

A photograph of a man and a woman flying a kite in a grassy field. The man is in the foreground, out of focus, holding the kite string. The woman is in the background, smiling and holding the kite's frame. The kite is colorful with rainbow stripes. The background shows rolling hills and trees under a clear sky.

ABC för god psykisk hälsa

– en studiehandledning

Version 240821



Innehållsförteckning

För vem passar denna studiecirkel?	2
Hur genomförs studiecirkeln?	2
Vad förväntas av dig som cirkelledare?.....	4
Träff 1 – Cirkelintroduktion: Vad är <i>ABC för god psykisk hälsa</i> ?	5
Träff 2 – Gör något aktivt.....	9
Träff 3 – Gör något tillsammans	12
Träff 4 – Gör något meningsfullt.....	15
Träff 5 – Mina hinder & problemlösning.....	17
Träff 6 – Min planering & reflektioner	19
Träff 7 – Återträff	22

Arbetet med att ta fram den här studiehandledningen har letts av Region Östergötland. Om du har återkoppling eller frågor kring studiecirkeln koncept eller arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* så är du varmt välkommen att höra av dig per mejl eller post till oss:

Mejladress:

abc@regionostergotland.se

Postadress:

*Region Östergötland
Hälso- och sjukvårdsstrategiska enheten
ABC för god psykisk hälsa
Sankt Larsgatan 49B
581 91 Linköping*

För vem passar denna studiecirkel?

ABC-budskapet är lika aktuellt och giltigt för alla åldrar. Den här studiehandledningen utgår dock från ett reflektionsmaterial som primärt har haft seniorer (65+) som målgrupp. Det gör att flertalet av exemplen som tas upp i själva reflektionsmaterialet utgår från ämnen som kan vara särskilt aktuella för äldre personer. I framtiden kommer materialet sannolikt anpassas till fler målgrupper, men redan nu kan personer i olika åldrar använda det som finns och ha nytta av det. Däremot bör man vara medveten om att materialet i sin nuvarande form ställer rätt höga krav på kunskaper i svenska språket samt deltagarnas syn, skrivförmåga och kapacitet att förstå abstrakta resonemang.

Om du har funderingar eller frågor kring möjliga målgruppsanpassningar går det bra att vända sig till Region Östergötlands processledare (som samordnar arbetet med ABC för god psykisk hälsa) genom kontaktuppgifterna på sidan 2.

Materialet är *inte* lämpligt för personer med svårare minnessvårigheter eller psykisk ohälsa. I de fallen rekommenderar vi istället starkt bedömning och behandling inom vården.

Hur genomförs studiecirkeln?

Den här studiehandledningen ger förslag på ett cirkelupplägg som ni kan utgå ifrån om ni vill – det är alltså inte ett tvingande dokument. Cirkelledaren/Cirkelledarna och gruppen är fria att själva utforma er cirkel som ni tror blir bäst, **men vi processledare är tacksamma om ni i utvärderingen efter avslutad studiecirkel berättar om ni valt att ändra upplägget på något sätt**. Det är bra för oss att känna till när vi går igenom utvärderingarna, och ger oss möjlighet att förbättra cirkelupplägget framöver.

Tid

Materialet uppskattas ta cirka 90 minuter per tillfälle att genomföra, men hur mycket tid ni vill avsätta per studietillfälle bestämmer ni själva. Total tidsåtgång beror förstås också på hur lång fikapaus ni vill ha och vilket tempo gruppen är bekväm med. Försök i möjligaste mån att inte jobba med materialet under fikapausen – det är istället ett bra tillfälle för deltagare att bekanta sig med varandra, reflektera ihop lite mer spontant eller vila om de behöver det.

Studiehandledningen förespråkar ett upplägg där gruppen ses på plats vid 6 tillfällen med 1-2 veckor mellan varje tillfälle. Därefter är rekommendationen att ni **tar ett längre uppehåll (ungefär två månader) innan ni har en uppföljande återträff.** Detta för att ge alla möjligheter att samla på sig erfarenheter kring hur det är att jobba vidare med ABC-budskapet lite mer på egen hand innan cirkeldeltagarna ses en sista gång. Exakta datum kan ni bestämma i gruppen, men vi rekommenderar att åtminstone tillfälle 1 - 6 ryms under en och samma termin – även om den

uppföljande återträffen kan behöva hamna under nästkommande termin. Vid cirkelns start delas allt material och en studieplan ut, så att det ska bli tydligt för deltagarna hur de kan gå vidare med uppgifterna själva även om de skulle missa något tillfälle.

