



# Hej ,det var längesen

*Att leva i en familj som är dysfunktionell*

Tre korta filmer som handlar om ungdomar som möter sig själv som små och diskuterar och ställer de frågor som de önskade att någon ställt när de var barn.

## Detta är en studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform för en grupp som tillsammans vill lära sig mer om något de är intresserade av. Genom att deltagarna diskuterar, reflekterar och delar med sig av sina tankar och erfarenheter ökar hela gruppens samlade kunskap. Detta häfte är en studiehandledning ni kan använda som utgångspunkt i era diskussioner och samtal. Det finns inget facit, inget rätt eller fel, bara förslag till frågeställningar. Ni väljer själva om ni vill lägga till frågor, hoppa över frågor eller helt enkelt ha ett annat upplägg.

Ni bestämmer själva om ni vill komplettera med mer material som webbplatser, bloggar, böcker, tidningar, filmer eller vad som helst. Även om det är era tankar, erfarenheter och synpunkter som är en viktig del av studiecirkeln är det bra att basera diskussionerna på fakta och sakliga uppgifter.

## Gruppen

För att ni ska få ut mest av studiecirkeln bör ni vara mellan tre och tolv personer (max 20) i gruppen. Den optimala storleken för att en grupp ska kunna diskutera på bästa sätt ligger kanske mittemellan. Deltagarna i gruppen kan variera något mellan era träffar men alla ska delta minst tre träffar och alla måste vara med minst en av de tre första träffarna och minst nio studietimmar.

## Cirkelledaren

I en studiecirkel finns ingen lärare utan ledaren är en deltagare precis som övriga i gruppen. Ledarens uppgift är att hålla ihop gruppen, driva diskussionerna framåt och vara gruppens kontaktperson gentemot NBV. Någon gång i cirkelns början träffar ledaren gruppens NBV kontakt för ett introduktionssamtal.

## Träffar

En studiecirkel delas upp i träffar. Ni väljer själva hur ni vill föra era diskussioner. En träff kan exempelvis innebära att ni diskuterar en fråga i sociala medier under ett par dagar, att ni samverkar i ett delat dokument i en vecka, har videomöte över nätet eller träffas i en lokal en kväll. Under en träff kan en eller flera frågor diskuteras. Ni lägger själva upp hur många träffar ni vill ha och hur arbetet ska genomföras. Som riktvärde för reglerna för en cirkel används den fysiska träffen. En träff är tänkt att motsvara en fysisk träff på en till fyra studietimmar där en studietimme är 45 minuter. Cirkeln ska pågå minst motsvarande tre träffar och/eller minst nio studietimmar.

## Kom igång

Det är enkelt att komma igång. Kontakta NBV nära dig och anmäl att ni är en grupp som vill ha en studiecirkel. Ni får då uppge era personuppgifter, välja en av er som ledare, välja ämne och lägga upp en plan för ert arbete. Era träffar förs in i en närvarolista och ni dokumenterar det ni kommer fram till på ett sätt som passar ert arbete.

När cirkeln närmar sig slutet I slutet av häftet finns tips på hur ni kan reflektera över cirkeln, utvärdera ert arbete och kanske hitta ett ämne för nästa cirkel.

## Om filmserien ”Hej, det var längesen”,

Vi har träffat fyra unga vuxna som alla vuxit upp i familjer med missbruk, eller som själva levt i missbruk. Vi frågade dem vad de skulle vilja säga till sig själva som barn. Det här är deras berättelser.

I tre olika filmer får vi följa Jolin, systrarna Caroline och Bea och Marcus. De har sina unika historier men också mycket gemensamt. De har alla gått igenom svåra perioder i sina liv, och är levande bevis på att det finns ljus i slutet av tunneln!

Jolin växte upp med en pappa som var en känd missbrukare och en mamma som dolde sitt missbruk. Jolin växte upp i ett stökigt hem och tog mycket ansvar - ansvar som ett barn inte ska behöva ta. För att komma bort spenderade hon mycket tid i stallet. Hon försökte dölja allt jobbigt, genom att hålla det på insidan. Men till slut gick det inte längre att hålla tillbaka.

Caroline och Bea är systrar. Caroline är ett år yngre men alla tror att hon är storasyster. Systrarna växte upp i en ostabil miljö med en pappa som drack för mycket alkohol och en mamma som ljög. Systrarna hanterade situationen olika. Caroline bråkade mycket i skolan, medan Bea vände allt inåt. Men de hade alltid varandra och på stranden kunde de andas ut.

