

Studiehandledning till

Ung och galen?

Berättelser ur verkligheten



– Ett material som vänder sig till både ungdomar och vuxna
Ett samarbete mellan RUS, ABF och Arvsfonden



Hej Cirkelledare!

DU SITTER MED ett material i din hand, som många skulle undvika att ta i. Det handlar om någonting som än så länge är nästan förbjudet att tala om. Ungas psykiska ohälsa. Vi vet att allt fler unga i vårt samhälle idag mår dåligt. Det är depressioner, självmordstankar, bokstavs-kombinationer. Det är inte lätt att växa upp idag. Materialet du håller i din hand är till som ett stöd för unga som vill förändra sin tillvaro och för anhöriga som vill stötta dem. Din uppgift är att vara deras hjälpreda, som ser till att de hela tiden rör sig åt rätt håll. Du sitter med materialet i din hand, för att du bryr dig om och vill hjälpa de som har det svårt.

Det är inte alltid en lätt roll att ha, en lätt börda att bära, att leda dessa studiecirklar. Vi rekommenderar därför dubbla ledare. Många situationer kan uppstå där du får behov av att ventileras eller bolla med en annan ledare. Det är viktigt att du som ledare känner dig trygg i ledarrollen. Studiematerialet bygger på en positiv anda och närmar sig personliga frågor på ett försiktigt sätt. När unga som mår dåligt träffas, kan fokus lätt hamna på det negativa i tillvaron. Det är din uppgift som ledare att styra och se till att det positiva hela tiden ligger i fokus, vilket är nödvändigt för att studiecirkeln ska uppfylla sitt syfte. Ta hjälp av materialet som har till syfte att vägleda dig och gruppen åt rätt håll.

Innan du tar på dig ledarrollen till detta material vill vi att du tänker efter noga. Det är viktigt att du känner dig trygg i dig själv och inte upplever det som obehagligt

att diskutera svåra frågor med unga eller vuxna. Exempel på bra grunder att stå på är om du är skol- och fritidspersonal, behandlingsassistent, cirkelledare som har jobbat med ungdomar eller inom psykiatri/vården eller om du har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtat dig. Det är viktigt att du kan lägga cirkeln åt sidan när du är ledig. Du måste kunna se till att du själv inte påverkas negativt av din roll. Din uppgift är inte att vara psykolog, inte att behandla eller "rädda" deltagarna. Din uppgift är att stötta dem i deras eget arbete för en bättre tillvaro.

Bered dig på en inspirerande resa där både tillväxt och styrka kan komma att infinna sig i gruppen. Du kommer kanske att uppleva att en alldeles speciell gemenskap växer fram bland deltagarna och att du själv bjuds in till den. Låt alltid ledorden för gruppen vara just; gemenskap, värme och utveckling!

Lycka till!

DEPRESSION
PSYKISKT SJUK
ÅNGESTILLSTÄND
ÅSTÖRNING
DEPRESSION
ÅNGESTILLSTÄND
MÅN

Syftet med ungdomscirkeln

Vi som har skrivit boken och studiematerialet har en förhoppning om att deltagarna ska

- kunna identifiera sig med andra deltagare och/eller med de personer som boken presenterar.
- genom boken och andra deltagare få en ökad kunskap och förståelse för olika sociala och psykiska problem.
- under cirkelns gång känna ett hopp och kunna få nya verktyg för att må bättre.
- känna gemenskap och utvecklas i en grupp när de annars kanske har en benägenhet att isolera sig.

Den slutliga förhoppningen är att gruppen vidare vill starta en förening inom RUS, Riksförbundet Ungdom för Social hälsa. Kontakta RUS eller moderföreningen RSMH, Riksförbundet för Social och Mental hälsa, för vidare hjälp!

Syftet med anhörigcirkeln

Vi som har skrivit boken och studiematerialet har en förhoppning om att deltagarna ska

- kunna identifiera sig eller sin anhörig med de andra deltagarnas erfarenheter och/eller med de personer som boken presenterar.
- få en ökad kunskap och förståelse för sociala och psykiska problem genom boken och andra deltagare.

