



WORKSHOP

ÄR JAG ANHÖRIG?

KOMPENDIUM

**#vägra
Skuld**

INNEHÅLL

INTRO	1
PRAKTISK INFORMATION	2
HEJ OCH VÄLKOMNA	4
VAD ÄR ANHÖRIGSKAP	6
HUR KAN DET PÅVERKA EN ATT VARA ANHÖRIG	9
VILKET STÖD FINNS ATT FÅ	11
ÖVNINGAR	13
AVSLUT	17

INTRO

TACK FÖR ATT DU...

vill hjälpa oss förändra förutsättningarna för unga anhöriga! För det är just det du gör, genom att genomföra denna workshop. Det kompendium du håller i din hand är en handledning till ett av de verktyg som projektet #vägraskuld arbetat fram under sina tre verksamma år.

Workshopen har tagits fram i syfte att synliggöra anhörigskapet hos unga anhöriga och till vår hjälp har vi haft en pilotgrupp bestående av unga anhöriga som har tyckt till och pekat oss i rätt riktning. Workshopen är således ett resultat av deras tankar, idéer och erfarenheter. Vi har under projektet genomfört ca 50 workshops på högstadieskolor runt om i Västra Götaland.

Under vägen har vi förfinat och arbetat om workshopen ytterligare för att anpassas än mer till målgruppen.

Detta material är fritt att använda för alla som vill. Det kan bland annat användas vid ett första möte med ungdomar för att introducera begreppet anhörigskap. Den kan också fungera som ett sätt att fånga upp unga anhöriga för att ge fortsatt stöd i form av samtal, studiecirklar eller annan gruppverksamhet.

Vi har använt workshopen som ett sätt att tydliggöra och informera kring anhörigskap genom de samtal och dialoger som uppstår. Detta har vi gjort i både i större och mindre grupper. Vi har märkt att workshopen skapar engagemang hos både unga och vuxna och att den väcker mycket tankar.

Återigen, **stort tack och lycka till.**

PRAKTISK INFORMATION

Nedan följer praktisk information som kan förenkla och förbättra upplevelsen för både dig som håller i workshopen och för de som deltar i den.

TID FÖR GENOMFÖRANDE

Workshopen är totalt ca 80 minuter inklusive paus. Givetvis kan detta variera från gång till gång beroende på exempelvis gruppammansättning och andra faktorer. Om det inte finns så mycket tid till ditt förfogande kan du fritt välja om du vill komprimera alla delar eller plocka bort någon del.

ANTAL DELTAGARE

Våra workshops har genomförts med grupper om 10-15 deltagare åt gången. Detta för att möjliggöra att alla kommer till tals och känner sig sedda. När vi varit i skolan har vi även bjudit in pedagoger att delta. Vi har märkt att detta ofta skapar ett större lugn hos deltagarna men också att workshopledaren då slipper ha rollen som "ordningsvakt". Dock är det viktigt att pedagogerna deltar i workshopen på samma premisser som de unga, både i öppna dialoger och i mindre samtalsgrupper

ANTAL LEDARE

Workshopen går att hålla ensam men vi rekommenderar att vara 2 ledare. På så sätt kan en ledare alltid ha fokus på deltagarna och en har fokus på teknik/att anteckna/dela ut material osv.

VIKTEN AV PAUS

För vissa deltagare kommer det ni pratar om vara "vardagsmat", för andra kommer det vara helt nytt men kanske inget de känner igen sig i. Sen finns det de som kanske får en klump i magen av igenkänning. Då kan en paus och frisk luft vara oerhört viktig. Pausen kan också möjliggöra för deltagaren att ostört söka upp dig/er för att prata mer.

ETT TIPS

Genomförs workshopen i exempelvis skolan är det ett tips att prata med den ansvarige pedagogen så att hen är informerad om vad som kommer hända under workshopen. Prata också om att alla som är med i rummet ska delta i workshopen, även vuxna. Fråga om ungdomarna har bestämda platser, finns det regler för mobiler? Kom ihåg att ta hjälp av den vuxna som redan känner gruppen.

GEMENSAMMA REGLER FÖR VÅR STUND TILLSAMMANS

DU BEHÖVER

- Whiteboard

Att tillsammans med deltagarna prata om vilka regler som ska gälla under workshopen blir ett sätt att tidigt skapa delaktighet och ett bra samtalsklimat. Tydlighet kring regler och en känsla av delaktighet gör också att det kan bli lättare för deltagarna att prata och vara aktiv på workshopen längre fram.

