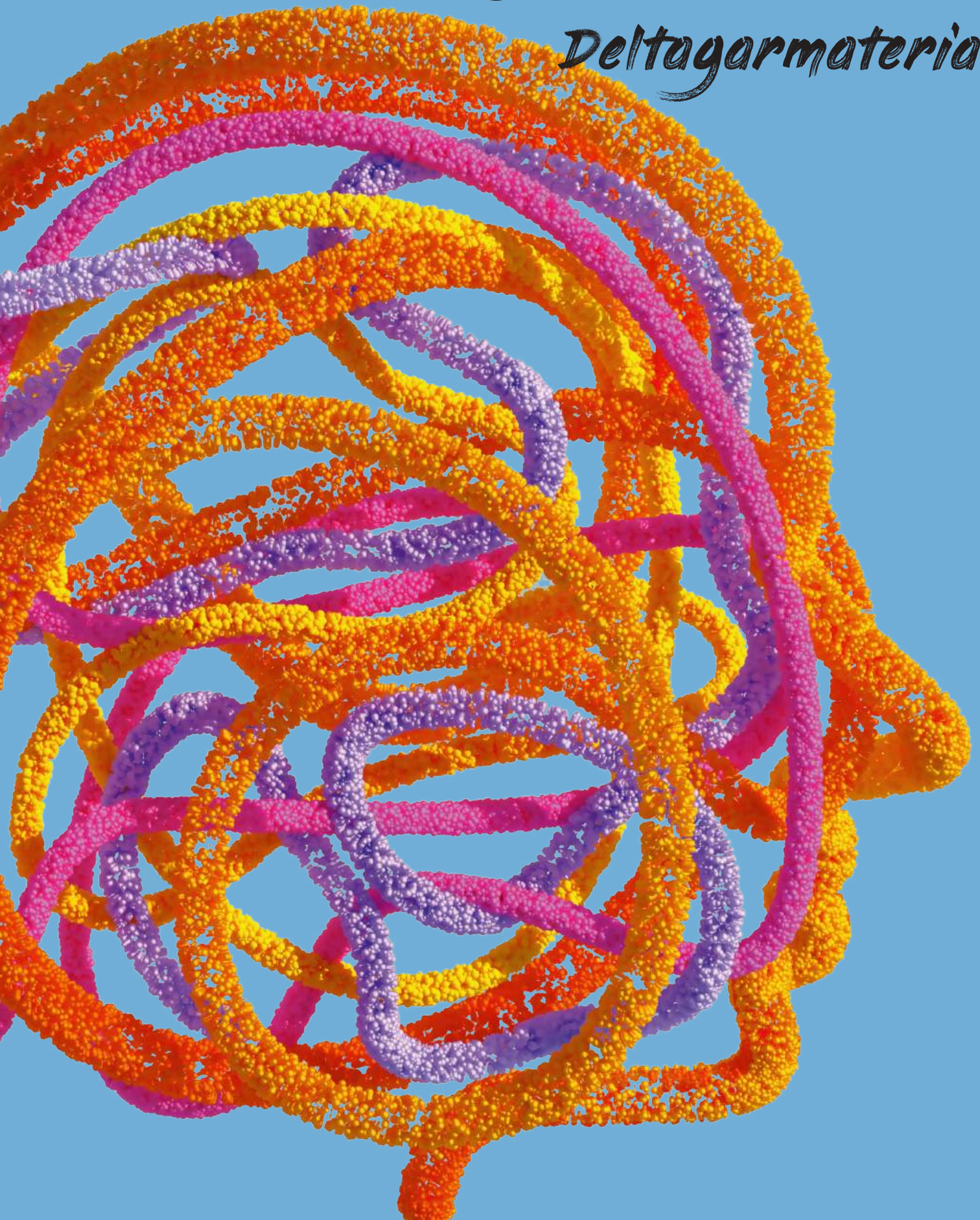


Mimmi Darbo
Merian Camacho Cabio

HJÄRNTRÄFF

Deltagarmaterial





DELTAGARMATERIAL

Det här materialet har tagits fram i ett Arvsfondsprojekt där Hjärnkraft samarbetat med Studieförbundet ABF.



