

Ibland finns det inga enkla svar

En bok om självskadebeteende och
ätstörningar

Samtalshandledning med mötesupplägg omfattande 3-6 träffar.

Framtagen av Kerstin Selén, Sensus studieförbund

Detta är en samtalshandledning till boken *Ibland finns det inga enkla svar*. Boken, som består av ett antal intervjuer gjorda av Conny Allaskog och Anna Åkesson, har tagits fram av SHEDO (Self harm and eating disorders organisation) inom informationsverksamheten Ego Nova. Den här samtalshandledningen vänder sig till personer som i sitt arbete/uppdrag inom exempelvis vården, eller som pedagoger, ungdomsledare eller volontärer möter personer som drabbats av ett självskadebeteende och/eller en ätstörning och deras anhöriga/närstående, och som vill lära sig mer om ämnet. Vad handlar det egentligen om? Hur ser man? Hur kan man ge stöd och hjälp? Ibland finns det inga enkla svar. Vi behöver höra många röster och ta in mångas erfarenheter. Vi behöver reflektera och samtala tillsammans med andra. I det följande ges ett förslag på mötesupplägg i form av en studiecirkel omfattande sex träffar. Är man tidspressad kan man komprimera till tre möten/träffar. Då behandlar man inte samtliga bokens texter utan väljer ut det som är speciellt viktigt för det egna arbetet och organisationen man tillhör. I denna handledning finns ett antal förslag på metoder. Förslagen ska ses just som förslag: det är deltagarna i studiecirkeln som själva beslutar hur den egna studiecirkeln ska arbeta. Studiecirkeln är en väl beprövad mötesform för gemensamt lärande där de egna erfarenheterna och frågorna får stor plats. Formen lämpar sig väl som fortbildning inom organisationer, till exempel i ett kollegium eller inom vården. Vi hoppas att den ska vara till hjälp i ditt arbete eller uppdrag.

Studiecirkeln som mötesform

- En studiecirkel är en mindre grupp där man lär sig av varandra och med varandra. Tillsammans söker man kunskap. Samtalet är den dominerande metoden. Ofta utgår man från ett studiematerial.
- Gruppen ska inte vara större än tolv personer, helst färre, detta för att det ska finnas plats för alla deltagares frågor och synpunkter. Omkring sju personer är idealet för en samtals-grupp. Om ni är fler personer på er arbetsplats eller organisation kan ni förslagsvis dela upp er i flera grupper.
- Någon i gruppen har uppgiften att vara cirkelledare. Cirkelledaren introducerar frågorna, ser till att man håller sig till ämnet och att alla får komma till tals. Cirkelledaren är en i gruppen och behöver inte ha större kunskap i sakfrågorna än övriga deltagare. Cirkelledaren kan kontakta studieförbundet för att exempelvis få pedagogiska verktyg och/eller en ledarutbildning.
- Det är till fördel för samtalet om gruppen träffas i en lugn och trevlig miljö. Helst ska man kunna sitta bekvämt och i en ring så alla ser varandra. Det bidrar till trivseln om det finns kaffe/te.
- Inför cirkelns start och inbjudan bör initiativtagarna ha kommit fram till hur många och hur långa träffarna ska vara och när man ska ses. Ett förslag är att träffas sex gånger à två timmar och varannan vecka. (Om man har färre sammankomster får man göra ett urval av bokens texter. Det är bra om initiativtagarna gör urvalet innan cirkeln startar och med hänsyn till den aktuella gruppen.)

Inför första träffen

Deltagarna ska ha fått boken i så god tid så de hinner titta igenom den och läsa en text, förslagsvis "Ibland finns det inga enkla svar" som är den första intervjun i boken.

Första träffen

Under den första träffen grundläggs cirkelns arbete. Deltagarna bekantar sig med varandra och med materialet. Deltagarna kommer överens om arbetssätt och upplägg. Denna studiehandledning ska ses som ett förslag för deltagarna att ta ställning till.

Presentation

Börja med att berätta vilka ni är och i vilket sammanhang ni arbetar (om det inte är givet i er cirkel). Gör gärna en mer personlig presentation, exempelvis med hjälp av ett Bildspråk, se "Metoder" nedan.

Mål och förväntningar

Man kommer till en cirkel med olika förväntningar. Förväntningar som inte uppfylls är en vanlig orsak till missnöje. Det finns alltså anledning att ta ett samtal om förväntningarna.

Så här kan ni lyfta förväntningarna och komma fram till ett eller flera gemensamma mål för cirkeln:

- Varje deltagare får ett antal post-it lappar.
- På lapparna skriver ni ner vad ni har för förväntningar på cirkeln. Skriv en förväntan på varje lapp.
- Sätt sedan upp lapparna på en tavla och sortera efter likheter.
- Formulera om förväntningarna i termer av mål.
- "Rösta" om vilka av dessa mål cirkeln ska sträva mot genom att var och en med en penna
- gör en bock för de tre mål hen vill prioritera.
- Sammanfatta i en målformulering som skrivs ner och följer cirkeln.

