

# Bron till mentalt välbefinnande

Handbok för diskussionsgruppsledare



Minna Laine  
Suvi Fried  
Sirkkaliisa Heimonen  
Salla Kälkäinen

Originalets titel	Mielen hyvinvoinnin silta Opas keskusteluryhmän ohjaajalle  ISBN 978-952-7254-04-2 ISBN 978-952-7254-05-9 (PDF)
Författare	Minna Laine, Suvi Fried, Sirkkaliisa Heimonen, Salla Kälkäinen
Översättning	Mardy Lindqvist
Pärm och layout	Sampo Mäkelä
Ombrytning	Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)  
Helsingfors, 2018

©Äldreinstitutionen, Minna Laine, Suvi Fried, Sirkkaliisa Heimonen, Salla Kälkäinen



Minna Laine, Suvi Fried, Sirkkaliisa Heimonen, Salla Kälkäinen

# Bron till mentalt välbefinnande

Handbok för diskussionsgruppsledare

# INNEHÅLL

<b>TILL LÄSAREN</b>	<b>2</b>
<b>TIPS FÖR DISKUSSIONSGRUPPENS LEDARE</b>	<b>4</b>
<b>DISKUSSIONSGRUPPENS BETYDELSE OCH MÅLSÄTTNINGAR</b>	<b>5</b>
<b>GRUPPMODELLENS STÖDPUNKTER</b>	<b>6</b>
1. Varje människa är unik och hennes erfarenheter uppskattas	6
2. Livserfarenhet är en resurs	7
3. Målinriktning	7
4. Vi utgår från resurserna	8
5. Förmåga att växla perspektiv och förstärka en öppnare attityd	9
6. Fäst uppmärksamhet vid positiva saker i livet	9
<b>SÅ FUNGERAR DISKUSSIONSGRUPPEN</b>	<b>11</b>
<b>DISKUSSIONSGRUPPSLEDARENS UPPGIFTER</b>	<b>13</b>
<b>ATT BILDA EN GRUPP</b>	<b>14</b>
Att anpassa gruppmodellen efter olika deltagare	15
<b>GRUPPTRÄFFENS UPPLÄGG</b>	<b>16</b>
Så förbereder ledaren sig	16
Så leder man en gruppträff	17
Utvärdering och anteckningar efter träffen	19

## **TEMAN FÖR TRÄFFARNA** **21**

TRÄFF NUMMER 1	Välkommen till Bron för mentalt välbefinnande	23
TRÄFF NUMMER 2	Kraftkällor i vardagen	27
TRÄFF NUMMER 3	Frihet att välja inställning är en kraftkälla	31
TRÄFF NUMMER 4	Kraft och lärdom av livserfarenheterna	35
TRÄFF NUMMER 5	Stärkande berättelser	39
TRÄFF NUMMER 6	Tacksamhet	43
TRÄFF NUMMER 7	Bra att ha många viktiga saker i livet	47
TRÄFF NUMMER 8	Meningsfull vardag	51
TRÄFF NUMMER 9	Framtidsutsikter	55
TRÄFF NUMMER 10	Att se framåt	59

## **TILL SLUT** **62**

Källor och ytterligare information	63
Bilaga 1	64
Bilaga 2	65





## TILL LÄSAREN

Mentalt välbefinnande för äldre är ett aktuellt tema och olika sätt att stärka det väcker intresse. Det har vi kunnat konstatera under projektet Vanhuuden Mieli (RAY 2011–2014). Avsikten med det är att öka äldres mentala välbefinnande genom att producera information i ämnet och utveckla redskap som stöder målsättningen. I den här handboken beskriver vi den diskussionsgruppsmodell som har tillkommit och prövats i ett pilotprojekt under projektets gång. Genom att delta i diskussioner av det här slaget kan äldre stärka sitt mentala välbefinnande. Handboken är avsedd för personer som är intresserade av att leda diskussionsgrupper om mentalt välbefinnande för äldre.

Centrala faktorer i det mentala välbefinnandet är upplevelse av att livet har en mening, att man har resurser och flexibilitet att klara förändringar. Mentala resurser är olika förmågor med anknytning till tänkande, känsloliv och attityder. Det här är individuella förmågor, men att diskutera och dela med sig av sina erfarenheter till andra personer kan vidga ens egna synvinklar, öppna upp nya tänkesätt och ge impulser till nya sätt att förhålla sig till livet.

Projektet Vanhuuden Mieli genomfördes i form av tre diskussionsgruppsprocesser, där man både samlade in respons från deltagarna och utvärdering från ledarna. Grund för modellen har varit diskussioner kring mentalt välbefinnande bland personer i inledningsfasen av minnessjukdom, närståendevårdare och äldre som upplevt sitt liv som meningslöst och tomt. Dessutom beaktades samtligas respons på vad grupprocessen gav. Under pilotprojektet liknades grupprocessen vid en bro. Om man förstärker brons plankor ökar det mentala välbefinnandet.

I den här handboken beskrivs inte bara utgångspunkterna, den imaginära bronns stödpunkter, för diskussionsgruppsmodellen Bron till mentalt välbefinnande utan handboken gestaltar även helheten och de olika träffarnas teman och målsättningar. Gruppens mål är att stärka deltagarnas livskunskap och erbjuda ett forum för utbyte av tankar och lärande. Avsikten är att öppna kanaler för deltagarna att hitta nya resursstärkande, positiva synvinklar på sina egna liv. Ramen för modellen är logoterapeutiskt tänkande, ett livsbejakande sätt att tänka, som poängterar målmedvetenhet, hopp och möjligheter, vilket ger en god grund för handbokens tema, alltså mentalt välbefinnande. Enligt det logoterapeutiska tänkandet har upplevelsen av att livet är meningsfullt en stark koppling till mentalt välbefinnande. Handboken ger gruppens ledare en tillräcklig introduktion i ämnet och även inledning till de olika teman som behandlas.

Diskussionsmodellen omfattar tio träffar, var och en med sitt eget tema. Modellen kan anpassas efter olika grupper som har intresse för ämnen med anknytning till mentalt välbefinnande och livskunskapsfrågor och den fungerar både i kamrattstödssituationer och vid ett allmänna intresse för mentalt välbefinnande. Handboken innehåller beskrivningar av hur diskussionsgrupperna går från ett tema till ett annat och dessutom förslag till hur stoffet behandlas och hemuppgifter i anslutning till träffarna. Förslagen kan bearbetas och anpassas efter gruppens behov.

Vi hoppas att handboken inspirerar till givande diskussioner om mentalt välbefinnande och att den sporrar till ett modigt och glatt ledarskap.





# TIPS FÖR DISKUSSIONSGRUPPENS LEDARE

Bron till mentalt välbefinnande är en gruppprocess och en gemensam resa för alla som deltar i den. Var och en tar sig fram i enlighet med sina önskningar, behov och utgångspunkter. Men det är inte bara fråga om en gemensam resa utan också om en personlig resa. Varje deltagare i gruppen är både tagare och givare. De gemensamma diskussionerna ger möjligheter att inse saker och lära sig av andras erfarenheter, synpunkter och tankar. Andras frågor och kommentarer kan lära en att se sin egen situation i nytt ljus. Varje deltagare medverkar till att hela gruppprocessen går framåt och bidrar till de övrigas personliga resa.

Gruppens ledare är en av deltagarna och gör den gemensamma resan tillsammans med gruppdeltagarna. Men ledaren har dessutom en egen roll, att ange riktning för resan, sikta mot målet och skapa en öppen atmosfär. Dessutom skapar ledaren förutsättningar för träffarna och för behandling av givna teman.

De teman som gruppen behandlar är vardagliga och allmänmänskliga. Kärntemat är mentalt välbefinnande och de ämnen som de olika träffarna tar upp ger möjligheter att föra filosofiska samtal om hur det är att vara människa och om meningen med livet. Ledaren behöver inte vara expert på frågorna och några färdiga svar finns inte. Det väsentliga är att ge utrymme för diskussion, tankeutbyte och frågor.

För ledaren räcker det att ha ett äkta intresse för ämnet, vara öppen och ha mod att diskutera de frågor som deltagarna lyfter fram. Det är givande att fungera som ledare och ledarskapet ger många möjligheter att själv lära sig något. Ledarens kunskaper och skicklighet ökar i samspel med gruppdeltagarna. Både professionella gruppledare och frivilliga, som fått utbildning för uppgiften, hittar sitt eget naturliga sätt att leda en diskussionsgrupp.



Det är bra om ledaren har grundkunskaper i hur man leder en grupp, intresse för frågor om livskunskap och vilja att i gruppen behandla positiva synpunkter som ökar de personliga resurserna. Till ledarens grundkunskaper hör kännedom om styrning av grupprocesser – allt från att bilda en grupp till hur den upplöses – men också interaktionskunskap, förmåga att leda uppmuntrande samtal, kännedom om gruppdynamik och ett lösningscentrerat grepp när eventuella problemsituationer behandlas. Ledaren kan om hon eller han så vill hitta mera information i ämnet i guider och böcker<sup>1</sup>.

Den här handboken ger nödvändiga grundkunskaper för att leda diskussionsgrupper som arbetar med konceptet Bron till mentalt välbefinnande. De olika teman som behandlas och grundförutsättningarna för diskussionsgruppen går man närmare in på under ledarutbildningen för Bron till mentalt välbefinnande, som vi rekommenderar för alla diskussionsgruppsledare. Kursen stöder deltagarnas utveckling till gruppledare och ger möjligheter att bilda nätverk, utbyta erfarenheter och diskutera frågor som aktualiserats under ledarskapet.



## DISKUSSIONSGRUPPENS BETYDELSE OCH MÅLSÄTTNINGAR



Diskussionsgruppen sammanför olika deltagare som vill öka sitt mentala välbefinnande genom diskussioner i grupp. Gruppens helhetsmålsättning är att förstärka deltagarnas mentala välbefinnande, öka deras livskunskap och stödja ett livsbejakande tänkande. Varje diskussionsträff har sina egna målsättningar, att få deltagarna att på olika sätt hitta kraftkällor i sin vardag och i sina attityder. När man betraktar frågor ur olika synvinklar stärks deltagarna i sin utveckling, så att de efter grupprocessen mer än tidigare kan identifiera sina egna kraftkällor och sådant som ger livet givande innehåll och känsla av meningsfullhet.

<sup>1</sup> Litteraturhänvisningar om hur man leder en grupprocess finns i handbokens källförteckning.



# GRUPPMODELLENS STÖDPUNKTER

## Gruppmodellen vilar på sex stödpunkter

1. Varje människa är unik och hennes erfarenheter uppskattas
2. Livserfarenhet är en resurs
3. Målinriktning
4. Vi utgår från resurserna
5. Förmåga att växla perspektiv och förstärka en öppnare attityd
6. Uppmärksamhet fästs vid positiva saker i livet

## 1. Varje människa är unik och hennes erfarenheter uppskattas

Varje människa tolkar olika situationer och ger dem betydelse i ljuset av egna erfarenheter. Varenda människas erfarenheter är därför värdefulla eftersom de är unika. I gruppen syns uppskattningen av att alla är unika och har egna erfarenheter så, att man verkligen stannar upp för att höra på varje deltagares historia och erfarenheter och låter dem ta plats.