HJÄRNTRÄFF - DELTAGARMATERIAL

MIMMI DARBO OCH MERIAN CAMACHO CABIO

COPYRIGHT © 2026 HJÄRNSKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT

REDAKTIONELLT ARBETE OCH FORMGIVNING: **GUNILLA GERLAND**

TRYCK: SKÅNETRYCK

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN TILL HJÄRNTRÄFF	5
Teman	6
TEMA: VI TILLSAMMANS I GRUPPEN	7
Övning: Mangelbingo	7
TEMA: DET HÄR ÄR JAG	9
Övning: Mina egenskaper	9
Övning: Lär känna dig själv	12
Övning: Min bucketlist	15
TEMA: UTFORSKA HJÄRNAN	17
Övning: Vardagsstrategier	18
Övning: Testa något nytt	21
TEMA: NÄR HJÄRNANS ENERGI TAR SLUT	23
Övning: Energitanke	23
Frivilliga hemuppsdrag	25
Återhämtningsbingo	26
TEMA: PERSONERNA I VÅRA LIV	27
Övning: Relationsramar	27
Övning: Isberget	30
TEMA: MÅ BRA PSYKISKT OCH FYSISKT	33
Övning: Mitt må bra-hjul	33
Övning: DIY Vardagsmotion	36
Rörelsebingo	36
TEMA: NYFIKEN PÅ ARBETSLIVET	39
Övning: Jobbprofiler	39
Övning: Slumpa yrken	40
Frivilliga hemuppsdrag	41
TEMA: ETT HEM FÖR MIG	43
Övning: Ett rum att trivas i	43
Övning: Min närmiljö	46
TEMA: TA ÖVER HJÄRNTRÄFF	49
AVSLUTNING	51
SIDOR FÖR ANTECKNINGAR	53

VÄLKOMMEN TILL HJÄRNTRÄFF!

Det här häftet är till dig som ska delta i Hjärnträff. Hjärnträff är namnet på en studiecirkel som vi har tagit fram i ett projekt i Hjärnskadeförbundet. Träffarna riktar sig till alla unga vuxna som varit med om något som påverkat hjärnan och som lett till att livssituationen förändrats.

TEMAN

Träffarna är upplagda kring olika teman. De är:

- Vi tillsammans i gruppen
- Det här är jag
- Utforska hjärnan
- När hjärnans energi tar slut
- Personerna i våra liv
- Må bra fysiskt och psykiskt
- Nyfiken på arbetslivet
- Ett hem för mig
- Ta över hjärnträff

En ledare kommer att planera träffarna tillsammans med gruppen. Du som deltagare har stora möjligheter att påverka innehållet. Vissa teman kommer ni kanske att vilja ägna mer tid åt och andra mindre. Tanken är att du ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få tips på hur du kan komma vidare med olika saker i livet.

I det här häftet finns information om Hjärnträffs olika teman och övningar som tillhör dem. Övningarna kommer kanske inte att komma i den ordning som de finns i häftet, eftersom ni i gruppen eller ledarna kan föreslå en annan ordning. Längst bak i häftet finns flera sidor att anteckna på.

Till några teman finns också frivilliga hemuppgifter som du kan göra om du vill eller om ni kommer överens om det i gruppen. Det finns också en hemsida där det finns mer information om en del av temana i form av länkar till exempel till artiklar och poddar. Hemsidan hittar du på [hjarnkraft.se/hjarntreff-lankar](http://hjernkraft.se/hjarntreff-lankar).

Det är viktigt att veta att det i alla övningar och samtal under Hjärnträff är okej att säga "pass" om man inte vill delta eller dela något.

TEMAN

● VI TILLSAMMANS I GRUPPEN

Temat handlar om att lära känna varandra.

● DET HÄR ÄR JAG

Temat handlar om vem du är, om dina egenskaper.

● UTFORSKA HJÄRNAN

Temat handlar om hjärnans funktioner och hur man kan träna upp dem.

● NÄR HJÄRNANS ENERGI TAR SLUT

Temat handlar om återhämtning och balans mellan aktivitet och vila.

● PERSONERNA I VÅRA LIV

Temat handlar om vilka relationer som är viktiga för dig.

● MÅ BRA FYSISKT OCH PSYKISKT

Temat handlar om hur kropp och psyke hänger ihop och vad vi kan göra för att må bättre.

● NYFIKEN PÅ ARBETSLIVET

Temat handlar om studier, arbete och sysselsättning.

● ETT HEM FÖR MIG

Temat handlar om hur just du behöver ha det hemma för att må bra.

● TA ÖVER HJÄRNTRÄFF

Temat handlar om hur du som deltagare kan vara delaktig och känna att du är med och påverkar träffarna.