Spelregler

Det är bra att vid inledningen av cirkeln prata om spelreglerna. När man är överens om vad som gäller kan mycket irritation undvikas. Här är några förslag på spelregler:

- Allt personligt som berättas i cirkeln stannar inom gruppen.
- Vi lyssnar respektfullt på varandra och låter varandra tala till punkt.
- Vi deltar i möjligaste mån vid alla träffar.
- Vi förbereder oss inför träffarna genom att läsa de texter som ska behandlas.
- Vi ställer våra telefoner på tyst läge.

Samtalsfråga: Är dessa spelregler bra och tillräckliga, eller finns flera förslag? Enas om vilka spelregler som ska gälla.

Förslag på studieplan

Boken *Ibland finns det inga enkla svar* innehåller femton intervjuer med personer som berättar utifrån ett antal perspektiv: sex personer har egen erfarenhet av självskadebeteende, fyra personer är anhöriga/närstående, två personer arbetar på skola som lärare respektive skolsköterska och tre personer är verksamma som behandlare eller forskare. Här är ett förslag på hur träffarna kan fördelas. Om de mål ni kommit fram till är mycket handlingsinriktade kan ni behöva en sjunde sammankomst.

Träff ett och två: Cirkelstart och samtal utifrån intervjuerna med personer med egen erfarenhet.

Träff tre och fyra: Samtal utifrån intervjuerna med närstående.

Träff fem: Samtal utifrån intervjuerna med psykologer/terapeuter.

Träff sex: Samtal utifrån intervjuerna med skolpersonal. Vid sista träffen är det också läge att "knyta ihop säcken" och ta ställning till hur man i sitt sammanhang arbetar vidare med frågorna.

Samtalsfråga: Tror ni det fungerar för er grupp, eller vill ni lägga mer betoning vid något av perspektiven och göra en annan fördelning? Är det något annat ni vill ta med? Relatera till samtalet om förväntningar och mål!

Förslag till sätt att läsa; tre nycklar

Ett tips är att läsa texterna med tre "nycklar": Hjärta, Huvud och Hand. Läs med penna i handen och notera i din bok.

- Hjärta står för känsla: Vad berörde dig särskilt i texten du läst?
- Huvud står för tanke: Vilka tankar och idéer väckte texten hos dig? Lärde du dig något nytt? Väcktes någon ny fråga hos dig?
- Hand står för handling: Är det något i texten som får dig att vilja agera? Något du vill förändra? Något som ger en idé till en konkret aktivitet? Något du vill arbeta för, enskilt eller tillsammans med andra?

Samtalet i cirkeln

Samtala om en text i taget.

- Runda ett, Hjärta: Deltagarna berättar, en i taget och utan att avbrytas, vad som berörde i texten. Avrunda samtalet med en kort gemensam reflektion. Samtalet bör inte handla om giltigheten i någon deltagares känsla. Känslor kan inte ifrågasättas.
- Runda två, Huvud: I nästa runda berättar ni vilka tankar texten väckte. Eventuella frågor antecknas. I det påföljande samtalet kan tankar brytas mot varandra.
- Runda tre, Hand: Nu berättar var och en om texten väckt någon verksamhetsidé, väckt en tanke om något jag vill göra. Skriv upp alla idéer. Spara papperet. Mot studiecirkelns slut kommer ni att ha ett stort idématerial att förhålla er till.

Den här samtalsmetodiken kan appliceras på alla bokens texter.

Förslag på struktur för cirkelträffarna

- Inled träffarna med en backspegel: Vad var det vi pratade om förra gången? Var det någon fråga som någon tagit på sig att söka svaret på till dagens träff?
- Samtal kring intervjuer med nycklarna Hjärta, Huvud och Hand.
- Något annat som bör finnas med? Relatera till de mål ni satt för er cirkel.
- Påminnelse om vilka texter vi har att läsa inför nästa träff.

Sista träffen

Efter samtalen om intervjuerna är det dags att se tillbaka, utvärdera sitt arbete – och se framåt.

- Skriv målen för cirkeln på tavla eller blädderblock. Har cirkeln uppfyllt målen?
- Fundera enskilt en stund. Vilket betyg mellan 0 (=Mycket dålig måluppfyllelse) och 5 (=Mycket god måluppfyllelse) vill du ge respektive mål? Var och en skriver sina bedömningar på tavlan/blädderblocket intill respektive mål.
- Reflektera gemensamt över resultat. Vad var det som gjorde att det blev så bra som det blev? Om något mål inte bedömdes ha uppfyllts så väl: Vad skulle ni ha kunnat göra annorlunda
- Fundera enskilt en stund: Hur tar jag vara på lärdomarna från utvärderingen
- Gör en runda då ni med en mening berättar det för varandra.

Gå vidare?