Kärnan i diskussionsgruppens verksamhet är växelverkan. I praktiken betyder den här interaktionen att man lyssnar på en annan människas erfarenheter och accepterar dem sådana som de framställs. Dessutom delar man med sig av sina egna erfarenheter, vilket kan ge de övriga nya infallsvinklar och stöd.

Särskilt viktigt i agerandet är att ledaren med sitt handlande stärker varje deltagares känsla av att hans eller hennes åsikter och erfarenheter är värdefulla. En utmaning för ledaren är att skapa en trygg och uppmuntrande atmosfär, där varje deltagare kan uppleva att det som han eller hon berättar har betydelse och att var och en har något att ge och dela med sig av. Ledarens uppgift är även att ge deltagarna lika mycket utrymme att berätta om sina erfarenheter. Det är viktigt att ledaren visar sitt gillande och ger uppmuntrande respons.

Varje deltagare får själv välja på vilket sätt han eller hon vill dela med sig av sina erfarenheter i gruppen. Ledaren bör försäkra sig om att ingen deltagare mot sin vilja blir tvungen att berätta sådant som han eller hon inte vill berätta för gruppens medlemmar.

## 2. Livserfarenhet är en resurs

Varje deltagare tillför gruppen sin egen livserfarenhet och sin historia. Allt som man upplevt under livet ökar ens kunskaper och färdigheter och ger livsvisdom. Ur detta kan man ösa kraft i sin nuvarande livssituation och att dela med sig sådant kan ge andra stöd. När man betraktar livet som en helhet, så att man urskiljer olika perioder, hjälper det en att fokusera på förhoppningar och möjligheter både när det gäller att möta aktuella problem och att förbereda sig för framtida utmaningar.

Gruppledarens uppgift är att vägleda deltagarna att granska händelser i det förgångna i positiv anda och ur en synvinkel som stärker de personliga resurserna. Det innebär bland annat att samtalen styrs så, att man försöker gestalta och lösa aktuella problem i ljuset av sådant som man har upplevt tidigare. I diskussionerna kan man lyfta fram sådant som har hjälpt deltagarna i motsvarande, svåra livssituationer eller sådant som har gett kraft vid svårigheter. Genom att rikta in sig på sådant som man har lyckats med stärks deltagarnas tro på sina möjligheter att växa som människor och det inger hopp för framtiden.

## 3. Målinriktning

Att uppleva att livet är meningsfullt är en central källa till mentalt välbefinnande. Anledningar att uppfatta livet så finns ofta på nära håll, i den egna vardagen. Mening med livet kan man exempelvis uppleva genom att hjälpa andra eller verka för det gemensamma bästa. Meningsfullhet kan man också uppleva i sådant som gör en rörd eller starkt tilltalar en, till exempel i konst, musik eller natur. En känsla av mening kan även ge en positiv syn på en situation eller hjälpa en att hitta en ny inställning till sådant som man inte kan ändra på. Via meningsfulla upplevelser är det möjligt att finna och bevara sådana viktiga mentala resurser i livet som livsmod, förtroende, hopp och en känsla av att livet har en mening.

De teman som behandlas i gruppen hjälper deltagarna att inse hur viktig meningsfullheten är för det mentala välbefinnandet och att förstå vilka kraftkällor det är som får det egna livet att kännas meningsfullt. Temana förstärker det underliggande budskapet att människan alltid, åtminstone i viss utsträckning, kan uppleva det egna livet som meningsfullt och betydelsefullt. Ledaren bör betona att man konkret ofta upplever betydelsefullheten i små ting och möten.

## 4. Vi utgår från resurserna

Människan utvecklas hela livet och varje människa har resurser. Också svårigheter och besvärliga situationer är en del av livet. Att man utgår från resurserna innebär inte att man nonchalerar problemen. Krävande situationer och förmåga att klara sig ur dem kan stärka ens resurser och stödja den själsliga utvecklingen.

I den här diskussionsgruppen innebär det faktum att man utgår från resurserna att gruppmedlemmarna fungerar som aktiva deltagare i en fortgående gruppprocess. Resursinriktningen betyder att ledaren i diskussioner flyttar fokus från problematiska situationer till vad man kan lära sig av dem. Under diskussionerna hjälper ledaren till att visa, att det vid sidan av svårigheter, misslyckanden och tider som upplevts som meningslösa i livet har funnits glädjeämnen, mycket man lyckats med och meningsfulla perioder.

Gruppens ledare kan stödja deltagarna så, att de upptäcker resurser, möjligheter och källor till mentalt välbefinnande. Gruppprocessens helhetsmålsättning, dess olika teman och behandlingen av dem, pekar redan som sådana i den riktningen, men en betydelsefull kraft är att deltagarna ger varandra stöd och uppmuntran. Ledaren kan lyfta fram gruppmedlemmarnas beskrivningar av hur de klarat av stora utmaningar och framhålla detta som en väg till möjligheter, utveckling och resurser. Sådana erfarenheter kan ge deltagarna kraft och hopp.

Ledaren styr samtalet så att uppmärksamheten medvetet riktas mot kraftkällor och det som är bra i livet.

## 5. Förmåga att växla perspektiv och förstärka en öppnare attityd

Möjlighet att välja attityd till olika saker är en central mental kraft och en källa till meningsfullhet. Inställningen påverkar resurserna så, att den antingen försvagar eller förstärker dem. En inställning som stärker resurserna innebär förmåga att se sig själv, andra människor, olika förhållanden, det förflutna, framtiden och olika fenomen i livet ur olika synvinklar. Det gör det möjligt att till exempel vid svårigheter i livet leta efter möjligheter att lära sig och utvecklas.

Diskussionerna som förs mellan deltagarna och de historier ur livet som berättas i grupp är viktiga tankeställare. Att lyssna på andra ger i bästa fall insikter om hur olika man kan tänka. Gruppledarens uppgift är att med sina frågor peka på möjligheter för deltagarna och uppmuntra dem att leta efter nya infallsvinklar. Det hjälper dem att lära sig växla perspektiv.

## 6. Uppmärksamhet fästs vid positiva saker i livet

Förmåga att se de positiva sidorna i olika situationer är en viktig mental resurs. Människan kan välja inställning till livet och öva sig i att lägga märke till positiva sidor. Det kan dock vara svårt när man råkar ut för problem i sin vardag eller drabbas av förluster eller stora förändringar.

I gruppen kan deltagarna ta upp många slags vardagsproblem till gemensam diskussion. Ledaren bör vid behov låta gruppmedlemmarna diskutera hur tung deras livssituation är, så att de får berätta om rädsla för sjukdom eller osäkerhet inför framtiden, men det är viktigt att ledaren ger akt på när tal om svårigheter hjälper medlemmarna att komma vidare och när diskussionen hotar leda in i en negativ spiral, så att deltagarnas tankar eller gruppens diskussioner ständigt kretsar kring sådant som är negativt, alltså kring känslor och frågeställningar som tär på resurserna. Då blir det svårt att hitta lösningar eller nya, positiva synvinklar.

Förmåga att finkänsligt bryta en negativ spiral, utan att nonchalera deltagarnas erfarenheter, är en viktig egenskap hos gruppens ledare. Ledaren kan återföra samtalet till träffens tema eller fråga gruppdeltagarna om de märker att diskussionen har börjat kretsa kring sådant som är negativt. Ledaren kan uppmana deltagarna att tillsammans tänka på vad de lärt sig av tråkigheter i livet och om det går att ta lärdom av dem. Ledaren kan också fråga om det finns andra synpunkter på det som framkommit. Gruppen kan diskutera vad man har lyckats med, vad som gör en glad, vad som får en att känna tacksamhet, ja möjlighet att vara tacksam.





# SÅ FUNGERAR DISKUSSIONSGRUPPEN

- 5–8 deltagare
- En sluten grupp
- En process bestående av 10 träffar
- En och en halv timme långa träffar
- Träffar med 2–3 veckors intervaller
- Träffarna följer ett fastslaget mönster
- Varje träff har ett eget tema
- Gruppens ledare styr processen och hur temat behandlas i gruppen
- Hemuppgifter och dagböcker stöder behandlingen av temahelheterna

Gruppens storlek inverkar på hur väl grupprocessen lyckas. Den rekommenderade gruppstorleken är 5–8 personer, så att gruppverksamheten, kamrattstödet och erfarenhetsutbytet fungerar oberoende av potentiella avhopp eller eventuell frånvaro. Om någon deltagare har speciella behov måste de beaktas när gruppstorleken bestäms.

I början av grupprocessen koncentrerar man sig på att deltagarna lär känna varandra. Känslan av att vara bland bekanta hjälper gruppmedlemmarna att känna sig trygga i gruppen och bidrar till att skapa en förtroendefull atmosfär. Under processens gång tar man inte in nya gruppmedlemmar. En sluten grupp främjar gruppidentiteten, säkerställer att man kan gå framåt och att processen inte avbryts.

Bron till mentalt välbefinnande är en diskussionsgrupp som till sitt innehåll bildar en process bestående av tio träffar med var sitt tema. Behandlingen av dessa teman går i en på förhand bestämd ordning och varje diskussionsträff har en struktur. Ledaren för processen framåt och leder gruppens behandling av temat. Den rekommenderade tiden för varje träff är en och en halv timme. Det ger tillräckligt mycket tid att behandla varje tema, men den begränsade tiden hjälper deltagarna att koncentrera sig.

Träffarnas teman och den ordning i vilken ämnena behandlas bildar ett fortgående händelseförlopp med givet innehåll. Varje träff bygger på det som behandlades senast, och varje ny träff leder in på nästa tema. Därför är det bra om träffarna kan hållas med 2–3 veckors intervaller. Det ger goda förutsättningar för att processen går framåt.

Hemuppgifter mellan träffarna gör att man inte tappar tråden och bidrar för sin del till att processen rullar vidare. Avsikten med hemuppgifter mellan träffarna är att hjälpa deltagarna att orientera sig mot nästa träffs tema och att konkretisera behandlingen av temat så att det berör vars och ens liv. Vi rekommenderar användning av hemuppgifter, för det stöder grupprocessen, men om man så önskar kan man modifiera dem eller lämna bort dem helt och hållet, beroende på deltagarnas färdigheter. Ledaren diskuterar med deltagarna hur de ser på hemuppgifterna.

Om deltagarna så vill kan de föra dagbok, vilket stöder grupprocessen. I så fall kan man göra anteckningar om träffarna och hur man upplevt dem, men också skriva ner sina erfarenheter och resonera kring hur de teman som behandlats relaterar till ens eget liv. I dagboken kan man dessutom samla alla de hemuppgifter som man har gjort. Med hjälp av dagboken kan gruppmedlemmarna både mellan träffarna och efter avslutad process gå tillbaka till allt det som gruppen har gett dem.