Plats och krav på lokalen

För en del deltagare kan det vara svårt att ta sig till olika platser utifrån fysiska eller psykiska funktionsvariationer. Var därför alltid noggrann med att stämna av så att alla har möjlighet att delta om ni ändrar platsen som ni ska ses på. Kanske kan vissa deltagare ge andra skjuts vid något tillfälle om det behövs? Kanske kan deltagare få hjälp med skjuts/ledsagning av någon volontärverksamhet i närheten eller få hjälp med färdtjänst? Kanske kan någon resa kollektivt, eller ha hjälp av [Östgötatrafikens Närtrafik](#) om deltagaren bor mer än 2 km från linjetrafikens hållplatser.

Med allt ovan sagt, uppmuntrar vi er likväl att om möjligt flytta runt gruppen lite mellan olika lokaler, med utgångspunkt i deltagarnas intressen. Genom att förlägga en träff på ett nytt ställe ger ni deltagare möjlighet att få nya intryck. Att ihop med gruppen få bekanta sig med en ny plats/verksamhet kan göra tröskeln lägre för deltagarna att gå dit på nytt vid ett senare tillfälle. Var dock noggrann med att alla de lokaler ni nyttjar ska ha tillgång till **toalett, hiss** (om deltagarna har behov av det) **och ett rum där ni kan ha ert samtal i lugn och ro** – och försäkra deltagarna om det i förväg. Det kan vara tryggt att veta för individer som tex har inkontinensbesvär, rörelsehinder eller hörselnedsättning. Möjligheten att tala ostört är också en förutsättning för att alla deltagare ska kunna prata fritt utan rädsla för att någon utomstående ska höra. **För träff 1 och 2 kan det underlätta om lokalen har möjlighet att visa filmklipp med ljud och bild**, men det är inget måste.

Vad förväntas av dig som cirkelledare?

ABC för god psykisk hälsa är en hälsofrämjande insats, som syftar till att stärka och bibehålla god psykisk hälsa hos invånare. Arbetet går alltså ut på att göra människor medvetna om vad de själva kan göra för att må bättre – eller för att fortsätta att må bra. **ABC för god psykisk hälsa är inte en psykologisk behandling, och du som samtalsledare förväntas därför inte kunna hantera dåligt psykiskt mående i någon större utsträckning.** Om deltagare ger uttryck för psykisk ohälsa (tex ångest, oro eller nedstämdhet), gör du bäst i att så lugnt och snällt du kan berätta att det ni fokuserar på tillsammans här i gruppen är vad som *stärker psykisk hälsa*. Om det ni pratar om känns alldeles för svårt för deltagaren att ta sig an på egen hand – berätta att det finns hjälp att få på annat håll. Den här sidan ger råd kring när det är läge för deltagaren att söka hjälp: 1177.se/att-ma-daligt

Länken till den hemsidan finns även i den röda rutan på sidan 2 i deltagarnas reflektionsmaterial.

Om du känner dig osäker är det aldrig fel att uppmuntra deltagaren att vända sig till sin vårdcentral eller ringa till 1177 för att få en bedömning av måendet.

Din roll som cirkelledare kan variera beroende på vad ni i gruppen kommer fram till och vilka förutsättningar ni har. Ofta är det dock cirkelledaren som skriver ut och delar ut materialet, har nycklar till lokalen där ni oftast ses och utgör kontaktperson för deltagarna i gruppen om någon skulle få förhinder. Det är också oftast cirkelledaren/cirkelledarna som ordnar fika och tar kontakt med verksamheter där ni kanske vill förlägga en träff (se *Träff 2 – till ledaren*). Det går bra att vara flera cirkelledare i samma grupp, så länge det är tydligt för alla vem som förväntas göra vad. Glöm inte heller att det är helt okej att be deltagare om hjälp under resans gång, tex med att ta fram fika eller dela ut material.

Träff 1 – Cirkelintroduktion: Vad är ABC för god psykisk hälsa?

