtta skribenter som delat sina livsberättelser i korta filmade intervjuer. Det finns länkar till musik för reflektion och begrundan samt länkar till föredrag och samtal som kan fördjupa och ge fler perspektiv.

Studiematerialet *Leva med ovisshet* är ett digitalt och interaktivt studiematerial, som bygger på åtta moduler med olika teman, ett för varje byggsten inom existentiell hälsa. Var och en av dessa moduler innehåller korta filmer, ljudfiler, länkar till musik, reflektionsfrågor och annat som kopplar till temat.

Ni får tillgång till materialet via en studieplats, en digital mötesplats för er cirkel, på lärplattformen Learnify. Utöver tillgång till studiematerialet kan ni på studieplatsen bland annat kommunicera inom gruppen via chatt, blogg och videomöten.



Mer information för dig som ledare hittar du på webben!

[www.bilda.nu/ledare](http://www.bilda.nu/ledare)

# Introduktion

## Till dig som är ledare

Struktur skapar trygghet i gruppen. För att få en trygg grupp är det viktigt att du som ledare ser och bekräftar varje deltagare så att den känner sig välkommen och räknad med. Det kan också vara din uppgift att få igång samtalet och försöka se till att alla får ta plats. Det är klokt ifall ledaren är med och formar strukturer så att detta blir möjligt. Exempel på struktur kan vara samtalsregler, rundor och ett upplägg för träffarnas utformning. Här kommer uppläggsförslaget i denna handledning kunna hjälpa dig och er!

Kom ihåg att en ledare inte behöver vara den som har störst kompetens i ämnet för studiecirkeln, men den behöver ha mandat att hjälpa gruppen att jobba så att alla får bidra.

## Ramar för samtalet

För att kunna ha öppna och trygga samtal kan det vara bra att komma överens om ett par ramar att förhålla sig till under samtalet. På första träffen pratar ni igenom vilka ramar ni önskar ha i er grupp. I rutan nedan ger vi exempel på några ramar som kan vara användbara.

## Rundor

Många studiecirkelar börjar sin träff med en ”runda”, då var och en får prata över ett bestämt tema eller fråga utan att bli avbruten eller kommenterad av de andra. Rundorna kan användas för att lära känna varandra bättre men också som inledning till samtal utifrån olika ämnen. Som ledare är det bra att du är tydlig vilka ramar som gäller för rundan, både när det gäller tid men också vilket ämne rundan ska handla om.

## Rollfördelning

Fundera gärna över era formella roller i studiecirkeln. Kanske kan ni fördela ansvar för olika saker mellan er? Vad ska ledaren respektive deltagarna göra? Kan någon ha ansvar för att hjälpa gruppen att ta paus när ni behöver det? Vem har ett extra ansvar att se till att alla får komma till tals?

Att fördela ut ansvar är ett bra sätt att skapa delaktighet hos deltagarna.

### Bildas spelregler för öppna samtal:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är ok att prova tankar och att ändra sig.
- Man har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jag-form.
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

## Att mötas på distans

Om er studiecirkel träffas digitalt på distans, följer här några tips hur du som ledare kan göra för att leda en träff på distans:

- För att er digitala träff ska bli fokuserad på innehåll och lärande istället för teknikfrågor och ljudtrassel, be deltagarna att redan innan mötet *testa sin internetanslutning, samt bekanta sig med videomötesverktyget ni använder.*

- Be deltagarna att säkerställa att de har *bra ljudutrustning*, ofta går det bra att använda hörlurar med mikrofon till mobilen. Det viktiga är att utsluta onödigt brus utifrån för att alla i gruppen ska kunna höra varandra så bra som möjligt.

- Be deltagarna att *stänga av sin mikrofon när de inte pratar själva*. Precis som med internetanslutningen behöver ni också testa att ljudet fungerar och att ljudinställningarna på datorn är korrekta innan mötet.

När vi träffas på distans anser vi att videomöten är att föredra, detta blir mer personligt än bara ljud och det blir också enklare för dig som ledare

att se så att alla är med och har fokus. Genom att använda video kan du även enkelt fördela ordet i gruppen genom exempelvis klassisk handuppräckning. Om ni är många i gruppen kan du även be deltagarna att istället skriva sina frågor eller synpunkter i chatten som du som arrangör sedan kan läsa upp och besvara.

För mer tips och metoder kring att leda digitala studiecirkelar besök [www.bilda.nu/distans](http://www.bilda.nu/distans).

## Learnify som digital mötesplats

När du och din grupp startar en studiecirkel i materialet Leva med ovisshet tilldelas ni en digital mötesplats, en så kallad studieplats, i lärplattformen Learnify. Inloggning och studieplats erbjuder vi utan kostnad för alla som har studiecirkelar hos oss.

Din kontaktperson på Bilda hjälper dig att länka in det digitala studiematerialet. Det är alltså här du och gruppen får tillgång till själva studiematerialet. Du som ledare förbereder först studieplatsen innan du aktiverar den och på så vis bjuder in

deltagarna i cirkeln. För att förbereda studieplatsen kan du exempelvis skriva ett välkomnande blogginlägg till gruppen, hänvisa till en digital presentationsrunda i chatten, där alla kan skriva till varandra. Du kan även ladda upp länkar, dokument eller andra filer som ni i gruppen behöver för er cirkel.

På studieplatsen kan du även aktivera en videomötesfunktion så att ni kan starta videomöten för era digitala träffar direkt via webbläsaren. De största fördelarna med Learnify är att ni här samlar allt kring cirkeln på ett och samma ställe. Ni slipper således hålla reda på studiematerial, diskussionstrådar, dokument och videolänkar via mejl. – På studieplatsen finns allt samlat på ett ställe!