# DISKUSSIONSGRUPPSLEDARENS UPPGIFTER

## 1. Ledarens allmänna uppgifter

### Ledaren

- samlar gruppens deltagare
- bekantar sig med deltagarna i förväg
- planerar hur träffen genomförs
- leder diskussionerna
- uppmuntrar till diskussion
- skapar en förtroendefull och öppen atmosfär

## 2. Innehållsmässig förberedelse

### Ledaren

- sätter sig in i gruppmodellen och dess stödpunkter
- inkluderar stödpunkternas betydelse i sitt ledarskap
- sätter sig in i träffarnas olika teman
- fördjupar sig i den betydelse processens olika teman har för det mentala välbefinnandet

## 3. Praktiska arrangemang

### Ledaren

- bokar och ställer i ordning mötesrummet
- ansvarar för skyltning
- skaffar nödvändig utrustning



## ATT BILDA EN GRUPP

Det centrala kriteriet för inval i gruppen är att varje medlem har intresse för frågor som rör mentalt välbefinnande och vilja att i grupp arbeta för ett större mentalt välbefinnande. En grupp kanske redan existerar, den kan till exempel bestå av en fritt sammansatt diskussionsgrupp i en förening eller i ett servicecenter. Där kan den här gruppmodellen ge verksamheten nytt innehåll och nya teman. Gruppen kan också bildas av deltagare i mycket olika livssituationer, men med ett gemensamt intresse för mentalt välbefinnande. Å andra sidan kan gruppen bildas av personer i liknande livssituationer eller med liknande bakgrund. Då kan deltagarna i och med kamratstödet känna gemenskap till exempel på grund av en viss sjukdom, sin egenskap av närståendevärdare eller för att de upplever att livet är tomt och meningslöst. Om alla befinner sig i samma situation hittar man en gemensam klangbotten när teman kring mentalt välbefinnande behandlas.

Det lönar sig för ledaren att i mån av möjlighet bekanta sig med deltagarna, deras bakgrund och livssituation i förväg. Genom samtal kan ledaren skapa sig en bild av hur väl gruppverksamhet passar för varje enskild deltagare. När en deltagares lämplighet övervägs är det viktigt att beakta både funktionsförmåga och andra faktorer som eventuellt påverkar den. Ledaren bör också ta hänsyn till det eventuella behovet av personligt stöd – sådant finns det inte möjlighet till i gruppen.

Till exempel för en person med begynnande minnessjukdom kan en samtalsgrupp fungera bra, men lämpligheten måste övervägas noga om minnessjukdomen är längre framskriden. Gruppdeltagandet förutsätter koncentrationsförmåga, förmåga att följa med och delta i en diskussion, men också förmåga att minnas vad som har avhandlats under tidigare träffar. Om en person som vill vara med i gruppen befinner sig i en svår livssituation eller i en akut kris är det inte nödvändigtvis läge för deltagande. I så fall kan personen ifråga hänvisas till personlig samtalshjälp eller ges information som är till nytta i den aktuella situationen.

Innan en deltagare fattar beslut att delta i en grupp behövs tillräckligt med information om gruppens verksamhetsprinciper. Möjlighet att berätta om gruppens målsättningar, natur och verksamhetssätt har ledaren när han eller hon på förhand träffar deltagarna eller talar med dem i telefon. Skriftlig information som delas ut i förväg rekommenderas också.

När en ny grupp samlas och verksamheten inleds lönar det sig för ledaren att göra det med öppet sinne och med inställningen att det blir lärorikt.

## Att anpassa gruppmodellen efter olika deltagare

Deltagarna gör varje gruppprocess unik. Därför måste man beakta deltagarnas livssituation, förhoppningar och beredskap när gruppverksamheten planeras. Efter diskussion med deltagarna beslutar ledaren om man ska arbeta med hemuppgifter mellan gruppträffarna eller om man ska använda sig av funktionella metoder när man behandlar olika frågor.<sup>2</sup> Med funktionella metoder avses till exempel användning av kort eller föremål som hjälper deltagarna att sätta ord på tankar och känslor. Ledaren kan i förväg ta ställning till om deltagarna ska uppmanas att göra dagboksanteckningar mellan träffarna.

Om det bland deltagarna finns personer med minnessjukdom så kan uppgifter mellan träffarna och dagboksanteckningar stödja både orientering och minne. Hur väl hemuppgifterna fungerar kan man uppskatta genom att använda dem på prov. Det är viktigt att ledaren själv gör observationer och begär respons om hur deltagarna upplever skrivandet och uppgifterna. För en människa med minnessjukdom är det av stor vikt att uppleva lyckande och delaktighet, vilket gruppverksamhet innebär. Om deltagandet i gruppen ändå blir för besvärligt och diskussionerna visar sig för svåra kan följden bli besvikelse och en känsla av att man ingenting kan. Därför måste man noggrant ge akt på deltagarnas upplevelser och regelbundet be om respons.

För närståendevårdare kan en diskussionsgrupp ge nya infallsvinklar på livet. De teman som behandlas i gruppen vänder uppmärksamheten från de anhörigas situation och närståendevårdarens krav, så att man i stället kan fokusera på de egna resurserna och det mentala välbefinnandet. Om en närståendevårdare har behov av mycket information i sin aktuella livssituation så kan man hänvisa till kommunala tjänster.

Ledaren kan modifiera och förenkla de hemuppgifter som föreslås i anslutning till handbokens olika teman. Om det till exempel är svårt för deltagarna att skriva ner sina synpunkter så kan man behandla olika frågor med stöd av bilder, föremål, färdiga tänkespråk eller andra texter. Och ifall man kommer till att hemuppgifter inte alls ska användas, så kan man diskutera ämnena eller inleda träffarna med att behandla dem.

<sup>2</sup> Bilaga 1: Exempel på funktionella metoder



# GRUPPTRÄFFENS UPPLÄGG

## Så förbereder ledaren sig

Det är viktigt att ledaren i förväg omsorgsfullt förbereder sig för gruppens träffar. Ledaren bör noga studera gruppens mål och processens stödpunkter och alltid repetera dem inför varje träff. Stödpunkterna hjälper ledaren att förbereda sig för gruppträffarna. I anslutning till varje tema kan man i förväg fundera över stödpunktternas betydelse och utgående från dem efteråt uppskatta hur lyckad träffen har varit. Ledaren kan tänka över hur gruppmodellens stödpunkter syns i sättet att leda gruppen och hur väl gruppen styrs mot den slutliga målsättningen. Stödpunkterna kan även användas som hjälpmedel för att utvärdera den egna insatsen under olika skeden av processen.

Ledaren förbereder sig för varje gruppträff genom att fördjupa sig i dess tema och kärnbudskap, genom att planera hur träffen genomförs, förbereda sig på hur frågorna ska behandlas och hur mycket tid som behövs. Träffen inleds med en genomgång av föregående träff. God hjälp att minnas sammankomsten och gå igenom senaste tema har man av egna dagboksanteckningar. Dessutom är det bra om ledaren alltid före en träff kan bekanta sig också med temat för nästa träff och dess kärnbudskap. På det sättet är man förberedd för nästa hemuppgift och eventuella frågor.

Ledaren ansvarar för alla praktiska arrangemang inför träffen. Det är bra om ledaren tränar upp sin förmåga att använda funktionella metoder, som eventuellt kommer till användning. Träffens innehåll och sättet det behandlas på kan anpassas efter ens eget sätt att sköta ledarskapet. Omsorgsfulla förberedelser bidrar till att göra gruppträffen lyckad.

I den här handboken ges detaljerade beskrivningar av hur träffarna genomförs och hur olika teman behandlas. Alla de punkter och frågor som föreslås behöver inte behandlas. Ledaren ansvarar ändå för att det reserveras tillräckligt mycket tid för varje träffs tema och kärnbudskap, trots att det kan vara svårt att förutse hur mycket tid som krävs. Därför är det bra att i förväg tänka igenom åtminstone följande frågor: Hur mycket tid ska reserveras för deltagarna att inledningsvis berätta hur det står till? Borde man behandla hemuppgiften med hjälp av klart avgränsande frågor? Kan till exempel diskussioner i par eller i små grupper ge mer utrymme för varje deltagare? Hur säkerställer man att ingen tar alltför mycket plats och garanterar att alla får delta på det sätt som de önskar?

Det lönar sig också att sköta de praktiska arrangemangen för träffen i god tid innan gruppen anländer. Att vara väl förberedd hjälper ledaren att fungera avslappnat och naturligt i gruppen. Det är bra att hålla gruppträffarna på ett lugnt ställe med god tillgänglighet. Tydlig skyltning och välkomsthälsning hjälper deltagarna att hitta mötesplatsen. De måste också kunna lita på att det som sägs i mötesrummet inte kan höras utanför.

Innan mötet börjar flyttas stolar och bord, så att gruppmedlemmarna ser varandra. Man beaktar deltagarnas särskilda behov, till exempel att någon använder rullstol eller har dålig hörsel. Trivseln kan ökas genom att till exempel ställa fram säsongdekorationer. Eventuell traktering, men också material och redskap, läggs färdigt fram. Man ser till att allt som eventuellt behövs under träffens gång finns tillgängligt: bläddertavla, pennor, minneslappar, papper av olika slag.

Förutsättningarna för att träffen ska bli lyckad ökar när ledaren är lyhörd för stämningen bland deltagarna och har förmåga att flexibelt ändra uppgjorda planer om situationen så kräver. Att smidigt gå vidare i diskussionerna och leva i nuet med gruppens medlemmar är viktigare än att alltför strikt hålla fast vid allt man planerat.

## Så leder man en gruppträff

1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna
2. Hur står det till, vad har hänt sen senast?
3. Gruppträffens tema och målsättning presenteras och temat behandlas
4. Hemuppgift för nästa träff delas ut
5. Sammandrag görs av diskussionen och mötet avslutas

Alla träffar har samma struktur. Diskussionerna får leva och det finns alltid möjligheter att modifiera upplägget.

### **1. Gruppmedlemmarna tas emot och hälsas välkomna**

Varje deltagare tas emot personligen och vars och ens ankomst till gruppen uppmärksammas. Träffen inleds sedan med att alla hälsas välkomna till dagens gruppträff och temat presenteras.

## 2. Hur står det till?

När sammankomsten inleds får varje deltagare utrymme att berätta lite om vad de tänker och känner just då. Att höra vad andra berättar är ett sätt att vända uppmärksamheten mot att man samlas till en gemensam stund kring ett bestämt tema. Öppningsrundan ger ledaren information om hur deltagarna har det och deras aktuella behov. Det är information som hjälper ledaren att styra diskussionen och ger en vink om det eventuellt finns behov att ändra på det som har planerats för träffen.

När deltagarna ombeds berätta hur det står till kan man vid behov ställa exempelvis följande avgränsande frågor:

- vad är det du främst tänker på just nu?
- från vilken situation kom du till gruppen i dag?
- vad vill du säga just nu?
- vad har du glatt dig åt den här morgonen, veckan eller sedan senaste träff?
- berätta om en bra sak som du upplevt sedan senaste träff?

## 3. Att presentera träffens tema och målsättning och att behandla temat

Ledaren redogör med egna ord för temat för träffen, dess målsättning och kärnbudskap och börjar med att berätta vilken koppling det aktuella temat har till det mentala välbefinnandet. Om man så vill kan man använda sig av handbokens beskrivning av hur gruppleddare förbereder sig för temat för varje träff. Avsikten med de här avsnitten är att ge ledare vägledning för respektive tema. Man kan också använda sig av hemuppgifter och handbokens nyckel- och tilläggsfrågor.