Inför träff 1

- **Anmäl uppstarten av studiecirkeln genom att mejla till:** abc@regionostergotland.se **senast 14 dagar innan uppstart** (tidigare än så om uppstarten kommer ske under en semesterperiod). Uppge *cirkelledarens/cirkelledarnas för- och efternamn, postadress och mejladress för utskick av cirkelmaterial, hur många deltagare som förväntas delta, beräknat startdatum för studiecirkeln samt om studiecirkeln sker inom någon särskild organisation och i så fall vilken*. Innan cirkelstarten kommer du då att få ett kuvert skickat till dig på posten med färdigtryckta vykort och etiketter med inloggningsuppgifter till dina deltagare, som de behöver för att kunna delta i de regelbundna mående-mätningarna (WHO-5). Vi kommer också mejla de dokument du som kursledare ska skriva ut till dina deltagare till dig.
- **Skriv ut och ta med allt studiematerial som ska användas under hela kursen.** Det här krävs **per deltagare (dig själv som ledare inkluderad)**:
 - 1 st *Studieplan* (Obs - klistra en etikett med inloggningsuppgifter till WHO-5-mätningarna på varje studieplan)
 - 1 st *ABC för god psykisk hälsa – ett reflektionsmaterial*
 - 1 st övningsblad *Beteendedagbok*
 - 1 st *EASE – att bryta ensamheten*
 - 1 st *ABC light* (sidan: *Vad får dig att må bra?*)
 - *X st ABC light* (sidan: *Veckoplanering*) – OBS – hur många blad som behövs varierar utifrån antalet veckor ni har mellan träffarna.
- **Ta också med:**
 - En utskrift av denna studiehandledning till dig som ledare
 - post it-lappar
 - ett kuvert som kan förseglas
 - några extra pennor om någon glömt ta med sig det.
- **Frivilligt:** Ta med dator, laddsladd och ev anslutningskablar för att koppla upp till ljud/bildskärm om lokalen tillåter det.
- **Förbered fika.**
- **Om du vill och lokalen tillåter:** Rigga så att du kan visa en kort presentation om bakgrunden till *ABC för god psykisk hälsa* på storskärm. Färdig powerpoint med talmanus finns att utgå ifrån, alt. filminspelning av en kortare dragning från processledarna. Annars går det lika bra att bara läsa högt för deltagarna från reflektionsmaterialet (sidan 1-2) eller låta deltagarna läsa den texten innantill var för sig istället.

Mätning av mående

Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt. Instruktion och inloggningsuppgifter finns på deras individuella studieplan.

Presentationsrunda & incheckning

Börja med en presentationsrunda där alla i gruppen får:

- berätta vad de heter och någonting som gör dem glada.
- om det är något särskilt som det kan vara bra för övriga gruppdeltagare att veta om. T ex att du hör lite dåligt på ena örat (och gärna vill sitta till höger om den som talar), att du har problem med ryggen (och kommer behöva resa på dig lite då och då), att du kan ha lite svårt att hålla fokus (och att det därför är viktigt att du tar en liten paus ibland) eller att du är laktosintolerant (och inte kommer kunna äta vilket fika som helst på träffarna).

Ramar

Samtala/Berätta om:

- var toalett och nödutgångar finns samt brandföreskrifter i lokalen (OBS – upprepa den här punkten om ni byter lokal)
- hur man går tillväga för att meddela om man får förhinder (möjlighet finns att följa med i rytmen ändå, då en studieplan och allt material delas ut vid uppstartstillfället)
- hur upplägget på studiecirkeln ser ut i stort (6 tillfällen, 1 återträff en tid senare, uppgifter mellan varje träff)
- ungefär hur varje tillfälle är upplagt (Mätning av mående, reflektera över tidigare uppgifter, en eller ett par övningar individuellt eller i grupp, genomgång av uppgifter till nästa gång och lite pausfika ungefär på mitten av träffen)
- hur ni vill göra med fiket (då vissa deltagare kan uppleva roterande fikaansvar som en press, föreslår vi att cirkelledaren ordnar fika och att deltagare med ekonomisk möjlighet betalar till självkostnadspris. Om någon deltagare väldigt gärna vill bidra till fiket kan hen meddela cirkelledaren).

Sätt gruppregler tillsammans

- **Samtala om hur ni vill samtala med varandra** – vad blir det viktigt att tänka på för att ge alla möjlighet att komma till tals? Här är några utgångspunkter som kan vara värda att lyfta för att skapa en trygg gemenskap:
 - **Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.** Vi berättar inte vad som sagts under träffarna till någon utanför gruppen.
 - **Det är alltid okej att säga "pass"** om man känner att man inte vill dela med sig av något.
 - **Hjälps åt för att se till att alla kommer till tals**, och försök hitta sätt att samtala på som passar gruppen. Ni kan alltid variera eller byta metod under cirkelns gång. Här kommer några förslag på hur ni kan göra:
 - en runda där bara den som håller i "talpinnen" (kan vara vilket föremål som helst) får prata
 - mindre samtalsgrupper/bikupor
 - samtala två och två, samla ev upp i helgrupp sedan (OBS – alternera samtalspartners och se till att ingen blir ensam kvar)
 - låt alla få reflektera/skriva några rader tyst för sig själva först innan ni samtalar i helgrupp
 - samtal i helgrupp där ni hjälps åt att bevaka att alla ges talutrymme.
 - **Undvik att avbryta varandra**, men om någon i gruppen har svårt att begränsa mängden plats de tar, **försök att påminna vänligt om att det är viktigt att alla får komma till tals.**
 - **När någon berättar om något som är viktigt för dem lyssnar vi och avstår från att värdera det som sagts.** Vi låter alla ha rätt till sina egna upplevelser och undviker att jämföra livsöden med varandra.
- **Stäm av:** Finns det några övriga önskemål eller frågor i gruppen?
- **Skriv ner gruppreglerna** för att underlätta för minnet (kopia delas ut till alla deltagare vid nästa tillfälle och det påminns om reglerna verbalt inför varje tillfälle).