Kom överens med gruppen om vilka regler som ska gälla och skriv upp dem på tavlan.

DESSA GRUNDREGLER ÄR BRA ATT HA MED PÅ LISTAN

- Räck upp handen när du vill säga något
- Visa respekt och lyssna på den som pratar, oavsett om det är en vuxen eller ungdom

Det är viktigt att trycka på vikten av respekt under workshopen. Det vi kommer att prata om kan vara känsligt och jobbigt och ingen vet vad någon annan går eller har gått igenom. Det är också viktigt att veta att de filmer som visas är någon annans historia och att även de personerna förtjänar respekt, även om de inte är fysiskt närvarande.

EGNA ANTECKNINGAR

VAD ÄR ANHÖRIGSKAP?

Hos de ungdomar vi mött är anhörigskap inte ett självklart begrepp, så för att ge alla deltagarna samma förutsättningar till att delta så har vi inlett workshopen med att prata om vad begreppet betyder.

Vi i projekt #vägraskuld har valt att förklara det såhär:

- Anhörig är den som vårdar, stöttar eller hjälper någon i sin närhet
- Du kan vara anhörig till någon i din familj eller släkt men också till en vän, någon på jobbet/i klassen eller en granne

VEM KAN EN VARA ANHÖRIG TILL

DU BEHÖVER

- Whiteboard
- Projektor
- Powerpoint Presentation

För att visa på hur brett anhörigskapet kan vara och ge en inblick i alla olika typer av anhörigskap som finns har vi valt att kategorisera dem i 6 olika grupper. Genom att tillsammans med deltagarna rada upp olika typer av anhörigskap i de olika kategorierna skapar vi en gemensam bild över vem en kan vara anhörig till.

I vissa kategorier har det varit lättare för deltagarna att ge exempel på olika sjukdomar eller tillstånd som ens närstående kan ha. I andra kategorier har vi fått vara mer styrande. Känn dig fri att stanna olika länge i de olika kategorierna beroende på intresse och använd dig av tillhörande powerpoint, där hittar du bilder som stöd.

EGNA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

GÖR SÅHÄR:

Visa bilden på en kategori i powerpointen och ge förslag på olika sätt en kan vara anhörig till någon inom den kategorin. Öppna upp samtalet så att deltagarna får bidra med exempel under varje kategori, en kategori i taget. Nedan finns förslag på exempel till varje kategori.

KATEGORIER MED NÅGRA TILLHÖRANDE EXEMPEL*



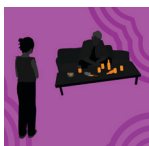
PSYKISK PROBLEMATIK

Ångest, stress, bipolaritet, utmattning, ADHD, ADD, depression, PTSD, autism, OCD, schizofreni (psykossjukdomar)



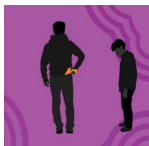
FYSISK PROBLEMATIK

Transplanterad, blind, döv, stum, cerebral pares, rullstolsburen, diabetes



MISSBRUK

Alkohol, casinospel, droger, dataspel, skärm, nikotin, läkemedel, koffein



LIVSSITUATION

Någon lever i ett hem där det förekommer våld, har en närstående som sitter i fängelse/är kriminell, hedersproblematik, flytt från ett krigsdrabbat land



SJUKDOM TILL FÖLJD AV ÅLDER

Demenssjukdomar, fysisk nedsättning, nedsatt hörsel, nedsatt syn



PLÖTSLIG DÖDSFALL

Själv mord, plötslig olycka som leder till död

* Ovanstående exempel är en blandning av sådant som vi märkt ofta kommer upp tillsammans med deltagarna samt exempel vi velat skicka med för att bredda begreppet anhörigskap.

EGNA ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

KORTFILMER – UNGA ANHÖRIGA BERÄTTAR

DU BEHÖVER

- Projektor
- Powerpoint Presentation

Följande 3 kortfilmer är baserade på berättelser av unga anhöriga mellan 13-17 år som vi i projektet mött under våra tre år. Filmerna är ca 1 minut långa var och visar på olika typer av anhängskap och hur det kan påverka den anhöriga.

