



Studiecirkel om anhörigskap – för unga

#vägraskulds studiecirkel **Det är inte ditt fel** är en bearbetning av samtalsmaterialet **Fokus på mig, Vuxensyskon**, skapat av projektet **Vuxensyskon** som drevs av Bräcke Diakoni med medel från Arvsfonden. Materialet har reviderats och omarbetats tillsammans med unga anhöriga för att anpassas till målgruppen.

Målet med detta cirkelmateriale är att starta samtal om vad anhörigskap kan vara, hur det kan kännas och vilka situationer som kan uppstå utifrån att stå nära någon som mår dåligt, behöver hjälp, stöd eller vård. Vi vill betona att de som går cirkeln inte behöver identifiera sig som anhöriga, detta är en plats där vi tillsammans *utforskar* vad ett anhörigskap kan vara. Vi är övertygade om att de teman vi tar upp i materialet är relevanta för alla oavsett situation. Cirkeln är gratis.

Materialet är uppbyggt på 8 träffar á 3 cirkeltimmar (3x45 min). Varje träff har ett nytt tema och innehåller kortare texter av unga anhöriga, texter kring temat, övningar samt reflektionsfrågor. Fika ingår alltid.

Teman

- **Vad är en cirkel?** Här går vi igenom hur en studiecirkel fungerar samt kollar igenom om alla teman känns relevanta för gruppen, om inte så ändrar vi om.
- **Ansvar** Under denna träff pratar vi om vems ansvar det egentligen är att ta hand om, hjälpa eller vårda någon som står en nära. Vi gör en övning tillsammans i gruppen.
- **Konsekvenser av anhörigskap** Detta tema handlar om att fundera över vilka följder det kan få att vara anhörig. Ibland kan de egenskaper som andra ser som positiva egentligen vara till nackdel för en själv.
- **Skuld och skam** Här pratar vi om skillnaderna mellan skuld och skam och vad dessa känslor egentligen bottnar i. Tillsammans testar vi på en guidad meditation och gör en övning där vi försöker beskriva känslorna i kroppen utifrån andra sinnen såsom lukt, temperatur, smak, färg och form
- **Relationer** Under denna träff pratar vi om vilka relationer som är viktiga för en och att en får lov att själv välja vem som ska stå en närmast. Alla får göra sin egen relationscirkel med de personer som betyder mest för en och får en att må bra.
- **Gränser** Detta tema handlar om att identifiera sina egna inre och yttre gränser. Vi övar på gränssättning både i rummet men också i tanken.
- **Känslor** Här pratar vi om vilka känslor och behov som behöver uppfyllas för att en ska må bra.
- **DET ÄR INTE DITT FEL** Detta är det avslutande temat. Vi kommer att prata om hur det har varit att gå cirkeln, om ungdomarna vill fortsätta träffas och hur det i så fall skulle gå till. Sista övningen är att skriva ett brev till sig själv eller någon annan med utgångspunkt i det vi gjort under våra träffar.

4-8 deltagare/cirkel
Gratis att delta

DET ÄR INTE DITT FEL

#Vägra
Skuld

Studieförbundet
Vuxenskolan

MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN