

En man mitt i livet

LEDARMATERIAL



Bilda 

Innehåll

Ledaren	4
Gruppen	5
Metoder	6
1. Vi mitt i livet - inför andra halvlek	7
2. Dåtid till nutid - vad har påverkat?	9
3. Vår självbild	11
4. Att må bra	14
5. Framtidstankar	17
6. Förväntningar	20
7. Mening, begriplighet, hanterbart	22
8. Mina riskområden	25
9. När det krisar	29
10. Summering	33
Personberättelser	34

Studieförbundet Bilda Mitt 2021

Författare: Samuel Wennstig, Tony Karsbo
och Carina Söderlund

Layout: Ulrika Vedholm och Samuel Wennstig

Korrektur: Samuel Wennstig, Maria Ceder
och Pia Olsson Thunborg

En man mitt i livet

VÄLKOMMEN! Målet med materialet är att ge möjlighet att sätta ord på hur det känns att vara en man mitt i livet och utbyta erfarenheter med andra. Det ger också deltagarna ökade kunskaper och chansen att lära av varandra.

Att reflektera och samtala tillsammans om vad som varit, om det som är och om vad vi hoppas på framtiden hjälper oss att må bra!

Materialet är tänkt som en tipsbank och verktygslåda där ni fritt kan välja bland övningar och frågeställningar utifrån vad som passar gruppen. Vi har försökt att i varje tema ha både samtalsfrågor och enskilda övningar. Detta för att få dynamik i övningarna och för att det skall passa de allra flesta deltagarna. Alla grupper är olika och övningarna tar mer eller mindre tid utifrån hur mycket vi vågar öppna oss som deltagare. Det är oftast bättre att hoppa över en planerad

punkt om samtalet i diskussionsunderlaget före har ett djup och intresserar deltagarna lite extra. Samtalet är viktigare än att hinna med alla övningar. Det är inte målet som är det viktigaste utan resan dit!

**Ett bra sätt
att använda
materialet är
att inledningsvis
erbjuda fem
träffar.**

Ett bra sätt att använda materialet är att inledningsvis erbjuda fem träffar. Vid en fortsättning kan resterande fem teman användas, som är mer av fördjupning. I varje tema finns det förslag på fördjupningsuppgifter som deltagarna kan göra enskilt mellan träffarna om de vill. Detta ger möjlighet att dyka in lite extra i det tema som tagits upp och göra egenanalyser av det som gruppen gått igenom.

Varje deltagare i gruppen får ett eget deltagarhäfte där de kan skriva egna anteckningar, läsa och göra en del av övningarna samt fördjupningsuppgifterna.

Materialets teman

1. Vi mitt i livet - inför andra halvlek.
2. Dåtid till nutid - vad har påverkat?
3. Vår självbild.
4. Att må bra.
5. Framtidstankar.
6. Förväntningar.
7. Mening, begripligt, hanterbart.
8. Mina riskområden.
9. När det krisar.
10. Summering.

Ledaren

Uppgift

Det speciella med att vara ledare i en studiecirkel är att du är ledare *i* och inte *för* gruppen. En studiecirkel bygger på delaktighet där ni lär er tillsammans genom att dela erfarenheter och tankar.

Din uppgift är att fördela ordet, ha koll på tiden och tillsammans med gruppen skapa förutsättningar för ett öppet och varmt klimat i gruppen. I deltagarhäftet finns samtalspunkter och övningar med för varje tema, men i ledarhäftet finns mera bakgrundsinformation och fakta kring varje övning. Läs gärna igenom materialet inför varje gång, så att du har en överblick innan. Det kan också vara bra att ha en med-ledare i gruppen. Någon som kan rycka in om du får förhinder vid något tillfälle och någon att bolla med om funderingar uppstår.

Hjälpmedel

I deltagarhäftena finns punkter och stödord för varje samling samt plats att anteckna. Andra bra hjälpmedel kan vara post-it-lappar samt papper och penna att skriva upp ord och punkter på, som kan läggas fram så att alla ser. Blädderblock eller whiteboard funkar förstås om ni föredrar det.