- kunna hjälpa varandra och få tips ur boken hur de som anhöriga kan ge stöd och hjälp.

Cirkelns upplägg och planering

Vi föreslår ett upplägg med tolv träffar, men materialet ger utrymme för både färre och fler träffar om så önskas. Utgångspunkten med tolv träffar är ett förslag som vi har sett fungerar. Känn dig fri att använda materialet som ett hjälpmedel i ett eget upplägg, välj ut olika frågor och kapitel som du bedömer är relevanta eller slå ihop och diskutera flera kapitel vid en och samma träff. Du kan med fördel berika träffarna med föreläsningar och andra aktiviteter om det finns intresse för det i gruppen. Det kan vara roligt för deltagarna att få planera in något extra till den sista träffen. En speciell aktivitet som ett knytkalas, en föreläsning eller annat.

Förslag på hur gruppträffarna kan se ut

Start

Inled varje träff med en "runda" då alla får säga något som är aktuellt just nu eller något som de behöver få ur sig för att kunna koncentrera sig under cirkeln. Det kan till exempel vara att alla får säga "veckans bästa/veckans värsta" (se Gruppövningar i slutet av materialet). Låt det gärna vara ett alternativ att säga "pass" för de som känner att de inte har något att säga.

Diskussion

Ögna igenom veckans text(er) någon minut för att uppdatera er om vad ni ska prata om under träffen. En förutsättning är att alla har med sig boken varje gång. Du kan utgå från studiematerialet för att inleda diskussionerna. Känner du som ledare att gruppen sedan väljer en mer angelägen diskussion än det som är föreslaget i studiematerialet ska du självklart följa gruppen och stötta diskussionens process. Var uppmärksam på att varje deltagare får ta plats och tid för att ventiler sina tankar. Några kanske inte pratar alls, är blyga eller osäkra. Påpeka att studiecirkeln är en bra möjlighet att övervinna sina rädslor. Alla som sitter där bär på rädslor av olika slag och det kan vara en trygghet att mötas med förståelse. Vi har märkt att man lättare får respons, feedback och tips ifrån de övriga i gruppen, och kan känna sig som en del av gemenskapen, om man vågar vara öppen.

Avslut

Enligt våra erfarenheter kan gruppen må bra av att avsluta varje tillfälle med en gruppövning. Ibland kan diskussionerna väcka upp känslor som gör att det känns tungt i gruppen och därför kan det vara skönt med ett lättsammare avslut, samtidigt som det ger lite variation. Ett annat alternativ kan vara att avsluta träffen med en kort runda för att tala om hur det känns här och nu. Möjligheten finns då att få prata av sig om det som tynger eller väckts. Det går till exempel att använda sig av Mia Törnbloms "Bra", "Tack" och "Hjälp" (se Gruppövningar i slutet av materialet).

Första träffen

Första träffen blir givetvis lite speciell. Många av deltagarna har aldrig träffats tidigare och många kan känna sig osäkra och sårbara. Inled gärna med en gruppövning för att lätta på stämningen, förslagsvis "Vad gillar du och vem mer?" (se Gruppövningar i slutet av materialet).

Läs Syftet med cirkeln högt. Diskutera det! Fråga vad deltagarna har för förväntningar och önskemål. Diskutera hur ni vill ha upplägget. Bestäm er också för om alla frågor ska delas ut i förväg, om de ska delas ut inför varje enskild träff eller inte delas ut alls.

Andra praktiska saker att gå igenom vid första träffen:

- Tystnadsplikt? Att ha tystnadsplikt kan kännas tryggt, att inte någon för vidare det som sägs inom gruppen.
- Lyssna eller kommentera? Ska man lyssna utan att avbryta eller är det okej att komma in med kommentarer?
- Vilka värderingar ska finnas? Till exempel att inte skvallra eller prata nedvärderande om varandra. Genom att komma överens i förväg byggs en trygghet upp.
- Respektera hur? Genom att komma förberedd och påläst visar man respekt för de andra deltagarna och tar ansvar både för sin egen utveckling men också gruppens som helhet.
- Känslor? När någon blir ledsen – hur vill man bli bemött då? Kanske var och en vill berätta i förväg om, och hur, man vill bli tröstad.
- Närvaro? Hur vill gruppen meddela sig när man inte kan komma till gruppen vid något tillfälle.
- Övriga frågor.

