

Livet som det kan vara

En digital samtalsserie



Att träffas i cirkel

Inledning

Vi behöver mötas, prata och hålla kontakten med varandra för att må bra. Ensamhet kan vara mycket svårt att bära och kan ge såväl psykiska som fysiska symtom.

För vår samtalsserie valde vi ämnen som är vardagsnära och ibland känsliga för att på så sätt öka förståelse för varandra samt ge möjlighet att känna igen sig och därmed minska upplevelsen av ensamhet. Vi vill öka kunskapen och på så vis bidra till att motverka utanförskap.

Livet som det kan vara består av elva filmer med olika teman och det finns även förslag på samtalsfrågor som gruppen kan använda för att diskutera vidare kring. Alla filmer är textade.

Materialet kan användas på olika sätt som passar just det syftet som föreningen önskar. Det finns ett förslag på upplägg när det gäller en studiecirkel. Men man kan naturligtvis använda materialet på olika sätt, till exempel som start på en tematräff eller om man vill belysa en viss fråga och samtala vidare kring den.

Att träffas i cirkel

Att lära sig i en studiecirkel innebär att man träffas i små grupper där alla är med och påverkar. Cirkeln är en arbetsform som bygger på deltagarnas egna kunskaper och erfarenheter. Deltagarnas nyfikenhet och frågor är grundstenar vid sidan av kursmaterialet.

Tänk på att alla ska känna sig delaktiga och att alla har något att bidra med. Som ledare sätter du igång samtal och ser till att

tidsramarna följs. Skapa en stämning där det är tillåtet att prata öppet, dela erfarenheter och stötta varandra vidare.

Studiecirkelns upplägg

Studiecirkeln är tänkt att genomföras av en lokal förening. Ledare är någon i föreningen.

Varje film är cirka en timme lång. Gruppen kan se, eller välja att enbart lyssna, på en film och därefter diskutera vidare utifrån antingen de föreslagna frågorna eller andra frågor som känns relevanta. Två till tre timmar per tillfälle kan vara lagom.

Det goda samtalet

Det viktiga är inte att ha svar på alla frågor utan att skapa ett klimat som är öppet. Det finns få svar som är rätt eller fel, det viktiga är att få diskutera. Var tydlig med att det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Framför allt i början, när alla kanske inte känner varandra, kan det vara bra att använda sig av "rundor", så att alla får möjlighet att prata i tur och ordning.

Vid första träffen läggs grunden för stämningen och upplevelsen av hela studiecirkeln. En känsla av trygghet och samhörighet ger ett bra samtalsklimat. Ägna därför tid åt att låta deltagarna lära känna varandra. Presentera er för varandra. Alla får berätta vad de heter, varför de ville vara med i just denna studiecirkel och vilka förväntningar de har.

Filmernas teman

Samtal 1 - Isolering och ensamhet

Ett samtal med Egon Rommedahl, teolog, filosof samt leg. psykoterapeut.

På grund av den rådande pandemin har det blivit svårare för människor att mötas och många känner oro över situationen. Ensamhet kan vara svår att bära och den kan ge såväl psykiska som fysiska symtom. I filmen pratar Egon bland annat om hur du kan förhålla dig till ensamheten.

Samtal 2 - Att vara anhörig

Ett samtal med Anett Karlsson som arbetar som ombudsman på Anhörigas Riksförbund med bland annat Anhöriglinjen.

I vårt samhälle finns många som på grund av funktionsnedsättning, sjukdom eller ålderdom behöver hjälp i vardagen. Faktum är att ca 75 procent av all vård och omsorg som ges Sverige utförs av en anhörig. Att hjälpa, stödja eller vårda en hjälpbehövande familjemedlem, släkting eller vän ska inte medföra negativa konsekvenser för den egna hälsan och livssituationen.

Samtal 3 - Att vara medmänniska

Ett samtal om att vara medmänniska och våga fråga med Camilla Rosenkvist från Suicide Zero.

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden i Sverige. Runt 1 500 personer tar sitt

liv varje år. De allra flesta kan räddas.

Föreningens vision är ett samhälle utan självmord. Det kan vara svårt att prata med någon som mår dåligt, har självmordstankar eller kanske mist en närstående i självmord.

Camilla och Ulrika samtalar bland annat om hur man kan närma sig människor som mår dåligt och våga fråga dem hur de mår – att göra det är livsviktigt!

Samtal 4 - Att gå vidare

Ett samtal med Benny Johansson, ordförande i Neuro VG och Lars-Inge Fahlen.

Hur går man vidare i livet trots svåra sjukdomar eller funktionsnedsättningar? Ulrika samtalar med Benny och Lars-Inge som båda delar med sig av sina personliga upplevelser. Båda lyfter vikten av samvaron med andra, bland annat via föreningslivet och träffpunkter som en viktig del i att kunna gå vidare.

Samtal 5 - Att vara anhörig när någon i familjen blir sjuk

Ett samtal med Tina Karlsson och Lotta Olofsson som arbetar med anhörigfrågor.

Ulrika samtalar med Tina om hennes personliga erfarenheter om att hitta balansen i vardagslivet när det uppstår en svår sjukdom i familjen och Lotta som har stor erfarenhet att möta anhöriga i sin yrkesroll. Att vara anhörig till en person med svår sjukdom förändrar ofta hela livet. Som anhörig behöver man råd, stöd och kunskap.

