

## Förslag studiecirkelupplägg för Frisk och fri, nät- och fysiska träffar.

Förslaget bygger på fyra träffar där man träffas två gånger fysiskt och två gånger på nätet. Se detta som ett förslag men anpassa det till vad som passar just er grupp bäst. Materialet är flexibelt. Varje träff är beräknad till två studiecirkeltimmar (90 min)

### **Tips till studiecirkelledaren innan du sätter igång**

*Det är viktigt att miljön är mysig, trevlig och ändamålsenlig för det man ska göra.*

*För tips på enkla övningar och metoder att använda i cirkeln t.ex. olika presentationsövningar och utvärderingsövningar se Sensus metodbank:*

<http://www.sensus.se/Ledare/Metodbank/>

### **Fysiska träffar:**

- *Se till att möblera så att alla ser varandra för att underlätta samtal.*
- *Kolla upp så att det finns tillräcklig med utrymme för att genomföra planerade övningar.*
- *Försök at skapa en inbjudande miljö kanske med ljus, blommor eller vackra föremål.*
- *Ställ gärna in vatten och/eller frukt.*
- *Planera in en fikapaus som ger möjlighet till småprat, paus och påfyllning av energi*
- *Förbered material och eventuell teknisk utrustning innan och kolla så att den fungerar*

### **Nätträffar**

- *Se till att ni kommit överens om hur och vilka forum ni ska använda för att kommunicera (videokonferens, skriftliga inlägg, chatt etc.)*
- *Följ upp så att alla har kunskap om tekniken*
- *Tydliggör på vad som är din roll som ledare och när du är tillgänglig*
- *Var tydlig med vad som förväntas av var en i form av inlägg och kommunikation*
- *Kom överens om spelregler på nätet. Hitta de spelregler som fungerar för er grupp och det ni ska göra. Exempel på spelregler:*  
**Närvaro/Aktivitet:** *helgfritt, deadline torsdag, 2-3 ggr per vecka, informera om planerad frånvaro*  
**Atmosfär:** *hjälpksamhet, läs noga för att undvika missuppfattningar/ fråga vid tveksamhet, respekt.t*  
**Skrivsätt:** *förståligt, neutralt, lättläst typsnitt storlek 12, variera gärna, enkelt o kortfatta*

## Träff ett Om ätstörningar, fysisk träff

Presentation av deltagare genom någon presentationsövning

Genomgång av upplägg, praktiskt och mål för studiecirkeln, stäm av målet med deltagarna. Kom överens om spelregler för cirkeln t.ex. hur vi arbetar tillsammans både när vi ses fysiskt och under nätträffarna, hur vi hanterar mobiltelefoner, sekretess mm

Se introduktionsfilmen på startsidan "Om ätstörningar tillsammans"

Reflektera i gruppen: *Vad väcker filmen för tankar?*

Lyssna på ljudspåret under avsnittet ätstörningar del ett.

Reflektera i gruppen *Vad väcker det för tankar?*

Läs texten i avsnittet ett fram till rubriken "Ätstörningsdiagnoser"

Se filmen "Ätstörningsdiagnoser"

Reflektera i gruppen: *Vad väcker filmen för tankar?*

Gå vidare till avsnittet "Ätstörningar del två" Läs texten "Frågor och svar om ätstörningar"

Dela in parvis och samtala om följande frågor.

- *Vilka erfarenheter eller relation till ätstörningar har du privat och i yrkeslivet?*
- *Varför är det så få killar/män som söker hjälp? Vilken förändring skulle behövas för att ändra det?*
- *Vad kan göras för att bryta myten om att en ätstörning bara drabbar tjejer/kvinnor?*
  
- Läs texten "Grogrunder för en ätstörning" och titta på den sista filmen till avsnittet "Går det att bli frisk från en ätstörning" Samtala om följande frågor:
  - *Vad fick ni för tankar från filmen?*
  - *Tror ni att det går att bli frisk och fri?*

Avslutning,

Gör en runda där alla får berätta något de ta med sig från träffen.

