



TUSEN RÖSTER

Samtalsguide

Upplaga I

© Studieförbundet Bilda och Hela Människan



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND



Podd som ger röst åt tusen personer i utsatthet

Den 18 maj, 2021 släpptes det första avsnittet av podden ”Tusen Röster”. I podden berättar individer som har levt eller lever i en utsatt livssituation om sina erfarenheter, helt ofiltrerat.

– Vi vill skapa en plattform för de röster som inte så ofta hörs i samhällsdebatten och i podden får vi möta personer som besöker våra sociala verksamheter över hela landet. De som inte brukar synas eller höras får nu en självklar plats genom podden, säger Mia Nilson, generalsekreterare på Hela Människan.

– De intervjuade personerna berättar om sina liv, som ibland innehåller droger, psykisk ohälsa eller ekonomisk utsatthet, men de strävar ändå framåt. Jag tror att många kan känna igen sig i den kraft som vi människor besitter, trots motgångar, säger Daniel Ryderholm på Hela Människan, som har gjort de 60 första intervjuerna.

Musiken till podden är inspelad av kören Gatans Röster, vars medlemmar har levt eller lever i utsatt livssituation. Signaturmelodin är låten ”Tusen röster” av Mauro Scocco. Planen är att spela in minst tusen poddavsnitt de kommande åren. Vi släpper ett avsnitt i veckan på de vanligaste plattformarna, exempelvis anchor, spotify eller andra platser där poddar finns.

Hela Människan

Hela Människan

- är en ekumenisk organisation med 12 kyrkor och kyrkliga organisationer som huvudmän för verksamheten.
- finns på 63 platser i landet med verksamhet för människor i utsatt livssituation.
- drivs av huvudmännen med medel från myndigheter och bidrag från frivilliga.

Organisationen erbjuder öppen dagverksamhet, härbärgen, arbetsträning, stöd till offer för människohandel, anhörigstöd, och särskilt stöd till barn till missbrukare. Hela Människans vision är att människor ska få uppleva tro, respekt och gemenskap.

Varje vecka möter Hela Människan – kyrkornas gemensamma sociala arbete – tusentals medmänniskor i Sverige som varken har mat för dagen eller tak över huvudet.

Hela Människan möter de som befinner sig allra längst bort från det etablerade samhället. Det finns inte så många platser i samhället idag, dit du kan komma som du är – nykter eller ej. Alla är välkomna hos Hela Människan.

Organisationen möter också helt nya grupper, bland annat familjer som påverkats av inflation och ökade energikostnader. Sverige står inför en ny typ av fattigdom, där barn står i kö tillsammans med sina föräldrar för att få en matkasse.

Läs mer om oss och vår verksamhet på vår hemsida: www.helamanniskan.se

Studieförbundet Bilda

Studieförbundet Bilda är ett studieförbund som bedriver folkbildningsarbete med kristen livsåskådning som grund. Verksamheten är fri och frivillig och öppen för alla oavsett bakgrund eller utbildning. Tillsammans bildar vi för livet.

På vår hemsida kan du läsa mer om Bilda, få tips på material och metoder och hitta verksamhet som du kan ta del av: www.bilda.nu

#10 Poddavsnitt S3,A1

Vem som helst är välkommen hit!

Efter femton år på annan ort – vad gör man när man kommer tillbaka hem och ingen i den gamla bekantskapskretsen finns kvar?

I detta avsnitt möter vi Johnny som besöker Hela Människan Falun dagligen för att äta, umgås och hjälpa till med diverse olika projekt på enheten. Under samtalets gång berättar Johnny mer om den ofrivilliga ensamheten och ger oss sin bild av Hela Människan och en verksamhet som möter mer än bara individer i en specifik typ av utsatt livssituation. Vi bjuds in till ett samtal om förutfattade meningar och normer och vikten av att kunna se mer än bara det man själv redan bestämt sig för är sanning.

Samtala:

- Jonny pratar om vikten av att ha något att göra. Hur ser livet ut för dig? Har du mycket som händer omkring dig och många aktiviteter att ta del av?
- Hur kan vi hjälpa människor att våga komma till platser och organisationer som erbjuder gemenskap och hjälp på olika sätt?
 - Under åren 2020-2022 var vi begränsade på grund av pandemin. Hur påverkade det dig?
 - Kan de kyrkor som vi är med i göra mer för att erbjuda hjälp till människor med olika behov? Vad kan vi göra? Vilka kan vi hjälpa?
 - När du lyssnar på Jonny – får du några egna idéer eller tankar på hur du skulle kunna vara en hjälpande medmänniska?