Marcus började dricka alkohol när han var 12 år. Han hamnade i umgängeskretsar som präglades av mycket våld. Han pratade inte om sina känslor och skulle inte visa sig svag inför andra. Detta drog Marcus till slut djupt in i ett missbruk. I denna film berättar Marcus om hur han lyckades ta sig ur missbruket och förändra sitt liv.

# Träff 1

## Lära känna

Innan ni ser filmen är det bra om ni gör en kort presentationsrunda i gruppen. Ni kan exempelvis låta var och en berätta:

- Namn (om ni inte redan känner varandra)
- Varför du valt att gå den här studiecirkeln
- Eventuella funderingar och förväntningar inför cirkeln
- Om ni vill kan ni skapa några enkla ”regler” för er cirkel. Exempelvis: ”Alla väljer själva vad de vill dela med sig av. Personliga saker som sägs här i gruppen för vi inte vidare till andra” och liknande.

## Aktiviteten

Ni tittar på första filmen ur serien ”Hej, det var längesen”. Efter filmen finns det samtalsfrågor som ni diskuterar i gruppen. Ni kan självklart lägga till egna frågeställningar utifrån det som togs upp i filmen, eller utifrån egna erfarenheter.

- Finns det något i filmen som du känner igen?
- Var fanns mamman?

*Till dig som går cirkeln:*

### **Dela det du vill**

Kom ihåg att det alltid är du som avgör om du vill dela med dig av egna erfarenheter och vad du i så fall vill berätta. Det gäller alla övningar i det här materialet.

- Vad händer med tillit, trygghet och ansvar i familjen då den vuxne har ett missbruk?
- Vad kan skolan göra för att uppmärksamma och hjälpa till i en sådan situation?
- Vad kan andra vuxna så som anhöriga, grannar mm göra?
- Vilka skyldigheter har omgivningen och skolan för att ingripa? Juridiskt eller moraliskt?
- Hur ser vi på samhällets dubbelmoral när det gäller alkohol eftersom det är tillåtet att sälja och dricka alkohol samtidigt som det skapar mycket stora sociala problem.

På sidan **11**, "Till cirkelledaren", hittar ni tips på olika metoder för att variera samtalen.

## Avslutning

Avrunda träffen med att låta alla fundera en stund på följande frågor:

- Vilka nya tankar har du fått idag?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?
- Är det något som du tycker är svårt och som ni i gruppen gemensamt kan finna svar på?

Gå varvet runt och låt var och en berätta utan att bli avbruten.

### Tips!

Ha gärna en anteckningsbok eller liknande och skriv ner några korta rader om vad som kommer fram under det avslutande samtalet. Det gör det lättare att återkoppla under resten av studiecirkeln.

## Till nästa gång

De som vill kan till nästa gång titta igenom tipsen nedan på böcker, filmer med mera. Besök gärna någon av hemsidorna och/eller titta i någon av böckerna.

## Tips

Läs och lär er mer om hur det kan vara att växa upp med missbruk, och hur det går att få stöd.

## Böcker

### Skönlitteratur

#### När kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var

Jessica Andersson, Lena Katarina Swanberg, Albert Bonniers förlag 2009

#### Svinalängorna

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2006

#### Om någon vrålar i skogen

Malin Biller, Optimal press 2010

#### Räcker det om jag älskar dig?

Katarina von Bredow, Rabén&Sjögren 2007

#### Kärleksbarnet

Hillevi Wahl, Norstedts 2007

#### Hungerflickan

Hillevi Wahl, Norstedts 2010

## **Kungen av Upp och Nerlandet : en saga för små och stora barn om missbruk i familjen**

Ulla Zetterlind, Peder Osterkamp, Ulla Zetterlind förlag 2013

### **Fakta**

#### **Familjer med missbruk – om glömda barn och glömda föräldrar**

Anna-Bodil Bengtsson, Ingegerd Gavelin, Book in demand 2004

#### **Kärlek till döds: om droger, beroende och tillfrisknande**

Gunnar Bergström, Pedagogkonsult 2014

#### **Bli fri från ditt medberoende: sluta kontrollera andra, börja bry dig om dig själv**

Melody Beattie, Norstedts 2010

### **Studier och rapporter**

#### **Barn som anhöriga**

Rapportserie som tagits fram av CHES, Stockholms universitet/Karolinska Institutet i samarbete med Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. Finns att ladda ner på hemsidan för Nationellt kompetenscentrum anhöriga, [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

#### **Föräldrar i missbruks- och beroendevård och deras barn**

Fördjupade analyser av data som samlats in av Sveriges kommuner och landsting, vid en kartläggning av föräldrar inom missbruks- och beroendevård i Sverige. Rapporterna finns att ladda ner på Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning CAN, [www.can.se](http://www.can.se).