Tips för gruppledare

- Bekräfta och uppmuntra deltagarna ofta.
- Våga vara öppen i samtalen, så vågar fler följa efter.
- Uppmuntra till en god ton, tillåt inte nedvärderande kommentarer och blickar.
- Visa genom eget handlande att respekt i gruppen är viktigt.
- Förespråka "jag-budskap" istället för "man tycker" och "man borde".
- Försök att ge alla deltagare lika mycket utrymme att prata.
- Var tydlig med att det inte finns något rätt eller fel. Det vi har med oss i erfarenheter påverkar oss i våra val.
- Undvik att lägga dina egna tolkningar och åsikter i övningarna.
- Inrikta dig på att ställa öppna frågor som "Hur tänker du?" och "På vilket sätt tror du att...?"

Gruppen

Gruppens storlek och betydelse

Maximalt sex till åtta deltagare rekommenderas för att skapa en bra gruppdynamik. Det är vanligtvis en bra storlek för att upprätthålla en god balans i gruppen mellan dynamik och eftertänksamhet. Var uppmärksam på att gruppen och gruppens dynamik kan påverkas då nya deltagare tillkommer.

I en grupp ges deltagarna möjlighet att dela sina tankar, erfarenheter och värderingar med andra, vilket kan vara utvecklande, stöttande och stärkande. Materialet ger deltagarna tillfälle att beskriva sina erfarenheter och liv utifrån olika metoder och frågeställningar.

Om ni är fler än 4-6 personer i gruppen kan det vara bra att dela in sig två och två eller i mindre grupp när övningarna handlar om att berätta mer om sig själv eller sina erfarenheter. Detta för att varje deltagare ska få mera tid.

Gruppens ramar och regler

Enkla och bra gruppregler underlättar för att skapa trygghet och en god stämning. Gruppen bestämmer gemensamt vilka regler som skall råda.

Förslag på gruppregler:

- Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- Det jag säger och tycker idag har jag rätt att ändra på i morgon.
 - Vi säger och visar inget nedvärderande till varandra.
- Man har rätt att stå över om man inte vill delta i någon övning.
 - Vi avbryter inte varandra.
 - Vi passar tider och meddelar förhinder.

Tid

Varje tema i materialet är beräknat till cirka 2 – 2,5 timmar. Utifrån den tid ni har att förfoga över kan övningar läggas till eller tas bort efter eget önskemål. Träffarna kan ske varje eller varannan vecka beroende på vad som passar ledarna och deltagarna bäst.

Metoder

KASAM och dialogiskt förhållningssätt

Materialet utgår till stor del utifrån ett dialogiskt förhållningssätt och metoden KASAM, ”känsla av sammanhang”. Metoden har formats av Aaron Antonovsky (1923–1994), professor i medicinsk sociologi och har fokus på att göra deltagarnas vardagsupplevelser mer begripliga, hanterbara och meningsfulla.

Ett dialogiskt förhållningssätt kan innebära:

- Att få tid och ro att formulera tankar, utan att bli avbruten.
- Att få uttrycka sin mening, utan kritik eller värdering.
- Att få förståelse för oliktankande.
- Att bli lyssnad på.

Struktur

Att ha samma struktur vid varje träff skapar förutsättningar för att gruppen ska känna trygghet med varandra och upplägget. Tanken är att ett tema tas upp per träff.

Mellan träffarna finns en frivillig ”att fundera vidare på”-uppgift för varje tema som deltagarna får med sig.

Incheckning

Att få landa här och nu kan vara viktigt för att alla ska kunna vara aktivt närvarande. Att starta med fika och vardagligt samtal kan vara ett bra sätt. Landningen kan bestå av en pratrunda med olika frågor som exempelvis:

- Dela en känsla som kan sammanfatta dagen hittills.
- Hur känns det att vara här just nu?
- Vad har varit bäst under den gångna veckan?
- Har du mött något som utmanat dig under den senaste tiden?
- Har något från den senaste samlingen följt med i tanken sedan dess?

