


The background of the entire page is a detailed botanical illustration in a dark green color. It features various types of leaves with prominent veins and several thistle-like flowers with their characteristic seed heads. The style is reminiscent of a woodcut or a fine-line drawing.

Du bär på en unik berättelse

Livssamtal – ett inspirations-
material för grupper

**Mi
ND**



*”Inom mig bär jag mina tidigare
ansikten, som ett träd har sina
årsringar. Det är summan av dem
som är jag. Spegeln ser bara mitt
senaste ansikte, jag känner av alla
mina tidigare.”*

UR DIKTEN ”MINNENA SER MIG” AV TOMAS TRANSTRÖMER

Innehåll

Introduktion	3
Materialet och träffarnas upplägg	3
Förslag på mötesupplägg	4
Till dig som leder	5
Tips för digitala träffar	7
Träff 1 – Introduktion samt tema barndom	8
Träff 2 – Ungdomstid	11
Träff 3 – Vuxenliv	13
Träff 4 – Pensionering och livet efter det	14
Träff 5 – Sent i livet	16
Träff 6 – Sammanfattning och avslutande träff	17

Materialet är framtaget tillsammans med Marie-Louise Söderberg, beteendevetare med specialistkompetens på frågor kring äldres existentiella hälsa och materialet är bearbetat till inspirationsmaterial för samtalsgrupper. Redaktör Johanna Nordin



Introduktion

Vi bär alla på en historia om ett liv. Endast du är expert på att vara du och det liv som du har levt. Därför är just din berättelse unik och inte som någon annans. Den är intressant för andra att ta del av. Andra som kan känna igen sig, som kan inspireras eller som kan intresseras av just din livsberättelse.

I samtalsgruppen kommer vi under sex tillfällen att samtala personligt om oss själva i förtroende med andra och stegvis berätta vår egen livsberättelse. Det finns inget rätt eller fel, din historia är bara din och du väljer själv hur mycket och på vilket sätt du vill berätta. Förhoppningen med samtalsgruppen är att din berättelse kommer fram och får ta form och att deltagarna i gruppen kan inspirera varandra.

Materialet och träffarnas upplägg

Målgrupp: personer som har intresse av att delta i en grupp för att få sätta ord på sitt liv.

Antal träffar: det finns underlag till 6 eller fler träffar beroende på hur gruppen disponerar tiden och hur lång varje träff är. Gruppen kan arbeta med ett tema vid fler än ett tillfälle om behovet finns.

Längd på varje träff: 2–3 timmar/träff inklusive paus är bra så att alla får tid att bli lyssnade till. Utgå från gruppens förutsättningar. Om träffen sker på distans (digitalt) kan det vara bra att ha max 2 timmars träff per tillfälle.

Förslag på antal deltagare: 6–8 deltagare om gruppen ses live, max 4 om gruppen ses digitalt.

Förberedelse för deltagarna: Det kan vara bra att ha tillgång till papper och penna för anteckningar. Om gruppen träffas digitalt behövs tillgång till dator, surfplatta eller mobiltelefon och tillräckligt bra uppkoppling. Materialet är anpassat efter både fysiska träffar och digitala distanstreffar. Det underlättar om alla som vill vara med i gruppen är med från första fysiska eller digitala träffen.

Under träffarna finns ingångar till ämnen och frågor som kan öppna upp för minnen, reflektioner och inspiration i grupp. Den första delen av varje träff (förutom den första inledande träffen) används för att deltagarna kan dela med sig av sina tankar utifrån föregående träffs tema. Den andra delen av varje träff ägnas åt ett nytt tema där gruppen kan använda sig av övningar och inspirationsfrågor som ingång till minnen, diskussioner, reflektioner och erfarenheter för att ta sig in i en ny era i sitt liv.

Om du av olika anledningar inte kan, vill, eller har möjlighet att ingå i en samtalsgrupp kan du använda Minds inspirationsmaterial "Skriv ditt liv – inspirationsmaterial" som finns på Minds hemsida. Där kan du titta direkt under respektive tema och kan ta hjälp av inspirationsfrågorna.

Om du vill publicera din berättelse på hemsidan, www.mind.se/berattelser där du kan välja om du vill vara anonym eller inte.