#### **Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga**

Karin Alexandersson, Elisabeth Näsman, 2015.

#### **Slutrapport från Barn i missbruksmiljöer (BIM)**

Ett forsknings- och utvecklingsprojekt som genomförts i samverkan mellan Regionförbundet Uppsala län och Uppsala universitet under 2012– 2015. Finns att ladda ner på [www.regionuppsala.se](http://www.regionuppsala.se)

#### **Alkoholen och samhället, Tema: Alkoholens skador i andra hand, Rapport 2015/2016**

Rapporterna i serien Alkoholen och samhället är utgivna av IOGT-NTO och Svenska Läkaresällskapet i samarbete med Forum Ansvar. Finns att ladda ner på [www.iogt.se](http://www.iogt.se)

#### **Kommunernas stöd till barn som växer upp med missbruk**

Rapporter från IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis, från 2005 och framåt. Finns att ladda ner på [www.junis.org](http://www.junis.org).

### **Filmtips**

#### **Isblomma**

Om Isa vars pappa är beroende av alkohol. Vänder sig till ungdomar i åldern 13 år och uppåt. Bona Via & duR Film 2009, [www.bonavia.se](http://www.bonavia.se)

#### **sara.nu**

Om tonåriga Sara som växer upp med missbruk. Producerad i samarbete mellan Fritid Stenungsund och Nösnergymnasiet Stenungsunds kommun, med hjälp av Pelikanen stödcentrum för barn i Stenungsund. [www.pelikanen.info](http://www.pelikanen.info)

### **Svinalängorna**

Om barns utsatthet för vuxnas missbruk. Baserad på Susanna Alakoskis bok med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas för skolvisning via Svenska Filminstitutet, [www.sfi.se](http://www.sfi.se).

### **Sebbe**

Sebbe är 15 år och älskar sin mamma för att han inte kan annat. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, [www.sfi.se](http://www.sfi.se).

### **Bästa priset: en nykter mamma**

På sajten [anhorig.se](http://anhorig.se) från Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga), finns flera korta filmer om hur det är att vara anhörig till exempelvis en förälder som missbrukar. I "Bästa priset: en nykter mamma" får vi möta Jack och hans mamma Anna.

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

# Träff 2

## Innan ni tittar på film 2

Börja med att göra en kort runda där var och en får dela med sig av sina tankar sedan sist.

- Finns det något från förra träffen som du vill ta upp och prata mer om?
- Har någon kikat på tipsen på böcker, länkar med mera från förra träffen? Finns det något du vill dela med dig om detta?
- Övriga frågor eller funderingar?
- 

## Aktiviteten

Ni tittar på andra filmen ur serien "Hej, det var längesen". Efter filmen finns det samtalsfrågor som ni diskuterar i gruppen. Ni kan självklart även denna gång lägga till egna frågeställningar utifrån det som togs upp i filmen, eller utifrån egna erfarenheter.

- Hur kan vi lyfta problematiken kring alkohol och droger i barn och ungdomsföreningar och även i skolorna.
- Socialdepartementet har lyft frågan till länsstyrelserna under namnet "blomman". Läs igenom propositionen och kommentera gärna! Hur gör vi för att hjälpa till som enskild och i föreningarna?
- De som har egna erfarenheter kan hjälpa till i våra föreningar och institutioner för att belysa missbruksproblematiken. Hur kan vi få dem att medverka?

## Avslutning

Avrunda träffen med att låta alla fundera en stund på följande frågor:

- Vilka nya tankar har du fått idag?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?
- Är det något som du tycker är svårt och som ni i gruppen gemensamt kan finna svar på?

### **Tips!**

Ha gärna en anteckningsbok eller liknande och skriv ner några korta rader om vad som kommer fram under det avslutande samtalet. Det gör det lättare att återkoppla under resten av studiecirkeln.