## 4. Att ge hemuppgifter till nästa träff

Ledaren ger uppgiften både muntligt och skriftligt och berättar kortfattat vad den går ut på och hur den hänger ihop med temat nästa gång. Ledaren hör sig också för om deltagarna har frågor om uppgiften.

## 5. Sammanfattning och avslutning

Ledaren summerar behandlingen av dagens tema, dess målsättning och kärnbudskap. Diskussionerna sammanfattas genom att lyfta fram de frågor som har väckt mest diskussion. I avslutningsorden kan man använda sig av ovan nämnda funktionella metoder eller några avslutande frågor, exempelvis:

- Vad tilltalade dig särskilt mycket den här gången?
- Vilken tanke eller insikt väckte dagens tema?
- Vad skulle du kunna göra redan i dag?

## Utvärdering och anteckningar efter träffen

### 1. Anteckningar till stöd för minnet

Det är givande för ledaren att göra anteckningar under grupprocessen. Efter varje träff kan ledaren anteckna mötestid och plats och vilka som varit närvarande. Stämningen under träffen och hur diskussionerna gick kan gärna beskrivas till exempel med hjälp av följande frågor: Vilka slags frågor diskuterades, vilka tankar väckte temat hos deltagarna, hur aktiva var gruppmedlemmarna i diskussionen, vilken typ av frågor diskuterade medlemmarna extra gärna, vilka frågor och ämnesområden verkade svåra. Dessutom är det bra att anteckna vad som är viktigt att beakta i förberedelserna för nästa träff.

### 2. Utvärdering

Att utvärdera en gruppträff och göra anteckningar om utvärderingen är en viktig del av ledarens uppgift. Centralt i bedömningen är att man dryftar arbetsättet både i ljuset av hela gruppmodellen och målsättningarna för denna gång. Till utvärderingen hör också en uppskattning av stämningen i gruppen och vad man som ledare har lärt sig. Ett sätt att göra en skriftlig utvärdering är att lista sådant som har främjat och sådant som har hindrat en att uppnå uppställda mål. Det ger värdefull information om hur framtida träffar ska genomföras. En skriftlig utvärdering ger också möjlighet att senare gå tillbaka till erfarenheterna av grupprocessen.



A series of horizontal green lines for writing, starting from the top right of the logo and extending across the page.





# TEMAN FÖR TRÄFFARNA

1. Välkommen till Bron till mentalt välbefinnande
2. Kraftkällor i vardagen
3. Frihet att välja inställning är en kraftkälla
4. Kraft och lärdom av livserfarenheterna
5. Stärkande berättelser
6. Tacksamhet
7. Bra att ha många viktiga saker i livet
8. Meningsfull vardag
9. Framtidsutsikter
10. Att se framåt





Träff nummer 1

# Välkommen till Bron för mentalt välbefinnande

## Så förbereder sig ledaren för träffens tema

Den första träffen är särskilt betydelsefull för alla gruppmedlemmar. Deltagarna är kanske osäkra på hur man betar sig i den här gruppen och på hurdana ledaren och de övriga deltagarna är. Några kan oroa sig för hur de tas emot i gruppen och vad som förväntas av dem. Det är viktigt att ledaren anstränger sig så att situationen känns trygg för alla deltagare och att de upplever att de är välkomna i den här gruppen.

Målsättningen för den första träffen är att alla bekantar sig med varandra och med gruppens olika teman. Ledaren leder in diskussionen på deltagarnas förväntningar på gruppverksamheten och skapar förutsättningar för en positiv och trygg stämning. En öppen atmosfär är viktig under hela grupprocessen.

Gruppmedlemmarnas förväntningar på verksamheten och motivationen att delta kan variera mycket. Gemenskapen byggs upp med diskussioner om gruppens verksamhetsidé och principer samt genom att gemensamt komma överens om spelregler för hur man går till väga i gruppen.

Diskussionsprocessen kan liknas vid ett broförstärkningsprojekt. Bron till mentalt välbefinnande vilar på några avgörande stödpunkter, som presenteras med början på sidan 6 och de fungerar som riktlinier för ledarskapet. Därför är det viktigt att repetera dem inför varje träff.

## Träffens upplägg

### 1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna

Ledaren presenterar sig och konstaterar att samtalsgruppen har samlats kring frågor om mentalt välbefinnande. Gruppens målsättning är att deltagarna i sina egna liv ska söka och finna kraftkällor som stärker det mentala välbefinnandet. För att nå det målet har varje träff sitt eget tema och sin egen målsättning.

### 2. Hur står det till?

Deltagarna presenterar sig. I samband med presentationen påpekar ledaren att varje gruppmedlem själv väljer vad han eller hon vill berätta om sig och om sin bakgrund. Det är bra om ledaren i förväg tänker över i vilken utsträckning deltagarna uppmuntras att tala om sig själva och hur mycket tid som kan användas för pre-

sentationsrundan. Vid behov kan tidsanvändningen begränsas till exempel med följande frågor: Vem är du och från vilken situation kom du hit i dag? Vem är du och vad gjorde dig glad i morse? För deltagarpresentationen kan man också använda sig av funktionella metoder, exempel finns i bilaga 1.

### **3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas**

#### ***a) Gruppens natur och verksamhetsprinciper***

Under den första sammankomsten är det bra att reservera tid för tankarna bakom gruppmodellen. Ledaren kan med egna ord berätta om gruppmodellens natur utgående från de stödpunkter och målsättningar som finns i början av handboken. Här följer några exempel på centrala budskap till deltagarna:

- Utgångspunkten för gruppens verksamhet är att var och en kan stärka sitt mentala välbefinnande. Gruppens verksamhet vilar också på idén att varje deltagare kan fungera som stöd för de övriga deltagarna och vara någon att jämföra sig med.
- Grundval för gruppmodellen är att livserfarenhet värdesätts. Det innebär att man betraktar sitt eget liv i ljuset av allt man lärt sig, som en källa till livsvisdom. Att lyssna på de övriga deltagarnas erfarenheter och berättelser kan å andra sidan hjälpa en att få nya insikter om sitt eget liv och hitta nya infallsvinklar.
- I gruppen ser man på livet som en helhet. Deltagarna kan ta upp sådant som de lyckats med, glädjeämnen och kraftkällor. I gruppen kan man också tala om sådant som betungar en, om bekymmer och problem, men tacksamhet och kraftkällor lyfts i diskussionerna fram vid sidan av problem och svårigheter.

#### ***b) De olika träffarna och deras teman***

Deltagarna får skriftlig information med datum och teman för de olika träffarna. Ledaren ska gärna också fråga deltagarna vad de anser om processens teman och vilka tankar de väcker.

#### ***c) Deltagarnas förväntningar och olika önskemål gällande gruppen***

Om deltagarnas förväntningar och förhoppningar kan man antingen diskutera allmänt i gruppen eller så gör man det först parvis och går därefter igenom tankarna gemensamt. I bästa fall kan samtal i par underlätta deltagandet och stödja gruppbyggnaden. Ledaren skriver upp deltagarnas önskemål till exempel på en bläddertavla. På det sättet hörs och syns varje gruppmedlems röst och tankar.

## NYCKELFRÅGA

– Vilka förhoppningar och förväntningar har du på gruppen?

### **d) Beslut om gruppens spelregler och verksamhetsprinciper.**

Gruppen gör gemensamt upp de spelregler som styr verksamheten. Deltagarna lyfter fram frågor som de anser viktiga och väljer tillsammans bland dem ut sådana som man går in för att behandla i gruppen. Ledaren skriver ner spelreglerna och distribuerar dem i skriftlig form på nästa träff. Trots att gruppen själv diskuterar sig fram till spelreglerna är det bra att ledaren försäkras om att åtminstone följande punkter ingår:

- Diskretion – Man talar inte om andras angelägenheter utanför gruppen
- Positiv inställning – Man kritiserar inte andras berättelser och erfarenheter
- Valfrihet – Var och en bestämmer själv vad han eller hon anförtror gruppen
- Jämställdhet – Alla får lika mycket tid för att yttra sig i gruppen
- Praktiska saker – Slutet grupp, förhinder att delta meddelas

När spelreglerna har gjorts upp redogör ledaren för hemuppgifterna och möjligheten att använda en dagbok som stöd för diskussionerna. Beslut fattas om i vilken utsträckning man använder sig av hemuppgifter och dagbok.

### **4. Hemuppgift till nästa träff**

En skriftlig hemuppgift leder tankarna mot nästa träffs tema, som är kraftkällor i vardagen. Ledaren berättar först om målsättningarna för nästa träff och ger sedan den skriftliga uppgift, som leder in diskussionen på sådana kraftkällor som alla har i sitt dagliga liv och i sin vardag.

*Ta nästa gång med dig ett föremål eller en bild som berättar om någon kraftkälla i ditt liv.*

*Tänk igenom på vilket sätt det här ger dig kraft just nu, i den här stunden och i den här livssituationen.*

### **5. Sammandrag av gruppsammanskomsten, träffen avslutas**

Träffen avslutas med en kort diskussionsrunda där deltagarna får berätta om sina intryck av gruppens första träff.



Träff nummer 2

# Kraftkällor i vardagen

## Så förbereder sig ledaren för träffens tema

Varje människa har mycket som ger henne kraft i vardagen. Mitt uppe i vardagslivet ger man inte nödvändigtvis akt på det eller så kan betydelsen fördunklas. Det mentala välbefinnandet främjas av att man upptäcker kraftkällorna i sitt eget liv och medvetet riktar uppmärksamhet på dem.

Målsättningen för den här träffen är att deltagarna hittar sådant som ger kraft i deras egen vardag och lär sig förstå vilken betydelse det har för det mentala välbefinnandet. Diskussionerna i gruppen kan hjälpa deltagarna att i sitt dagliga liv hitta alldeles nya saker som ger kraft eller kanske återupptäcka sådant som har fallit i glömska på senare tid.

Den hemuppgift som deltagarna fick förra gången leder in diskussionen på konkreta kraftkällor i vardagen. Ledaren bör bereda sig på att gruppens medlemmar kanske ingående vill tala om de föremål och bilder som de tagit med sig och gå in på historier och minnen som hänför sig till dem. Händelser i det förgångna kan vara en viktig kraftkälla i nuet. Ledarens uppgift är ändå att fästa uppmärksamhet vid nuläget när temat behandlas – vilken betydelse har den beskrivna kraftkällan i deltagarens liv i dag?

Brobygget avancerar. Glöm inte att repetera stödpunkterna.

## Träffens upplägg

### 1. Gruppmedlemmarna tas emot och hälsas välkomna

Ledaren hälsar gruppmedlemmarna välkomna både enskilt och i grupp. Efter det återgår man kortfattat till de spelregler som gjordes upp under senaste träff. De skriftliga spelreglerna delas sedan ut till deltagarna. Man diskuterar innehållet i dem och lovar gemensamt att följa dem.

### 2. Alla berättar hur det står till just nu



### 3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas

Behandlingen av träffens tema börjar med att varje deltagare berättar om sina egna kraftkällor. För att begränsa tidsåtgången kan man först be deltagarna redogöra för 1–2 av sina viktigaste kraftkällor i vardagen. Efter det kan ledaren avgöra om man hinner ta upp även andra eventuella kraftkällor som deltagarna har förberett sig att berätta om.