Introduktion – vad står ABC för god psykisk hälsa för?

- **Frivilligt:** Håll powerpointpresentationen om ABC för god psykisk hälsa eller visa filmen där ABC-processledarna berättar om ABC för gruppen.
- **Dela ut allt material** för hela studiecirkeln.
- **Läs sidan 1-2 i reflektionsmaterialet högt för gruppen**, alt. låt dem läsa innantill individuellt (kan uteslutas om cirkelledaren haft en presentation/spelat filmen).
- **Berätta att det finns hjälp att få** om deltagaren upplever att det känns svårt att ta sig vidare på egen hand. Uppmärksamma alla på den röda rutan på sidan 2 i Reflektionsmaterialet.

Reflektera

- **Läs upp den här instruktionen:** Skriv en post-it-lapp där du i max två meningar formulerar för dig själv vad du hoppas att den här studiecirkeln ska ge dig. Vik sedan ihop lappen och skriv ditt namn på utsidan. Ingen kommer att läsa den, men du kan välja att behålla din lapp om du vill. Annars lägger du den i ledarens kuvert. Kuvertet klistras igen när de som vill lagt i sina lappar, och öppnas först under Träff 6. Du får då tillbaka din lapp i samband med utvärderingen av studiecirkeln, och väljer då själv om du vill dela det som står på din lapp med gruppen eller inte.
- **Samtal i grupp:** Gå laget runt och låt alla som vill få säga något kort om vad de hoppas få ut av studiecirkeln och/eller hur de fick reda på att den fanns.



Övningar under träffen

- **Visa upp bladet Beteendedagbok.**
- **Berätta:** Uppgiften till nästa gång består av att ni ska vara nyfikna på vad ni redan gör, och helt enkelt skriva ner det timme för timme. Använd det här bladet, eller skriv upp timme för timme i en filofax eller på ett vanligt papper. Det räcker med ett par enstaka ord, som **ringde Katrin, rensade ogräs, klippte mig, sov, handlade mat** eller **TV: Allsång på skansen**. Lägg gärna papperet eller din kalender på köksbordet eller någon annan plats där du ser den dagligen, så att du påminns om att fylla i den regelbundet. Det kan annars bli svårt att minnas vad man gjorde timme för timme för flera dagar sedan.
- **Stäm av:** Känns något oklart?

Uppgifter till nästa gång

- Läs sidan 1-3 i Reflektionsmaterialet.
- Fyll i sidan 3 (Mina aktiviteter) i Reflektionsmaterialet.
- Fyll löpande under veckan i Beteendedagbok.

Ledarreflektioner efter Träff 1

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra?
Förslag till förbättringar?



Träff 2 – Gör något aktivt

Inför Träff 2

- **Ta med:**
 - utskrifter av era gemensamma gruppregler (1 per deltagare)
 - ev. dator, laddsladd och ev anslutningskablar för att koppla upp datorn till ljud/bildskärm (om lokalen tillåter det).
 - några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan också vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Om möjligt: Ordna så att du kan visa din datorskärm** så att alla deltagarna kan se den.
- **Ev. förbereda fika.**

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Dela ut och läs högt igenom gruppreglerna.
- Gå laget runt och låt alla säga några meningar var kring om de under den gångna veckan gjort något som gjort dem extra glada eller tillfreds.

Reflektera tillsammans

- Låt deltagarna bläddra fram sina beteendedagböcker och sida 3 i reflektionsmaterialet. Har läsning och uppgifterna från förra veckan lett till några upptäckter/reflektioner?
- Får ni några nya uppslag eller idéer kring vad ni skulle vilja göra framöver för att må bättre eller fortsätta att må bra?

