Studieplan

Till dig som ser på

Studie
främjandet

Innehåll

Förord 3

Vad är en studiecirkel? 4

Några grundregler 4

Tips inför din studiecirkel 5

Träff 1: Att komma igång 6

Träff 2: Bakgrund och vokabulär 8

Träff 3: Identitet 9

Träff 4: Att må dåligt 11

Träff 5: Att vara anhörig 12

Träff 6: Att prata om det 13

Träff 7: Slutreflektioner 14

Träff 8 (frivillig): Uppföljning 15

Hur kan man lära sig mer? 16

Förord

Kära deltagare,

När jag skrev *Till dig som ser på* – en handbok som vänder sig till dig som är förälder eller anhörig till någon som är en HBTQ+ person – var min tanke alltid att boken skulle fungera som ett stöd och något för läsaren att arbeta med. Studiecirkelformen är ett genialiskt sätt att göra just det på.

Studiecirkeln skapar en trygg arena för att prata om sin känslor och upplevelser, och är ett bra sätt att lära tillsammans. *Till dig som ser på* är en handbok, men också ett sätt att starta och skapa samtal och tankar, vilket jag hoppas att ni kan göra tillsammans i er studiecirkel.

Kom ihåg att du alltid har rätt till dina känslor. Det är hur du agerar på känslorna som är det centrala. Det är okej att vara orolig, arg eller ledsen. Att du har sökt dig till den här studiecirkeln är ett tecken på att du är redo att arbeta med dina känslor.

Ta därför hand om varandra och ha respekt för varandras erfarenheter och känslor, men fokusera även på att jobba er framåt.

Med vänliga hälsningar,
Emil Åkerö

Studie
främjandet

Januari 2021
Författare: Siri Sandquist
Projektledare: Jonas Kofod
Grafisk form: Anna Lillkung
Foto: Mostphotos
Producerad för Studiefrämjandet
studieframjandet.se

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Vi på Studiefrämjandet kan hjälpa er med studiematerial, lokaler, utrustning, utbildning, digitala läromedel, coachning och mycket mera. Vi har ett stort nätverk och erbjuder kunskap och erfarenhet inom många områden – framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studiefrämjandet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirklar som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studiefrämjandet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal där vi bland annat berättar vad Studiefrämjandet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram.

Tips inför din studiecirkel

Till dig som ser på är en bok som vänder sig till dig som är förälder eller anhörig till någon som är en HBTQ+ person. Denna studieplan använder begreppet HBTQ eftersom boken gör det. Men alla upplever förstås inte att de passar in under det begreppet. Materialet riktar sig givetvis även till för dig som är anhörig till en person som definierar sig som HBTQ+ (inte bara ”HBTQ”), det vill säga alla som upplever sig bryta mot normerna i samhället vad gäller könsidentitet, genus, sexualitet och monogamitet.

Studieplanen hjälper dig i läsningen av boken genom att ge struktur, övningar och reflektionsfrågor. Att vara nära anhörig till någon som håller på att upptäcka en normbrytande identitet kan vara skrämmande och svårt. Det är viktigt att du som anhörig får kunskap om vad som händer i personens liv, och stöd och hjälp. Möjlighet att reflektera tillsammans med andra som genomgår en liknande process kan ge utrymme att känna alla känslor och uttrycka dem på konstruktiva sätt. Du får också verktyg för att vara ett så bra stöd som möjligt till din anhöriga som genomgår identitetsprocessen.

Delaktighet och bra stämning i gruppen

Öppna konversationer och möten mellan människor med olika bakgrund och kunskap är centrala i studiecirkeln. Därför är det viktigt att cirkeln blir en plats för förutsättningslösa möten där alla känner sig bekväma och kan göra sin röst hörd. Det kan således vara bra att gemensamt formulera förhållningsregler innan ni sätter igång arbetet med boken.