Förslag på upplägg

Här presenteras ett förslag på upplägg för att samtala om livet utifrån Tusen röster i studiecirkelform. Det finns många poddavsnitt och i den här samtalsguiden har vi valt ut tio. I er samtalsgrupp väljer ni själva vilka och hur många ni vill lyssna till och samtala utifrån.

I en studiecirkel är samtalet det viktiga, där alla får vara delaktiga och sätta ord på sina tankar.

För att köra en studiecirkel ska ni vara minst tre personer, träffas minst tre gånger och sammanlagt minst nio studietimmar. En studietimme är 45 minuter.

En samling skulle kunna se ut så här:

- Uppstart, kanske en enkel fika
- En runda – tankar efter förra samlingen
- Ett eller flera poddavsnitt
- Samtal med samtalsfrågorna som hjälp
- Runda – vad tar jag med mig från dagens samtal?
- Avslutning, eventuell bön/förbön

Ni väljer själva om ni lyssnar på avsnitten tillsammans eller om var och en lyssnar i förväg. Likaså väljer ni om ni vill ta ett eller flera avsnitt per samling.

Att vara ledare

Det speciella med att vara ledare i en studiecirkel är att du är ledare i och inte för gruppen. En studiecirkel bygger på delaktighet. Ni lär tillsammans genom att dela tankar och kunskaper med varandra.

Din uppgift som ledare är att:

- Leda cirkeln tillsammans med deltagarna
- Vara kontaktperson till Bilda
- Rapportera närvaro för gruppen

Kontakta Bilda innan ni startar cirkeln. Kontaktuppgifter och annan viktig information hittar du på vår hemsida: www.bilda.nu

Tips för ett öppet samtal:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen
- Det är okej att prova tankar och att ändra sig
- Jag har rätt att säga pass i en fråga
- Alla talar i jag-form
- Alla tar ansvar och hjälps åt att hålla och fördela tiden
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras

Hos Bilda kan du få tips på material och metoder som kan vara till hjälp i samtalen. Bilda erbjuder också ledarutbildningar där du får uppleva och lära dig folkbildningspedagogik.

#9 Poddavsnitt S2,A22

Jag ska bli hundra år!

...Men det återstår fortfarande att se vad Elisabeth, nu 73 år, ska göra under de kommande 27 åren hon har kvar till det där hundra-strecket säger hon.

Vi möter Elisabeth hos hela Människan i Köping där hon precis varit och ätit frukost och hämtat upp fler tidningar. Under flera års tid har Elisabeth sålt tidningen Situation Stockholm för att dryga ut vardagsekonomi men också för att hålla sig sysselsatt och för den sociala aspektens skull. Elisabeth är en pigg och glad själ med många års livserfarenhet bakom sig. I detta avsnitt bjuds vi in att lyssna till hennes historia och får då bl.a. ta del av de åtta år hon levde i hemlöshet, vägen tillbaks till en bostad igen och hennes kreativa tankar kring hur politiker kanske skulle kunna förstå utsattas situation bättre.

Samtala:

- Vet du hur det ser ut med hemlöshet i den kommun där du bor? Vilken hjälp finns det för hemlösa att få?
- Har du sett, köpt eller läst Situation Stockholm? Vad tycker du om tidningen?
- Det är svårt för människor i Sverige idag att komma in på bostadsmarknaden. Vad tänker du om det?
- Elisabeth flyttade runt i Sverige och hade olika arbeten inom vårdsektorn. Berätta för varandra vilka arbeten ni har haft genom livet.
- Elisabeth satsar på att bli hundra år. Vad tänker du om åldrande och att bli gammal?



#8 Poddavsnitt S3,A9

Fighten tar aldrig slut

”Vi var tio stycken och jag är den enda i kompisgänget som har blivit 25 år. De andra har dött. Antingen direkt av överdoser eller följer av missbruket.”

Som åttaåring mötte Micke Hela Människan för första gången genom en av organisationens Linus-grupper (nu ”Lina och Linus”) för barn som växer upp med missbrukande föräldrar. Ett par år senare kom Micke i kontakt med verksamheten igen men då för att få hjälp med sitt eget missbruk.