Förslag på mötesupplägg

INLEDNING OCH AVSLUT

Inled och avsluta varje tillfälle med en runda. Inledningsrundan kan fungera som en form av incheckning. Det kan vara att varje person svarar väldigt kort, cirka 30 sekunder, på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema? Och i avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen, ett ord eller en mening räcker. Under en runda får var och en prata till punkt utan att bli avbruten. Alla får möjlighet att säga något eller säga pass. Sätt en tidsram. En inledande presentation bör inte vara längre än ett par minuter per person. Fördelen med rundor är att alla deltagare får talutrymme utan att bli avbruten.

ATT TÄNKA PÅ NÄR VI SOM DELTAGARE LYSSNAR TILL OCH PRATAR OM ANDRAS BERÄTTELSER

Ta emot berättelsen och var försiktig med att värdera det som är berättarens egna upplevelser och erfarenheter. Att dela sin berättelse om sitt liv och sina minnen väcker minnen och kan vara känsligt. Här är inte syftet att ge feedback på innehållet, utan inspireras av varandras berättelser så att gruppen hjälper varandra att lyfta fram det som de övriga tycker är intressant, väcker nyfikenhet och vill se utvecklas. En spännande upptäckt kan vara att få höra vad ens egen berättelse väcker för tankar och frågor hos andra. Att dela med sig ska vara frivilligt. För att inte halka in i en feedbackrunda där berättarens historia värderas kan lyssnarna ta hjälp av följande frågor att besvara efter att ha lyssnat till någon annans berättelse ("lyssnarfrågor"):

- Är det något speciellt du fastnade för i det du hörde?
- Vad väcker din nyfikenhet som lyssnare och vad blir du intresserad av att höra mer om?
- Vilken är berättelsens höjdpunkt enligt dig?
- Hur skulle du sammanfatta det du har lyssnat till med en mening?

ÖVNINGAR

I varje tema finns en eller ett par övningar. Dessa kan användas för att komma igång med berättandet. Förhoppningsvis leder det även till intressanta diskussioner i gruppen.

TEMATISKA INSPIRATIONSFRÅGOR FÖR ATT KOMMA IGÅNG

Nedanstående kan ses som frågor att inspireras av för att få i gång tankar och reflektioner och inte frågor att i turordning besvaras. Exempelvis kan ett tillfälle se ut så här:

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt incheckningsrunda.
2. En runda där deltagare, som vill, berättar om reflektioner från förra träffens tema. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer (gå igenom ovan föreslagna lyssnarfrågor) på de andra deltagarnas berättelser.
3. Gå in på nytt tema. Här kan ni använda föreslagna övningar och inspirationsfrågor som ingång till reflektioner och diskussioner.
4. Avslutande runda.

Till dig som leder

Vi tror att denna samtalsgrupp kan byggas på olika sätt beroende på var, hur och med vilka den sker. Ni kanske är en grupp som känner varandra sedan länge eller är helt nya inför varandra. Därför vill vi öppna upp för olika möjligheter att leda denna cirkel. Dock är det viktigt att någon intar en ledarroll och ansvarar för varje tillfälle. Det kan ske genom delat ledarskap där ni bestämmer vem som ansvarar för, och leder, respektive träff och tema. Ledarrollen kanske cirkulerar mellan deltagare eller så är ledaren på förhand bestämd och har en tydlig ledarroll vid alla grupptillfällen.

TRYGGHET OCH TILLIT

För att komma i gång och lära känna varandra i gruppen är det bra att avsätta tid inledningsvis vid varje tillfälle för ett gruppsamtal. Vid första träffen läggs tyngdpunkten vid att få gruppen att känna sig trygg med samtalsgruppens syfte, format, upplägg och framför allt att närma sig de andra deltagarna. Det kan vara en nyckel för varje deltagares tillit till de andra, att våga och vilja berätta och känna delaktighet under kursen. Som gruppledare håller du i samtalsstrukturen och tiden, så att alla får utrymme och allas erfarenheter tas tillvara. Vid första tillfället är det viktigt att tid och utrymme ges för att enas om regler för ett tryggt samtal. Regler som brukar bidra till att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är okej att prova tankar och att ändra sig.
- Man har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jagform.
- Alla tar ansvar för att bidra till ett inkluderande klimat där vi inte förutsätter saker om varandra.
- Vi respekterar varandras olikheter och ser dem som en tillgång för gruppen.
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna och jämlikt talutrymme.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.
- Vill gruppen fylla på med fler punkter?