#### NYCKELFRÅGA

- *På vilket sätt är den kraftkälla som du tar upp aktuell i ditt liv just nu?*

*Användbara tilläggsfrågor är till exempel:*

- *Vilka kraftkällor i vardagen kunde du börja fästa mer uppmärksamhet vid än hittills?*
- *Vilka nya kraftkällor skulle du kunna hitta/har du hittat genom att fundera kring den här uppgiften?*

### 4. Hemuppgift till nästa träff

Temat för nästa träff är friheten att välja inställning. Vi förbereder oss att behandla temat genom att granska motton, levnadsregler eller tänkespråk som vi följer i våra liv. Ledaren kan konstatera att allt det här är sådant som beskriver en människas sätt att förhålla sig till livet. När man går igenom uppgiften nästa gång kan man diskutera vilka möjligheter man har att välja hur man till exempel förhåller sig till sig själv, till andra människor och till olika händelser i livet.

*Ta nästa gång med dig ett motto, en levnadsregel eller ett tänkespråk som du följer i ditt liv. Fundera över vad det berättar om din inställning till livet.*

### 5. Sammandrag av gruppsammankomsten, träffen avslutas



A series of horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



Träff nummer 3

# Frihet att välja inställning är en kraftkälla

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Möjlighet att välja vilken inställning man har till det liv man levt, till dagens situation och till framtiden är en viktig kraftkälla. Friheten att välja attityd gäller också hur man förhåller sig till sig själv, till andra människor, sin vardag och sin livssituation. Människans frihet att välja inställning är viktig speciellt i sådana situationer då man inte kan ändra på förhållandena. Diskussionerna i gruppen kan ge utmärkta möjligheter att öppna upp sitt eget tänkesätt och att hitta nya synvinklar. En ny infallsvinkel kan hjälpa en att förstå behovet att ändra inställning i en positivare riktning, som stärker resurserna.

Friheten att välja inställning innebär också att man tar ansvar för sina tankar och handlingar. Det lönar sig att varsebli sina möjligheter att välja i stället för att tycka att ens välmående helt och hållet är beroende av vad andra människor gör (make, barn, vänner och så vidare). Människan kan själv handla och göra val som gör henne nöjdare med sitt eget liv. Det lönar sig alltså att fråga: Vad kan jag själv göra?

Målsättningen med den här träffen är att förstå vilka möjligheter ens egna val medför för den personliga inställningen. Det väsentliga är att fundera över vilken livsställning som bär en framåt och ger kraft i livet. Det är också viktigt att diskutera hur människans frihet att välja attityd syns i olika situationer i vardagen.

Den hemuppgift som gavs förra gången hjälper gruppmedlemmarna att diskutera olika livsställningar och vilka möjligheter de själva har att välja attityd. Deltagarna tar med sig något tänkvärt (ett motto, en levnadsregel eller ett tänkespråk) som styr deras egna liv och har i förväg tänkt ut hur detta beskriver den egna inställningen. Den utmaning som ledaren här ställs inför är att styra in diskussionen på dagens situation, alltså hur det valda tänkesättet ger kraft i dag. Är det fortfarande aktuellt eller kunde någon annan levnadsregel vara till hjälp just nu? Ledarens uppgift är också att vända diskussionen från det valda tänkesättet till frågan om man kan välja inställning och i vilken utsträckning det är möjligt.

## Träffens upplägg

**1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna**

**2. Alla får berätta hur det står till**

**3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas**

Deltagarna berättar utgående från hemuppgiften om sin levnadsregel, sitt motto eller sitt tänkespråk. Därefter diskuteras temat.

### NYCKELFRÅGOR

- *Vad ger dig din levnadsregel, ditt motto eller ditt tänkespråk i din nuvarande livssituation?*
- *Kan man själv välja inställning?*

*Användbara tilläggsfrågor är till exempel:*

- *Vilken inställning vittnar det här mottot, tänkespråket eller den här levnadsregeln om?*
- *Tycker du att människor har frihet att välja inställning till andra människor eller till sig själva?*
- *På vilket sätt har din egen inställning gjort livet lättare eller tyngre?*

**4. Hemuppgift till nästa träff**

Temat för nästa träff är den kraft och lärdom som livserfarenheterna ger. Alla förbereder sig för träffens tema genom att dra upp en livslinje som beskriver det egna levnadsförloppet. Det väsentliga är inte att kronologiskt teckna livsloppet, utan viktigt är att hitta och lokalisera sådana erfarenheter på livslinjen, som man kan ösa kraft ur i detta nu.

Livslinjen kan helt enkelt bestå av en lista av livshändelser och vad man har lärt sig av dem, men den kan också ritas i form av en konkret linje. Då skriver man till exempel in årtal och händelser som hänför sig till dem på linjen. Men man kan också bifoga bilder, ord eller tankar med hänvisning till respektive händelse och de lärdomar som de gett. Det viktigaste i den här uppgiften är inte hur den utförs, utan att man identifierar händelser som ger kraft i nuet och gestaltar levnadsloppets rikedom.

*Rita din egen livslinje, dra alltså upp en linje och illustrera eller limma bilder, ord eller tankar på den.*

*Alternativt kan du skriva en lista på sådana livshändelser, som kan ge lärdom och fungera som kraftkällor i dagens situation.*

## **5. Sammandrag av gruppsammanskomsten, träffen avslutas.**



Träff nummer 4

# Kraft och lärdom av livserfarenheterna

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Livserfarenhet är grund för välbefinnandet och en kraftresurs som kan hjälpa till att klara av förändringar och förluster. Att granska sitt eget livslopp kan hjälpa en att se livet som en rik helhet, där olika tider skiftar. Vid sidan av allt som man har lyckats med och de positiva livshändelserna har svårigheter och misslyckanden sina givna platser. Också tider som man upplevt som tunga kan få positiva följder. Sådant kan ge nya livsfärdigheter och öppna nya möjligheter att växa som människa.

Målsättningen med den här träffen är att granska det egna livsloppet och varsebli det som man lärt sig av det. Avsikten med att se tillbaka på vad man upplevt är att hjälpa deltagarna att se livet som en helhet och att i nuet ösa lärdom och kraft ur det som skett.

Hemuppgiften att rita livslinjer har ju gjorts så att varje deltagare uppmanats fästa speciell uppmärksamhet vid källor till lärdom och kraft under livets gång. Det är nu ledarens ansvar att styra in diskussionen uttryckligen på den betydelse, som allt det man lärt sig har i nuet. Då riktas blicken mot hur det man lärt sig under livets gång hjälper en att möta problem eller hur det kan stärka en positiv inställning till livet. Ledarens uppgift är också att belysa det faktum att olika händelser i livet kan omtolkas och att man kan ge dem nya betydelser.

Brobygget fortsätter. Du minns väl stödpunkterna?

## Träffens upplägg

### **1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna**

### **2 Alla får berätta hur det står till**

### **3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas**

Man kan använda bakgrundsmusik för att komma i stämning när det här temat ska behandlas. Medan musiken spelas (cirka 5 minuter) kan ledaren be deltagarna studera sina livslinjer och tyst för sig själva gå igenom vilka färdigheter som levnadsloppets händelser har lärt dem.



### NYCKELFRÅGA

- Vilka lärdomar och resurser eller kraftkällor hittar du i ditt livslopp?

Användbara tilläggsfrågor är till exempel:

- Vilka lärdomar eller resurser har goda tider gett dig och hur kan du utnyttja dem i dag?
- Vad har tunga perioder i livet lärt dig?

Att rita livslinjer kan få en att börja tänka på livets ändlighet. När man redan har mycket liv bakom sig kan man börja fråga sig hur kort den livslinje är som ligger framför en. Inspiration till en diskussion om hur man kan förhålla sig till det förgångna och nuet ger en historia som tillskrivs den österrikiske läkaren och filosofen Viktor Frankl (1983):

*Ni känner väl alla till det slags kalendrar som har ett blad för varje dag? Man river bort ett blad per dag och när man tittar på kalendern kan man känna sorg och ångest över att kalendern hela tiden blir tunnare. Människan kan tycka att de lösrivna bladen vittnar om förlorad tid och krympande framtid. Det tär på krafterna.*

*Vilket tänkesätt skulle då kunna stärka det mentala välbefinnandet? När man i tankarna än en gång river loss den gångna dagens blad kan man föreställa sig att man gör en dagboksanteckning på baksidan och sedan lägger det i en hög med tidigare bortrivna blad. På det sättet kan man stolt och glatt tänka på allt det goda som man har antecknat på kalenderbladen under livets gång.*



#### 4. Hemuppgift till nästa träff

Nästa gång fortsätter vi att leta efter kraftkällor. Temat för träffen är stärkande berättelser. Under livets gång har människan otaliga möjligheter att höra och följa med andra människors berättelser. De här människorna – om det så handlar om sådana som har stått en nära eller kanske sådana man följt på håll eller bara träffat sporadiskt – kan ha historier med värdefull källa till kunskap. Hemuppgiften den här gången är att tänka på någon människa och det motto eller valspråk som den personen gett. Vilken betydelse har de här levnadsreglerna eller valspråken i dag?

*Tänk på någon människa som du mött och som du lärt dig något betydelsefullt av i livet. Vad har du lärt dig av den personen?*

*Om du så önskar kan du ta med dig ett minne av den här personen till nästa träff och något som påminner om den lärdom du fick.*

#### 5. Sammandrag av gruppsammankomsten, träffen avslutas



Träff nummer 5

# Stärkande berättelser

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Stärkande berättelser är en mental kraftkälla som stärker det mentala välbefinnandet. Stärkande berättelser kan man betrakta åtminstone ur tre synvinklar; som åhörare av andra människors berättelser, genom att framstå som ett exempel för andra och genom att minnas och strukturera sitt eget liv. Stärkande berättelser fungerar på många olika sätt. Att lyssna på andra människors historier kan stärka och belysa nya synvinklar. Att berätta egna historier kan hjälpa berättaren att minnas och strukturera sitt liv. Genom berättelserna kan varje människa vara en förebild för andra i fråga om inställning. Stärkande berättelser ger hopp inför framtiden och får en att lita på att livet bär i olika situationer och omständigheter.

Stärkande berättelser är också historier om en själv, om ens eget levda liv, hur man har tacklat utmaningar och om livets meningsfullhet. Via berättelserna får man en möjlighet att se på sina egna livshändelser i ett längre tidsperspektiv och i nytt ljus. I bästa fall märker man att varje händelse har en egen viktig plats i livet som helhet.

Målsättningen med den här träffen är att komma till insikt om vilken betydelse de stärkande berättelserna har som mental kraftkälla och att få svar på frågan om vad man själv skulle vilja lära andra. Deltagarnas upplevelser av stärkande berättelser bildar basen för den diskussion som förs i gruppen.

Hemuppgiften, som går ut på att fundera över lärdomar man fått av andra människor, leder oss in på dagens tema och ger deltagarna möjlighet att dela med sig av berättelser som de upplevt som stärkande. Gruppmedlemmarna kanske gärna minns personer som har varit betydelsefulla för dem och vill vitt och brett berätta om dem i gruppen. Ledarens uppgift är då att med sina frågor leda in diskussionen på hur betydelsefull den lärdom, som en viss person har gett, är just nu och fråga varför.