Följ också upp om någon vill dela något från ”att fundera vidare på”-uppgifterna från gången innan.

Utcheckning

När gruppövningen är slut kan det vara bra att ägna ca 15 minuter till en sammanfattning, för att få göra en reflektion och eftertanke. Låt alla säga några ord, till exempel utifrån något av följande:

- Den här tanken har jag just nu.
- Det här bär jag med mig ifrån dagens träff.
- Det här har varit bra under denna träff.

1. Vi mitt i livet - inför andra halvlek

Till dig som ledare

Ju mer relationsdjup ni får tillsammans, desto öppnare och tryggare blir klimatet i gruppen framåt. För att skapa detta djup är det bra att redan på första träffen jobba med presentationsövningar och frågeställningar som stärker banden. Kom ihåg att du som ledare tillsammans med gruppen väljer fritt bland övningarna.

Ni behöver inte göra alla övningar denna gång om det inte hinns med eller passar. Resterande övningar kan ni ha som reserv till ett annat tillfälle.

Incheckning

Hälsa alla välkomna, berätta kort om upplägg för cirkeln samt be alla presentera sig med namn, var de kommer ifrån samt kort varför de valt att vara med i gruppen.

Gruppens anda

Samtala om gemensamma samtalsregler för att få en bra och öppen anda i gruppen. Förslagen på samtalsreglerna på sidan 5 finns i deltagarhäftet. Komplettera gärna med egna.

Vem är du/ vem är jag?

Tre egenskaper

Gör en pratrunda där alla får säga tre egenskaper som passar in på er som personer (exempel: Humoristisk, eftertänksam och envis).

Fem minuter om mig

Gör ytterligare en pratrunda där deltagarna i cirka 5 minuter var berättar om sig själva. Var och en väljer själv hur mycket och vad man vill säga.

- Bostad
- Familjemedlemmar
- Något om livssituationen
- Fritidsintressen

Bonusfrågor, om tid finns

- Hur ser en vanlig dag ut för dig?
- Vilka tre ord beskriver bäst din nuvarande tillvaro?
- Vad är viktigast för dig just nu?

Förväntan - inventering

För att få ett hum om allas olika förväntningar är den här övningen ett bra stöd för det kommande arbetet framåt.

Låt var och en enskilt skriva ner några ord på en post-it-lapp om vilka förväntningar och förhoppningar som finns för träffarna.

Lapparna samlas in och läggs sedan upp på bordet framför er så att alla ser eller på blädderblock eller whiteboard. Ni behöver inte redovisa vem som antecknat vad. Gå igenom det ni skrivit, samtala och jämför.

Spara gärna inventeringen och använd som utvärdering vid sista träffen!

Att vara man mitt i livet

Skriv upp orden "Medelåldern" eller "Mitt i livet" eller använd deltagarhäftet. Som hjälp kan du skriva upp eller säga ledorden: känsla, förväntan, positivt, negativt, myter och tankar. Associera fritt tillsammans i samtal eller skriv ner era associationer enskilt.

Samtala om vad fördelarna kontra nackdelarna är med medelåldern?

- Vilka idealbilder råder?
- Vad innebär det för er som personer?
- Vilka förväntningar finns det på en man i medelåldern?

Att tänka vidare på

För deltagare som vill (frivilligt), kan de ta hem följande frågeställningar att fundera vidare på.

Gör några stolpar om vad det innebär för dig att vara "mitt i livet".

Vilka saker är positivt resp. negativt laddat?

Finns det något du saknat?

Sammanfatta i tre ord som du skriver i skuggade rutan intill, att ta med till nästa träff.

Utcheckning

Gör en avslutande pratrunde. Använd gärna utcheckningstipsen på sid 6.