Övningar & samtal under träffen

- **Ge instruktioner för att fylla i övningen *Vad får dig att må bra* individuellt:**
*Försök skriva några aktiviteter under varje budskap. Ni kan både utgå från vad ni gjort i veckan (dvs vad ni registrerat i er **Beteendedagbok**) och tänka fritt kring vad ni uppskattat att göra tidigare i livet eller skulle vilja hitta på framöver.*
- **Öppna upp för samtal:** Hur var det här att fylla i? Några reflektioner? (Påminn gärna om att många aktiviteter går in under både A, B och C – det är helt okej.)
- Fyll individuellt i **Veckoplanering** med något ni vill göra i veckan – stort som smått.
- **Varvet runt:** låt alla berätta om något från sin veckoplanering om de vill.



Övningar & samtal under träffen, fort.

- **Om det är möjligt att visa upp din datorskärm på storbild i lokalen:** Gå igenom innehållet på 1177.se/abc – lägg särskilt fokus på *Aktiviteter nära dig* och lokalt tillgängliga aktiviteter och föreningar. Titta också gärna på er kommuns ABC-sida om det finns en sådan.
Om det *inte* är möjligt att dela din skärm i lokalen: Fråga hur deltagarna i dagsläget får reda på vad som sker i bygden. Berätta om 1177.se/abc och uppmuntra deltagarna att ta hjälp av varandra eller anhöriga för att gå in på den sidan om det digitala formatet känns svårt.
- **Fråga: Finns något särskilt intresseområde eller någon särskild aktör i närområdet som deltagarna är nyfikna på?** Kanske kan en eller några av träffarna framöver förläggas hos andra verksamheter istället för i nuvarande möteslokal, så att ni kan få bekanta er med deras lokaler och kanske få pröva på eller höra mer om verksamheternas aktiviteter.

Uppgifter till nästa gång

- Läs och fyll i sidan 4-7 i *Reflektionsmaterialet (Mina relationer)*.
- Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i *Veckoplanering*. Kom ihåg att även små beteenden kan göra skillnad – det handlar inte bara om arrangerade aktiviteter.
- Gå in på 1177.se/abc och bekanta dig med innehållet där. Fokusera särskilt på vad du kan hitta under rubriken *Aktiviteter nära dig*.



Till cirkelledaren

Om deltagarna gav uppslag på aktiviteter/verksamheter de är nyfikna på – **kontakta den/de av dem som du tror att flest deltagare skulle kunna ha glädje av att veta mer om**. Undersök om det finns möjlighet att ses med gruppen där vid enstaka tillfälle för att dra ner tröskeln för att deltagarna ska våga gå dit själva framöver. Det kan då vara lämpligt att i samråd med deltagarna förlänga den aktuella träffen något, så att någon från verksamheten kan berätta mer om vad de gör, eller ge möjlighet att prova på aktiviteten i samband med en cirkelträff. Om du inte riktigt vet var du ska vända dig för att få tag i en lämplig aktör, följer här några tips:

- **Gå in på 1177.se/abc** och klicka dig vidare till rubriken *Aktiviteter nära dig*. Där finns länkar till kommunernas föreningsregister och aktivitetskalendarium Visit Östergötland. Där kan du också klicka dig vidare till din kommuns ABC-sida om de har en sådan. På dem kan det finnas ytterligare uppslag på aktörer du kan kontakta.
- **Sök fram kontaktuppgifter till din kommuns Kultur-och Fritidsförvaltning på internet** och efterfråga deras tips på lämpliga föreningar.

Ledarreflektioner efter Träff 2

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra?
Förslag till förbättringar?



Träff 3 – Gör något tillsammans

Inför träff 3

- **Ta med:**
 - 2 st färdigtryckta ABC-vykort per deltagare (eller fler om någon vill ha extra och du har möjlighet)
 - frimärken (om din organisation har möjlighet att ersätta dig för det)
 - några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan också vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Läs texten nedan inför träffen.**
- **Bekanta dig med innehållet på sidan <https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-ma-daligt/> så du vet vad deltagare kan läsa om där.**
- **Ev. förbereda fika.**

Cirkelledarläsning inför träff 3:

Det här är ett avsnitt som kan vara lite extra laddat för många – då personers erfarenheter av relationer kan se väldigt olika ut. Genom livet kan vi ha förlorat nära anhöriga, tappat kontakten med personer eller ha kommit att känna oss ensamma. Med det som bakgrund är det också rimligt att tänka att många av oss blir väldigt glada över att bli inbjudna till ett socialt sammanhang – tvärtemot vad en del av oss tänker när vi kanske drar oss för att bjuda in till umgänge för att vi känner oss lite rädda för att bli avvisade.

Gör något tillsammans handlar därför både om hur man själv föredrar att umgås och vilka sammanhang och relationer man mår bra av – men också om hur man genom att vara inkluderande kan bidra till att stärka andra människors psykiska hälsa.