Det är också av stor betydelse att tillsammans diskutera vilken viktig uppgift det är återberätta stärkande berättelser, som vittnar om livsfärdigheter. I den här uppgiften kan gruppmedlemmarna hitta meningsfullt och ändamålsenligt innehåll i sin vardag. När tidsanvändningen för gruppträffen planeras lönar det sig för ledaren att reservera tillräckligt mycket tid för träffens kärnfråga, alltså vilka historier om sig själva som gruppmedlemmarna vill berätta för andra; vilka traditioner, livsfärdigheter och livsvisdomar de vill ge vidare.

Brobygget artar sig. Glöm bara inte att också denna gång repetera stödpunkterna.

## Träffens upplägg

### 1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna

### 2. Alla får berätta hur det står till

### 3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas

När temat behandlas är det bra att minnas att stärkande berättelser har olika nivåer. Först delar gruppens medlemmar, utgående från hemuppgifterna, med sig av sina egna beskrivningar av stärkande berättelser. Man närmar sig berättelserna så, att man ser vilka lärdomar och resurser berättelserna kan ge i dag. Därefter diskuterar man på ett mera allmänt plan hur betydelsefulla stärkande historier är. För det tredje funderar man över vilka lärdomar man själv vill förmedla till andra.

#### NYCKELFRÅGOR

- *Vad lär vi oss av varandra?*
- *Vad kan vi lära varandra?*

*Användbara tillägsfrågor är till exempel:*

- *Vad har du lärt dig av den person som du valt att tala om?*
- *Hur kan du själv vara ett exempel för andra?*
- *Vilka historier vill du berätta för andra?*
- *Vad vill du bli ihågkommen för?*

### 4. Hemuppgift för nästa träff

Tacksamhet är temat för nästa träff. Vi förbereder oss för det genom att känna efter vad det är i vårt vardagsliv som vi kan känna tacksamhet för och vi skriver dagligen upp sådana saker. Anledningarna till tacksamhet kan vara enkla saker och möten, men också till exempel fågelsång, brödbak och ett leende från damen i butikskassan. Man kan även känna tacksamhet över sitt hem, människor man möter eller över att få vakna till en ny dag, alltså självklara saker som man ofta förbiser.

Man kan känna tacksamhet över utmaningar som man har klarat av eller över positiva saker som man har bidragit till med sina val. Ibland kan man också känna tacksamhet över sådant som man avsiktligt har låtit bli att göra. Gruppens medlemmar gör dagligen anteckningar om saker att vara tacksam för, så att de inte bara ska lära sig uppfatta allt det som man har orsak att känna tacksamhet för utan också att hitta nya och tidigare obeaktade anledningar.

*Skriv varje dag upp sådant som du kan känna tacksamhet över i ditt liv. Fäst framför allt uppmärksamhet vid små och vardagliga anledningar till tacksamhet i livet.*

## **5. Sammandrag av gruppssammanskomsten, träffen avslutas**



Träff nummer 6

# Tacksamhet

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Att hitta anledningar till tacksamhet i vardagen stärker människans mentala resurser och främjar en positiv inställning till livet. Särskilt viktigt är det att hitta anledningar till tacksamhet under perioder med många svårigheter eller när grundtonen i livet är nedstämd eller dyster.

Att upptäcka anledningar till tacksamhet handlar ofta om ett val av perspektiv, hur man ser på saker. När man till exempel råkar ut för sjukdom finns det vanligen fortfarande andra områden i livet som man kan vara tacksam för. Också i vardagliga göromål kan man om man så vill hitta många anledningar till tacksamhet.

Målsättningen för den här träffen är att hitta anledningar till tacksamhet i sitt eget liv. Att varsebli dem hjälper deltagarna att se positiva saker både hos sig själva och i sin omgivning.

I hemuppgiften har gruppmedlemmarna ombetts att särskilt fästa uppmärksamhet vid små, vardagliga saker i livet. Gruppledarens uppgift är att uppmuntra deltagarna att hitta många olika anledningar till tacksamhet i vardagen. Människor känner i allmänhet tacksamhet över hälsa, familj och vänner. Att också varsebli sådant som känns litet och vardagligt breddar tacksamhetsspektret. Sådant som verkar självklart i livet räknar man ofta inte med. Vilken betydelse det har inser man först när man löper risk att förlora det.

Tacksamhet kan också diskuteras ur ett tidsperspektiv, alltså i ljuset av det förgångna, nuet och framtiden. Då styr följande frågor diskussionen: Vad allt får dig att känna tacksamhet över gårdagen, nuet och framtiden?

Det är viktigt att ledaren talar om för deltagarna vilken betydelse tidsperspektivet har med tanke på ens kraftkällor. Styrkan i dem kan påverkas av att man i stället för att hitta anledningar till tacksamhet i det som varit längtar tillbaka, känner bitterhet över val som man upplevt som felaktiga eller att livet inte blev som planerat. Bekymmer eller rädsla för framtiden kan tära på resurserna. Tacksamhet över framtiden innebär att man optimistiskt och förtröstansfullt ser tiden an.

Också tacksamhet stärker bron till mentalt välbefinnande. Glöm inte stödpunkterna.



## Träffens upplägg

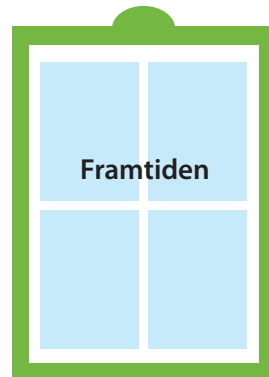
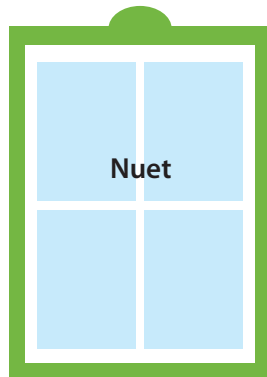
1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna
2. Alla får berätta hur det står till
3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas

### NYCKELFRÅGA

- *Vad har du hittat att vara tacksam för?*

Användbara tilläggsfrågor är till exempel:

- *Vad tyckte du om den här uppgiften?*
- *Var det lätt att hitta sådant som du är tacksam för?*
- *Har anledningarna till tacksamhet förändrats på senaste tiden?*



Källor: Pentikäinen 2010, Laine 2013

Tidsfönster hjälper deltagarna att hitta sådana synvinklar på det förgångna, nuet och framtiden, som stärker resurserna. Ledaren kan om han eller hon så önskar rita tidsfönster på en bladdertavla. Man kan sedan diskutera tidsfönstren till exempel med hjälp av följande frågor:

- *Hur ställer du dig till det som varit, hittar du anledningar till tacksamhet där?*
- *Minns du trevliga stunder i det förgångna? Gör de dig fortfarande glad?*
- *Längtar du tillbaka till det som varit? Tänker du eventuellt på felaktiga val som du har gjort? Är du besviken på att livet inte blev som planerat?*

- *Är du tacksam över nuet? Har du nu tillräckligt mycket tid för viktiga människor och uppgifter?*
- *Motser du med glädje framtida händelser? Är du nyfiken på att få se vad framtiden för med sig?*
- *I vilket fönster tillbringar du mest tid varje dag – i det förgångna, nuet eller framtiden? Stärker det dina resurser eller försvagar det dem?*

#### **4. Hemuppgift till nästa träff**

Temat för nästa träff är att tänka på hur viktigt det är att ha mycket som man tycker att är viktigt i livet. Det man anser viktigt visar vilka ens egna värderingar är, vad man värdesätter. Vi förbereder oss för temat genom att till nästa gång fundera över och skriva ner sådant som är viktigt i livet just nu. När man letar efter det kan man ha hjälp av att notera vad man lägger mest tid på i vardagen.

*Skriv upp sådant som du upplever att är viktigt i ditt liv. Försök hitta sådant som du uppskattar i din vardag eller sådant som du tycker att det är viktigt att anstränga sig för.*

#### **5. Sammandrag av gruppsammankomsten, träffen avslutas**



Träff nummer 7

Bra att ha många  
viktiga saker i livet

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

En bärande värdegrund är en viktig mental kraftkälla. Med bärande värdegrund avser vi här att människan i sitt liv har många saker och värderingar som upplevs som viktiga. Då kan förlust av något som känns viktigt vara smärtsamt, men allt annat betydelsefullt i livet som finns kvar kan hjälpa en att gå igenom förändringar och klara av förluster.

Värdestrukturen är sårbar om det bara finns en sak som är viktig i livet så att den höjer sig över allt annat. Identiteten kan bygga på något viktigt, som tar mycket tid. Om det allra viktigaste och det som tar mest tid till exempel är en krävande hobby, såsom tävlingsidrott eller politik, så kan den egna identiteten i stor utsträckning bygga på roller med anknytning till detta. I så fall kan en övergång från idrott till motion eller ett beslut att lämna förtroendeuppdragen stjäla hela strukturen. En skilsmässa eller en makas död kan slå grunden för livet i spillror om parförhållandet har varit det allra viktigaste i livet och man har glömt att odla egna intressen och vänskapsrelationer.

Målsättningen under den här träffen är att belysa hur viktig en värdestruktur med många viktiga delar är som bas för det mentala välbefinnandet. Ett annat mål är att hjälpa gruppdeltagarna att hitta nya sätt att förstärka den bärande värdestrukturen.

I hemuppgiften har deltagarna skrivit upp sådant som de anser viktigt i sina liv. Med detta som utgångspunkt uppmanas deltagarna granska hur hållbar den egna värdestrukturen är och ge akt på eventuella behov av förändring så att värdegrunden förstärks.

Brobygget avancerar. Med hjälp av stödpunkterna maximeras hållbarheten.

## Träffens upplägg

- 1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna**
- 2. Alla får berätta hur det står till**
- 3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas**

När temat ska behandlas ber man deltagarna gå igenom sina egna listor med viktiga saker. Diskussionen förs utgående från hur deltagarna ser på sin egen värdestruktur.

### NYCKELFRÅGOR

- *Har du mycket som du anser viktigt i ditt liv? Finns det flera saker i ditt liv som är viktiga för dig?*
- *Finns det något i ditt liv som är viktigare än allt annat?*

Användbara tilläggsfrågor är till exempel:

- *Hittade du nya viktiga saker när du arbetade med den här uppgiften?*
- *Har du tillräckligt mycket tid i livet just nu för uppgifter och människor som du anser viktiga?*
- *Har viktighetsordningen för olika saker förändrats under åren? På vilket sätt?*
- *Kunde betydelsen av något som du förr ansåg viktigt bli större nu?*

## 4. Hemuppgift till nästa träff

Temat för nästa gång är en meningsfull vardag. Vi förbereder oss för det med en hemuppgift. Uppgiften går ut på att varsebli sådant som kan hjälpa oss att hitta det som är meningsfullt i vår egen vardag. Man kan ge varje deltagare en A4. De delar sedan in pappret i fyra lika stora fält. Här skriver, ritar eller limmar deltagarna in bilder som visar vad de kan, uppgifter som känns meningsfulla, saker eller platser som ger kraft samt sådan livskunskap som de upplever som sin styrka. Med samma rubriker kan man också göra uppgiften i dagboken.

