

Förslag studiecirkelupplägg för Frisk och fri

Förslaget bygger på fyra träffar men materialet Frisk och fri är flexibelt så det går också att träffas färre gånger och istället lite längre tid. Se detta som ett förslag men anpassa det till vad som passar just er grupp bäst. Varje träff är beräknad till två studiecirkeltimmar (90 min)

Tips till studiecirkelledaren innan du sätter igång

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/>

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

- 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 att 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.*
- Ett alternativ för studiecirkeln är att bjuda in en "expert" vid någon av träffarna så att cirkeldeltagarna kan få fördjupa sig, alternativt göra ett studiebesök.*

Träff ett Om ätstörningar

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 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.
Information inför nästa träff, förslag att alla inför nästa träff läser igenom texterna till avsnitt två

Träff två självkänsla och självförtroende

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

Läs igenom texten gemensamt i gruppen i avsnitt "Självkänsla och självförtroende" del ett. Reflektera kring texten gemensamt och ta upp eventuella frågor. Gör följande övning:

1. *Skriv upp ordet självkänsla på ett blädderblock så att alla ser.*
2. *Associera fritt till ordet och försök att definiera vad självkänsla är.*
3. *Skriv ned alla kommentarer på storblocket under rubriken självkänsla.*
4. *När ni är klara med självkänsla gör ni samma sak med självförtroende.*

Läs igenom texten under avsnitt "Självkänsla och självförtroende del två" fram till "Hur gör du då för att stärka din egen – eller en annan persons självkänsla"

Samtala om följande frågor i helgrupp.

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.*

Läs igenom den sista delen av texten "Hur gör du då för att stärka din egen eller annan persons självkänsla?" och "Självstärkande tips"

Avslutning

Avsluta med en runda där alla får säga något man tar med sig från denna träff. Information inför nästa träff, förslag att alla läser igenom texten för avsnitt tre.

Träff tre Bemötande

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

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 prova 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. Prova 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".

Frisk och fri

ETT STUDIEMATERIAL FÖR DIG SOM BEHÖVER VETA MER OM ÄTSTÖRNINGAR

- 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, förslag läs igenom texten för avsnitt fyra Hälsosamt ledarskap

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/)

Träff fyra Hälsosamt ledarskap

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

Läs texten på startsidan gemensamt och titta på introduktionsfilmen om Riskidrotter.

Reflektera tillsammans i gruppen

- *Vad väcker filmen och texten för tankar*

Titta på filmen "Hur ska du leda hälsosamt"

Samtala om följande frågor:

- *Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?*
- *Hur stor roll anser du att du har som ledare i att förmedla ett hälsosamt ideal?*

Läs resten av texten till avsnittet "Hälsosamt ledarskap" del ett.

Dela in er två och två och samtala om följande frågor.

- *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?*

Uppföljning i helgrupp. Dela gärna med er av vad ni har pratat om.

Följdfråga!

- *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?"

Samtala om följande frågor:

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

Läs resten av texten i avsnittet "Hälsosamt ledarskap del två"

Gör övningen- Roterande grupparbete och övning rollspel

Roterande grupparbete

Dela in er i fyra grupper. Två av grupperna ska beskriva drömpedagogen/ledaren och två av grupperna ska förmedla mardrömspedagogen/-ledaren.

- 1. Respektive grupp beskriver på ett papper hur deras dröm-/mardrömspedagog/-ledare skulle bete sig. Vad säger och gör den här personen som är bra respektive mindre bra! Förtydliga karaktärsdragen. Basera det på egna erfarenheter och det vi pratat om.*
- 2. Efter ca 10 minuter ska hälften av personerna i varje grupp rotera till nästa grupp för att där fylla på punkterna som skrivits. OBS! Personer ur samma karaktärsgrupp roterar med varandra. Mardrömsledargruppen med den andra gruppen som beskriver mardrömsledaren osv.*
- 3. Uppföljning i helgrupp. Vad kom ni fram till?*

Övning- Rollspel

Syftet är att gestalta de beskrivna pedagogerna/ledarna från övningen innan.

Nu ska ni få blåsa liv i era pedagoger/ledare genom att agera dem själva.

- 1. Välj ett scenario där er pedagog/ledare ska verka och bestäm en plats där scenen ska utspela sig. Välj också vilken idrott som ledaren ska instruera i.*
- 2. Bestäm vem som ska börja gestalta en pedagog/ledare och utse några som vill ställa upp på att vara pedagogens/ledarens deltagare?*
- 3. Ni som inte är deltagare till pedagogen kan när som helst bryta för att gå in som den andra typen av pedagog/ledare. Det ska alltså skifta mellan mardröms- och drömpedagogen. För att avbryta säger man Stopp och "fryser" scenen så att ett byte kan ske.*
- 4. Uppföljning i helgrupp. Hur kändes det här?*

Avslutning

Avslutning utvärdering av hela cirkeln

Utvärdera t.ex. genom att lägga ut tre blädderblocksblad med följande rubriker: Plus, minus, tar jag med mig. Alla går runt och skriver på papperen och när alla är klara läser man upp det i storgrupp.