SSION PANIKÅNGEST
SIUK MANO DEPRESSIVITET
STÅND PSYKOS
RNINGAR
SION PANIKÅNGEST PSYKISKT SJUK
MANO DEPRESSIVITET
TILLSTÅND PSYKOS ÄTSTÖRNING

Diskussionsfrågor

”Ung och galen” Ungdomscirkeln

Vi har valt att inte ha med några diskussionsfrågor till dikterna, men lämna gärna öppet för reflektioner kring de dikter som ni har läst till varje träff.

Träff ett: Inledning och presentation

Under första träffen presenterar vi oss för varandra och diskuterar hur vi ska lägga upp arbetet med cirkeln.

Gruppövning:
Vad gillar du och vem mer?

Träff två: Hantera tankar och känslor

Texter: ”Jasmine” och ”Myror”

- Beskriv en situation där dina känslor har varit så starka att du inte kunnat tänka klart.
- Vad kan man göra i en sådan situation för att kunna tänka klart igen?
- Vad gjorde Jasmin för att hantera sina tankar och känslor? Är det något av hennes sätt som du tycker låter extra bra?
- Jasmin tror att hon ansågs lat i skolan, men det var tvånget som gjorde att hon inte tordes göra olika saker. Kan du ge fler exempel på när man uppfattas på ett sätt av omgivningen men som inte stämmer överens med ens egen bild av en själv?
- Vad är det Jasmin menar som kan utlösa tvångstankarna igen? Vad behöver hon för att må bra?

Gruppövning: ”Må-bra tips”

Hemuppgift till träff tre:

Välj ut ett eller flera må-bra tips och testa dem!

Träff tre: Diagnoser och stödföreningar

Texter: ”Linus” och ”Samtalets svåra konst”

Inledande fråga:

- Hur gick det med må-bra tipsen?
- Hur kan en människas liv påverkas av att få en diagnos?
- Hur tror du att omgivningens syn förändras på en människa som fått en diagnos?
- På vilken sätt kan en stödförening/gemenskap vara till hjälp?
- Har du själv upplevt stöd från någon förening eller annan gemenskap?

Gruppövning: Stolleken

Träff fyra: Behandlingsmetoder

Texter: ”Tindra”, ”Ta ett piller” och ”Nattens vita klänning”

Diskutera för- och nackdelar med behandlingshem och/eller psykiatriavdelningar.

- Vad har hjälpt dig när du mått dåligt?
- Hur ser den perfekta hjälpen/behandlingen ut om du fick bestämma?

Gruppövning: Forumspel

Träff fem: Kunskap och fördomar kring psykisk ohälsa

Texter: "William" och "Fallen angel"

- Vad kände du till om psykosor och/eller maniska tillstånd innan du läste om William?
- Vad tar media upp om psykisk ohälsa? Vad skulle du vilja att de skrev om och visade?
- Vad skulle du/ni kunna göra för att påverka det som skrivs i media om psykisk ohälsa?

Gruppövning: Associationsleken.

Extra gruppövning:

Prata om hur man skriver en debattartikel eller insändare. Skriv en egen, eller en tillsammans, till nästa träff. Kontakta RUS om ni vill ha extra hjälp!

Träff sex: Masker

Texter: "Elin" och "Smärtans rot"

- När du inte orkar förklara för andra hur du mår hur skulle du vilja bli bemött då? Av vänner, föräldrar, vården?
- Vad kan man göra för att visa för andra hur man vill bli bemött?
- Varför använder vi oss av masker? När använder vi oss av dem?
- Vad är det värsta som kan hända om vi vågade visa oss som den vi verkligen är?

Gruppövning: Rita din mask.