### ***Skriv, rita eller limma in bilder på***

- 1) *sådana kunskaper som du har och som du kan dela med dig av till nytta för andra*
- 2) *uppgifter som du upplever som meningsfulla*
- 3) *saker eller platser som ger dig kraft och*
- 4) *livskunskaper som är dina styrkor*

*Använd en sida i dagboken eller ett fält på pappret för varje deluppgift.*

## 5. Sammandrag av gruppsammankomsten, träffen avslutas



A series of horizontal green lines for writing, starting from the top right of the logo and extending across the page.



Träff nummer 8

# Meningsfull vardag

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Meningsfulla upplevelser är viktigt byggnadsmaterial för välbefinnandet och därför är inriktning på meningsfullhet en av stödpunkterna i den här gruppmodellen. Med meningsfull vardag avses här olika möjligheter att uppleva att livet är meningsfullt, så att man kan känna sig nöjd med livet och tycka att vardagen är meningsfull och värd att leva.

Källorna till meningsfullhet varierar från människa till människa och de skiftar i olika situationer och under olika livsskeden. Särskilt viktiga är frågor om meningsfullhet i sådana skeden när livet förändras, till exempel när barnen flyttar hemifrån, när man går i pension, när man råkar ut för sjukdom och förluster eller under åldrandet. En ny livssituation, sjukdomar eller nedsatt funktionsförmåga kan förändra källorna till meningsfullhet i livet, men gör det inte omöjligt att hitta nya sätt att uppleva meningsfullhet. När man till exempel blir äldre kan känslan av meningsfullhet till och med förstärkas, för när man förstår att livet är ändligt börjar man leva mer i nuet och ta tag i befintliga möjligheter.

Vardagliga upplevelser av meningsfullhet inverkar på många sätt positivt på människans välbefinnande. Meningsfullhet i vardagen kan man hitta till exempel i 1) olika uppgifter, genom att verka för det gemensamma bästa eller genom att hjälpa andra 2) upplevelser som berör ens innersta eller 3) genom att hitta en sådan positiv inställning till den egna livssituationen eller tolkningen av den, som stärker resurserna och hjälper en att klara sig vidare.

Målsättningen för den här träffen är att förstå hur viktiga kraftkällor olika meningsfulla upplevelser är och att hjälpa deltagarna att hitta sådant som är meningsfullt i livet. Hemuppgiften har fått gruppmedlemmarna att ge akt både på sitt eget kunnande och på meningsfulla platser och saker i livet som ger kraft. Sådant kan vara källor till meningsfullhet.

Ledaren kan gärna framhålla att alla känslor som väcker intresse, känns trevliga och njutbara inte nödvändigtvis är meningsfulla. Gruppmedlemmarna kan ha upplevt att till och med en vardag som är fylld med händelser kan kännas tom och meningslös. Upplevelsen av att något är meningsfullt hänger ofta ihop med att det inriktas på något utanför det egna jaget, till förmån för andra eller för det gemensamma bästa.



Efter den här träffen återstår bara två sammankomster. I det här skedet har medlemmarna vanligen svetsats samman som grupp och gruppträffarna och människokorelationerna har kanske blivit betydelsefulla för deltagarna. Att lösgöra sig från gruppen är en process för sig och den tar tid. Ledaren gör klokt i att den här gången betona att temat för de återstående träffarna är att se framåt, mot tiden efter den här grupprocessen.

## Träffens upplägg

### 1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna

### 2. Alla får berätta hur det står till

### 3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas

Utgående från hemuppgiften diskuterar vi sådant som gör livet meningsfullt och betydelsen av detta.

#### NYCKELFRÅGA

- *Vad eller vilka saker får dig att uppleva meningsfullhet?*

#### Användbara tillägsfrågor:

- *Vilka färdigheter har du? Hur skulle du kunna använda dem meningsfullt? Vem skulle det glädja?*
- *Vad njuter du av? Finns det tillräckligt mycket sådant i ditt liv?*
- *Vilka platser ger dig kraft? Besöker du dem? Om du inte gör det, på vilket sätt är platsen då en del av ditt liv? Vad är det för positivt du förknippar med den plats som ger dig kraft?*
- *Kan man eventuellt nästan tvinga en människa att se, höra och varsebli sådant i omgivningen – till exempel skönhet – som ger upplevelser och erfarenheter (människomöten, natur, musik, konst, färger, föremål etc.)?*
- *Vilka livskunskaper har du? Vilken inställning till livet/till vissa saker kunde du förstärka?*

Samtidigt som man går in på temat meningsfull vardag kan man också diskutera känslor av tomhet och meningslöshet i livet. Det är vanligt att tycka att livet känns tomt och meningslöst. Man kan känna sig nedstämd utan bestämd orsak, också när allt borde vara bra. Gruppen kan fundera över hur välbekanta sådana situationer känns och vilka möjligheter man har att göra något åt det.

#### 4. Hemuppgift till nästa träff

Temat för nästa träff är framtidsutsikter. Hemuppgiften går ut på att tänka på sådant som man drömmer om. Varje deltagare gör en tavla med sina drömmar. Den kan göras på ett papper, en pappbit eller i ett häfte och man skriver, ritar eller limmar in bilder eller texter som berättar om ens egna drömmar eller högsta önskningar. Ledaren bör uppmuntra deltagarna att också ta upp sådana drömmar som inte kan förverkligas. Drömmar och önskningar kan fungera som kraftkällor oavsett om de kan förverkligas eller inte. Det är också viktigt att ledaren påminner deltagarna om att det viktiga i den här uppgiften inte är ett konstnärligt slutresultat utan att avsikten är att fundera på sina drömmar.

*Gör en tavla som illustrerar dina drömmar och högsta önskningar. Du kan välja hur du gör den, skriva, rita eller klippa ut bilder eller texter.*

*Det har ingen betydelse om önskedrömmarna går att förverkliga. Redan som sådana kan de fungera som kraftkällor i vardagen.*

#### 5. Sammandrag av gruppssammankomsten, träffen avslutas



Träff nummer 9

# Framtidsutsikter

## Så förbereder ledaren sig för träffens tema

Diskussionsgruppen har hittills mycket uppehållit sig vid att man kan välja inställning till olika frågor och vi har diskuterat hur man ser på det som varit och på framtiden. Hopp förknippas ofta med framtiden, att morgondagen för något gott med sig. När vi talar om hopp innefattar det både känsla och inställning.

Drömmar och önskningar är mänskliga kraftkällor och de kan driva oss till målmedvetna handlingar. Det vi hoppas på och drömmer om för framtiden kan också visa vägen för dagens val. Om man till exempel drömmer om att promenera till torget eller gå på museer under en stadsemester, så kan man fundera på hur man höjer konditionen för att det ska bli möjligt. Att sätta ord på önskedrömmar får en att tänka igenom vilka planer och förberedelser det krävs för att förverkliga dem. Och om man vill vara frisk och leva så länge som möjligt kan man göra val som ökar förutsättningarna för det och gå in för hälsosamma levnadsvanor.

Den här gången är målet att blicka mot framtiden och där försöka hitta sådant som är betydelsefullt och hoppingivande. Att hitta små, betydelsefulla saker och uppgifter och att ha en förväntansfull inställning till framtiden ökar den mentala styrkan.

I hemuppgiften har gruppmedlemmarna gått igenom sina drömmar och önskningar. Det är ledarens uppgift att hjälpa gruppens medlemmar hitta kraftkällor i vardagen i sina tavlor och att fundera ut hur drömmarna kan förverkligas i vardagslag. Också om önskedrömmen inte som sådan så kan genomföras, så kan den antagligen förverkligas i någon form. En äldre dam drömde till exempel om en resa till Afrika, men någon resa kunde inte längre göras. Hon letade i stället fram reselitteratur, rörde en hylla i bokhyllan och använde den för afrikanska föremål och köpte afrikansk musik. Sedan lärde hon sig laga afrikansk mat och bjöd sina vänner på middag. Man kan faktiskt också resa i fantasin.

Då det här redan är gruppens nästsista träff är det viktigt att ledaren styr in diskussionen på framtidsutsikterna. Den hemuppgift som ska förbereda oss för den sista träffen går ut på att tänka igenom vad man lärt sig under grupprocessens gång och att ge sig själv sådana konkreta uppgifter som stärker det mentala välbefinnandet sedan när gruppen inte längre finns.

Glöm inte diskussionsmodellens stödpunkter.

## Träffens upplägg

### 1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna

### 2. Alla får berätta hur de mår

### 3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas

Deltagarna berättar för gruppen om sina tavlor med drömmar och önskningar. Det fungerar som inledning till en diskussion om framtida uppgifter och ett livsinnehåll med mening.

#### NYCKELFRÅGA

- *Vilket meningsfullt livsinnehåll åskådliggör din tavla?  
Kan dina önskedrömmar ge dig ett meningsfullt livsinnehåll redan i dag?*

*Användbara tillägsfrågor är till exempel:*

- *Vilka uppgifter har du kommit på – vad kan du göra just nu?*
- *Hur kan du förstärka den förhoppningsfulla inställningen?*

### 4. Uppgift för nästa träff

Nästa träff är den här gruppens sista. Då är temat att se framåt. Under den sista träffen repeterar vi vad vi gått igenom tillsammans och samlar de insikter och erfarenheter som resan gett oss. Den sista hemuppgiften är att gå tillbaka till allt vi lärt oss under tiden i gruppen och ställa upp egna målsättningar för framtiden. Tanken bakom idén att nu formulera uppgifter är att det vanligen inte räcker med goda avsikter när målet är att stärka det mentala välbefinnandet. Det krävs också konkreta handlingar och en ändrad inställning.

*Vilka uppgifter ger du dig själv i ljust av det du lärt dig i den här gruppen? Skriv upp dina uppgifter och ta med dem till nästa träff.*

### 5. Sammandrag av gruppssammankomsten, träffen avslutas



A series of horizontal green lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom, providing a template for text entry.



Träff nummer 10

# Att se framåt

Under grupprocessen har deltagarna stärkt det tänkande och den inställning som ökar det mentala välbefinnandet. Varje deltagare väljer själv hur han eller hon ställer sig till allt som gruppen har gett, och på vilket sätt det kommer till användning. Med vilka val ska framtiden formas? Människan har varenda dag möjlighet att göra nya val och justera sin livsriktning. Den inställningen är både trösterik och hoppigivande med tanke på framtiden och ett viktigt budskap till gruppdeltagarna.

Avsikten med den här träffen är att hjälpa varje deltagare att hitta konkreta uppgifter som ökar det mentala välbefinnandet och hjälper dem att få ett meningsfullt liv efter tiden i gruppen. En annan målsättning är att samla allt, som man upplevt under den gemensamma resen, till en helhet.

Hemuppgiften var att deltagarna gav sig uppgifter för framtiden i ljuset av de teman som har behandlats i gruppen. Med hjälp av hemuppgiften riktas blickarna nu framåt, mot tiden efter grupprocessen. Den utmaning som ledaren då står inför är att med sina frågor leda in diskussionen på vad de uppgifter, som deltagarna har ställt upp för sig, innebär i praktiken.