Det är också viktigt att alla känner att de kan vara delaktiga i samtalen. Ni kan skapa bra förutsättningar för inkluderande samtal genom att t.ex. ha tydliga ramar för hur ni fördelar ordet i gruppen. Tänk också på att människor fungerar olika i grupp. Låt alla prata till punkt och se till att lyssna till punkt. Uppmuntra också varandra. Det är bra att inleda varje träff med en runda där alla får komma till tals, till exempel genom att följa upp föregående träff.

Studiematerial

I boken *Till dig som ser på* hittar du både information och övningar. Dessa hjälper dig i processen med att reda ut dina egna känslor, och ger verktyg för att bli ett så bra stöd som möjligt till din anhöriga. Studieplanen syftar till att vara en språngbräda och ge ramar för samtal mellan dig och de andra i studiecirkeln, utgående från boken.

Studieplanen är fördelad på sju träffar. Varje träff fokuserar på ett särskilt tema som i sin tur bygger på bokens olika kapitel. Under varje träff finns förslag på läsning, övningar och diskussionsfrågor. Känn er dock inte bundna till dessa. Intressanta och viktiga diskussioner uppstår ofta organiskt, och då ska ni givetvis ge utrymme för dessa. Om ni vill fortsätta ses efter cirkelns slut kan ni med fördel använda denna studieplan som inspiration för att formulera en egen.

Oberoende av om ni fortsätter ses efter cirkeln eller ej kan det vara bra att köra en frivillig ”Träff 8” ett par månader efter den avslutande cirkelträffen. Då kan ni reflektera över hur det har gått, nya funderingar som uppstått och var ni befinner er i er process.

Hjälp utifrån?

Studiecirkeln tar upp personliga och svåra teman. Ifall det uppstår ett behov av mer stöd än vad cirkeln kan ge, t.ex. samtal med terapeut/psykolog, kan man få hjälp genom att kontakta sin lokala vårdcentral.

Träff 1: Att komma igång

Målet med den första träffen är att ni i studiecirkeln ska lära känna varandra bättre och formulera vad ni har för mål med att gå studiecirkeln.

Bakgrund
För att studiecirkeln ska bli givande för alla deltagare är det viktigt att alla känner sig bekväma och att det finns en struktur för hur alla ska kunna komma till tals i diskussionerna. Denna första träff syftar därför till att ni i cirkeln ska lära känna varandra bättre, innan ni börjar arbetet med boken. Under denna träff kan ni tillsammans komma på verktyg/sätt för att få alla att känna sig bekväma.

Ni kan med fördel även gå igenom upplägget för studiecirkeln och andra praktiska detaljer.

Förberedelser
Fundera på vad just du hoppas få ut av den här studiecirkeln. Finns det något särskilt du behöver för att dina mål ska uppnås? Har du några direkta farhågor kring vad som kan gå fel?

Syfte
Syftet är att bygga tillit och struktur i studiecirkeln.

Övning 1: Intervju
Dela upp er två och två eller tre och tre, beroende på hur många ni är i gruppen. En person i varje grupp är tidshållare. Nu ska ni intervjua varandra. Ni kan t.ex. fråga varandra följande:

- Vad heter du?
- Vad jobbar du med?
- Vad är din favoritfärg?
- Har du någon hobby?
- Vilken anhörigroll har du? Ex, morfar, mamma, syskon, etc.
- Har du något favoritdjur?

Inkludera gärna några mer lättsamma frågor i samtalet. Det viktiga nu är inte att lära känna varandra på djupet utan att alla ska få en bättre bild av varandra. Ta fem minuter per person. Den som intervjuar får gärna ta anteckningar så hen kommer ihåg allt som sägs.

När alla har blivit intervjuade återsamlas ni i storgrupp. Sätt er gärna i en cirkel så att alla kan se varandra. Gå runt i cirkeln och låt var och en ta ca 2 minuter för att presentera den de intervjuat för gruppen.

Övning 2: Presentationscirkel
En enklare och mindre tidskrävande version av intervjun är en presentationscirkel. Återigen föreslår vi att en person utses som tidshållare och får i ansvar att se till att alla håller tiden under övningen.

