

# Råd kring svåra frågor

Att leda en studiecirkel kring svåra frågor kan vara utmanande. Under arbetet med Stöd för anhöriga är detta något som har processats fram och tillbaka och slutsatserna för detta finns sammanställt i det här dokumentet. Det är slutsatser från erfarna studiecirkelledare, projektledare, personal från ABF och en extern handledare.

## Frågor att ställa sig själv

- Hur förhåller jag mig till anhöriga och anhörigas situation?
- Vem är du? Vem möter du? Hur interagerar cirkeln?
- Hur gör du när personer överdelar och överinformerar?
- Hur gör du när gruppen är på olika våglängd?
- Känner du deltagarna, fråga hur de vill att du ska agera? Ska du låtsas som att vi känner varandra eller inte?
- Hur hanterar vi chatten om cirkeln sker digitalt?

## Bra saker att komma ihåg att påminna sig själv om

- Det är inte svårare att prata om målgruppen än att prata om influensa. Trassla inte in dig i för mycket försiktighetsåtgärder.
- Det kan vara dra med liten grupp. Så att alla får plats och får komma till tals.
- Ersätta begreppet "berättelse" – använd istället begreppet "erfarenheter" när deltagarna ska dela med sig.
- Fokusera på situation istället för person.
- Sätt upp spelregler kring hur vi presenterar.
- Våga avbryta. Utan att vara för på.
- En studiecirkel är ingen terapi. Du har rätt att avråda någon från att gå i cirkel.
- Gå igenom cirkelns gruppregler i början av varje tillfälle.



- Som anhörig är det lätt att bli frustrerad när ens närstående inte får det stöd den behöver. För att inte hamna i destruktiva konflikter är det viktigt att kunna ta ett kliv tillbaka och fokusera på erfarenheterna.
- Det väsentliga är vad som sägs, inte att övningarna görs till punkt och pricka.
- Du kan som arrangör skriva att du som deltagare inte ska delta allt för nära inpå större händelser.
- 

### **Bra saker att komma ihåg att påminna deltagarna om**

- Folk förändras, det blir inte som förr.
- Som anhörig så behöver man kunna backa.
- Vi vill skapa ett Helikopterperspektiv på era erfarenheter

### **Hur du kan hantera något som tar för mycket plats**

- "Jättebra att du var med och testade, men nu ska vi nog skiljas åt. Utgå från spelregler och upplägget från cirkeln."
- "Nu har jag stängt av din mikrofon, men jag vill att du stannar efter så att vi kan prata lite"
- "Nu måste du sluta prata, fler vill prata."

### **Hur du kan hantera saker som kan trigga**

- Förbereda dig och deltagarna. Prata om vad vi ska se. Allt som sägs i filmen är till för att diskutera. Skapa en distans.
- Känn av om du vill skicka ut filmerna eller inte i förväg.
- Finns det en oro i cirkeln, undvik att skicka ut innan.
- Det kan väckas känslor, prata om dem på plats. Du kan skicka ut filmlänken i efterhand också.
- Introducera det som kan väcka känslor och prata om det efteråt.





## Att tänka på vid digitala cirklar

- Det kan vara svårt att utstråla pondus i de digitala rutorna
- Prata om det digitala som ett rum, allt stannar i rummet. Allt utanför stannar utanför.
- Fördelen med det digitala skapar möjligheter till att vara anonyma.
- Var noga med att uppmana deltagarna att sitta i ett eget rum så att ingen annan kan höra vad som sägs i det digitala rummet.