ATT SE OCH HÖRA VARANDRA

Om träffen sker fysiskt är det bra att tänka på att ordna rummet så att alla kan se och höra varandra, exempelvis genom att sitta i form av en cirkel. Sker den digitalt på distans är det positivt att det sker genom ett program som tillåter att deltagarna kan se varandra i bild. För fler digitala anpassningar, se ”tips för digitala träffar” längre ner i dokumentet.

NORMER OCH INKLUDERING

Att berätta om sitt liv är även att göra en resa i tiden. Den resan kan ge oss perspektiv på vad som har förändrats i samhället och rent personligt. Något vi vet är att normer, det vill säga osynliga regler eller ramar, nu liksom då påverkar oss människor på olika sätt och ger oss olika livsutrymmen. Ofta ser vi inte outtalade sociala regler förrän någon bryter mot dem. För att få syn på rådande normer hjälper det att regelbundet ställa sig själv frågan om vem eller vilka som har möjlighet att känna sig välkomna och inkluderade i sammanhanget och vem eller vilka som eventuellt inte gör det. Därför är det viktigt att du som leder gruppen ger utrymme för gruppen att reflektera över hur vi ställer frågor till varandra och vilka normer vi har med oss i samtalen.

Tips: Ha med dig att deltagare kan ha med sig erfarenheter av att bryta mot normer och föreställningar kopplat till kön, sexualitet, äktenskap, religion, hudfärg med mera. Uppmana därför gruppen att ställa öppna frågor för att undvika att utgå från rådande normer om barn, äktenskap, sexualitet, tvåsamhet och så vidare. Säg ”har du barn?” i stället för ”hur många barn har du?”. Använd begreppet ”partner” i stället för att utgå ifrån att alla lever i heteronormativa förhållanden.

Normer är osynliga regler, idéer och förväntningar i ett visst samhälle, en viss grupp, en viss situation eller under en viss tidsperiod. Normer är skapade utifrån maktstrukturer. Det innebär att de som följer normen automatiskt får privilegier och de som bryter mot dem ofta straffas på något sätt. Det kan vara genom alltifrån tystnad till våld.

Att gå in med en normmedveten blick (även kallad normkritik) är en pedagogisk metod för att flytta fokus från individer och det som anses bryta mot normer och i stället titta på strukturer och ifrågasätta det som anses vara ” normalt”. Allt i syfte för att alla människor ska ha samma rättigheter och möjligheter att vara och leva så som de är.

FRÅGOR ATT STÄLLA TILL SIG SJÄLV OCH INOM GRUPPEN:

- Hur kan jag ta ansvar för att bidra till ett inkluderande klimat där vi inte förutsätter saker om varandra?
- Hur kan jag visa respekt för våra olikheter och se dem som en tillgång för gruppen?





Tips för digitala träffar

FÖR ATT DELTA I VIDEOMÖTEN BEHÖVS:

- En e-postadress eller ett mobilnummer för att kunna ta emot mötesinbjudan.
- En dator, surfplatta eller en mobil med kamera och mikrofon.
- Internetanslutning med tillräckligt bra uppkoppling för digitala möten.
- Gärna, men inget måste: Ett headset (vanliga hörlurar med mikrofon till mobilen fungerar bra).

TILL DIG SOM LEDER MÖTET:

- Lär dig hantera funktionerna, prova på för att bli tryggare.
- Skicka ut information till mötesdeltagarna i god tid.
- Starta mötet 15–10 minuter i förväg, så att alla hinner testa tekniken.
- Ha en tydlig agenda som presenteras för deltagarna.
- Berätta hur mötet ska fungera och hur man begär ordet.
- Utse roller utöver gruppleddare. Exempelvis tidshållare och en samordnare som kollar chatten.
- Glöm inte bort att ta en paus, alternativt ha kortare möten.

TILL DIG SOM DELTAR:

- Ta del av information du fått i god tid före mötet, så att du har koll på hur du ansluter till mötet och om det krävs några förberedelser.
- Ha så få program som möjligt öppna på din dator, surfplatta eller mobil.
- Undvik motljus samt småmönstrade kläder.
- Använd hörlurar med mikrofon om möjligt. Det ger bättre ljud samt att bakgrundsljud inte fångas upp.
- Anslut till mötet 10 minuter innan avsatt tid, för att testa ljud och teknik.
- Lär dig gärna hur du slår på och av din mikrofon. Tänk på att din mikrofon alltid ska vara avslagen under mötet, förutom när du har ordet.