Sätt er i en cirkel så att alla kan se varandra. Gå sedan runt i turordning runt cirkeln och svarar på ett antal förutbestämda frågor. Ni kan även använda denna teknik för att alla ska få komma till tals under hela studiecirkeln då ni diskuterar olika frågor. Kanske väljer ni att börja med en runda där alla får säga sin första spontana tanke, följt av en fri diskussion och en avslutande cirkel för sista reflektioner. Under denna första träff kan frågorna med fördel vara mer baserade på att lära känna varandra, som exemplen ovan.

Övning 3: Gruppens grundlag
Vi har alla olika behov för att vi ska känna oss bekväma och trygga i en grupp. Därför är det viktigt att ni gemensamt kommer fram till de förhållningsregler ni ska ha i gruppen för att alla ska kunna känna sig trygga och fokuserade. Detta är särskilt viktigt när ämnet, som i denna studiecirkel, kan vara både känsligt och personligt. Denna övning finns till för att på ett strukturerat sätt komma fram till vad just ni i er grupp har för behov.

Ta några minuter och tänk tyst igenom vilka behov du som individ har när du jobbar i grupp. Tänk också på vad du vill bidra med i gruppen för att träffarna ska bli intressanta och givande. Alla kan skriva ned sina egna tankar. Exempel kan vara:

- alla ska komma till tals, vi lyssnar aktivt, vi pratar inte med andra om saker som sägs i gruppen, vi tar fikapaus, vi stänger av mobilen och är närvarande i mötet osv.

Låt alla i gruppen berätta om sina behov och bidrag till resten av gruppen. En person får gärna skriva ned alla punkter på en samlad lista, till exempel på en whiteboard. Finns det några punkter som är samma? Några som går emot varandra?

Diskutera tillsammans och bestäm vilka av de förslag som kommit upp ni vill göra till förhållningsregler. Nu har ni gjort ett eget gruppkontrakt för hur ni ska jobba ihop för att respektera allas behov.

Diskussion:

- Vad vill du få ut av den här studiecirkeln?
- Vilka är dina förhoppningar?
- Vilka är dina farhågor?
- Hur vill du bidraga till den här studiecirkeln?
- Vilka behov har du av den här studiecirkeln?
- När och hur länge vill du ses?
- Vill du dela upp någon av träffarna i två kortare?
- Vill du lägga till något i studiecirkelplanen?
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 2: Bakgrund och vokabulär

Den andra cirkelträffen handlar om HBTQ-historia och relaterad symbolik och terminologi.

Bakgrund

Att tillhöra en normbrytande könsidentitet eller sexualitet betyder att man automatiskt blir en minoritet i samhället. För många minoriteter är det viktigt att kunna sin egen historia och känna tillhörighet till en grupp. Särskilt i början kan det vara viktigt att känna att man inte är ensam, utan att det finns andra som fungerar och känner som en själv. Etiketter och symboler blir därför ofta extra viktiga för att man ska känna sig accepterad. Som närstående kan det vara överväldigande. Det är lätt att säga saker som tolkas som kränkande för att man själv inte är påläst i ämnet eller vet vad olika etiketter betyder. Att ha en övergripande kunskap om HBTQ-historia och de vanligaste terminologierna, blir ett sätt för dig som närstående att visa att du är intresserad och respekterar din anhörigas funderingar kring sin sexualitet eller könsidentitet.

Förberedelser

Läs avsnittet ”Att börja” på s. 7-35 i boken *Till dig som ser på*.

Syfte

Ge ökad kunskap om övergripande HBTQ-historia, terminologi och symbolik.

Övning: Flashcards

För många som kommer ut som tillhörande under HBTQ-paraplyet är det viktigt att känna stolthet över den nya delen av sin identitet samt tillhörighet till den nya grupperingen. Symboler så som flaggor och färger kan därför bli viktiga sätt att signalera tillhörighet för den som nyligen hittat en identitet som hen känner igen sig i. Den här övningen syftar till att ge en övergripande bild av HBTQ-flaggor. Till hjälp har ni ett antal kort, som följer med studieplanen, som ni kan skriva ut och klippa ut.