Gå varvet runt och låt var och en berätta utan att bli avbruten.

## Till nästa gång

De som vill kan till nästa gång titta igenom tipsen nedan på hemsidor, böcker med mera. Besök gärna någon av hemsidorna och/eller titta i någon av böckerna.

## Tips

Läs och lär er mer om hur det kan vara att växa upp med missbruk, och hur det går att få stöd. Fler tips finns sist i det här studiematerialet.

## Böcker

### Skönlitteratur

#### **Anhörig**

Katerina Janouch, Pirat 2004

#### **Bli min mamma igen**

Åsa Jinder, Bonniers 1991

#### **Bergsprängardottern som exploderade**

Lo Kauppi, Norstedts 2007

#### **Mig äger ingen**

Åsa Linderborg, Atlas 2007

#### **Jag älskar den pojken**

Bosse Löthén, Telegram bokförlag 2010

#### **I skuggan av rampljuset: maskrosbarnet som vann melodifestivalen**

Bobby Ljunggren, Linda Grahn, Printz Publishing 2015

#### **Du satt på Karlavagnen**

Caroline Nylander, Forum 2013

#### **Det ni inte såg**

Patrik Sjöberg och Markus Lutteman, Norstedts 2011

#### **Joy till världen**

Viveka Sjögren, Libris förlag 2010

#### **I morgon är allt som vanligt**

Lina Stoltz, Rabén&Sjögren 2014

#### **Sara och den andra mamman**

Olivia Trygg, Viktoria Olesen och Betty Regnström Larsson, Trygga barnen 2011

#### **Århundradets kärlekssaga**

Märta Tikkanen, Schildts&Söderströms 2015

## **Jag är Zlatan**

Zlatan Ibrahimovic, David Lagerkrantz, Albert Bonniers förlag 2011

## Fakta

### **Lyssna på barnen**

Barns funderingar kring vuxna och alkohol. Blå Bandet 2010

### **Flodhästen i vardagsrummet: om medberoende och om mötet med barnet inom oss**

Tommy Hellsten, Verbum 1998

### **Våga fråga, våga lyssna, våga agera**

Madeleine Pousette, SKL Kommentus Media 2011

### **Djävulsdansen – bli fri från medberoende**

Ann Söderlund, Sanna Lundell, Bladh by Bladh, 2015

### **En närståendes handbok**

Frisk&Fri, Riksföreningen mot ätstörningar 2005

### **Med rätt att vara barn – ett studiematerial från Junis**

IOGT-NTOs Juniorförbund 2013, Kan laddas ner på [www.junis.org](http://www.junis.org) och [www.nbv.se](http://www.nbv.se).

### **Kompisboken**

UNF, Ungdomens Nykterhetsförbund 2005

## Filmtips

### **Som en Zorro**

Två bästa kompisar: Den ene bor i fina huset och får allt han pekar på. Den andre bor med sin mamma, som dricker lite för mycket och har morgonrock hela dagarna. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, [www.sfi.se](http://www.sfi.se).

### **Hasses dagbok**

Hans Henrik Olsson är åtta år och skriver dagbok. Hans föräldrar är alkoholister. Genom dagboken får vi följa Hasses tankar och funderingar under några dramatiska månader. Animerad film av



Johan Hagelbäck efter Siv Widerbergs bok Hasse. Årskurs F-2. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, [www.sfi.se](http://www.sfi.se).

### **Mig äger ingen**

En gripande men samtidigt varm och humoristisk berättelse om femåriga Lisas villkorslösa kärlek till sin alkoholiserade pappa. Fritt baserad på Åsa Linderborgs självbiografiska roman med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, [www.sfi.se](http://www.sfi.se).

### **Barn och anhöriga berättar**

En filmserie för och om barn som är anhöriga. En film handlar om Jack och Hannes som har en mamma som idag är nykter alkoholist. I filmen berättar familjen tillsammans hur det var då och hur de fick hjälp när det var som svårast. Nationellt kompetenscentrum anhöriga, [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

## Träff 3

### **Innan ni tittar på film 3**

Börja med att göra en kort runda där var och en får dela med sig av sina tankar sedan sist.

- Finns det något från förra träffen som du vill ta upp och prata mer om?
- Har någon kikat på tipsen på böcker, länkar med mera från förra träffen? Finns det något du vill dela med dig om detta?
- Övriga frågor eller funderingar?