Visa filmerna och lämna gärna plats för tankar, frågor och reflektioner efteråt. Beroende på vad deltagarna själva upplevt och känner igen sig i kan filmerna väcka olika typer av reaktioner, känslor och försvar som kan behöva tas om hand.

KÄNNS SOM ATT JAG INTE ÄR LIKA VIKTIG

Handlar om en tjej som är anhörig till sitt syskon med olika psykiska diagnoser

MIN TRÄNARE VAR MIN BÄSTA VÄN

Handlar om en kille som är anhörig till sin tränare som fick cancer och gick bort

JAG FÖRSÖKER VARA STARK FÖR MIN FAMILJ

Handlar om en kille som har flytt från ett krig och är anhörig till sina syskon som är döva

EGNA ANTECKNINGAR

TIPS FRÅN UNGA ANHÖRIGA

“Mitt värsta kanske inte är ditt värsta men ditt värsta är också okej.”

Så här beskrev en av våra unga anhöriga hur en kan bemöta olika sorters reaktioner efter filmerna. Vi vill skicka med att beroende på vad deltagarna själva upplevt och känner igen sig i kan det väcka olika typer av reaktioner, känslor och försvar.

HUR KAN DET PÅVERKA EN ATT VARA ANHÖRIG

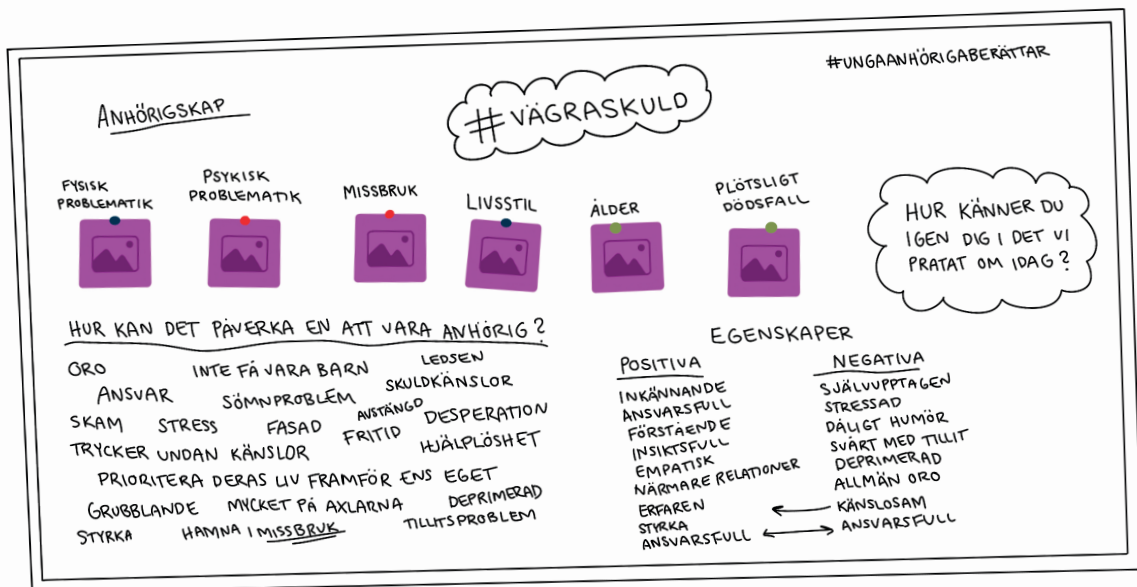
DU BEHÖVER

- Whiteboard

Nu är det dags att prata vidare om hur det kan påverka en person att vara anhörig. Vilka konsekvenser kan det få samt vilka känslor det kan väcka. Det görs i mindre grupper om 2-4 personer. Skriv upp frågan **“Hur kan det påverka en person att vara anhörig”** på tavlan. Grupperna får nu tid att diskutera och fundera ihop. Efteråt kommer varje grupp att få dela med sig av något de kommer fram till.

Hur lätt det är för en grupp att komma igång och prata är väldigt olika. För vissa grupper kan det behövas hjälp att komma igång. Då kan du hänvisa till filmerna ni precis sett och be dem utgå från dem när de pratar. Finns det andra vuxna i rummet så delas de också in i grupperna tillsammans med ungdomarna. Det kan också underlätta svårstartade grupper då den vuxna kan föra samtalen framåt och bekräfta de tankar ungdomarna har.