Placera korten på bordet mellan er så att bilden på flaggan är vänd uppåt. Låt alla i tur och ordning plocka ett kort med flaggor. Gissa vad flaggan står för och kontrollera sedan texten på baksidan. Om du har rätt får du behålla kortet och gissa på en ny flagga. Om du gissade fel, lägg tillbaka kortet och låt turen gå över till nästa person. Fortsätt så tills ni gått varvet runt.

Diskussionsfrågor

- Var det något i avsnittet om HBTQ-historia i boken som förvånade dig? Vad?
- Vad lärde du dig om HBTQ-paraplyet?
- Vet du vad den du är anhörig till identifierar sig som?
- Vad (om något) kring detta känner du oro inför?
- Är det något kring detta som gör dig glad? Vad?
- Vilka känslor väcktes när du läste dessa kapitel?
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 3: Identitet

Den tredje träffen handlar om identitet och identitetsförändrande processer. Under denna träff får en bland annat fundera över sin egen identitet och hur den formats.

Bakgrund

En viktig del av att komma ut som queer eller HBTQ-person är hur det påverkar hur du ser på dig själv och din egen identitet, samt hur andra ser på dig när du tillhör denna nya gruppering. Som nämnts tidigare är det ofta viktigt, särskilt tidigt i processen, att känna stolthet över sin identitet och allt vad den innebär. Oavsett om du identifierar dig som queer, medelklass eller hundmänniska är det en del av hur du presenterar dig för omvärlden. Människor känner också ett starkt behov av att bli bekräftade i sitt identitetssökande. Särskilt tonåringar går ofta igenom stora identitetsförändringar. Det kan vara omtumlande och jobbigt, även om en inte identifierar sig med en minoritetsgrupp som kan vara extra utsatt i samhället. Denna träff tittar närmare på identitetssökande, bekräftelse och rätten till självidentifikation, och hur man kan stötta och hjälpa sin anhöriga som genomgår processen.

Förberedelser

Läs sidorna 36-45 och 96-105 i boken. Du kan med fördel fundera över hur du ser på din egen identitet innan träffen. Skriv ner dina svar på följande frågor: Vilka är de viktigaste byggstenarna för dig? Har det förändrats över tid? Hur kändes det? Ta gärna med dina anteckningar till träffen.

Syfte

Att få en ökad teoretisk förståelse för vad identitet är och hur det fungerar, samt hur processen kan se ut när det sker än större förändring i den egna identiteten.

Övning 1: Den mentala kartan

På sidan 122 i boken hittar du instruktioner till övningen ”Den mentala kartan”. Du hittar även kopior av illustrationerna som du kan skriva ut på hemsidan **www.tilldigsomserpa.se**.

En av anledningarna till att det kan kännas chockerande, eller till och med jobbigt, att ens anhöriga är HBTQ är att du som närstående haft en mental bild av vem och vad personen ska vara och bli. Denna bild är en del av din egen identitet som plötsligt förändras då din anhöriga visat sig vara något du inte var förberedd på. Den här övningen handlar om just detta.

- Bestäm en tidshållare som håller koll på klockan.
- Fyll i era mentala kartor med förväntningar ni hade på ert barns framtid (ca 5 minuter).

- Ta en minut till att sätta en stjärna framför de förväntningar som nu förändrats – inte för din anhöriga utan för dig. Kommer du t.ex. inte längre få barnbarn, påverkar det din identitet eller bilden av vad du trodde skulle bli din identitet?
- Samlas i storgrupp. Vad är det för förväntningar du haft på din närstående som också handlat om din identitet? Känns det lättare eller svårare att saker som direkt berör dig förändras? Finns det saker på din mentala karta som du är rädd att inte kommer hända nu när din anhöriga är en HBTQ person? Varför skulle det inte hända?

Övning 2: Vem är jag?