Träff sju: Vuxenkontakt

Texter: "Frank" och "Mitt allt"

- Varför vill man inte alltid berätta för sina föräldrar när man inte mår bra?
- Vad kan vuxna göra om de märker att någon inte mår bra?
- Vad/hur kunde skolan ha gjort för att hjälpa Frank?
- Vad kan man göra istället för att döva sina känslor på olika sätt som Frank gjorde med till exempel droger?

Gruppövning: Stöten.

Träff åtta: Förväntningar

Texter: "Ola" och "Nu-då"

- Nämn flera saker som fick Ola att förändra sitt liv?
- Vilka förväntningar känner du att man har på sig som ung när man börjar blir vuxen?
- Hur kan man hantera och få hjälp med olika förväntningar som ställs på en själv?
- Vilka positiva förväntningar har du på dig själv utan att de blir jobbiga krav?

Gruppövning: Värderingsövningar

Hemuppgift till träff nio: Ta med en eller flera dikter, dina egna eller andras, som handlar om en känsla.

Träff nio: Hantera känslor

Texter: "Emilia", "Ingen mer cirkus" och "Freud och fältskären"

- Emilias föräldrar satte upp hårda regler hemma för att förhindra självskadebeteende. Tycker du att de gjorde rätt? Varför (inte)? Kunde man ha gjort på något annat sätt?
- Vilka lösningar eller knep för att må bättre kan man använda sig av när man mår dåligt eller har ångest?
- Emilia säger att det var en sund reaktion att hon mådde dåligt – vad menar hon tror du och vad tänker du om det?

Gruppövning: Läs medhavda dikter.

Träff tio: Drömlivet och vägen dit

Texter: "Elona" och "På väg"

- Vilka konkreta framsteg och förändringar har Elona gjort som du tycker är bra?
- Skriv ner och berätta om tre konkreta handlingar som kan vara en början på en väg ut ur ett dåligt mönster. Kom gärna på egna idéer eller välj några av Elona.
- Hur känner du dig när du mår bra? Berätta hur du skulle vilja ha det för att kunna må bra.

Gruppövning: Önskelistan

Träff elva: Vänskap och kärlek

Texter: "Shane", "Att må dåligt", "Månblod"

- Vad kan man göra för att tycka om sig själv?
- Läs och diskutera vad Shane skriver om vänskap i sista stycket. Hur tycker du att man ska vara som vän?
- Vilka relationer är viktiga för den som mår dåligt? Finns det vissa relationer som är mindre bra?

Gruppövning: Självkänsla.

Hemuppgift till sista gången: Gör en intervju med dig själv.

Träff tolv: Avslutning och utvärdering

(kan göras i samband med avslutningsaktivitet)

Text: "Avslutning"

Vad är ångest?

- Vad tänker du om citatet "Det är dina tankar om verkligheten inte verkligheten i sig, som bestämmer ditt mående"?
- Finns det någon eller något i boken som du fastnade speciellt för/kunde känna igen dig i? Berätta på vilket sätt.
- Fanns det någon i boken som fick dig att börja tänka annorlunda? Om ja; Vem och hur?

Gruppövning: Presentera din intervju med dig själv.

Utvärdera studiecirkeln!

Diskussionsfrågor

”Ung och galen” Anhörigcirkeln.

Vi har valt att inte ha med några diskussionsfrågor till dikterna, men lämna gärna öppet för reflektioner kring de dikter som ni har läst till varje träff.

Träff ett: Inledning och presentation

Under första träffen presenterar vi oss för varandra och diskuterar hur vi ska lägga upp arbetet med cirkeln.

Träff två: Hantera tankar och känslor

Texter: ”Jasmine” och ”Myror”

- Vad tänker du när du hör ordet ”tvångstankar”?
- Hur vet man som vuxen om en ungdom är lat eller känner sig som Jasmine?
- Har du själv hamnat i situationer där du känt dig handlingsförlamad?
- Vad kan en vuxen göra för att hjälpa Jasmine?

Fallbeskrivning: Din dotter har slutat hjälpa till med saker hemma och stänger mer och mer in sig på sitt rum. När du ber henne om hjälp smiter hon undan eller skjuter upp uppgifterna. Du märker att hon är nedstämd men att hon inte vill prata om det. Vad gör du?