Samtal 6 - I nöd och lust

Ett samtal med Lisa Schjelde från Bräcke diakoni och Susanne Rolfner Suvanto från Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga).

När en närstående blir sjuk förändras relationer och det kan vara svårt att ha samma närhet till varandra som tidigare. I nöd och lust är ett projekt vars övergripande mål är att minska ohälsan hos personer över 65 år. Susanne och Lisa berättar om detta Arvsfondsprojekt.

Samtal 7 - Det enda jag kan göra är att gå

Ett samtal med författaren Ulrika Jannert Kallenberg och socionom Anders Sandberg.

Ulrika och Anders samtalar om våld i nära relationer utifrån Ulrikas senaste bok "Det enda jag kan göra är att gå". Det är en självbiografisk roman som handlar om en farlig relation hon fastnade i när hon var ung, men sedan lyckades lämna. Anders har lång erfarenhet av arbete med våld i nära relationer och är just nu samordnare på Västra Götalands länsstyrelse gällande mäns våld mot kvinnor. Det blir bland annat prat om skuld och skam, svartsjuka och kontroll, och varför det är så svårt att lämna en våldsam och destruktiv relation.

Samtal 8 - Jag behöver Hedvig

Ett samtal med Jessica Roos Rahmquist och dottern Ebba.

För sexton år sedan födde Jessica Roos Rahmquist en ljuvlig liten flicka med kolsvart hår och

vackra mandelformade ögon, lite sneda precis som storebrors ögon när han föddes. Men det är något i barnmorskans frågor som väcker oro. Jessica sluter armarna om barnet på sitt bröst, det känns som om barnmorskan vill stjäla deras lycka. Jessica berättar tillsammans med Hedvigs syster Ebba om sin villkorslösa kärlek till Hedvig som har Downs syndrom och hur de emellanåt får stå på barrikaderna och kämpa för hennes rättigheter och allas lika värde.

Samtal 9 - Att inte höra hemma i gemenskapen

Ett samtal med Susanne Rolfner Suvanto från Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga).

Vad är det att vara ensam? Hur skapas gemenskap? Det är viktiga frågor att ställa sig oavsett vem man är. Det är inte självklart att de mötesplatser och de aktiviteter som vi skapar leder till minskad ensamhet utan kan till och med förstärka den. Vi gör det inte med illvilja men vi tänker oss kanske inte för.

Samtal 10 - Träffpunkter är viktiga när äldres isolering ska brytas.

Ulrika samtalar med Lars A Svensson, Högskolan Väst, och Cecilia Henning, tidigare Hälsohögskolan i Jönköping.

Att klara sig utan ett rikt socialt liv i några månader under våren 2020 var kanske ingen katastrof, men vad händer med våra mest utsatta äldre när vi ännu inte ser slutet på pandemin? Att som äldre inte kunna utnyttja

naturliga mötesplatser eller att inte kunna besöka arrangerade träffpunkter leder till en farlig social isolering, säger Lars och Cecilia, vars forskning under många år fokuserat kring betydelsen av tunna band för äldre personer. Tunna band definieras som ytliga, men återkommande kontakter som uppstår och upprätthålls i olika vardagliga sammanhang.

Samtal 11 - När orken tog slut

Ett samtal med Irene Rösberg och Annika Anderbark.

Irene Rösberg jobbade som marknadschef tills hon gick in i väggen med en rejäl smäll 2018. Idag föreläser hon om utmattning och har skrivit en bok i ämnet. Annika Anderbark drev advokatbyrå när hennes pojkvän en morgon misstänkte att hon tappat livslusten. Efter att hon kommit in på psykiatrisk klinik visade det sig att hon hade långt gångna självmordsplaner. 2020 debuterade Annika som författare och har bland annat skrivit kortromanen "Sätta punkt" där hon berättar om skammen över att inte vilja leva.

Samtalsfrågor

Detta är ett förslag på samtalsfrågor som kan användas till alla filmerna, men det går självklart bra att lägga till eller ta bort frågor.

1. Vad väcker samtalet hos dig?
2. Kände du igen dig på något sätt i filmen?
3. Vad har samhället för ansvar när det gäller den fråga som diskuterats i filmen?
4. Hur kan jag vara en medmänniska i det här sammanhanget?
5. Vad är ett gott liv för dig?
6. Vad tar du med dig från den här filmen?

Hjälplinjer

Eftersom många svåra ämnen tas upp i samband med filmerna kan det vara bra att nämna olika stödlinjer som finns att ringa till om någon av deltagarna känner att hen skulle behöva det. Det är bra att ledaren nämner några som är relevanta i samband med cirkeln, gärna vid varje tillfälle.

Anhöriglinjen	0200-239 500
Självordslinjen	90 101
Äldrelinjen	020-22 22 33
Jourhavande medmänniska	08-702 16 80
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50

Kontakta oss!

Kontakta ditt lokala studieförbund om du vill starta en cirkel.

Använd följande webbadresser för att hitta ditt lokala studieförbund:

www.abf.se

www.sv.se

Filmerna och studiehandledning finns på www.funktionsrattvg.se

Livet som det kan vara har tagits fram i ett samarbete mellan Funktionsrätt VG, Studieförbundet Vuxenskolan VG och ABF VG.

Med stöd från