Micke är idag 29 år gammal, nykter, och läser till lastbilschaufför. Vi möter honom hos Hela Människan Vårgårda och får här höra mer om barndomen, relationen till Hela Människan och de fördomar Micke mött som en ung människa med missbruksproblematik. Vi bjuds även in att dela den glädje och det driv som Micke funnit i vardagen idag och i den framtid han jobbar för.

Samtala:

- Micke berättar om sin barndom, men också om att han förträngt en del minnen. Vad minns du av din uppväxt? Berätta för varandra.
- Micke kom tidigt i kontakt med Hela människan och människor som lyssnade på honom. Hur tror du att det hade gått annars för Micke?
- Alla Mickes kompisar i ett kompisgäng har dött och finns inte längre i livet. Vad tänker du om det?
- Att köra bil och lastbil är Mickes passion – en drivkraft som ger honom kraft och livsmod. Vad är din passion och drivkraft i livet?
- Fighten tar aldrig slut – vi har alla olika saker som vi kämpar med i livet. Vilka verktyg eller personer har du till din hjälp i dina fighter?



#1 Poddavsnitt S2,A2

Det kommer en ny dag imorgon

Redan som 12-åring testade Mikaela, nu 28 år, marijuana för första gången och bara två år senare var hon fast i ett dagligt missbruk av tunga droger. Trots sin unga ålder lyckades Mikaela dölja sitt beroende för sin omgivning under resten av sin uppväxt och vid 21 års ålder flyttade hon och hennes dåvarande pojkvän från Köping till Stockholm. De flyttade för att få en lättare tillgång till droger men under åren i Stockholm levde de i hemlöshet och försörjde både sig själva och sina beroenden genom bl.a. häleri.

Idag har Mikaela varit nykter och fri från droger i över ett år och vi möter henne på Hela Människan Köpings secondhandbutik där hon nu arbetstränar och trivs väldigt bra. Under detta samtals gång delar Mikaela öppet med sig av sin historia och sina förhoppningar inför framtiden.

Samtala:

- Vad tänker du om Mikaelas berättelse?
- Utanförskap – är det något du har erfarenhet av?
- Kyrkor och kyrkliga organisationer är aktiva i att hjälpa människor på olika sätt. Varför är det så? Och skulle du kunna tänka dig att vara med i en sådan verksamhet?
- Hur hanterar du motgångar i livet? Har du några speciella verktyg för det?
- Vad tänker du om framtiden? Vad drömmer du om?



#2 Poddavsnitt S3,A13

Det hjälper ju även mig på ett sätt, att hjälpa andra

”Det har ju inte varit lätt, men det går!”

Vi är hos Hela Människan Säfte och möter 37-åriga Annika som vid inspelningen av detta samtal var gravid i nionde månaden. Annika har varit helt drogfri i femton månader nu men relation till alkoholen började redan som 12-åring och vid fjorton års ålder hade missbruket eskalerat till att också inkludera amfetamin. I detta avsnitt bjuds vi in att dela tankar, erfarenheter och förhoppningar. Vi får höra mer om vägen till nykterhet, om planerna inför framtiden och synen på samhället. Samtidigt får vi även höra om relationen till familjen, både då och nu, och relationen till Hela Människan.

Samtala:

• Hur kan kyrkan, och samhället i stort, se och hjälpa människor i Annikas situation?

• Vad tänker du om behovet av ett socialt sammanhang?

• Vad styr våra val i livet? Är det vi själva eller våra omständigheter som styr oss?

• Vad gör det med dig själv när du hjälper andra?

• Vad är en bra dag för dig?



#7 Poddavsnitt S2,A49

Att välja glädje

”Det kändes som allt annat gick vidare medan jag låg kvar i den där sjukhussängen.”

I detta avsnitt möter vi 27-åriga Zac för ett samtal om psykiskt mående, depression och vägen tillbaka efter olyckan som förändrade livet. Vi får dela Zacs historia och får höra mer om hur uppväxten med en missbrukande far i destruktiva förhållanden satte sina spår. Under samtalats gång berättar Zac om depressionen och självskadebeteendet men också om resan och arbetet han gjort för att må bättre idag!

Avsnittet är inspelat hos Hela Människan Oskarshamn och covermusiken i detta avsnitt är det Zac själv som sjunger.

Samtala:

• Vad berörde dig i Zacs berättelse?