Om ensamhetsupplevelser lyfts som ett genomgående tema av deltagarna under träffen och det verkar vara något som de vill prata mer om, så kan cirkelledaren välja att styra in samtalet på EASE-modellen (se nedan) och fråga om deltagarnas reflektioner och erfarenheter kring de punkterna.

EASE – att bryta ensamheten

Den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo har utvecklat EASE, en plan som ska hjälpa människor ur ofrivillig ensamhet. EASE, som är en akronym, bygger på följande fyra steg:

1. **Extend yourself** – Börja ta initiativ till kontakt, genom exempelvis spontana hälsningar och småprat.
2. **Action plan** – Sök sammanhang där du kan hitta likasinnade, till exempel genom någon aktivitet.
3. **Selection** – Investera tid och omsorg i några väl valda relationer, det räcker långt.
4. **Expect the best** – Jobba på att inta attityden att andra människor vill dig väl.

Om någon i gruppen verkar vilja reflektera extra mycket över just ensamhetsupplevelser och relationer utan att ge uttryck för dåligt mående, så kan du också hänvisa till den litteratur som det tipsas om i reflektionsmaterialet. Om någon verkar behöva hjälp att hantera sorg kan du hänvisa till Svenska kyrkans sorggrupper: <https://www.svenskakyrkan.se/sorg/sorggrupper>

Det kan under den här träffen också vara värt att uppmärksamma, att det som vi känner sorg över eller längtar efter ofta är en god indikator på vad i livet som är verkligt viktigt för oss. På så sätt kan upplevelser av förlust på sikt bli ett slags vägvisare för vad vi vill eftersträva i livet framöver. Det kan också vara viktigt att uppmärksamma att *självvald, frivillig ensamhet* då och då kan vara viktigt för många, då sådana stunder ger oss tillfälle för reflektion.

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Läs gruppreglerna högt.
- Gå laget runt och låt alla få nämna ett A, B eller C de gjort i gångna veckan – stort som smått.

Reflektera tillsammans

- Har läsning och uppgifter lett till några upptäckter/nya reflektioner?
- Om ni vill, dela: Vilka sätt tycker olika deltagare om att umgås på?
- Har ni några farhågor kring hur personer skulle reagera om ni tog initiativ till umgänge – tex bjöd in någon på en fika eller frågade om någon ville följa med på bio?
- Stämmer farhågorna ihop med hur ni själva hade reagerat på samma typ av inbjudan?
- Får ni några idéer/nya uppslag kring vad ni skulle vilja göra (mer av) för att må bättre/fortsätta må bra framöver?

Övningar under träffen

- **Ge instruktion:** *Planera in minst två sociala aktiviteter i nästkommande Veckoplanering (det kan röra allt från att gå själv på bio och dela filmupplevelsen med andra människor i salongen till att ringa en vän du inte hörts med på ett tag eller bjuda en granne på fika).*
- **Låt alla få skriva ABC-vykort** och skicka till någon de vill bjuda in till en aktivitet. Det går att fylla i helt egna idéer på den prickade linjen.

Uppgifter till nästa gång

- Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i *Veckoplanering*.
- Jobba med *Veckoplaneringen*. Gör de sociala aktiviteterna du planerat in. Hur blev det?
- Läs och påbörja sidan 8-9 i *Reflektionsmaterialet (Mina mål och värderingar)*.

Ledarreflektioner efter Träff 3

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra?
Förslag till förbättringar?



Träff 4 – Gör något meningsfullt

Inför träff 4

- **Ta med:** Några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Ev. förbereda fika.**

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Läs gruppreglerna högt.
- Gå laget runt och låt alla få nämna ett A, B eller C de gjort i gångna veckan – stort som smått.

Reflektera tillsammans

- Har läsning och uppgifter lett till några upptäckter/nya reflektioner?
- Om ni vill, dela: Vilka områden har känts extra viktiga för er att lägga fokus på? (*Tex Egen utveckling, Familj, Hälsa*)? Vill deltagarna nämna något konkret mål de kommit på inom något av sina prioriterade områden?

Övningar under träffen

- Reflektera över vad ett *första steg/delmål* skulle kunna vara för att röra sig i riktning mot något av dina mål.
- Planera in två delmål under kommande vecka i *Veckoplaneringen*.
- Om ni vill, dela: nämn kort vilka delmål du satt för gruppen.

Uppgifter till nästa gång

- Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i *Veckoplanering*, och gör de delmål du planerat in. Hur blev det?
- Är det svårt att få till något av det du vill göra? Skriv löpande upp vad som kommer i vägen för dig under *Mina hinder* (tex: *halka – vågar inte gå till teatern, rädd att vara till besvär – undviker att ringa min syster, frustration – orkar inte engagera mig i styrelsen längre så jag slutar helt i föreningen*).