Träff tre: Diagnoser och stödföreningar

Texter: ”Linus” och ”Samtalets svåra konst”

- Hur kan en människas liv påverkas av att få en diagnos?
- Hur tror du de närstående kan påverkas när deras anhöriga får en diagnos?
- Hur tror du att omgivningens syn på en människa kan förändras av en diagnos?
- Har du själv upplevt stöd från någon förening? Vad var bra och vad var dåligt med den kontakten?
- På vilket sätt kan en stödförening vara till hjälp?

Fallbeskrivning: Din son har fått diagnosen ADHD. Han har äntligen fått erbjudande om att få särskild hjälp i skolan, men vägrar gå med på det. Han vill vara som alla de andra i klassen, inte som ”något pucko”. Vad gör du?

Träff fyra: Behandlingsmetoder

Texter: ”Tindra”, ”Ta ett piller” och ”Nattens vita klänning”

- Vad finns det för fördelar respektive nackdelar med behandlingshem och psykiatriavdelningar?
- Vilken hjälp ser du att ungdomar får från vården idag?
- Finns det någonting du saknar? Vad, och varför?

Fallbeskrivning: Din dotter är inlagd på en psykiatriavdelning. Personalen berättar att de gör en massa olika saker för att hjälpa henne, men du ser ingen förändring hos din dotter och börjar bli orolig. Du känner att du behöver få mer svar och hjälp. Vad kan du säga till personalen och finns det någon utanför som du kan få hjälp av?

Träff fem: Kunskap och fördomar kring psykisk ohälsa

Texter: "William" och "Fallen angel"

- Varför vill unga ibland inte berätta för sina föräldrar att de mår dåligt?
- Dela med dig av en händelse då du fick ett bra möte med din anhörige. Vad var det som gjorde att det blev så bra?
- Vad kände du till om psykosor och/eller maniska tillstånd innan du läste om William?
- Vad tar media upp om psykisk ohälsa? Vad skulle du vilja att de skrev om?
- Vad kan man göra för att påverka det som skrivs i media om psykisk ohälsa?

Fallbeskrivning: För en kort tid sen drabbades din son av en psykos men har nu fått behandling och medicinering som gör att han har kunnat återanpassa sig till sin vardag. En dag på jobbet diskuterar ni brottslighet och en kollega påstår att det är psykosor som driver människor till våldsbrott. Vad gör du?

Träff sex: Masker

Texter: "Elin" och "Smärtans rot"

- Har du varit i en situation där du inte vill visa för andra hur du mår? Hur hanterade du det?
- Hur tror du din anhörige vill bli bemött i en sådan situation?
- Varför tror du ungdomar döljer sina känslor för vuxna?

Fallbeskrivning: Din dotter är väldigt öppen och trevlig, engagerad i många aktiviteter och duktig på det hon gör. När du surfar på nätet en dag, råkar du hamna i en blogg som visar sig vara hennes. Där visar hon en orolig och ångestfylld sida av sig själv, som du aldrig mött. När hon kommer hem på kvällen är hon precis som vanligt. Vad gör du?

Träff sju: Vuxenkontakt

Texter: "Frank" och "Mitt allt"

- Vad kunde skolan ha gjort för att hjälpa Frank?
- Hur kan man som vuxen få reda på om ens ungdom har det dåligt i skolan?
- Vad kan närstående vuxna göra för att hjälpa en ungdom i Franks situation?

Fallbeskrivning: Skolan har börjat höra av sig för att tala om att din son bråkar med de andra eleverna på skolan. Personalen är orolig för vad han ska göra mot de andra eleverna och tycker att din son gör arbetsplatsen stökig för de andra. Vad gör du?

Träff åtta: Förväntningar

Texter: "Ola" och "Nu-då"

- Vad var det som fick Ola att förändra sitt liv?
- Kommer du ihåg hur du kände dig när du höll på att bli vuxen? Vilka förväntningar fanns det på dig?
- Har samhällets förväntningar på unga förändrats genom åren? Hur?