### **Aktiviteten**

Ni tittar på andra filmen ur serien "Hej, det var längesen". Efter filmen finns det samtalsfrågor som ni diskuterar i gruppen. Ni kan självklart även denna gång lägga till egna frågeställningar utifrån det som togs upp i filmen, eller utifrån egna erfarenheter.

- Om vi har alkohol hemma vilket ansvar har vi?
- En del föräldrar säger att det är farligt med alkohol samtidigt som de dricker själva.  
Hur ser vi på den dubbelmoralen?

### **Avslutning och reflektion**

Det är nu dags att avsluta studiecirkeln. Summera vad ni har gjort och de ämnen som ni har diskuterat.

### **Fundera och dela**

Fundera enskilt på frågorna och gör sedan en runda där alla får dela med sig av sina tankar.

- Vad är det som har berört dig mest?

#### **Tips!**

Ha gärna en anteckningsbok eller liknande och skriv ner några korta rader om vad som kommer fram under det avslutande samtalet. Det gör det lättare att återkoppla under resten av studiecirkeln.

- Vilka nya tankar har du fått?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?
- Är det något som du tycker känns svårt, och som ni i gruppen gemensamt kan finna svar på?

Gå varvet runt och låt var och en berätta utan att bli avbruten

## Reflektera och dela

Reflektera även över hur själva studiecirkeln och gruppen har fungerat. Fundera enskilt över frågorna nedan, och låt sedan alla dela med sig av sina tankar.

- Vad har varit bra?
- Vad kan bli bättre?

## Vill ni gå vidare?

- Vore det intressant att gå vidare på något vis? Vill ni lära er och samtala mer om att växa upp med missbruk?

Kanske vill ni ha fler träffar där ni ser på filmer som utvecklar ämnet, eller så går ni vidare och läser någon bok. Eller vill ni lära er mer om beroendeproblematik, psykisk ohälsa eller alkoholpolitik? Eller kanske något helt annat? Ta en stund och prata i gruppen om hur och om ni vill gå vidare.

- På tipssidorna sist i studiematerialet finns en stor mängd böcker, filmer och annat som kan fungera som underlag för en fortsättning på er studiecirkel.

## Tips

Läs och lär er mer om hur det kan vara att växa upp med missbruk, och hur det går att få stöd. Fler tips finns sist i det här studiematerialet.

## Böcker

### **Jag blundar tills jag finns**

Marie Björk, Idus förlag 2014

### **Blåbärsmaskinen**

Nils Claesson, Ruin 2009

### **Flickan som inte fick finnas**

Ethel G Ericsson, Norstedts 2007

### **Vi har ju hemligheter i den här familjen**

Therése Eriksson, Ponto Pocket 2011

### **Felicia försvann**

Felicia Feldt, Weyler förlag 2012

### **Alkohol, alkovråål**

Elisabeth Hagborg, Alfabeta 1999

**Gabriellas resa**

Elisabeth Hagborg, Tove Hennix Olika förlag 2009

**Vill inte gå hem**

Therese Hercules, Hallgren & Björklund 20106

## Länktips

**ACA**

Gemenskap för vuxna barn till alkoholister och andra dysfunktionella familjer (Adult Children of Alcoholics). [[www.aca-sverige.org](http://www.aca-sverige.org)]

**Al-Anon familjegrupper**

Gemenskap för anhöriga och vänner till alkoholister. [[www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)]

**Nar-Anon**

Nar-Anons medlemmar är anhöriga och vänner som är oroliga för att någon som står dem nära använder eller har använt droger. [[www.nar-anon.se](http://www.nar-anon.se)]

**Vändpunkten**

Ersta Vändpunkten vänder sig till anhöriga till missbrukare, och har stödgrupper för alla åldrar. Verksamheten finns i Stockholm, men det finns omfattande information och stödfunktioner även via nätet. [[www.erstavandpunkten.se](http://www.erstavandpunkten.se)]

**Trygga Barnen**

Stiftelse med syfte att hjälpa barn, ungdomar, föräldrar och anhöriga i familjer med beroendeproblematik. Har stödgrupper, chattmed mera. [[www.tryggabarnen.com](http://www.tryggabarnen.com)]

**Maskrosbarn**

Ideell förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar och/eller är psykiskt sjuka. [[www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org)]

**Drugsmart**

CAN:s sajt för information, chatt med mera. Särskild sida om missbruk i familjen med fakta, berättelser, hjälp och stöd. Kontaktuppgifter till landets stödgrupper. [[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)]

**Nätvandrarerna**

Fryshusets nätvandrarare är samtalskompisar online. En slags fritidsledare eller en extrakompis för den som vill. [[www.natvandrarerna.se](http://www.natvandrarerna.se)]

**Kuling.nu**

En mötesplats för dig med en förälder med en psykisk sjukdom. Fakta, tips och forum där man kan dela erfarenheter med andra.