Om man så vill kan man sammanfatta gruppens gemensamma resa till exempel i form av en historia eller en metafor. Pilotgruppen för projektet Vanhuuden mieli använde en bro som sinnebild för grupprocessen. En historia (Bilaga 2) kan också skildra processen i den egna gruppen. Ledaren kan även hitta på en alldeles egen, unik berättelse om gruppens erfarenheter.

Broförstärkningsarbetet börjar bli klart, men det krävs underhåll också i framtiden.

## Träffens upplägg

### **1. Gruppens medlemmar tas emot och hälsas välkomna**

### **2. Alla får berätta hur det står till**

### **3. Temat för träffen och dess målsättning presenteras och temat behandlas**

a) Vi förbereder oss för dagens tema, den tid då gruppen inte längre finns, genom att diskutera de uppgifter som deltagarna har formulerat för sig.



#### NYCKELFRÅGA

- *Vilka meningsfulla uppgifter formulerade du för dig med tanke på framtiden?*

#### Tilläggsfrågor:

- *Vad tänker du börja med. Vilket är det första steget?*
- *När tänker du ta första steget?*

b) Ledaren repeterar träffarnas olika teman och deras kärnbudskap och beskriver hur de tillsammans har format en helhet som stärker det mentala välbefinnandet.

Här kan den exempelberättelse för Bron till mentalt välbefinnande, som användes i pilotgruppen, vara till hjälp.

#### 4. En utvärderingsdiskussion förs. Respons från gruppen samlas in

- Vad har gruppen betytt för dig?
- Vad har du fått för vägkost för framtiden?
- Har något hänt med ditt sätt att tänka?
- Vad har varit bäst när det gäller gruppens sätt att arbeta med uppgifterna?
- Vad kunde ha gjorts annorlunda?
- Ytterligare kommentarer?

#### 5. Sammandrag av gruppssammankomsten, träffen avslutas

Till tack kan man dela ut ett minne av de gemensamma träffarna till varje gruppmedlem. Beroende på årstid kan det till exempel vara en blomma, ett ljus eller ett kort. Om man så vill kan man skriva ett speciellt kort för varje medlem med hans eller hennes namn på och låta korten gå runt, så att de övriga deltagarna kan skriva en personlig hälsning, formulera något de särskilt vill tacka för och skriva ner vad de önskar den aktuella personen för framtiden. Om man så vill kan man också lägga till sina egna kontaktuppgifter.





## TILL SLUT

Under tio träffar har vi stärkt stödkonstruktionerna för det mentala välbefinnandet med hjälp av diskussioner, hemuppgifter och funderingar. När gruppsammankomsterna nu är över kan det väcka många slags känslor både hos gruppmedlemmarna och ledaren. Ledaren kan känna vemod och dysterhet, ibland också oro när gruppens regelbundna träffar tagit slut. Vemodet blandas dock med glädje över att grupprocessen har nått sitt mål.

Efter den sista träffen är det dags att sammanfatta allt man upplevt och lärt sig under träffarna. Anteckningar som ledaren har gjort är till hjälp för att i minnet återgå till den gemensamma vandringen, med allt vad den har inneburit av lyckande, insikt och andra fina stunder. Med hjälp av anteckningarna kan man också minnas sina stötestenar som ledare och vad man kan lära sig av dem med tanke på framtiden och arbete med andra grupper. Gruppmedlemmarnas respons är värdefull inte bara för ens egen utveckling utan också för att den hjälper en att finjustera temahelheterna med tanke på kommande grupprocesser.

En genomgången grupprocess hjälper ledaren att hitta sitt eget, naturliga sätt att arbeta med den här diskussionsmodellen. Erfarenheten ger förhoppningsvis mod att pröva den också i andra grupper.

Det är allt skäl att fira att grupprocessen är över och hitta saker att vara tacksam för under processens olika skeden. Sedan är det bara att modigt anta nya utmaningar!

# KÄLLOR OCH YTTERLIGARE INFORMATION

## Litteratur om grupphandledning

**Aalto M.** 2000. Ryppästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation

**Kaskiharju E. Oesch-Börman C. & Sarvimäki A.** 2006. Samassa veneessä – apua arkeen vertaisilta. Opas fokusryhmän ohjaajille. Hyvät käytännöt 1/2006. Helsingfors: Äldreinstitutet.

**Kataja J. Jaakkola T. Liukkonen J.** 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

**Kaukkila V. & Lehtonen E.** 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.

**Laatikainen T.** (red.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsingfors: Asumispalvelusäätiö ASPA.

**Leskinen E.** 2009. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Övriga källor

**Frankl V.** 2005. Logoterapia – avain mielekkäeseen elämään. Helsinki Lyhytterapiainstituutti, Suomen logoterapiayhdistys. På svenska: Frankl V. 2003. Viljan till mening. Stockholm: Natur & Kultur.

**Frankl V.** 1983. Olemisen tarkoitus. Helsingfors: Otava. På svenska: Frankl V. 1990. Psykiatern och själen. Stockholm: Natur & Kultur.

**Fried S. Heimonen S. Jokinen P.** (red.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Helsingfors: Äldreinstitutet.

**Lukas E.** 1984. Sinunkin elämälläsi on tarkoitus. Helsingfors: Kirjayhtymä.

**Laine M.** 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Helsingfors: Äldreinstitutet. På svenska: Laine M. 2013. Mental Styrka. Helsingfors: Äldreinstitutet.

**Nylund M.** Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. I boken Nylund M. & Yeung A. (red.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tammerfors: Vastapaino.

**Pentikäinen A.** 2010. Joustava mieli–työkirja 14.8.2018 Finns som pdf på adressen <https://docplayer.fi/68349575-Joustava-mieli-tyokirja-arto-pietikainen.html>

**Virkola E. & Heimonen S.** 2011. Muistisairaiden henkilöiden arviointi- ja tukiprosessi i boken Heimonen S. & Pohjolainen P. (red.) Laatua vanhuksen elämään omassa kodissa. Slutrapport för projektet Vanhuksen koti keskellä kaupunkia 2008–2011. Rapport 2/2011. Helsingfors: Äldreinstitutet.



## BILAGA 1

### Exempel på funktionella metoder

*Exempel på funktionella metoder och hjälpmedel som lämpar sig för gruppverksamhet*

- Bilder och symboler: små föremål, kort, teckningar, färdiga kortserier.
- Att teckna, måla, klippa ut och limma upp bilder, göra bildcollage.
- Musik till stöd för koncentration eller fokusering.
- Att skriva ner eller använda ord, historier, dikter, tänkespråk och motton som ledaren delar ut.

*Funktionella hjälpmedel kan också vara till hjälp när deltagarna besvarar frågor om hur det står till, till exempel*

- Välj ett föremål på bordet, en tygbit, en bild eller ett kort som bäst beskriver dina känslor just nu.
- Rita en bild på ett papper eller välj en bild, ett kort eller ett föremål som visar vad som har varit bra den här morgonen eller vad som särskilt har glatt dig den här veckan.

*Som avslutning på gruppträffen kan ledaren till exempel be deltagarna*

- Berätta om sina känslor med hjälp av bilder, föremål eller teckningar.
- Beskriva sina känslor, just innan deltagarna ska gå hem, genom att fästa ett klistermärke eller rita ett kryss på en färdig linje (till exempel vid siffran 1 = besviken, 2 = träffen gav inte riktigt något nytt, 3 = varken bra eller dåligt, 4 = jag insåg nya saker, 5 = jag är fylld av hopp och ny kraft).
- Skriva ner ett adjektiv som beskriver stämningen när träffen är slut.
- Skriva fritt (med hjälp av fria associationer) i cirka 5– 10 minuter om dagens tema och de tankar det väckte och därefter i små grupper eller parvis diskutera vad man kommit på.
- Lyssna på ett musikstycke, en dikt eller en historia som passar in på temat.



## BILAGA 2

### Bron till mentalt välbefinnande – exempelberättelse

Gruppträffarna kan sammanställas till en enhetlig berättelse, till exempel med en träbro som sinnebild. Om man så vill kan man rita en bro som går över en ström för att konkretisera bilden för deltagarna. Varje planka på bron representerar ett av de teman som behandlats i gruppen.

*Jag använder bilden av en bro som går över en strömmande älv när jag sammanställer vår gemensamma resa till en enhetlig berättelse. Vi kom alla till den här bron längs våra egna vägar. Utgångspunkten var att förstärka bronns konstruktioner. Motiveringen att delta i det gemensamma byggprojektet var vilja att stärka sitt eget mentala välbefinnande, vilket bron är en metafor för.*

*Brons stödpunkter existerade redan, de vilar på varje gruppmedlems egna mentala kraftkällor, erfarenheter och olikartade levnadskunskap. Också bronns stomme var klar, alltså de centrala tankegångarna kring vad man i den här gruppmodellen anser om människan, hur unik hon är, hennes resurser, livserfarenhetens betydelse, friheten att välja inställning och fästa uppmärksamhet vid positiva saker i livet.*

*Strömmen under bron är sinnebild för livet. Ibland flyter den lugnt och ytan verkar nästan stilla. Andra gånger blir strömmen strid, det bildas virvlar och under vårflödet hotar vattnets tyngd krossa hela bron och dra iväg med bitarna. Det finns stilla perioder och flödestider. Vår gemensamma resa har lärt oss att de olika tiderna växlar och hur man kan förbereda sig både för goda och mera krävande perioder i livet. Ett sätt är att förstärka de mentala resurserna.*

Till slut kan gruppens ledare själv skriva en berättelse med gruppens olika teman som utgångspunkt. Varje planka på bron representerar då en gruppträff och med de olika plankorna förstärktes bron ytterligare, vilket alltså innebär förstärkning av konstruktionerna i det mentala välbefinnandet.

*Första gången steg vi lite osäkert ut på bron. Vi kände efter, med försiktig entusiasm. Vi frågade oss kanske främst: Vem är där? Vad gör man egentligen där? Så bekantade vi oss med varandra och med gruppens verksamhetsidé. Under den andra träffen letade vi efter och fann kraftkällor i vår vardag ...*

*Tredje gången ... osv.*



A series of horizontal green lines for writing, starting from the top right of the logo and extending across the page.



Målsättningen för diskussionsgrupper som använder metoden Bron till mentalt välbefinnande är att öka äldre personers mentala välbefinnande. Det tar man itu med genom att fokusera på upplevelser som gör livet meningsfullt, på kraftkällor och anpassning som gör det enklare att klara förändringar. I gruppen försöker man genom diskussioner tillsammans hitta nya infallsvinklar på den aktuella livssituationen, hitta resurser och anledningar till tacksamhet, men man går också in på den betydelse som ens egen inställning har för det mentala välbefinnandet.

Bron till mentalt välbefinnande är en diskussionsmodell som lämpar sig för olika grupper med intresse för mentalt välbefinnande och livskunskapsfrågor. Diskussionsmodellen arbetar med tio sammankomster, var och en med sitt tema, som kan anpassas efter gruppmedlemmarnas behov. Ram för verksamheten bildar det logoterapeutiska tänkandet, som är livsbejakande och poängterar hopp, meningsfullhet och möjligheter och därmed bildar en god grund för en temahelhet kring mentalt välbefinnande. Den här handboken ger nuvarande och blivande gruppleddare redskap att leda grupper samt vägkost för en gemensam resa där avsikten är att stärka konstruktionerna i Bron till mentalt välbefinnande.