TEMA VI TILLSAMMANS I GRUPPEN

Det första vi gör i en ny studiecirkel är att börja lära känna varandra. Vi bestämmer tillsammans hur vi skapar trivsel och trygghet i gruppen. Vi funderar också på vilka förväntningar och förhoppningar vi har på Hjärnträff.

ÖVNING: MINGELBINGO

Syftet med den här övningen är att ni i gruppen ska börja lära känna varandra.

DU BEHÖVER:

Mingelbingo-brickan på nästa sida. Penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Gå fram till någon i gruppen och ställ en valfri fråga som finns i Mingelbingot. Till exempel "Gillar du att gå barfota i gräset?".
- Kryssa i rutan om personen svarar ja på frågan. Är svaret nej kan du ställa en ny fråga eller gå vidare till nästa person.
- När du har kryssat i en hel rad antingen lodrätt, vågrätt eller diagonalt så ropar du "Bingo". Fortsätt sedan att ställa frågor tills du har kryssat i så många rutor det går.
- Försök att ställa frågor till alla i gruppen.

Gillar att gå barfota i gräset	Minns minst fem förnamn i klassen från årskurs 6	Äger ett par vita skor
Använder kalendern i sin mobiltelefon		Tycker att teven är ett måste i hemmet
Är en morgon- människa	Gillar ananas eller banan på pizza	Har en tatuering

Mina anteckningar:

TEMA DET HÄR ÄR JAG

Det här temat handlar om dig och vem du är som person. Du kommer att få ta en titt på olika sidor av dig själv som till exempel dina egenskaper, vad du tycker och tänker, vad som är viktigt för dig och vad du drömmer om.

ÖVNING: MINA EGENSKAPER 2.0

Det finns två olika varianter av den här övningen. I den ena varianten ringar du bara in de egenskaper som stämmer in på dig och diskuterar sedan vad du har gemensamt med andra och vad du vill utveckla eller tona ner. Den andra varianten är beskriven här.

Syftet med den här övningen är att få syn på dina positiva egenskaper och vilka egenskaper du vill utveckla hos dig själv.

DU BEHÖVER:

Egenskapskartan som finns på nästa sida. Färgpennor.

GÖR SÅ HÄR:

- Titta igenom de olika egenskapsorden på kartan. Om det är någon egenskap som du tycker saknas på kartan kan du skriva till den i de tomma rutorna.
- Välj en färgpenna och ringa in de egenskaper som du tycker stämmer in på dig själv.
- Välj sedan en annan färg på pennan och ringa in de egenskaper som du inte tycker att du har idag men som du gärna vill ha. Med samma färg ringar du också in de egenskaper som du redan har men som du vill ha mer av eller utveckla hos dig själv.

FUNDERA PÅ:

- Hur skulle du kunna utveckla egenskaper som du inte har?
- Hur kan du träna på egenskaper som du vill ha mer av?
- Finns det någon person som har de egenskaper som du önskar, någon som är en förebild?

EGENSKAPSKARTAN

COOL	NOGGRANN	HOPPFULL	BESLUTSAM	EFTERTÄNKSAM	OMTÄNKSAM	HJÄLPSAM	KLOK
PROBLEM- LÖSANDE	TRYGG	STARK	UTHÅLLIG	LEKFULL	PRESTIGELÖS	VÄNLIG	FÖRSIKTIG
ENERGISK	RESPEKTFULL	LOJAL	LUGN	ANALYSERANDE	TÅLMODIG	DRIVEN	KREATIV
SJÄLVSTÄNDIG	ORGANISERAD	ARBETSAM			SJÄLVSÄKER	UNIK	EMPATISK
ENTUSIASTISK	POSITIV	MJUK	GENERÖS	MÅLMEDVETEN	SOCIAL	TUFF	LYHÖRD
NYFIKEN	ÖPPEN	SKICKLIG	MODIG	HUMORISTISK	FOKUSERAD	ÖDMJUK	SPONTAN
ÄVENTYRLIG	SMART	PÅLITLIG	ÄRLIG	BESKYDDANDE	ANSVARSFULL	NÄRVARANDE	STRESSTÅLIG

Förslag på frågor som kan ställas inom paren:

- Vilka egenskaper har vi gemensamt?
- I vilka situationer kommer dina valda egenskaper fram?
- Finns det egenskaper på kartan som du vill utveckla eller tona ner?