**NBV**

Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet, NBV, arbetar bland annat med frågor som handlar om alkohol och andra droger, folkhälsa och integration. NBV finns över hela landet och erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang.

Många av NBVs medlemsorganisationer har mycket erfarenhet och goda kunskaper kring de frågor som har tagits upp i detta material. Många är också de människor i nykterhetsrörelsen som brinner

för dessa frågor. Kontakta gärna närmaste NBV-avdelning för att få mer information och/eller kontakt med någon medlemsorganisation som är aktiv nära er. På NBVs hemsida finns länkar till medlemsorganisationerna. [www.nbv.se]



## Till cirkelledaren

Här finns några tips och råd till dig som tagit på dig rollen som cirkelledare. Du kan få ännu mer information från din kontakt på NBV. Har ni inte redan en NBV-kontakt kan ni hitta en på nbv.se.

### Cirkelledarens roll

Du som tar på dig ansvaret som cirkelledare behöver inte ha någon speciell bakgrund eller speciella förkunskaper. Precis som i alla grupper är det bra med någon som ger stadga åt arbetet. Du håller kontakten med NBV och har lite extra ansvar för att hålla ihop gruppen och driva arbetet framåt. En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni för styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt. Har ni möjlighet att vara flexibla kan gruppens arbete dra ut på tiden.

### Inför varje träff

Titta igenom vad nästa träff handlar om. Du som cirkelledare bör ha lite extra koll på materialet. Tänk på att ni kan ha valt att använda kompletterande material. Om ni vid föregående träff haft diskussioner där ni känner att ni saknat kunskap, bör ni försöka skaffa den informationen till nästa gång. Det är också viktigt att ha tänkt igenom de praktiska arrangemangen. Om ni har fysiska träffar kan det vara lättare att få till bra samtal i en trivsamt och informell miljö. Det är också viktigt att ni får vara ostörda.

Behöver ni ordna fika eller något speciellt material? Har ni era träffar på distans är det bra att kolla så att alla är uppkopplade och har tillgång till all information.

## Låt alla komma till tals!

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan av sig själva, men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att inte några ska dominera. För att stimulera att alla får uttrycka sina åsikter kan man använda sig av lite olika metoder.

## Här är några exempel:

### Individuellt

Börja med att alla får en tid på sig att själva tänka efter. Var och en reflekterar, tänker och tycker till om frågeställningen.

### Laget runt

Låt alla i gruppen berätta om sina tankar utan att bli kommenterade. Se till att inte samma person alltid får börja. Ni ska inte kritisera, men kanske lyhört bidra med goda argument, efter det att alla fått berätta. På sociala medier kan du tagga olika personer för olika frågor.

### Bikupan

Vid fysiska träffar kan det ibland vara bättre och lättare att prata om saker två och två, istället för i hela gruppen. Då kan Bikupan vara en bra metod. Vänd er så att ni sitter två och två, och diskutera någon fråga.

Ge varandra tid att tala till punkt och uttrycka sina tankar och åsikter. När alla är klara kan ni antingen kort berätta för hela gruppen vad ni sa, eller så går ni bara vidare med nästa uppgift.

### Växla mötesledare

Låt olika personer leda diskussionen under delar av mötet. På det sättet får alla chansen att få en framträdande roll och alla får chansen att få inblick i ledarskapet.

### Olika experter

Turas om att plugga på någon del lite extra inför varje moment. Alla får då chansen att presentera inför gruppen och ansvaret fördelas.

## Sammanfattning och uppföljning

Att inleda varje träff med en återblick på vad ni diskuterade förra gången ger kontinuitet och fräschar upp minnet. Kanske har de andra i gruppen haft funderingar sedan föregående träff och vill diskutera dessa.

## Mer

Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor. Kontaktuppgifter till NBV finns på [www.nbv.se](http://www.nbv.se).