Ledarreflektioner efter Träff 4

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra?
Förslag till förbättringar?



Träff 5 – Mina hinder & problemlösning

Inför träff 5

- **Ta med:** Några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Om det finns blädderblock eller whiteboard i lokalen** kan det vara bra att använda när ni tillsammans övar på problemlösning. Förbered i så fall gärna genom att skriva upp rubrikerna redan innan träffen (*Möjlig lösning, Fördelar, Nackdelar, Betyg*).
- **Ev. förbereda fika.**

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Läs gruppreglerna högt.
- Gå laget runt och låt alla få nämna ett A, B eller C de gjort i gångna veckan – stort som smått.

Reflektera tillsammans

- Har läsning och uppgifter lett till några upptäckter/nya reflektioner?
- Om ni vill, dela: Hur kändes det att försöka genomföra ditt delmål?
- Om ni vill, dela: vilka hinder har ni upptäckt kommer i vägen för er?

Övningar under träffen

I grupp: Öva på att göra en problemlösning ihop i gruppen utifrån instruktionerna på sida 11 i *Reflektionsmaterialet*. Om alla känner sig bekväma med det kan ni välja ett problem som flera deltagare kanske har gemensamt – eller så väljer ni ett av exemplen som ges under *Uppgifter till nästa gång* i studiehandledningen för *Träff 4*. Ni behöver inte göra varje deluppgift helt färdig – det viktiga är att deltagarna får ett hum om poängen med de olika delarna i övningen och hur man gör.

Individuellt: Påbörja en egen problemlösning kring något du känner ofta hindrar dig. Du behöver inte dela det med gruppen och det gör inget om du inte blir klar. Om du kommer på en möjlig lösning som du vill prova – planera in den i *Veckoplaneringen*.

Uppgifter till nästa gång

- Fyll i din individuella problemlösning på sida 12 i *Reflektionsmaterialet*.
- Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i *Veckoplanering*. Hämta gärna inspiration från uppslag du fått i din problemlösning och dina mål/delmål i avsnittet *Mina mål och värderingar*.
- Fyll i *Reflektioner* på sida 14 i *Reflektionsmaterialet*.

Ledarreflektioner efter Träff 5

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra?
Förslag till förbättringar?



Träff 6 – Min planering & reflektioner

Inför träff 6

- **Skriv ut och ta med:**
 - **ledarutvärdering ABC-studiecirkel** (1 per cirkelledare)
 - **deltagarutvärdering ABC-studiecirkel** (1 per cirkeldeltagare)
- **Ta även med:**
 - **kuvertet med post it-lapparna** som deltagare skrev vid första träffen
 - några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan också vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Ev. förbereda fika**

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Läs gruppreglerna högt.
- Gå laget runt och låt alla få nämna ett A, B eller C de gjort i gångna veckan – stort som smått.

Reflektera

- Är det något från övningen *Reflektion* som du skulle vilja dela med gruppen?
- Har uppgifterna från förra veckan lett till några upptäckter/nya reflektioner?
- Vilka nya aktiviteter eller vanor vill du fortsätta med framöver?

Övning under träffen

- **Skriv in en återkommande tid i din kalender** (tex en gång i veckan) då du ska stämna av hur det går för dig. Vid de tillfällena kan du också skriva upp eller planera in nya ABC-aktiviteter och/eller delmål eller lösningsstrategier från avsnitten *Min planering* och *Problemlösning* i *Reflektionsmaterialet*.

Gå gärna igenom dessa tips för att inte glömma bort avstämningen:

- att planera in stunden i samband med något du redan gör en gång i veckan (tex innan eller efter matplaneringen/körövningen/träningen).
- att låta kalendern ligga framme så du påminns när du ser den.
- ha avstämningen gemensamt med någon du har förtroende för.

Planera in Återträffen

Lägg gärna Återträffen (träff 7) cirka 8 veckor från Träff 6 – det är okej att den hamnar på nästkommande termin. Återträffen har lite mer avslappnade former än tidigare träffar. Om möjlighet finns: stäm gärna möte i en ny lokal – tex ett bokat bord på ett närliggande lugnt café där ni kan sitta lite för er själva. Kanske vill ni kombinera återträffen med en aktivitet ni kan prova på tillsammans, eller i anslutning till återträffen bjuda in en gäst som kan berätta mer om aktiviteter ni är intresserade av? (Tex ses på ett fik och sedan få en introduktion i Gåfotboll ihop.) Läs gärna *Till cirkelledaren* under *Träff 2* om du som cirkelledare behöver uppslag kring hur du kan gå till väga i planeringen av Återträffen.