Fallbeskrivning: Din son har svårt att hantera samhällets förväntningar på honom. Han klarar inte att söka jobb, har svårt att fylla i papper överhuvudtaget och vill helst bara sitta hemma och spela datorspel. Du har ofta hjälpt honom med hans ekonomi och annat pappersarbete, men misstänker att du gör honom en björntjänst. Vad gör du?

Träff nio: Hantera känslor

Texter: "Emilia", "Ingen mer cirkus" och "Freud och fältskären"

- Emilias föräldrar satte upp hårda regler hemma för att förhindra självskadebeteende. Tycker du de gjorde rätt? Varför (inte)?
- Vad kan hårda regler få för positiva/negativa konsekvenser?

Fallbeskrivning: Din dotter har ett självskadebeteende men bor fortfarande hemma. Du känner att du måste sätta upp fasta regler hemma för att hjälpa henne,

men då hotar hon med att flytta till egen lägenhet. Du vet att om hon bor själv, kan självskadebeteendet lätt gå överstyr. Vad gör du?

Träff tio: Drömlivet och vägen dit

Texter: "Elona" och "På väg"

- Varför är det så viktigt för unga att prestera?
- Vad är det för skillnad på krav och prestationskrav?
- Finns det krav som är viktiga att ställa och andra som man absolut inte får ställa? Vilka?
- Vilket stöd tycker du är det bästa man kan ge till någon som är villig att förändra sitt liv till det bättre?

Fallbeskrivning: Din dotter har länge lidit av ångest och oro, men går i behandling och har börjat må bättre. Hon har många drömmar om sin framtid, men du märker att hon inte gör någonting konkret för att nå dit. Istället har hon fastnat i en passivitet som du tror kan bli destruktiv i längden. Du vill visa henne att hon kan förverkliga sina drömmar, men du är rädd för att hon ska känna sig pressad och börja må sämre igen. Vad gör du?

Träff elva: Vänskap och kärlek

Texter: "Shane", "Att må dåligt",
"Månblod"

- Vad kan vuxna göra för att stärka ungas självkänsla?
- Vilka gränser tycker du är svårast att sätta, som medmänniska och anhörig till någon som mår dåligt?

Fallbeskrivning: Din son har en kompis som också mår dåligt. Kompisen verkar vara den enda som han har förtroende för, men du misstänker också att de kanske "drar ner varandra". Du märker också att din son samtidigt kan må bättre av att ha umgåtts med kompisen eftersom han inte har så många andra vänner. Vad gör du?

Träff tolv: Avslutning och utvärdering

Text : "Avslutning"

Vad är ångest?

- Vad tänker du om citatet "Det är dina tankar om verkligheten inte verkligheten i sig, som bestämmer ditt mående"?
- Finns det någon eller något i boken som du fastnade speciellt för/kunde känna igen dig i? Berätta på vilket sätt.
- Fanns det någon i boken som fick dig att börja tänka annorlunda? Om ja; Vem och hur?

Utvärdera studiecirkeln!



Gruppövningar:

Tänk på att många kan känna prestationsångest inför lekar och övningar. Gör det därför tydligt att det inte finns några rätt eller fel i övningarna eller att det på något sätt kommer att bedömas av någon.

Bra, tack och hjälp

Gör en talrunda, där alla får tänka ut något att säga till "Bra" (Det kan vara något bra som har varit under kvällen, eller något som man tycker är bra hos en själv), "Tack" (Det finns alltid något man kan vara tacksam över hur eländigt livet än känns, att det finns någon som lyssnar, att man är frisk, fått godkänt i ett ämne) "Hjälp" (Vad behöver man hjälp med, något praktiskt eller att bli mer positiv, komma i tid, våga prata inför andra)

Veckans bästa/veckans värsta

Gör en talrunda där alla får berätta vad som har varit det bästa under veckan och det värsta under veckan som har gått.

Vad gillar du och vem mer?

