

Till deltagaren

Lyssna, läs – berätta!

Samtal och egna berättelser med utgångspunkt
i boken *Uppdrag Anhörig*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



**ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND**

Lyssna, läs – berätta!

är en studiecirkel för dig som är anhörig

Anhörigskapet innebär att du har en närstående som, på grund av sjukdom eller funktionsvariation, behöver hjälp för att klara sin vardag. På vilket sätt är du anhörig och hur påverkar anhörigskapet din vardag? Du får nu träffa andra i en liknande situation som din, att dela viktiga erfarenheter och frågor med – under trygg ledning, i en kravlös och öppen anda med tystnadslöfte. Kanske vill du även prova på att skriva om dina erfarenheter?

På Anhörigas Riksförbund vet vi att många som är anhöriga har en önskan att få lyssna till och dela erfarenheter med andra anhöriga. Med utgångspunkt i boken Uppdrag Anhörig, bestående av anhörigas egna litterära berättelser, reflekterar vi och samtalar i studiecirkelns form. Vi startar i texterna och kopplar över till egna upplevelser kring hur det är att vara anhörig – för dig, för mig, för alla i gruppen som vill berätta. Det sker muntligt och, för den som så önskar, även genom att skriva egna reflektioner och berättelser. Det sker på plats i gruppen när vi träffas. Och det finns alltid en möjlighet att vara tyst och ”passa” en eller flera uppgifter. Den som vill kan även skriva hemma på egen hand mellan träffarna. Möjlighet finns att publicera ett urval av alstren på förbundets hemsida: anhorigasriksforbund.se

Vi är 1,3 miljoner anhöriga

Studiecirkeln kring boken Uppdrag Anhörig erbjuds eftersom anhörigskapet är så angeläget, angår så många och ändå kan upplevas ensamt. Faktum är att vi är 1,3 miljoner anhöriga i Sverige. Vi har en gemensam grund i det att vi är anhöriga. Tillsammans borde vi kunna stärka varandra och utgöra en kraftfull stämma och påverkanskraft. Om vi kan mötas i och delge varandra fler av våra berättelser kan vi både stötta varandra och påverka utvecklingen i önskad riktning. Vilka frågor är viktigast för dig, i ditt anhörigskap i dag? Vad behöver du för att också värna om dig själv och ditt eget bästa i uppdraget som anhörig? Behöver man över huvud taget se även till sina egna behov, och hur lyckas man i så fall med det när resurserna inte räcker?

En cirkelträff

Hur går en cirkelträff då till?

Vi träffas önskat antal gånger; förslagsvis ett till sju tillfällen, beroende på vad som är överenskommet. En cirkel- eller samtalsledare håller i gruppen och ser till att vi följer struktur och spelregler samt att alla får komma till tals i en god anda. Vi delar med oss av erfarenheter, tankar, idéer, känslor och frågor. Som utgångspunkt har vi boken Uppdrag Anhörig, med litterära texter kring anhörigskapet. Via bokens berättelser och dikter möts vi i våra egna erfarenheter, kravlöst och med tystnadslöfte.



Lyssna, läs – berätta

Varje träff består av tre delar:
Lyssna, Läs och Berätta.

Efter samtalsledarens inledning, då vi alla får komma till tals lite kort för att landa i rummet och bli närvarande här och nu, har vi tre huvudpunkter på agendan.

- Vi lyssnar på en eller flera av bokens texter som läses högt av ledaren. En text i taget, en eller två gånger.
- Vi läser korta utdrag från boken, att reflektera särskilt över. Vad säger de utvalda meningarna och orden mig, och vad kan de säga till andra?
- Vi berättar så mycket eller lite vi vill om vår egen situation kring anhörigskapet. Vilka tankar, känslor och frågor har väckts som berör mig och min situation? Efter samtalet finns tid, för den som så önskar, att även skriva sin berättelse i skrivblock (finns på plats) eller på egen dator.

Tid och rum för oss själva

Vi som är anhöriga utför ett ofattbart viktigt arbete för andra, till stor del i det tysta. Hur skulle våra anhöriga ha det utan oss, och hur skulle samhället se ut utan våra gemensamma insatser? Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att föreställa sig.

Även om vi är anhöriga på många skilda sätt, har vi något gemensamt i det att vi är anhöriga. Ja, vad har vi gemensamt? Vad är kärnan i att vara anhörig? Vad förenar oss i gruppen? När vi tar del av andras berättelser och – frivilligt – delar med oss av våra egna, har vi chans att få syn på nya perspektiv och känna stöd från andra i en liknande situation som vår egen. Från Anhörigas Riksförbund har vi även en övertygelse om att vi kan påverka yttre strukturer. Vad skulle vi i uppdraget som anhöriga behöva från samhället, för att kunna fortsätta vårt uppdrag och samtidigt värna om vår egen hälsa och vårt välmående? Alternativt: Vad skulle vi behöva få lämna över i andras goda händer, för att fortsatt må väl för egen del? Detta pratar vi om i cirkeln.