## Träff två självkänsla och självförtroende, träff på nätet

Läs igenom texten i avsnitt "Självkänsla och självförtroende" del ett. Reflektera kring texten och ge en skriftlig kommentar eller ta upp eventuella frågor. Gör följande övning:

1. *Gör en skriftlig reflektion kring ordet självkänsla.*
2. *Associera fritt till ordet och försök att definiera vad självkänsla är.*
3. *Sammanställ alla kommentarer till ett gemensamt dokument.*
4. *När ni är klara med självkänsla gör ni samma sak med självförtroende.*

Läs igenom resten av texten under avsnitt "Självkänsla och självförtroende del två"

Gör ett skriftligt inlägg om följande frågor:

1. *Hur märker man att någon lider av en låg respektive hög självkänsla?*
2. *Hur mycket tid lägger vi på att stärka vår egen och andras självkänsla eller självförtroendet? Stärker vi någon mer än den andra?*
3. *Hur kan vi stärka vår och andras självkänsla? Ge egna förslag och punkta upp på blädderblock.*

Som alternativ eller komplement till de skriftliga inläggen kan ni också ses på en videokonferens eller använda chatt. Komplettera också gärna genom att söka mer information på nätet.

## Avslutning

Avsluta med att alla gör en skriftlig kommentar kring vad som är det viktigaste de tar med sig från träff två.

## Träff tre Bemötande, fysisk träff

Inledning, återknyt gärna till vad ni gjorde på förra träffen för att skapa fokus. Gör t.ex. en runda där deltagarna nämner något de har med sig från förra gången

Titta på introduktionsfilmen till avsnittet på startsidan  
Reflektera i gruppen: *Vad väcker filmen för tankar*

Läs igenom första delen av texten fram till "Här följer en vägledning på hur ett bemötande skulle kunna gå till"

Titta på filmen "Hur ska man bemöta någon som kan vara drabbad"  
Reflektera i gruppen: *Vad väcker filmen för tankar?*  
Gör övningen rollspel del ett

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



## **Rollspel**

- *Be deltagarna att gruppera sig två och två så långt det går.*
- *Be dem sitta mitt emot varandra.*
- *Instruera att den ena är berättare och den andra är lyssnare.*

*Berättaren ska prata om den senaste filmen de såg för lyssnaren. Den som lyssnar ska göra det först väldigt intresserat för att därefter skifta till att lyssna väldigt ointresserat. Visa med kropp, tal osv.*

*Hur kändes övningen?*

Läs vidare fram till filmen "Svårigheter att bemöta någon som kan vara drabbad" se filmen. Prata om följande frågor

- *Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?*
- *Vilka svårigheter tror du kan uppstå om personen inte vill erkänna att något är fel?*
- *Vad gör du om personen är minderårig?*
- *Vad gör man om personen inte vill att föräldrar ska kopplas in?*
- *Vart skickar man vidare personer som behöver professionell hjälp?*
- *Finns en ätstörningspolicy eller en handlingsplan på deltagarnas arbetsplatser som de kan förhålla sig till i ovanstående frågor?*

Läs resten av texten

Gör övningen Rollspel del två

*Syftet är att ni ska få pröva på hur det är att ta kontakt med någon som ni misstänker har ett komplicerat förhållande till mat och kropp.*

1. *Dela in er två och två.*
2. *Bestäm vem av er som är den som tar kontakt med/bemöter den andra.*
3. *Ni ska experimentera med vad ni kan säga och hur ni kan uttrycka er oro för någon. Utgå från punkterna om förslag på hur man kan närma sig någon som finns i texten till avsnittet, men använd er också av det som kom fram från övningen innan.*
4. *Den som agerar mottagare får improvisera fram svar till den som tar kontakt. Ett förslag för mottagaren är att agera som en person som är öppen för bemötandet och en som inte är så öppen för bemötandet.*
5. *Pröva er fram! Gör detta i korta sessioner och berätta för varandra hur det känns för att sedan skifta roller.*

Gör övning handlingsplan del 1

*Syftet är att arbeta fram en handlingsplan för omhändertagande av personer med ätstörningar. Handlingsplanen kan användas som ett praktiskt stöd i den organisation ni arbetar i. Det första som måste göras är att punkta upp de steg som bör finnas med i bemötande av någon som kan vara drabbad av en ätstörning.*

- 1. Gruppera er i större eller mindre grupper.*
- 2. Punkta upp de steg som ni tycker bör finnas med i handlingsplanen för hur ni skulle göra om ni såg någon ligga i riskzonen och ville ta kontakt och uttrycka er oro. Till exempel vad som bör göras först, hur man gör det, behöver någon annan få veta, vart slussar man vidare och uppföljning är några förslag.*
- 3. Punkta upp förslagen på egna papper.*
- 4. Gör sedan samma sak men utifrån frågeställningen "Vad skulle ni göra om en person som mår dåligt först tog kontakt med er istället"*
- 5. Fortsätt att punkta upp på papper.*
- 6. Uppföljning i helgrupp med redovisning för alla! Komplettera gärna era punkter om det dyker upp något nytt.*