Mina anteckningar:

[illegible]

ÖVNING: LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

Det här är en övning i självkännedom. Genom att svara på frågorna kan du få syn på sånt som är viktigt för dig, exempelvis dina värderingar och önskningar eller andra saker som du tänker på.

DU BEHÖVER:

Övningen "Lär känna dig själv" på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Avsluta meningarna i övningen. Försök att skriva ner det första som du kommer att tänka på utan att fundera så mycket.
- Avsluta så många meningar du kan men det gör inget om du hoppar över någon.
- Du behöver inte visa för någon vad du har skrivit. Du väljer själv om du vill berätta för gruppen och i så fall vad.

FUNDERA PÅ:

- Var det något som förvånade dig i dina svar? Kom det upp något som du aldrig har tänkt på tidigare?
- Vad tror du att du hade skrivit annorlunda om du hade fått göra övningen för fem år sen eller om du gör den om fem år?

LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

Avsluta meningarna nedan med det första du kommer att tänka på. Svara så snabbt du kan utan att övertänka. Syftet är att synliggöra det du tycker är viktigt, dina värderingar, dina önskningar och sådant som upptar dina tankar just nu. Dina spontana svar kanske till och med överraskar dig. Det kan vara ett sätt att lära känna dig själv lite bättre.

NAMN: _____ **DAGENS DATUM:** _____

Jag gillar ...

Jag gillar inte ...

Jag äter helst ...

Jag är bra på ...

Jag vill bli bättre på att ...

Jag är osäker på ...

En superkraft jag vill ha är ...

Det är viktigt för mig att ...

Jag blir arg när ...

Jag blir glad när ...

Det bästa jag vet är ...

Jag kommer aldrig ...

Jag kommer alltid ...

Jag längtar efter ...

Jag känner mig stolt över ...

Jag beundrar ...

Jag önskar ...

Jag ser fram emot ...

Mina anteckningar:

[illegible]

ÖVNING: MIN BUCKETLIST

Syftet med den här övningen är att få syn på dina drömmar och mål, stora som små. Det vi vill göra i livet säger något om vilka vi är.

DU BEHÖVER:

Bucketlist-övningen på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Skriv en lista på det du skulle vilja uppnå i livet. Det kan vara stora som små saker. Det kan även vara både realistiska och mer fantasifulla saker som kanske egentligen är ouppnåeliga. Du bestämmer själv vad som ska stå på din lista.
- Några exempel: hoppa fallskärm, skaffa sig en katt, gå en kurs i målning, lära sig italienska, hitta en kärlekspartner, köpa en elsparkcykel och bygga en tidsmaskin.
- Ta gärna fram din lista igen om något år. Du kanske har kommit ett steg närmare något du vill uppnå, eller upptäcker att något inte längre är intressant. Något kan du kanske bocka av.

FUNDERA PÅ:

- Finns det något på din lista som du enkelt kan uppnå?
- Finns det något på din lista som är realistiskt men kan ta tid? Vad skulle i så fall vara första steget till att komma närmare målet? Vad skulle vara andra och kanske tredje steget?
- Finns det något på din lista som du tror är omöjligt att uppnå? Finns det i så fall något annat alternativ som är nästan lika bra men som är mer realistiskt att uppnå?

Min bucketlist ✓

TEMA UTFORSKA HJÄRNAN

Det här temat handlar om hjärnans tankeförmåga, särskilt förmågan att fokusera (uppmärksamhet) och arbetsminnet. Arbetsminnet är det minne som håller information vi behöver här och nu, till exempel när man ska följa en instruktion. Vi tittar också på hur vi kan stärka hjärnan genom att stimulera våra sinnen.

Målet är att du ska få en inblick i hur hjärnan fungerar och förhoppningsvis väcka din nyfikenhet kring ämnet.

UPPMÄRKSAMHET är förmågan att kunna fokusera på olika intryck och sälla bort onödiga stimuli.

ARBETSMINNET hanterar information som vi håller i huvudet här och nu.



UPPMÄRKSAMHET OCH ARBETSMINNE HÄNGER IHOP
Genom att vi fokuserar vår uppmärksamhet på relevant information kan vi bearbeta den i arbetsminnet för att sedan lagra den för framtida användning.

ÖVNING: VARDAGSSTRATEGIER

När hjärnans kognitiva funktioner påverkats behöver man hitta nya sätt som får vardagen att fungera, vardagsstrategier. Syftet är att ni ska dela erfarenheter med varandra och få tips och inspiration.

Den här övningen gör ni gruppen, på nästa sida kan du fylla i formuläret om du vill anteckna.