Alla deltagare skriver varsin lista på följande saker: favoritfärg, antal syskon, stjärntecken, favoritmaträtt, ett djur du förknippar dig själv med, fritidsintresse, detta är jag rädd för, favoritårstid, en bra barnfilm, favoritglass. När listan är klar, fyller var och en även i namn på dem i gruppen som kan tänkas ha samma svar på de olika frågorna. Försök att få med alla namn i listan. Berätta sen vad du svarat och vem du skrivit på samma plats. Kolla vem som hade flest rätt. Man behöver inte känna varandra se-

dan innan utan gissar och ser vem som gissat mest rätt.

Stolleken

Se till att ha med musik och spelare
Stolleken är en variant på "Hela Havet Stormar" och är en samarbetsövning. Alla går i en ring runt uppställda stolar medan musik spelas. När musiken plötsligt tystnar ska alla så snabbt som möjligt sätta sig på någon av stolarna. En av deltagarna blir utan stol och måste därför sätta sig i knäet på någon annan så fort som möjligt. Musiken startas och alla reser sig igen. För varje ny omgång tas en stol bort. Detta pågår tills bara en stol är kvar och alla måste hjälpas åt att få plats på den enda stolen.

Forumspel

Deltagarna förbereder korta, för dem angelägna, berättelser, som slutar mitt i en konflikt eller lösning. Berättelserna spelas upp som en teater och åskådarna bjuds att gripa in genom att ropa "Stopp!", gå in i spelet och byta plats med den person som är mest utsatt, för att sedan agera på ett nytt sätt. En lekfull och allvarlig metod för att upptäcka och dela med sig av olika idéer, öppna upp för nya vägar eller våga pröva att ändra på missförhållanden i det verkliga livet.

Forumteaterns mål är att förvandla åskådarna från passiv varelse till aktiv medskapare.

Gör detta kring situationer där man kan behandla varandra på olika sätt, mer eller

mindre lämpliga. Hämta gärna situationer från boken eller diskussionerna som kan användas till spelen.

Associationsleken

Läs upp tio till tjuo olika ord med cirka fem sekunders mellanrum och låt deltagarna skriva ner det första som de kommer att tänka på för varje ord. När alla ord blivit upplästa får var och en berätta vad de skrev på första ordet och förklara, om de vill, varför de valde just det. Ta sen en ny runda för andra ordet och så vidare.

Exempel på ord: Blomma, Gunga, Stolt, Tidning, Mask, Tunnelbana, Ljus, Skog, Händer, Flygplan, Kärlek, Vatten, Hjalte, Kamera, Sinnesro, Brev

Rita din mask

Se till att ha med kriterier eller färgpennor. Förklara att alla ibland använder sig av en mask när man inte vill visa sig själv eller sina känslor. Försök att rita din mask, med de känslor eller miner som du visar utåt ibland. Vilken roll brukar du spela? Diskutera sen vem du egentligen är och varför människor vill gömma sig bakom en mask.

Stöten

Alla står i en ring utom en person som står i mitten. Håll varandra i händerna och låt personen i mitten blunda en kort stund medan de övriga bestämmer vem som ska börja skicka en stöt (handtryckning). Varje person som får stöten skick-

ar den sedan vidare till nästa. Personen i mitten får titta och ska nu lista ut var stöten är. Stöten får stanna i högst tre sekunder hos någon, sen måste den vidare. När personen i mitten listar ut var stöten är, får den byta plats med den person som hade stöten.

Värderingsövningar

Som ledare behöver du förbereda frågeställningar till denna övning, antingen själv eller ihop med deltagarna.

I en värderingsövning får alla samma fråga och samma lösningar att ta ställning till. I övningen finns inga rätt eller fel. Alla ska få uttrycka sin åsikt utan att någon annan nedvärderar den. Syftet är att medvetandegöra och diskutera deltagarnas värderingar.

Här följer förslag på olika värderingsövningar.