Efter cirkeln och med alla våra nya kunskaper och insikter: Ska vi sätta upp ett mål att göra något i våra olika – eller vårt gemensamma- sammanhang? Skriv en handlingsplan för det arbetet: Vad ska göras? Vem gör vad? När ska det göras? Vilka resurser krävs?

Lycka till!

Till dig som är cirkelledare

Många studiecirkel är vad studieförbunden brukar kalla "kamratcirkel". Man är en grupp som tillsammans söker kunskap och förståelse. Det är till den typen av cirkel denna handledning vänder sig. Ledarskapet är nedtonat och ledaren deltar i samtalen. Som samtalsledare bevakar cirkelledaren att träffarna följer den struktur man kommit överens om, att alla kommer till tals, att samtalet inte spårar ur och att gruppen kommer vidare. Ledaren håller målen levande för gruppen.

Cirkelledaren noterar frågor som inte kan hanteras direkt och bevakar att de inte tappas bort. Cirkelledaren är den som ser till att man någon gång stannar upp och gör en enkel utvärdering av cirkelarbetet, gärna vid tredje träffen. Vid en utvärdering kan det komma fram information som behövs för att justera cirkelarbetet för att det fungera optimalt.

Kontakta gärna studieförbundet. Om du gör det tidigt i planeringen av cirkeln kan du få både praktisk och pedagogisk hjälp. Studieförbundet erbjuder alla sina ledare en cirkelledarutbildning.

Metoder i studiecirkeln

Rundan

Som ordet indikerar så sitter alla i en cirkel. Helst ska deltagarna inte ha ett bord emellan sig. Vid rundan går ordet laget runt och var och en talar utan att avbrytas av de andra. Ibland är det bra om samtalsledaren ger tidsramar: "Var och en får max tre minuter på sig att berätta". Ingen ska känna sig pressad att uttala sig. Det bör samtalsledaren påminna om inför varje runda. Då "passar" man.

Bildspråk

Studieförbunden brukar ha uppsättningar av svart-vita fotografier särskilt utvalda för att väcka associationer, lyfta tanken och ge idéer. Så här kan man göra en presentationsövning med Bildspråk: Bilderna sprids på ett bord, eller en golvyta som alla kan gå runt. Instruktionen är: "Välj en bild som säger något om dig själv. Ta inte upp bilden, utan låt den ligga kvar. Kanske någon annan väljer samma bild. När du bestämt dig för en bild kan du sätta dig igen. Då ser vi när alla är klara med sitt val." Spela gärna lugn musik under det att deltagarna väljer sin bild – om du inte tror att musiken kan störa koncentrationen. Alla berättar sedan kort varför de valt sin bild. "Tack" är en tillräcklig kommentar efter varje presentation.

Bildspråket lämpar sig också för en utvärdering: "Så här tycker jag att cirkelarbetet funkar". En sådan utvärdering av hur arbetet fortskrider kan man göra flera gånger under cirkelns gång.

Bikupa

Som namnet indikerar så blir det ett surr när man använder sig av metoden bikupa. Bikupa betyder att man inför ett samtal delar på gruppen så man pratar parvis eller i mycket liten grupp. Vid känsliga frågor kan bikupan fungera bättre än samtalet i storgrupp. När man behöver klargöra sina tankar, "prov-tänka", och testa formuleringar är det ofta skönt att göra det i den mindre gruppen. Ofta är bikupan en bra form för att förbereda en fråga innan man lyfter den i en större grupp.

På www.sensus.se/Ledare/Metodbank finns massor av metodtips. För mer information om självskadebeteende och ätstörningar, se www.shedo.se där faktatexter om ämnet finns att ladda ner.

Litteratur och länktips

Ätstörningar

- Madeleine Mesterton (2004), Handbok för närstående, Riksföreningen Frisk och Fri
- Helene Glant (1998), Sluta svälta, Natur och Kultur
- Helene Glant (1996), Sluta hetsäta, Natur och Kultur
- David Clinton och Claes Norring (2002), Ätstörningar- bakgrund och aktuella behandlingsmetoder, Natur och Kultur
- Christopher Fairburn (2003), Att övervinna hetsätning, Cura bokförlag och utbildning

Självskadebeteende

- Sofia Åkerman och Thérèse Eriksson (2011), Slutstation rättspsyk- om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott, Natur och Kultur
- Sofia Åkerman (2009), För att överleva - om självskadebeteende, Natur och Kultur
- Per Straarup Søndergaard (2008), När livet gör ont - om självskadande beteende bland unga, Gothia Förlag
- Åsa Nilsson och Anna Kåver (2002), Dialektisk beteendeterapi vid borderline personlighetsstörning, Natur och Kultur
- Marsha Linehan (2000), Dialektisk beteendeterapi- färdighetsträningsmanual, Natur och Kultur

Länktips

www.shedo.se

www.umo.se

www.nationellasjalvskadeprojektet.se

www.1177.se