När du märker att samtalen börjar ta slut är det dags att vända fokus framåt igen och låta grupperna dela med sig av något de pratat om. Anteckna deras olika tankar på tavlan och låt varje grupps samtal få plats. Lägg gärna till om det är någon aspekt eller konsekvens av anhörigskap som du vill skicka med deltagarna.



Inspirationsbild av hur en whiteboard kan se ut efter en genomförd workshop.

ÖVNINGAR

DU BEHÖVER

- Whiteboard
- Utskrivna stenciler med övningarna

Följande övningar är framtagna tillsammans med unga anhöriga för att låta deltagarna börja reflektera inåt. De handlar om att börja fundera på hur en ser på sig själv och vad en behöver för att må bra. Det är något som är viktigt oavsett anhöringskap men som en kanske behöver extra hjälp med om det finns någon i ens närhet vars behov går före ens egna.

ÖVNING JAG ÄR BRA PÅ ATT...

INNAN

Innan övningen är det bra att få lite mer koll på vilka konsekvenser ett anhöringskap kan ge samt vilka egenskaper en kan utveckla. Läs följande text för att få lite tips om hur en kan prata om det.

En konsekvens av anhöringskap är att det ofta leder till att vi utvecklar olika egenskaper, både på gott och ont. Ett exempel är en ökad förmåga att läsa av och tolka situationer. Att ha kontroll över en situation blir ofta viktigt som anhörig. Det kan göra att situationen känns mindre hotfull. Men behovet av kontroll kan också bli jobbigt om det dyker upp i situationer där det inte behövs. Det är inte den ungas ansvar att släppa på kontrollen, de vuxna har ansvar att ta kontroll över situationen så att unga slipper.

Att vara duktig och klara sig själv är något som många identifierar som goda egenskaper, men det kan också leda till att det blir svårt att visa sig svag och be om hjälp.

När en funderar på de olika egenskaper som en fått på grund av anhöringskapet kommer en kanske att upptäcka att det finns både bra och dåliga sidor. Det är inte säkert att en trivs med de starka och självständiga sidorna som en har varit tvungen att skaffa sig.

UNDER

Nu är det dags att genomföra övningen. Påminn deltagarna om:

- Att ge varandra arbetsro
- Övningen är bara för dig, inte någon kompis eller lärare. Det finns inga rätt eller fel
- Om möjlighet och behov finns, skapa mer utrymme genom att byta platser så att bordsgrannens nyfikna ögon inte når fram

AVSLUT

Nu är det dags att runda av workshopen och tacka för tiden tillsammans. Vi har tagit fram en folder för dig att dela ut där du kan fylla i dina uppgifter så att det blir lätt för deltagarna att ta kontakt med dig. Det är såklart helt valfritt om en vill göra så. I foldern finns också tips om olika digitala stöd som en kan vända sig till om en behöver prata mer.

TIPS FRÅN UNGA ANHÖRIGA

“Att stanna kvar – att skapa kontinuitet. Nu har du träffat dessa ungdomar och väckt en massa saker. Nu gäller det att hålla vad du lovar. Skapa kontakt och uppmana dem till att ta kontakt med dig.”

Detta vill några av de unga anhöriga vi mött skicka med till dig:

ETT SISTA ORD

Vi i projekt #vägraskuld kan inte bestämma på vilket sätt just du kan stötta unga anhöriga men i våra möten med unga har det blivit tydligt att de inte efterfrågar behandling eller vård utan snarare en trygg vuxen för förutsättningslösa samtal, någon att bolla sina tankar och funderingar med. I många fall kan detta stöd vara tillräckligt och ge den unga bättre förutsättningar att hantera sitt anhöringskap.

Vi är också övertygade om att den kunskap de får under denna workshop kan lägga grunden för att ta kontroll över sin livssituation.

Detta gör att den anhöriga i förlängningen bättre kan ta till sig verktyg för att hantera sin situation. Det vi har sett som en röd tråd i mötet med de unga är behovet av att inte känna sig ensam, att få insikt i sin situation och att få tillgång till ett språk.

Så återigen, tack för att du hjälper oss förändra förutsättningarna för unga anhöriga.

Tillsammans gör vi skillnad!