Gör övning handlingsplan del 2

*Sammanställning av del 1. Nu ska första delen sammanställas till en handlingsplan för de arbetsområden/organisationer som ni är verksamma i. Tips! Rubriker i handlingsplanen kan vara, "när person tar kontakt med mig" och "när jag tar kontakt".*

- 1. Dela in er i mindre grupper. Se gärna till att grupperna verkar i ungefär samma arbetsområde så som skolhälsovården, idrottsföreningen, fritidsgården eller annat.*
- 2. Sammanställ punkterna från det som skrevs på storblocken i del 1 under rubriker som fungerar för ändamålet. Rubrikerna ska svara på*
  - Vad gör vi om vi misstänker att någon har en ätstörning?*
  - Vem gör det?*
  - Hur gör vi det?*
  - När gör vi det?*
- 3. Därefter redovisar ni det i storgrupp så att synpunkter från resten av gruppen kan tas med och komplettera handlingsplanen.*

Avslutning avsluta med en runda där alla får säga något man tar med sig från denna träff. Information inför nästa träff som är en nätträff, gå gärna igenom vad ni ska göra.



## Träff fyra Hälsosamt ledarskap träff på nätet

Läs texten på startsidan och titta på introduktionsfilmen om Riskidrotter. Reflektera med ett skriftligt inlägg

- *Vad väcker filmen och texten för tankar*

Titta på filmen på Hälsosamt ledarskap del ett "Hur ska du leda hälsosamt" och läs texten. Reflektera, gör ett skriftligt inlägg och kommentera andras inlägg kring följande frågor:

- *Vad fick du för tankar kring det som sades i filmen?*
- *Hur stor roll anser du att du har som ledare i att förmedla ett hälsosamt ideal?*
- *Vilka värderingar har du fått med dig från din tidigare idrottskarriär och dina tidigare lärare/ledare när det gäller kropp & ideal?*
- *Hur upplevde du dina tidigare erfarenheter och var det något som du reagerade på som var osunt?*
- *Vad har varit positivt från dina idrottsliga erfarenheter och olika ledares ageranden?*
- *Hur tror du de värderingar du har med dig påverkar ditt eget ledarskap. Vad förmedlar du?*
- *Vad **skulle du vilja** förmedla till de du leder som du tror är bra för kroppen/hälsan/prestationen/självkänslan?*

Gå vidare till "Hälsosamt ledarskap del två"

Se filmen "Vilka varningstecken kan finnas hos idrottsutövare?" och läs texten.

Reflektera och gör ett skriftligt inlägg om följande frågor:

- *Vad fick du för tankar kring det som sades i filmen?*
- *Har du vetskap om de varningstecknen som nämns i filmen? Vad gör du iså fall i de lägen ni ser att någon kanske ligger i riskzonen för ett ohälsosamt beteende?*

Beskriv din drömpedagog och din mardrömspedagog

Reflektera och gör ett skriftligt inlägg kring hur din mardröms- respektive din drömpedagog skulle vara.

Fundera på följande frågor:

1. *Vad säger och gör den här personen som är bra respektive mindre bra! Förtydliga karaktärsdragen. Basera det på egna erfarenheter och det som kommit fram tidigare i avsnittet*

# Frisk och fri

ETT STUDIEMATERIAL FÖR DIG SOM BEHÖVER VETA MER OM ÄTSTÖRNINGAR

Som alternativ eller komplement till de skriftliga inläggen kan ni även välja att mötas i en videokonferens eller chatta. Komplettera gärna genom att söka mer information om hälsosamt ledarskap på nätet.

## Avslutning

Avslutning utvärdering av hela cirkeln

Utvärdera t.ex. genom att lägga alla gör ett skriftligt inlägg med rubrikerna Plus, minus, tar jag med mig.

[www.friskochfri.oer.folkbildning.net](http://www.friskochfri.oer.folkbildning.net)



Frisk & fri är producerad 2012 av Sensus studieförbund och Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt för Folkbildningsnätet under följande licens [Creative Commons Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 3.0 Unported Licens](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)