Inför den här träffen skulle alla fundera över sin egen identitet och vilka delar den består av. Saker som kanske förändrats eller alltid varit de samma. Skriv ned dessa saker på papper under varsin rubrik (se modellen på s. 36 i boken) i social och personlig identitet. Fundera på om någon del av din identitet förändrats under ditt liv (se modellen på s. 98 i boken). Hur kändes det i de olika stadierna? Efter ca 5-10 minuter av egen reflektion, återsamlas i helgrupp. Låt alla i tur och ordning presentera sina tankar och reflektioner.

Diskussion

- Vad var dina direkta lärdomar när du läste kapitlen om identitet och att komma ut i boken?
- Vilka tankar växte texterna i relation till den du är anhörig till och er situation?
- Lade du märke till om du har några fördomar som du tampas med? Vilka i så fall?
- Vad väckte texterna för tankar om dina egna identitesförändrande processer?
- Kan du se eller känna igen mönster hos den som du är anhörig till? Var i processen befinner sig hen?
- Är det något kring detta som känns jobbigt eller svårt för dig som anhörig? Vad?
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 4: Att må dåligt

Den fjärde cirkelträffen handlar om psykisk ohälsa och hur man som anhörig kan stötta.

Bakgrund

Trots att vi i dagens samhälle strävar efter att alla ska ha samma rättigheter och vara lika accepterade, oavsett t.ex. sexualitet och könsidentitet, är det inte alltid fallet. Vi lever fortfarande i ett heteronormativt samhälle och det förekommer fortsättningsvis homofobi och transfobi. Det är heller inte ovanligt att som HBTQ-person internalisera detta, dvs. medvetet eller omedvetet se sin annorlunda sexualitet/könsidentitet som något fult eller dåligt. Unga HBTQ-personer har en ökad risk för självskadebeteende och depression. De drabbas även i högre grad av mobbning och andra hatbrott. Därför är det viktigt att du som närstående har verktyg och kunskap kring detta, så att du på bästa sätt kan stötta och hjälpa i det svåra.

Även om du finns där som stöd är det viktigt att en person med t.ex. svåra självskadebeteenden eller självmordstankar får professionell hjälp. Om du är orolig för någon i din närhet, kontakta närmaste vårdcentral eller BUP i din region. Du kan även hitta bra råd och stöd på: **www.rfsl.se**, **www.transammans.se**, **www.1177.se**.

Förberedelser

Läs intervjun med Lotta Emgård (s.77-84) i boken, samt kapitlet ”Att må dåligt” (s.144- 175).

Syfte

Få bättre förståelse för varför HBTQ+-personer lider större risk för psykisk ohälsa och hur du som anhörig kan försöka fånga upp detta och stötta din anhöriga.

Övning: Presenten

Övningen ”Presenten” hittas på sidan 140 i boken. Den kan vara ett bra verktyg när du vill öppna upp för samtal både om din anhörigas identitet, men också om det psykiska måendet. Dessa samtal kan vara svåra och känsliga för barnet. Därför är det bra att öva.

- Dela upp er i gruppen, två och två eller tre och tre beroende på hur många ni är.
- Ta ca fem minuter för att bestämma en situation där ni velat öppna upp för samtal med er anhöriga. Ni kan hitta på en fiktiv situation eller använda ett exempel som ni själva varit med om.
- Ta ca 5 minuter för att skriva ett pratmanus tillsammans. Vad skulle du säga i situationen? Hur skulle den andra parten i samtalet svara? Testa gärna att läsa högt för varandra.
- Presentera era pratmanus för resten av gruppen (om ni bara är tre personer kan ni gå till reflektion).
- Reflektion: Hur kändes det att använda de retoriska knepen från boken? Hur skulle det fungera i samtal med din närstående? Har du haft liknande samtal med hen? Hur gick de? Vad gick bra/dåligt?

