

Studiehandledning till boken:

---

# Anhörig i nöd och lust



*Studiecirkeln Anhörig i nöd och lust vänder sig till dig som vårdar, stödjer eller hjälper din make eller maka, partner, dina barn, syskon en förälder eller annan närstående. Målet är att efter förmåga och förutsättningar finna balans mellan att hjälpa andra och livet i övrigt.*

## Innehållsförteckning

Studiecirkelns upplägg	s. 3
Att jobba i cirkel	s. 3
Innan Ni börjar	s. 3
Träff 1 – Introduktion.	s. 4
Träff 2 – Anhörig och meddrabbad.	s. 5
Träff 3 – Omsorgens vardag.	s. 5
Träff 4 – Anhöriga och vården och omsorgen.	s. 5
Träff 5 – Vilken hjälp kan anhöriga få?	s. 6
Träff 6 – Vårda dig själv	s. 6
Träff 7 – Avslutning.	s. 7

Skriven av: Anna Anteryd

Layout: Nina Ottosson och Anna Anteryd, Studieförbundet  
Vuxenskolan Västra Götaland.

Studiehandledningen finns i PDF-version som kan laddas ner  
och kopieras från Anhörigas Riksförbund

[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

eller kontakta Studieförbundet Vuxenskolan.



## Studiecirkelns upplägg

Studiehandledningen är upplagd på 7 träffar.

– 2-3 timmar/tillfälle.

Första träffen är en introduktion till cirkeln.

Träff 2-6 baseras på de kapitel med tillhörande frågeställningar som finns i boken.

Träff 7 är avslutning och summering av hela cirkeln.

Kom ihåg den viktiga fikapausen när ni träffas.

Då kan ni prata om annat och lära känna varandra mer.

## Att jobba i cirkel

Cirkel är en arbetsform som bygger på deltagarnas egna kunskaper och erfarenheter samt att det finns tid till reflektion och eftertanke mellan de olika utbildningstillfällena.

Till cirkeln kommer man frivilligt och som deltagare har man möjlighet att påverka innehåll och metod.

Deltagarnas nyfikenhet och frågor är grundstenar vid sidan om kursmaterial.

Cirkelledaren ansvarar för studiecirkeln och förbereder träffarna.

## Innan Ni börjar

Glöm inte att kontakta Studieförbundet Vuxenskolan för hjälp med administration, deltagarlistor, beställa boken till gruppen och kopiera upp studiehandledningen.

Adressen till din SV-avdelning hittar du på [www.sv.se](http://www.sv.se)



## Träff 1 – Introduktion.

Cirkelledaren är förberedd med det praktiska; böcker med studiehandledningen, pennor, papper och fika.

Vid första träffen läggs grunden för stämningen och upplevelsen av hela studiecirkeln. En känsla av trygghet och samhörighet ger ett bra samtalsklimat. Ägna därför tid åt att deltagarna lär känna varandra och diskutera fram gemensamt mål och ramar för cirkeln.

Presentera er för varandra. Var och en får berätta vad de heter, varför de ville vara med i just denna studiecirkel och vilka förväntningar man har.

Berätta om studiecirkelns upplägg.  
Läs gärna högt; Till läsaren s.7 i boken.

Bläddra igenom boken – Anhörig i nöd och lust.

Ni får då en uppfattning om innehåll och hur den är upplagd. Diskutera hur ni vill lägga upp ert arbete, baserat på förväntningarna och studieplanen. Är det något eller några avsnitt som ni kanske inte vill ta upp alls? Är det något eller några avsnitt som ni behöver mer tid och fler träffar till? Ska ni bjuda in någon expert?

Gå igenom ramarna för studiecirkeln:

- Datum och tider
- Fika
- Vad förväntas deltagarna göra mellan träffarna.
- Deltagarna väljer själva hur mycket de vill berätta om sina liv.
- Det som sägs upp i gruppen "stannar i gruppen".
- Meddela frånvaro om man får förhinder.
- Övrigt

För att få igång samtalet i gruppen och för att komma in i ämnet samtala om bokens titel: Anhörig i nöd och lust.

- Vad väcker den hos dig?
- Vad tänker du om den?

Sammanfattning av dagen träff.

Till nästa träff läs igenom sidorna 9-28.



## Träff 2 – Anhörig och meddrabbad.

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Ni har läst sidorna 9-28 i boken.

Använd frågorna på s.29 som underlag för samtal.

Sammanfattning av dagen träff.

Till nästa träff läs igenom sidorna 31-52.

## Träff 3 – Omsorgens vardag.

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Ni har läst sidorna 31-52 i boken.

Använd frågorna på s.53 som underlag för samtal.

Sammanfattning av dagen träff.

Till nästa träff läs igenom sidorna 55-74.

## Träff 4 – Anhöriga och vården och omsorgen.

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Ni har läst sidorna 55-74 i boken.

Använd frågorna på s.74 som underlag för samtal.

Sammanfattning av dagen träff.

Till nästa träff läs igenom sidorna 75-101.



## Träff 5 – Vilken hjälp kan anhöriga få?

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Ni har läst sidorna 75-101 i boken.

Använd frågorna på s.101 som underlag för samtal.

Sammanfattning av dagen träff.

Till nästa träff läs igenom sidorna 103-124.

## Träff 6 – Vårda dig själv.

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Ni har läst sidorna 103-124 boken.

Använd frågorna på s.124 som underlag för samtal.

Sammanfattning av dagen träff.



## Träff 7 – Avslutning.

Återkoppling till förra träffen, tankar och funderingar av det som diskuterades då.

Summering och reflektion av cirkeln och vad vi lärt oss.

Samtala om:

Hur har studiecirkeln varit?

Vad tar du med dig? Vad har du lärt dig?

Har boken och de gemensamma diskussionerna gett dig ökad insikt och kunskap?

Kommentarer på studiecirkeln's upplägg.

Vill ni fortsätta att träffas? Det finns olika möjligheter:

- Bli medlem i den lokala anhängigföreningen.
- Bilda en anhängigförening. [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se).
- Kontakta kommunens anhängigstöd om de kan erbjuda en mötesplats.
- Bilda en kamratcirkel.

Kontakta ert lokala SV-kontor

Anhängigas Riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation. Vi verkar för anhängiga till människor, som på grund av funktionsnedsättning, sjukdom eller ålder, behöver hjälp att klara sin vardag. Anhängigas Riksförbund organiserar 5000 medlemmar i snart 60 lokalföreningar runt om i landet

[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)