Din kontaktperson på Bilda hjälper dig att komma igång med studieplatsen innan du aktiverar den och inbjudan skickas till övriga deltagare.

Behöver du hjälp och är osäker på vem som är din kontaktperson? Hör av dig till ditt närmaste lokalkontor så hjälper vi dig!

Du hittar alla kontaktuppgifter på [www.bilda.nu/kontakt](http://www.bilda.nu/kontakt).

# Cirkelns upplägg

## Introduktion

*Leva med ovisshet är en inbjudan till personliga samtal om livet och livsfrågorna.*

Hur mår du och hur känns det att leva? Kan du värdesätta dig själv och känna inre frid? Existentiell hälsa handlar om vår motståndskraft i livets prövningar och svårigheter. Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Vi kan vara sjuka men ändå må ganska bra. Vi kan vara friska men ändå må dåligt.

I boken möter vi öppenhjärtliga livsberättelser utifrån de åtta byggstenarna i existentiell hälsa; hopp, helhet, andlig kontakt, förundran, mening, inre frid, andlig styrka och personlig tro. Vi får också möta de åtta skribenter som delat sina livsberättelser i korta filmade intervjuer.

Som en tråd i boken och studiematerialet löper ett förtroligt samtal om tillit, sårbarhet och andlig styrka mellan författarna Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund. Samtalet finns att lyssna till.

Det finns också länkar till musik för reflektion och begrundan samt länkar till föredrag och samtal som kan fördjupa och ge fler perspektiv.

I olika skeden i livet och tider av oro och rädsla är det nödvändigt att samtala och möta livsfrågorna. Låt dig utmanas och utrustas för att själv föra samtalet vidare!

Studiematerialet är framtaget av Studieförbundet Bilda.



## Så här ser det digitala och interaktiva materialet ut

Studiematerialet är uppbyggt i åtta olika moduler. Varje modul baseras på olika teman, ett för varje byggsten inom existentiell hälsa.

Modulerna innehåller filmer, övningar, kafésamtal i poddformat, musik, föreläsningar med mera.

När ni startar en cirkel får tillgång till materialet, utan kostnad, via en studieplats, en digital mötesplats i Learnify.

# Cirkelns upplägg

## Studiecirkelns upplägg

Hur ofta och länge ni vill ses är upp till gruppen och dig som ledare, men vårt förslag är att ni ses vid åtta tillfällen och behandlar ett tema och modul per gång.

Varje tema har en egen modul i det digitala studiematerialet i Learnify, vilket gör det passande att även dela upp cirkeltillfällena efter dessa. Räkna med att varje cirkeltillfälle är 90 minuter. Detta för att kunna ta del av allt studiematerial och inte minst, att få tid till samtalen i gruppen.

Ett förslag på hur du som ledare planerar och lägger upp varje träff följer här nedan.

## Grundupplägg för varje träff

**1. Samling och återkoppling (10 minuter)**  
Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff (eller presentationsrunda vid första tillfället). Cirkelledaren presenterar dagens tema.

### 2. Pass 1 (30 minuter)

Här introduceras dagens tema. Till förfogande finns modulerna numrerade samt namngivna med de olika temana i materialet *Leva med oviss*het på studieplatsen. Under detta pass ser ni det inspelade samtal som finns för varje tema, och reflekterar kring det ni hört och sett utifrån spontana tankar och/eller de frågor som följer efter varje film. Efter detta kan ni även lyssna på det musikstycke som finns i studiematerialet under varje tema, och öppna upp för tankar kring det ni hört.

### 3. Fika (10 minuter)

Om ni ses fysiskt kan ni fika tillsammans, om ni ses på distans kan ni antingen fika tillsammans eller be deltagarna att stänga av mikrofon och video under pausen. Kom i sådant fall ihåg att komma överens om vilken tid alla ska vara tillbaka.

### 4. Pass 2 (30 minuter)

Under pass 2 arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff. I detta pass kan ni lyssna på det *Kafésamtal* som finns i studiematerialet under varje tema, samt reflektera tillsammans kring detta samtal. I vissa teman finns också annat material som ni kan se tillsammans och samtala kring efteråt. I slutet av varje tema finns samtals-

frågor som ni i gruppen kan skriva enskilt och/eller samtala kring.

### 5. Avslutning (10 minuter)

Samling och kort runda kring hur gruppen upplevde träffen.

## Rapportera er studiecirkel

Du som är cirkelledare registrerar och rapporterar din och deltagarnas närvaro på träffarna i Bildas e-tjänst. Om du är bekant med e-tjänster sedan tidigare, kan du logga in på [etjanst.bilda.nu](https://etjanst.bilda.nu) för att rapportera in närvaron i er studiecirkel. Om du inte har använt e-tjänsten tidigare så har vi samlat information och guider för att hjälpa dig igång på [www.bilda.nu/etjanst](https://www.bilda.nu/etjanst).

Du kan också få hjälp av din kontaktperson på Bilda för att komma igång med rapportering via e-tjänsten.

**Tack för att du är ledare hos Bilda, lycka till med er cirkel!**

**Studiematerialet Leva med ovisshet  
baseras på boken med samma namn.  
Materialet består av 8 moduler, ett  
för varje byggsten inom existentiell hälsa;  
hopp, helhet, andlig kontakt, förundran,  
mening, inre frid, andlig styrka  
och personlig tro.**

Bilda är ett studieförbund för möten mellan människor.  
Med kultur och bildning i olika former vill vi bidra till  
att möten uppstår och nya perspektiv skapas.

**WWW.BILDA.NU**