Utvärdering

- Dela ut **Deltagarutvärdering ABC-studiecirkel** till alla deltagare.
- **Ge instruktion:** *Det är frivilligt att delta i utvärderingen och den sker helt anonymt. Ni ska inte uppge ert namn eller några detaljer som kan göra er identifierbara. Utvärderingarna kommer att skickas vidare till de anställda på Region Östergötland som driver arbetet med ABC för god psykisk hälsa.*
- Fyll själv i **Ledarutvärdering ABC-studiecirkel**. Be de andra cirkelledarna göra samma sak om ni är fler som delat på uppdraget.
- **Öppna kuvertet med lapparna från det första tillfället och dela ut dem till deltagarna.** Låt deltagarna fylla i sin post it-text i *Deltagarutvärdering ABC-studiecirkel* och svara på följdfrågan kring den om de vill.
- **Samla in och skicka samtliga utvärderingar per post till:**

*Region Östergötland
Hälso- och sjukvårdsstrategiska enheten
ABC för god psykisk hälsa
Sankt Larsgatan 49B
581 91 Linköping*

Reflektera tillsammans

- Uppfyllde studiecirkeln era förväntningar? Vill någon dela med sig av vad de skrev vid första träffen versus vad de tänker nu?
- Vad ni tar med er från cirkeln? / Vad har varit mest givande?

Uppgifter till nästa gång

- Fortsätt gärna använda *veckoplaneringsbladen* (finns för utskrift på hemsidan vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa under namnet *ABC light* om deltagare vill skriva ut fler framöver) – eller skriv in ABC-aktiviteter i en vanlig kalender.
- Fyll gärna löpande i nya idéer du får kring saker du vill göra i *Min planering i Reflektionsmaterialet*.

Ledarreflektioner efter Träff 6

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra under just den här träffen? Förslag till förbättringar?

Träff 7 – Återträff

Inför träff 7 – återträff

- **Ta med:** Några pennor och blanka A4-blad för minnesanteckningar kan vara bra om någon har glömt sitt material hemma.
- **Om några av deltagarna uteblev från träff 6,** ta med ***Deltagarutvärdering ABC-studiecirkel*** och **ev överblivna post it:s från Träff 1.**
- **Ev. förbereda fika.**

Mätning av mående & incheckning

- Låt deltagarna genomföra WHO-5 individuellt.
- Läs gruppreglerna högt.
- Gå laget runt och låt alla få nämna ett A, B eller C de gjort i gångna veckan – stort som smått.

Reflektera

Hur har det gått att fortsätta med ABC-aktiviteter på egen hand?

Övning under träffen

- **Individuell reflektion och planering:** Utifrån ditt läge idag – är det något du skulle vilja göra annorlunda framöver? Skriv ned det för dig själv, och skriv en tid i din kalender för när du ska följa upp det – för dig själv eller kanske ihop med en vän eller bekant.
- **Om någon deltagare var frånvarande på träff 6:** Dela ut *Deltagarutvärdering ABC-studiecirkel* och post it:s som deltagarna skrev vid första träffen. **Ge instruktion om utvärderingen, samla in och skicka in de nya utvärderingarna på samma sätt som vid föregående träff** (se instruktion för träff 6).

➔ **OBS! Outlämnade post it-lappar slängs efter avslutat kurs.**

Ledarreflektioner efter Träff 7 - återträff

Har du som cirkelledare några reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra under just den här träffen? Förslag till förbättringar?

Nu när det gått lite tid sedan studiecirkelns intensivare fas – har du några ytterligare tankar kring studiecirkeln som helhet, som kanske kompletterar det du skrev i *Ledarutvärdering ABC-studiecirkel*? Reflektioner kring vad som fungerat bra/mindre bra? Förslag till förbättringar?

➔ **Skicka gärna in din studiehandledning** med dina eventuella reflektioner till adressen nedan, **eller mejla oss din feedback**. Din återkoppling betyder mycket för oss och hjälper oss förbättra vårt arbete framöver!

Postadress:

Region Östergötland
Hälsa- och sjukvårdsstrategiska enheten
ABC för god psykisk hälsa
Sankt Larsgatan 49B
581 91 Linköping

Mejladress:

abc@regionostergotland.se



Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet. Det här materialet får ej spridas utanför Östergötland.

Slutligen vill vi som arbetar med *ABC för god psykisk hälsa* rikta ett

VARMT TACK

till dig som ställt upp som cirkelledare!

Vi hoppas att du funnit resan meningsfull och att du känner dig stolt över insatsen som du har gjort för att stärka dina medmänniskor!