Som anhörig är jag inte ensam

Lyssna, läs – berätta! handlar om mig som anhörig och hur jag har det. Det finns fler än jag som känner som jag. Det finns fler som upplever det jag upplever. Det kan handla om glädjen och hoppfullheten. Förmånen, förändringskraften och det egna valet att hjälpa. Och det kan handla om sorgen, frustrationen och otillräckligheten. Smärtan, tröttheten, kraven, uppgivenheten, vreden. Allt tillsammans ibland, i en samlad kompost. Eller en tomhet av ingenting. Som anhörig är jag inte ensam.

Kärnan i studiecirkeln är textsamlingen Uppdrag anhörig, utgiven av Anhörigas Riksförbund inom ramen för ett projekt med stöd av Jämställdhetsmyndigheten.

Välkommen!



Reflektionsfrågor

Text nummer

Med start på boksida

Dagens datum

1. Vad handlar texten om, eller vad kan den handla om, i den yttre ramberättelsen? Exempelvis: Vem eller vilka personer finns med, var befinner de sig, vad händer och varför?
2. Vad handlar texten om, eller vad kan den handla om, ”mellan raderna”. Finns ett tema, underliggande konflikter, känslor, associationer? Vad händer med dig när du läser? Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel i en tolkning. Vi kan ge vitt skilda och även motstridiga svar, då texten kan tolkas på många olika sätt.
3. Plocka ut en eller flera meningar från texten som väcker särskilt intresse, som ni vill undersöka mer ingående. (Ledaren ger exempel.)

Meningar eller textstycke som väcker särskilt intresse:

.....
.....
.....

4. Vad handlar det utvalda textstycket om, enligt dig? Hur tolkar du det? Finns det andra sätt att förstå det? Reflektera och samtala i gruppen. Anteckna dina reflektioner om du vill.

.....
.....
.....

5. Om du kunde svara (eller fråga) den anhöriga i berättelsen, vad skulle du vilja säga? Samtala i gruppen och skriv om du vill.

.....
.....
.....

6. Din egen berättelse?

Hur har det varit för dig? Gör minnesanteckningar och skriv, om du vill, din egen berättelse. Vill du dela med dig, berätta muntligt eller läs vad du skrivit. Lyssna till varandras berättelser.

.....
.....
.....

7. Självomsorg:

På vilket sätt kan du ha omsorg om dig själv i uppdraget som anhörig? Vad är möjligt i nuläget och på längre sikt? Vad är nödvändigt för att du ska värna om din hälsa och ditt välmående? Gör minnesanteckningar och skriv, om du vill. Vill du dela med dig, berätta muntligt eller läs vad du skrivit. Lyssna till varandras berättelser.

.....
.....
.....

8. En önskan:

Om du har en önskan i denna stund, hur skulle den kunna se ut och hur skulle situationen förbättras om din önskan gick i uppfyllelse? Om du inte har en önskan om förbättring, vad är du mest tacksam över i ditt uppdrag som anhörig?

.....
.....
.....

9. Vad har varit mest givande i dag? Vad är du stolt och glad över för din egen skull?

.....
.....
.....

10. Formulera en mening eller ett par ord som kan sammanfatta dagens träff. Behåll för dig själv eller dela med de andra.

.....
.....
.....

Vill du bli samtalsledare?

Tycker du att ämnet är angeläget och vill du, som nu deltar i träffarna i form av deltagare, hålla egna träffar kring anhörigskap på din arbetsplats, i din förening eller i en öppen studiecirkel, som samtalsledare, cirkelledare, handledare eller vad man väljer att kalla det?

Hör av dig till Studieförbundet Vuxenskolan. Adressen till din SV-avdelning hittar du på www.sv.se.

Vad är Anhörigas Riksförbund?

Anhörigas Riksförbund är en ideell organisation för alla som delar vårt intresse för anhörigfrågan, oavsett partipolitisk och religiös tillhörighet.

Förbundet består av cirka 4000 medlemmar i omkring 55 anhörigföreningar runt om i landet.

Vi arbetar dagligen med att stötta landets anhöriga. Vi bedriver folk- och opinionsbildning kring anhörigfrågan, samt bidrar till kunskapsutveckling på området. Dessutom driver vi en nationell stödtelefon, Anhöriglinjen.

Vem är anhörig?

Med anhörig menar vi den som stöttar en medmänniska som på grund av funktionsnedsättning, sjukdom eller ålder behöver hjälp med att klara sin vardag.

Kan jag bli medlem?

Alla kan bli medlemmar i Anhörigas Riksförbund. Det spelar ingen roll om du själv är anhörig eller inte.

Hur blir jag medlem?

Det finns tre sätt att bli medlem:

- Gå med i en befintlig lokal anhörigförening
- Starta en ny anhörigförening
- Direktanslutning i Anhörigas Riksförbund

Vad får jag som medlem?

Förutom gemenskap med andra som känner för anhörigfrågan får du:

- Tidningen Vi Anhöriga 4 gånger/år
- Tillgång till rådgivning av experter
- Inbjudan till lokala träffar och nationella arrangemang
- Försäkring när du deltar i förbundets aktiviteter
- Rabatter och erbjudanden