Diskussionsfrågor

- Känner du oro för att din närstående ska må dåligt? Har du sett varningstecken? Vilka?
- Känner du själv oro eller rädsla kring personens komma ut-process?
- Vad har din närstående för skyddsnät?
- Vad har du för skyddsnät?
- Vet du vart du kan vända dig för att få samtalsstöd och hjälp (för dig eller din närstående)?
- Vilka andra tankar väcktes av styckena i boken?
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 5: Att vara anhörig

Den femte cirkelträffen handlar om vilka tankar och känslor du som anhörig bär på och hur du kan ta ansvar för dessa på konstruktiva sätt.

Bakgrund

Att stå bredvid när någon som en älskar genomgår en identitetskris eller en större identitetsförändring kan vara jobbigt och skrämmande. Därför är det viktigt att du som anhörig tar ansvar för dina känslor och försöker vara ett så stabilt stöd som möjligt. Faktum är att även du genomgår en identitetsförändring. Du kanske trodde att du var förälder till en son, men det visar sig att du är förälder till en dotter, till exempel. Därför kan det vara skönt att själv reflektera över de känslor som den närståendes identitetssökande väcker och titta på hur du kan vara ett tryggt stöd för dig själv och för din anhöriga. Man kan känna sig vilsen i början av en sådan process. Då är det bra att även titta på vilken typ av hjälp och stöd du som anhörig kan få.

Förberedelser

Läs sidorna 106-135 i boken. Läs också en eller ett par av de intervjuer med föräldrar till barn som på olika vis identifierar sig som HBTQ som finns i avsnittet ”Att se på”. Välj de som känns relevanta för dig. Anne-Lie Rydé, Glenn Hysén och Ing-Marie Åkerö har till exempel barn som kommit ut som homosexuella, Bernt Månsson, och Katarina de Bourg har barn som kommit ut som binärt trans, Lotta Emgård berättar om att vara förälder till ett ickebinärt barn och Maddie Larsson om att ha en bisexuell son.

Syfte

Att reflektera över hur det är att vara anhörig till en HBTQ-person och vilka tankar och känslor det väckt hos dig.

Övning 1: Orosmolnet och glädjeballongen

Följ övningens instruktioner i boken (s.122-123). Dela med er av era tankar och rädslor med varandra. Kan ni känna igen er i varandras oro? Känner någon av er ingen oro alls? Kan ni hitta strategier för att bryta ner era rädslor i mer hanterbara beståndsdelar? Vad kan du göra för att hitta lösningar på eventuella problem som kan uppstå utifrån dina rädslor? Kolla gärna på sidan 130 i boken och dokumentera dina orosmoln enligt instruktionerna.

Övning 2: Inom och utom

Efter att ni diskuterat era orosmoln, kolla sidorna 130-132 i boken. Om ni inte redan skrivit ned era orosmoln (s.130 i boken), ta ett par minuter och gör det. Ni hinner kanske inte hitta görbara handlingar för alla era orosmoln under träffen, men välj er största farhåga och titta på vilka handlingar ni kan ta till för att hantera den. Ta gärna hjälp och stöd av varandra i gruppen.

Diskussionsfrågor

- Vad var din första känsla när din närstående kom ut som HBTQ-person?
- Vad ser du för positiva följder av detta?
- Hur har detta påverkat er relation?
- Hur har det påverkat din självbild?
- Vad kände du igen dig i när du läste berättelser om olika föräldrar som är i liknande situation?
- Har den här processen väckt nya tankar och känslor hos dig som anhörig?
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 6: Att prata om det

Den sjätte träffen handlar om hur man kan bygga en grund för bra kommunikation och samtal med sin närstående.

Bakgrund

Det bästa sättet att vara ett bra stöd är att skapa grunden för god kommunikation och dialog med personen du är anhörig till. Ifall hen känner sig trygg nog att komma till dig med oro, funderingar och tankar, och om du kan bemöta detta på ett konstruktivt sätt, lägger du som anhörig grunden för tillit och självacceptans. Detta minskar i sin tur riskerna för psykisk ohälsa. Samtidigt är det viktigt att du som anhörig också har möjlighet att bearbeta det som händer i ditt liv. En komma ut-process, särskilt om den involverar någon du älskar och kanske till och med medicinska ingrepp, kan väcka oroskänslor och rädslor, som tidigare nämnt. Denna träff handlar om verktyg för att skapa en god dialog, men också om vikten av att själv ha ett skyddsnät.