• Zac var med om traumatiska upplevelser. Vad bär du med dig i livet av olyckor, missbruk och tragiska erfarenheter?

• Att känna sig älskad eller oälskad. Hur har det varit för dig genom livet? Har du känt dig älskad och önskad?

• Kaj Pollaks bok ”Att välja glädje” blev ett viktigt verktyg för Zac. Vad tänker du om vår egen förmåga att förändra våra tankar och våra liv?

• Det är viktigt att prata om hur vi har det. Har du människor omkring dig som du kan prata med?



#6 Poddavsnitt S3,A18

Antingen så dör man eller så lyfter man upp sig!

”Jag tänkte att om jag ligger här nu, tillräckligt länge, så kommer jag att dö. Men sen kom tanken på barnen och då tänkte jag att nej, nu får jag skärpa mig!”

I detta avsnitt möter vi 64-åriga Ann som bjuder in till ett öppet och hjärtligt samtal om relationer, livet, missbruk och nykterhet. Bakom sig har Ann en uppväxt med en mamma som drack för mycket, ett eget missbruk som började vid fjorton års ålder, flera våldsamma relationer och perioder av hemlöshet. I rak motsats är livet idag en helt annan historia. Ann har nu varit nykter i över tjugo år, har ett stabilt boende, lever ett aktivt och socialt liv och delar med glädje med sig om de positiva relationerna till både de fyra vuxna barnen och resten av sin omgivning.

Vi möter Ann hos Hela Människan Stockholms Län där hon varit en aktiv medlem i kören Gatans Röster sedan dess start 2016!

Samtala:

- Hur tror du att det är att växa upp i ett hem med missbrukande föräldrar?
- Ann introducerades till alkoholen hemma för att hon skulle få testa gränserna i en trygg miljö. Vad tänker du om det?
- Kören är en viktig grupp för gemenskap, vänskap och socialt sammanhang. Har du någon sådan grupp där du hör hemma?
- Ibland är livet svårt att leva – vad ger dig styrka och motivation i livet?
- Trots problem så kan Ann vara positiv till livet. Vad tänker du om människans förmåga att stå ut, och att faktiskt vara positiv trots svårigheter?



#3 Poddavsnitt S2,A6

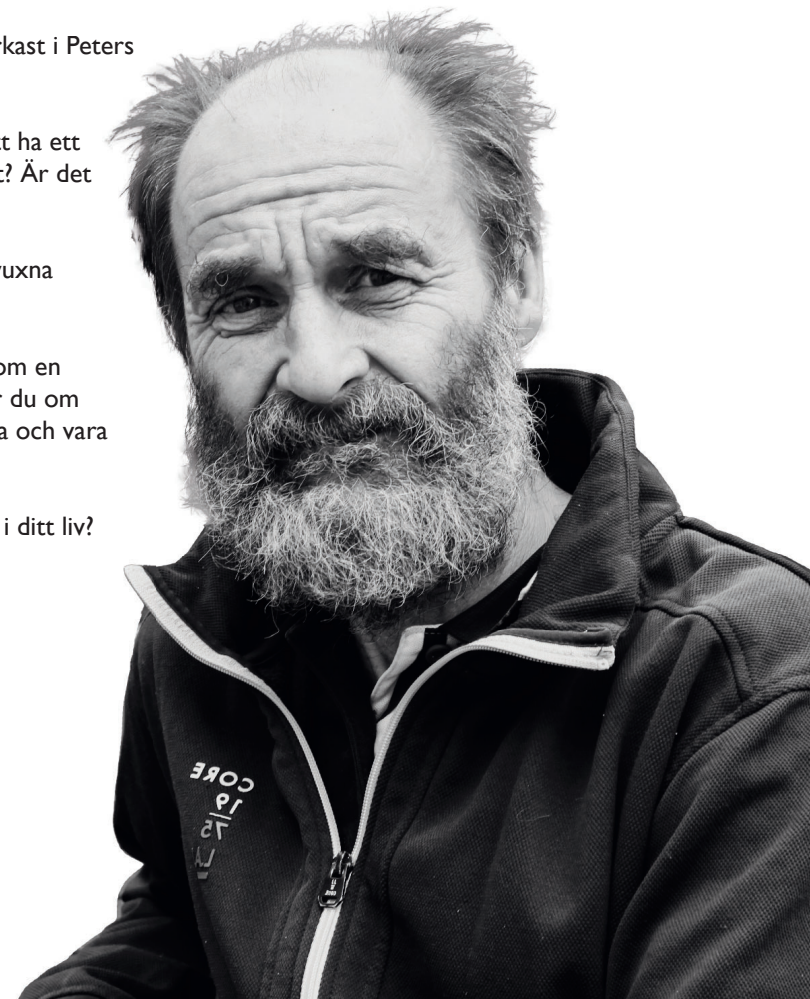
Jag är stolt över att jag klarat av livet