Träff 1

Introduktion samt tema barndom

PRESENTATION SAMT SYFTET MED EN SAMTALSGRUPP

- Du som leder samtalsgruppen eller leder detta tillfälle kan inleda med att presentera dig själv för gruppen. Beskriv sedan syftet med att delta i samtalsgrupp och låt därefter varje deltagare presentera sig.
- Syftet med Livssamtal och denna samtalsgrupp kan presenteras på olika sätt. Exempelvis kan du/ni använda nedan stycke som inspiration.

Vi bär alla på en historia om ett liv. Endast du är expert på att vara du och det liv som du har levt. Därför är just din berättelse unik och inte som någon annans. Den är intressant för andra att ta del av. Andra som kan känna igen sig, som kan inspireras eller som kan intresseras av just din livsberättelse. I samtalsgruppen kommer vi under sex tillfällen att samtala personligt om oss själva i förtroende med andra och stegvis berätta vår egen livsberättelse. Det finns inget rätt eller fel, din historia är bara din och du väljer själv hur mycket och på vilket sätt du vill berätta. Förhoppningen med samtalsgruppen är att din berättelse kommer fram och får ta form och att deltagarna i gruppen kan inspirera varandra.

Varje tillfälle kommer utgå från ett tema där du kan själv välja om du vill utgå från ett kärt minne, en betydelsefull person eller en upplevelse.

1. Barndom
2. Ungdomstid
3. Vuxenliv
4. Pensionering och tiden efter
5. Sent i livet
6. En sammanfattande sista träff

Var och en berättar så långt som man själv har kommit i sin ålder.

PRESENTATION AV DELTAGARNA

Gör en runda (använd deltagarlistan om ni ses digitalt och fördela ordet). Under en runda får alla prata till punkt. Sätt en tidsram. En inledande presentation bör inte vara längre än ett par minuter. Alla deltagare presenterar sig själva med namn. Om gruppen ses digitalt får alla också gärna ange sin bostadsort.

FÖRVÄNTNINGAR OCH FARHÅGOR

Alla deltagare kommer in i kursen med olika förutsättningar att delta och har kanske olika förväntningar. Det kan även finnas farhågor. Första träffen kan vara ett utmärkt tillfälle att fånga upp dessa, möta dem och prata om dem. Det kan även bidra till att göra det som är otydligt tydligt, fånga in eventuell oro från deltagare eller räta ut missförstånd kring vad samtalsgruppen handlar om. Samla in deltagarnas förväntningar och farhågor och läs sedan upp ett par av vardera och bemöt dem om det behövs. Det kan vara befriande att både få uttrycka och dela eventuella farhågor. Detta ger även dig som leder detta eller alla tillfällen en bra ingång till att prata om hur var och en kan bidra till inkluderande gruppklimat, samt att det som sägs i samtalsgruppen stannar i samtalsgruppen.



ÖVNING SYFTE MED ATT SÄTTA ORD PÅ SIN LIVSBERÄTTELSE

Hur ser deltagarna på att sätta ord på sin livsberättelse? Dela in deltagarna i par och be dem diskutera. Ge varje grupp cirka 10 minuter för detta. Be sedan de som vill dela med sig av vad en har diskuterat i sina par. I det digitala verktyget Zoom kan deltagare exempelvis prata i avskilda "chattrum" en stund.



ÖVNING RUBRIKEN OM MITT LIV

Syftet med denna övning är att komma i gång och få en överblick över din livsresa. Rubriken om ditt liv, hur skulle du vilja att den skrevs? Nu har du chansen! Om du skulle sammanfatta ditt liv i några korta meningar och presentera dig för någon du aldrig har träffat tidigare, hur skulle du göra det? Och vilken rubrik skulle du välja?

Antingen kan deltagarna skriva enskilt från start eller så börjar gruppen göra övningen tillsammans för att komma i gång. Kom överens om en tidsangivelse när ni samlas igen. Exempelvis efter 15 minuter. Be deltagarna berätta vad de har skrivit för varandra antingen i helgrupp eller i mindre grupper alternativt i par. Denna övning kan även vara en skrivuppgift/skrivläxa att ta med och läsa upp vid kommande gruppträff.