Förberedelser

Läs kapitlet ”Att prata om det” (s.136-143) i boken och gör övningarna ”Att kratta i Manegen” (s.139) och ”Jag-budskap” (s.143).

Syfte

Att reflektera kring hur du skapar goda samtal.

Övning 1: Samtal enligt BÖRS

- Dela upp er i grupper om två eller tre personer. Börja med att diskutera: Har någon av er nyligen haft ett samtal som inte gick bra? Blev personen ni ville prata med defensiv eller arg? Varför? Vad blev fel i samtalet? Vad kunde ni ha gjort annorlunda? Prata allmänt om exempel från er vardag i ca 5 minuter, och välj ett exempel som ni vill gå vidare med i övningen.
- När ni valt ett exempel, en situation, ta fram papper och penna. Skriv ned ett samtalsmanus för situationen i fråga. Hur skulle du ha kunnat formulera dig annorlunda enligt BÖRS? Hur hade det kunnat förändra hur konversationen gick? Gör detta i ca fem minuter.
- Samlas i helgrupp. Gör en runda där varje grupp får presentera sina pratmanus. Vilka förändringar hade de gjort och vad tror de gick fel i det faktiska samtalet? Reflektera tillsammans kring hur dessa verktyg kan användas för att skapa en bättre öppnare dialog i framtiden.

Övning 2: Jag-budskap

Inför den här träffen har alla fått fylla i ”Jag-budskap” utifrån övningen i boken. Gå runt i en cirkel och låt varje person reflektera kring sina Jag-budskap.

Diskussionsfrågor

- Vad önskar du att du kunde prata om med din närstående?
- Vad gör att du inte kunnat/kan lyfta dessa frågor?
- Hur reagerar du när du hamnar i konfliktläge?
- Hur reagerar din anhöriga i konfliktläge?
- Vilka steg har du tagit eller kommer du att ta för att ”kratta manegen?”
- Vad tar du med dig från den här träffen?

Träff 7: Slutreflektioner

Den sjunde och sista cirkelträffen fokuserar på avslutande reflektioner och tankar, samt vad ni som deltagit har för behov framöver.

Bakgrund

Ni har nu fullgjort studiecirkeln som finns som komplement till boken *Till dig som ser på*, men er resa som anhörig till en HBTQ-person har bara börjat. Under denna träff får ni reflektera över de träffar ni har genomfört och prata om vad som kommer ske härnäst. Vilket stöd är du i behov av nu och vad tar du med dig från studiecirkeln?

Förberedelser

Läs sidorna 176-182 i *Till dig som ser på*. Gör övningarna ”Brev till dig Själv” och ”Brev till ditt barn”.

Syfte

Samlad reflektion gällande hela studiecirkeln och tankar kring hur du/ni ska gå vidare.

Övning 1: Minnesmolnet

- Läs igenom sammanfattningen för varje cirkelträff ni haft och ta tid på en minut då du skriver upp stödord på allt du minns från varje träff.
- När tiden tar slut, anteckna alla minnesord i kluster, eller i ett moln på till exempel en whiteboard. Se om någon kommer ihåg något de andra glömt. Förtydliga saker som inte är så förståeliga.
- När ni gjort detta med varje träff borde ni ha sex olika kluster med ord och associationer. Gå runt i cirkel och reflektera. Är det någon träff ni inte minns så mycket från. Vad har ni implementerat, och vad planerar du att implementera i framtiden? Är det något du önskar att ni kunnat fördjupa er i som ni inte hann med under cirkelträffen?

Övning 2: Brevet till dig själv

Inför den här träffen har du skrivit ett brev till dig själv och ett brev till din närstående. Den här övningen fokuserar på brevet till dig själv. Brevet till din anhöriga kan kännas väldigt personligt. Därför är det frivilligt om du vill dela med dig av reflektioner kring det brevet med de andra också.