Redan vid sju års ålder kände Peter att han inte var en del av samhället som alla andra var. Det fanns aldrig någon närvarande vuxen med i bilden så Peter och hans tre bröder lämnades att uppfostra sig själva och varandra i ett hem med missbruksproblematik. Som 8-åring blev Peter tagen av polisen för första gången för fylleri och vid tio års ålder placerades han i sitt första fosterhem.

Peter är idag 60 år gammal och vi möter honom hos Hela Människan i Partille. I detta avsnitt av Tusen Röster delar Peter historier från sitt liv och vi får lyssna till berättelser från både Peters barndom, drömresan han gjorde till Indien för ett par år sedan, och hemlösheten han lever i idag. Under samtalets gång får vi även höra mer om Peters framtidsdrömmar, om viljan att vara mer engagerad i barnen och barnbarnens liv och om synen på sig själv som en åskådare av samhället snarare än en aktiv del av det.

Samtala:

- Vad berörde dig starkast i Peters berättelse?
- Vad tänker du om att ha ett hem? Är det självklart? Är det viktigt?
- Är det viktigt med vuxna förebilder?
- Peter beskriver sig om en åskådare – vad tänker du om vikten av att få tillhöra och vara delaktig?
- Vad är du stolt över i ditt liv?



#4 Poddavsnitt S2,A14

Tappar du hoppet så förlorar du allt

”Det har aldrig varit riktigt menat att det ska gå åt helvete”

Hos Hela Människan i Köping möter vi 34-åriga Mikael som vid tiden för inspelning av detta avsnitt levde i ett tält där han regelbundet vaknade med is på både insidan och utsidan av tältet. Mikael flyttade till Köping för att kunna vara närmare sin 7-åriga dotter och under detta samtals gång får vi bl.a. ta del av hans drömmar och förhoppningar om en framtid tillsammans med sin familj. Fri från både hemlösheten, drogerna och den ekonomiska utsattheten.

Vi bjuds även in att ta del av Mikael tankar kring hur ett samhälle mer anpassat för alla skulle kunna se ut och vad han själv anser skulle kunna göras bättre för att hjälpa de som lever i utsatthet idag. Lyssna till avsnittet för att höra allt detta och så mycket mer av Mikael historia.

Samtala:

- Hur tror du att det känns att vara sviken av samhället och tappa förtroendet för vårt svenska välfärdssystem?
- I bibeln nämns framför allt änkor, främlingar och faderlösa som utsatta människor. Vilka grupper är utsatta idag?
- Vad skulle du vilja säga till politiker om situationen för människor som Mikael?
- Vad tänker du om styrkan i hoppet?
- Hur tänker du att ditt liv ser ut om fem år?



#5 Poddavsnitt S2,A15

Det måste finnas någon slags mänsklighet!

I detta avsnitt möter vi Anne, 50 år, som under de senaste två åren ställt upp som volontär hos Hela Människan i Oskarshamn. Här delar Anne med sig av sina upplevelser hos Hela Människan och de människor hon möter i verksamheten, glädjen som finns i att dela och vikten av att se alla människor som människor med lika värde.

Vi får också ta del av Annes egen historia i detta avsnitt. Anne har själv haft erfarenhet av utanförskap och bjuder här in oss till ett samtal om hälsa, stress, utbrändhet och ekonomisk utsatthet.

”För att kunna se baksidan av Sverige behöver man nästan ha varit där själv.”

Samtala:

- Har du varit, eller är du nu delaktig i något volontärt arbete?
- Hur känns det att vara med och hjälpa andra, och att visa medmänsklighet?
- Anne berättar om hur hon gömde sig under en hård yta. Varför tror du att hon gjorde det?
- Är det allmänt svårt för oss människor att vara ärliga, transparenta, sårbara och visa vilka vi innerst inne är?
- Tacksam – trots allt! Vad har du som du är tacksam över?