Tema – Barndom



ÖVNING INLEDNING PÅ TEMA BARNDOMEN

Barndomen är en tid som vi kanske minns genom bilder och berättelser från andra eller genom starka minnen, så som händelser, personer, dofter eller liknande. Välj något av följande och berätta det du minns.

- En kär leksak eller föremål från barndomen
- Ett fotografi
- En händelse från tiden du var barn
- En nyhetshändelse eller liknande från platsen eller tiden du var barn
- Ett musikstycke eller en bok som du minns från din barndom

Låt varje deltagare berätta i helgrupp eller mindre grupper om sina minnen, lite beroende på hur många deltagare ni är.

INSPIRATIONSFRÅGOR PÅ TEMA BARNDOM

Beskriv de första åren i ditt liv. Vilka starka minnen har du från denna tid? Använd gärna frågorna från föregående övning även som inspirationsfrågor.

- När och var är du född?
- Var bodde du?
- Hur såg din familj ut då?
- Vilka var dina föräldrar och syskon? Andra viktiga vuxna?
- Hade du någon förebild som du såg upp till?
- Vad var det bästa och vad var mindre bra från din barndom?
- Minns du något som påverkade dig starkt under barndomen?
- Vilket råd hade du gett dig själv som barn om du kunnat göra det nu?

Träff 2

Ungdomstid

Förslag på upplägg

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt incheckningsrunda. I denna runda kan varje person få möjlighet att svara på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?
2. En runda där deltagare, som vill, reflekterar utifrån föregående träffs tema (*Barndom*) för övriga i gruppen. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer på de andra deltagarnas berättelser. Påminn om ”lyssnarfrågor”.
3. Gå in på nytt tema (*Ungdomstid*) att diskutera. Här kan ni använda föreslagna övningar och inspirationsfrågor som ingång till reflektioner och diskussioner.
4. Avslutande runda. I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen, ett ord eller en mening räcker.

**ÖVNING VILKET SOUNDTRACK VAR DIN UNGDOMSTID?**

Musik kan öppna upp våra minnen. Låt deltagarna beskriva en låt eller ett soundtrack som var centralt från deras ungdomstid. Om tid finns, lyssna på delar av deltagarnas valda låtar.





ÖVNING VAD VAR DET MEST MODERNA DU KUNDE TÄNKA DIG?

Utvecklingen går sannerligen framåt! Tänk tillbaka på när du var ungdom. Vad var det du trånade efter, vad var det modernaste du kunde tänka dig? Diskutera i helgrupp eller i mindre grupper.

INSPIRATIONSFRÅGOR PÅ TEMA UNGDOMSTID

Beskriv din skoltid. Vilka starka minnen har du från denna tid?

- Hade du vänner? Vilka var de?
- Minns du vilken typ av kläder du hade?
- Vilka lekar tyckte du om?
- Hade du några fritidsintressen? Vad gjorde du på din fritid?
- Gick du i skola? Var i så fall?
- Vad tyckte du om skolan?
- Vilka ämnen var du mest intresserad av?
- Minns du dina lärare? Eller andra vuxna från skolan eller från fritiden? Vad betydde de för dig?
- Tycker du att skolan eller hemmet förberedde dig för livet senare? Om inte, vad saknar du?
- Vilka traditioner var starka där du växte upp?
- Hade du någon förebild som du såg upp till?

Träff 3

Vuxenliv

Förslag på upplägg

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt en incheckningsrunda. I denna runda kan varje person få möjlighet att svara på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?
2. En runda där deltagare, som vill, reflekterar utifrån föregående träffs tema (*Ungdomstid*) för övriga i gruppen. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer på de andra deltagarnas berättelser.
3. Gå in på nytt tema (*Vuxenliv*) att diskutera. Här kan ni använda föreslagna övningar och inspirationsfrågor som ingång till reflektioner och diskussioner.
4. Avslutande runda. I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen, ett ord eller en mening räcker.

**ÖVNING TIDSLINJEN**

Varje deltagare behöver penna och papper. Enskilt får alla deltagare rita en tidslinje över sitt vuxenliv och ta fram 3–5 viktiga händelser som har varit centrala eller avgörande för framtiden, vägskalet eller helt enkelt minnesvärda händelser.