Fyra hörn:

1. Beskriv värderingsövningens regler för deltagarna, nämligen att alla måste vara tysta och lyssna när de andra deltagarna redogör för sina åsikter och att ingen deltagare får vara nedlåtande gentemot andra deltagare på grund av deras åsikter.
2. Beskriv övningen för deltagarna. Att syftet med övningen inte är att hitta rätt eller fel utan att deltagarna ska ta ställning till ett antal påståenden eller frågor genom att placera in sig i fyra olika hörn. De ska sedan kunna motivera varför de valt just detta hörn

3. Beskriv fyra alternativ för deltagarna. Du kan ha fyra hörn med exempelvis följande alternativ: Håller med, höll med tidigare, håller inte med alls eller öppet hörn. Öppet hörn innebär ett alternativ som inte passar i de andra tre hörnen. Alternativen kan varieras och även vara svar på en fråga, till exempel för frågan "Vad är viktigast för att må bra?" kan alternativen vara kost, sömn, motion eller terapi.
4. Du säger ett påstående till deltagarna, exempelvis "Skolan hjälper inte de elever som mår psykiskt dåligt". Deltagarna får då välja det av hörnen som bäst stämmer överens med deras åsikt.
5. När deltagarna valt hörn får alla som står i samma hörn motivera för varandra varför de ställt sig just där.
6. Du ber sedan någon från varje hörn att sammanfatta hörnets motiv i en kort redogörelse. Alternativt ber du några personer i varje hörn att redovisa sin egen personliga åsikt. Du som ledare ställer olika följdfrågor till deltagarna.
7. När alla fyra hörn redovisat sina åsikter ges deltagarna möjligheten att byta hörn, det vill säga ändra åsikt.

Linjen:

I vardera änden av en föreställd linje finns ett påstående. Linjen är en gradvis övergång mellan två motsatta svarsalternativ.

1. Be deltagarna att gå till den del av linjen som bäst motsvarar deras åsikt.
2. Be deltagarna att motivera för varandra varför de ställde sig just där.
3. Efter redovisning frågar du om någon vill byta plats på linjen.

Det finns egentligen inga begränsningar på värderingsövningar. Du kan förändra övningen till två hörn eller få åhörarna att stå upp om man håller med ett påstående eller sitta ner om man inte håller med. Anpassa övningen till vad som fungerar till åhörargruppens storlek. Som ledare av övningen ställer du frågor till deltagarna om varför de ställt sig i exempelvis ett hörn och följdfrågor till deras motivering.

Läsa medhavda dikter

Att skriva dikt kan vara ett sätt att få ur sig, eller sätta ord på, sina känslor. Man kan också förklara hur man känner sig genom att använda andras dikter. Låt alla ta med sig egna eller andras dikter som de får läsa upp för de andra. Vill man inte läsa kanske man kan be någon annan att läsa dikten man tagit med sig. Låt gärna var och en berätta varför man valde att ta med sig just den dikten.

Önskelistan

Låt alla skriva en önskelista till exempel till tomten eller som en bön till en högre makt. Den ska handla om deltagarna själva och vad de vill med sin framtid. Ha med följande frågor: Hur ser ditt liv ut om du fick bestämma, bostad, ekonomi, kärlek och så vidare? Hur är ditt mående i ditt drömliv? Vad ägnar du dig åt i ditt drömliv? Vad drömmer du om att få uppleva, små och vardagliga saker som stora saker? Deltagarna kan själv välja om de vill skriva korta eller långa svar, men påminn dem om att välja sådant som de kan berätta för de andra i gruppen.

Självkänsla

Att ge sig själv: Var och en i gruppen får fundera ut och säga tre saker som man tycker om med sig själv och en sak som man är stolt över.

Att få av andra: Alla får en mugg att skriva sitt namn på. Deltagarna skriver en lapp om varje person som man anonymt lägger i muggen. På lappen ska man skriva något positivt om personen i fråga. Låt sedan var och en läsa upp lapparna från sin egen mugg.

Gör en intervju med dig själv

Be deltagarna göra en intervju med sig själv. De ska ställa följande frågor: Hur skulle du beskriva dig själv som person? När började du må dåligt eller vad var det som fick dig att må dåligt? Vilka händelser i ditt liv har varit viktiga på något sätt? Vad har fått dig att må bättre? Vad gör du idag för att må bra?

Deltagarna får själva välja om de vill skriva korta eller långa svar, men påminn dem om att välja sådant som du kan berätta för de andra i gruppen.