Låt alla presentera två till tre mål de satt upp för sig själva för resten av gruppen. Reflektera gärna kring varför just de målen är viktiga för dig? Finns det något som är extra svårt att hitta konkreta lösningar/handlingar till? Kan någon annan i gruppen hitta fler typer av lösningar?

Diskussionsfrågor

- Vilka är dina största lärdomar som du tar med dig från den här studiecirkeln?
- Vad ser du för förändring i hur du själv känner kring komma ut-processen?
- Vilka verktyg som du nu fått kommer du ha användning för i framtiden?
- Vad saknar du? Vad vill du lära dig mer om?
- Hur vill ni som grupp gå vidare nu? Vill ni hålla kontakten? Starta en ny studiecirkel?

Träff 8 (frivillig): Uppföljning

Den frivilliga åttonde träffen är en uppföljande träff som äger rum en tid efter er studiecirkel.

Bakgrund

Nu har det gått ett par månader sedan er sista träff och saker kan ha förändrats och utvecklats i situationen för dig som anhörig. Därför kan det vara skönt att återkoppla till studiecirkeln och kunna ventilera och bolla tankar en sista gång, efter att det gått lite tid.

Förberedelser

Reflektera över hur din situation ser ut idag. Är det annorlunda än vad det var i början av studiecirkeln? I slutet av studiecirkeln? Hur ser din relation till din närstående ut nu? Har den förändrats och i så fall på vilket sätt? Skriv gärna anteckningar och reflektioner som du kan ta med dig till träffen.

Syfte

Syftet med den här frivilliga träffen är att återkoppla till verktygen ni utforskat genom studiecirkeln och ventilera hur din situation ser ut efter att det gått lite tid.

Diskussionsfrågor

- Har något förändrats i din situation sedan cirkeln avslutades? Vad i så fall?
- Vad av det som kom fram under studiecirkeln har du haft användning för?
- Vad har du för stöd och verktyg? Saknar du något?
- Känner du att den du är anhörig till har det stöd hen behöver?
- Vad tar du med dig från studiecirkeln?
- Är det något du känner att du behöver för att vara ett bättre stöd i dagsläget? Vad?

Hur kan man lära sig mer?

Starta ny studiecirkel

Om du/ni vill fortsätta lära er tillsammans om samma ämne kan ni starta en ny studiecirkel där ni fördjupar era kunskaper. Ta då kontakt med Studiefrämjandet på din/er ort, så hjälper vi dig/er att komma igång. Ni kan använda den här studieplanen som mall för att skapa er egen studieplan, men Studiefrämjandet kan givetvis också hjälpa er utforma studieplanen.

Om du är intresserad av att lära dig mer om något annat ämne hittar också ett brett utbud av arrangemang och kurser på **studieframjandet.se**. Våra profilområden är djur, natur, miljö och kultur.

Om Studiefrämjandet

Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Studiefrämjandet är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar.

Varje år samlas ett par hundra tusen deltagare i våra studiecirklar och kurser. Kontakta oss så hjälper vi dig vidare. Information och kontaktuppgifter hittar du på Studiefrämjandets hemsida.

Anteckningar

Studieplanen Till dig som ser på

Är du anhörig till någon som identifierar sig som en HBTQ+-person?

Vill du gå en studiecirkel för att lära dig och diskutera tillsammans med andra som är i en liknande situation?

Studieplanen *Till dig som ser på* – baserad på boke n med samma namn – vänder sig till dig som är förälder eller anhörig till någon som är en HBTQ+-person. Studieplanen utgör ett sätt för dig som anhörig att arbeta med boken så att du blir ett bättre stöd för din närstående.

Studieplanen innehåller rekommenderad läsning, övningar och diskussionsfrågor så att du som deltar i studiecirkeln både får mer kunskap om HBTQ+ och verktyg för att bättre hantera dina egna tankar och känslor, så du kan stötta och hjälpa din närstående bättre.

Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundratusen deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på **studieframjandet.se**. Välkommen till Studiefrämjandet!

Studie
främjandet