Dela tidslinjerna och låt deltagarna berätta i helgrupp eller i mindre grupper om sina valda viktiga händelser.

INSPIRATIONSFRÅGOR PÅ TEMA VUXENLIV

Berätta om ditt arbetsliv, eventuellt om familjebildande. Vi är väl medvetna om att alla inte har yrkesarbetat eller bildat familj, men då är det en del av din berättelse.

- Vad har du arbetat med i ditt liv?
- Är det något i ditt yrkesliv du är särskilt stolt över?
- Bildade du familj? Berätta om din familj.
- Vilka resor har du gjort?
- Vilka intressen hade och har du?
- Finns det traditioner och högtider som du har firat under barndomen och i ditt vuxna liv? Berätta.
- Finns det något traditionellt bakverk/godis/maträtt som du älskar?
- Finns det någon nyhetshändelse som du särskilt minns eller som har påverkat dig?
- Upplever du att ditt liv varit jämställt? Utveckla gärna ditt svar.
- Hur ser du på hur uppfattningen av könsrollerna i samhället förändrats över tid?
- Finns det något du gjort annorlunda om du hade kunnat?
- Vilket råd eller insikt vill du skicka med till de yngre generationerna idag kring vuxenlivet?

Träff 4

Pensionering och livet efter det

Förslag på upplägg

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt en incheckningsrunda. I denna runda kan varje person få möjlighet att svara på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?
2. En runda där deltagare, som vill, reflekterar utifrån föregående träffs tema (*Vuxentid*) för övriga i gruppen. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer på de andra deltagarnas berättelser. Påminn om ”lyssnarfrågor”.
3. Gå in på nytt tema (*Pensionering och livet efter det*) att diskutera. Här kan ni använda föreslagna övningar och inspirationsfrågor som ingång till reflektioner och diskussioner.
4. Avslutande runda. I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen, ett ord eller en mening räcker.

**ÖVNING MINA BÄSTA RÅD**

Vilket råd eller insikter vill du skicka med till yngre generationer idag kring vuxenlivet och livet efter pensionering? Det kan vara kopplat till olika livssituationer eller som förälder, som partner, i din yrkesroll eller liknande. Skriv ner dina bästa och viktigaste råd och insikter. Dela i helgrupp eller i mindre grupper. Till din hjälp kan du använda några av följande frågor att utgå ifrån.

- Det här är jag mest nöjd över.
- Mina råd till en lycklig relation.
- Det här hade jag gjort annorlunda idag om jag vetat vad jag vet idag.
- Min viktigaste livserfarenhet.
- Det som gett mig hopp.
- Livslust, vad ger mig glädje?
- Mina råd att tackla och hantera motgångar.
- Vad vill jag göra nu?
- Och framåt, vad vill jag hinna med i framtiden?



ÖVNING LIVET I BILDER

Denna övning kräver att deltagarna har fått förbereda sig genom att ta med sig ett par bilder från sitt liv som de vill berätta om. Varje deltagare får visa sina bilder och berätta om dem. Till sin hjälp kan en använda sig av nedan frågor att besvara:

- Varför är bilden/fotot viktigt för dig?
- Beskriv bilden/fotot? Vad ser vi?

INSPIRATIONSFRÅGOR PÅ TEMA LIVET EFTER PENSIONERINGEN

- När jobbet tog slut, hur blev det då? Vem blev du?
- När och hur var det?
- Vad är det bästa med att vara pensionär?
- Vad är det mest utmanande?
- Hur det har varit och är med din fysiska hälsa?
- Hur det har varit och är med din psykiska hälsa?
- Finns det något du önskar skulle finnas eller fungera annorlunda i samhället. Vad och av vilken anledning?
- Vad har du för råd till blivande pensionärer utifrån dina erfarenheter?
- Vad upptar din tid just nu?

Träff 5**Sent i livet****Förslag på upplägg:**

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt en incheckningsrunda. I denna runda kan varje person få möjlighet att svara på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?
2. En runda där deltagare, som vill, reflekterar utifrån föregående träffs tema (*Pensioneringen och tiden efter*) för övriga i gruppen. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer på de andra deltagarnas berättelser.
3. Gå in på nytt tema (*Sent i livet*) att diskutera. Här kan ni använda föreslagna övningar och inspirationsfrågor som ingång till reflektioner och diskussioner. Påminn om ”lyssnarfrågor”.
4. Avslutande runda. I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen, ett ord eller en mening räcker.

INSPIRATIONSFRÅGOR PÅ TEMA SENT I LIVET

- Vem är du idag?
- Vad vill du hinna med i livet?
- Vad har du för tankar och känslor kring livets ändlighet?
- Vad är du mest stolt över med dig själv och ditt liv?
- Vilka är de viktigaste personerna i ditt liv?
- När har du känt dig som mest levande?
- Vad väcker din förundran?
- Existentiell hälsa kan handla om sådant som meningsfullhet, medbestämmande, delaktighet och värdighet. Vad innebär det för dig?
- Vilken var din svåraste tid?
- Vad ångrar du mest?
- Finns det någon som du vill försonas med och be om förlåtelse? Eller som du hade velat ha en ursäkt ifrån?
- Din viktigaste livserfarenhet?

Träff 6

Sammanfattning och avslutande träff

”No one is you, and that is your power. Own it!”

Dave Grohl

Denna träff syftar till att blicka tillbaka på alla teman gruppen har arbetat sig igenom, sammanfatta gruppens erfarenheter samt uppmuntra till fortsatt reflekterande och kanske skrivande.



Förslag på upplägg:

1. Inledning av dagens upplägg och tema samt en incheckningsrunda. I denna runda kan varje person få möjlighet att svara på frågorna: hur mår jag idag, vad tänker jag gällande dagens tema?
2. En runda där deltagare, som vill, reflekterar utifrån föregående träffs tema (*Sent i livet*) för övriga i gruppen. Gruppen tar emot och kan ge kommentarer på de andra deltagarnas berättelser. Påminn om ”lyssnarfrågor”.
3. Gör övningar och diskutera möjligheten att skriva sitt livs berättelse (visa Minds material *”Du bär på en unik berättelse Skriv ditt liv – inspirationsmaterial”*).
4. Avslutande runda. I avslutningsrundan kan varje deltagare exempelvis säga någon känsla eller tanke som man tar med sig från dagen men även med studiecirkeln i sin helhet.



ÖVNING ATT SÄTTA ORD PÅ SIN LIVSBERÄTTELSE

Här kan ni inledningsvis återvända till gruppens förväntningar och eventuella farhågor som deltagarna fick till uppgift att tänka på vid studiecirkelns första tillfälle. Vad sades då? Hur blev det?

I nästa steg kan deltagarna i mindre grupper eller helgrupp diskutera följande:

- Vad har varit svårt?
- Vad har varit lätt?
- Vad har varit lustfyllt eller roligt? Någon speciell del eller på något speciellt tema?
- Har någonting förändrats sedan du började?
- Mötte du några nya perspektiv i ditt lyssnande och berättande under gruppsamtalen? Hur tänker du kring det?
- Har du gjort någon ny upptäckt eller insikt? Hur kan du använda dig av det?
- Vad har de andra deltagarnas berättelser gett dig?
- Vad vill du göra med din livsberättelse, kanske fortsätta med att skriva?

VAD KAN DU SEDAN GÖRA MED DIN BERÄTTELSE?

Det här materialet är en del av projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation som leds av Mind. Mind är en ideell organisation som sedan 1931 har arbetat med psykisk hälsa genom kunskapspridning, påverkansarbete och medmänskligt stöd. Mind driver bland annat Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet. En central del i vår verksamhet är att låta människor berätta om sina liv och med det här materialet vänder vi oss till dig som har många års livserfarenhet. Vi hoppas att det ska ge dig inspiration att dela din historia med människor i din närhet.

Om du skriver ner din livshistoria, kanske med hjälp av Minds material, får du gärna dela din berättelse med andra på vår hemsida. Skicka i så fall in den till: berattelser@mind.se. Du kan välja att vara anonym eller lägga med namn och bild.

Läs mer om projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation på mind.se/oavsettgeneration. Har du frågor eller tankar om projektet är du välkommen att kontakta oss på oavsettgeneration@mind.se.





Materialet är framtaget tillsammans med Marie-Louise Söderberg, beteendevetare med specialistkompetens på frågor kring äldres existentiella hälsa och materialet är bearbetat till ett inspirationsmaterial för samtalsgrupper. Redaktör: Johanna Nordin