DU BEHÖVER:

Frågeformuläret på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Fundera på frågorna i formuläret på nästa sida och skriv in dina tankar kring dem.
- När ni sen diskuterar övningen hela gruppen tillsammans kommer ledaren att fråga efter sådant som ni gör för att underlätta er vardag. Om du blir nyfiken på att prova någon av de andras lösningar kan du skriva ner dem också i formuläret.

Kognitiva funktioner är de funktioner i hjärnan som hanterar information som till exempel arbetsminne och uppmärksamhet.

Mina vardagsstrategier

Viktiga saker för mig att minnas i min vardag:

Vardagssituationer där det är viktigt för mig att vara fokuserad:

Strategier och hjälpmedel jag använder för underlätta min vardag:

Vardagssituationer som jag tränar på/behöver träna på:

Tips från gruppen:

På nästa sida finns mer utrymme att anteckna.

Mina anteckningar:

[illegible]

ÖVNING: TESTA NÅGOT NYTT

När vi stimulerar våra sinnen stärker vi hjärnan. Det gör vi genom att uppleva, testa och lära oss nya saker eller tänka nya tankar. Syftet med den här övningen är att prova olika sätt att stimulera dina sinnen. Kanske hittar du något som passar just dig.

Det finns en annan version av den här övningen som ledaren kan föreslå att ni gör på en träff, den är till för att göras i grupp. Den du har här i häftet kan du göra på egen hand. Kanske ni bestämmer i gruppen att alla gör den som ett hemuppdrag?

DU BEHÖVER:

Testa något nytt-listan på nästa sida.

GÖR SÅ HÄR:

- Läs igenom de olika uppdragen på listan. Finns det en eller flera saker som du kan tänka dig att testa?
- Genomför ditt/dina valda uppdrag och bocka sedan av uppdraget när du är färdig.

FUNDERA PÅ:

- Hur kändes det att genomföra uppdragen?
- Hittade du något som du kan tänka dig att göra igen?
- Finns det något du skulle vilja testa som inte är med på listan?
- Hur vi lär oss nya saker på bästa sätt är olika från person till person. Vad brukar fungera för dig när du ska lära dig något nytt?
- Har du varit tvungen att lära dig något igen efter att din livssituation förändrats? Hur gick det till?

TESTA NÅGOT NYTT

HEMUPPDRAG	✓
Smaka på något som du aldrig ätit förut	
Ta reda på fakta om något som du alltid undrat över.	
Lyssna på en ny låt, gärna efter tips av någon som har en helt annan musiksmak än du.	
Hur ser kulturutbudet ut där du bor? Finns det någon förening, en utställning eller ett uppträdande som kan vara intressant för dig?	
Besök en plats där du aldrig varit förut.	
Borsta tänderna med fel hand under minst tre dagar i rad. Blev du något bättre på det?	
Ta en ny väg hem, även om det är en omväg. Upptäcker du något som du inte sett förut?	
Besök ett bibliotek. Ta dig tid att gå runt och se om du kan hitta en bok som tilltalar dig.	
Eget förslag <i>Nyckeln är att du gör eller lär dig något nytt.</i>	

Fyll ditt liv med aktiviteter som ger dig glädje!

Mina anteckningar:

På sidorna 53–63 finns fler sidor att anteckna på.

TEMA NÄR HJÄRNANS ENERGI TAR SLUT

Det här temat handlar om hjärntrötthet. Det är ett tillstånd som gör att energin snabbt tar slut och det kan ta olika lång tid att återfå den. Vi kommer att titta på vad som ger dig energi och vad som tar din energi.

ÖVNING: ENERGITANKEN

Syftet med den här övningen är att titta närmare på din vardag. Vad får du energi av? Vad tar energi?

DU BEHÖVER:

Energitanken på nästa sida och en penna

GÖR SÅ HÄR:

- Skriv in de aktiviteter som du gör i din vardag. I det gröna fältet skriver du de saker som ger dig energi och i det röda fältet de saker som tar din energi.
- Vissa aktiviteter kan både ge och ta energi. Skriv då in dem i bägge fälten.
- Sätt ett plustecken vid de aktiviteter som du vill göra mer av.
- Sätt ett minustecken vid de aktiviteter som du vill göra mindre av.
- Du kan också skriva in situationer, platser och personer som ger eller tar energi från dig.

Exempel på vad som kan ta och ge energi:

Titta på tv, städa, scrolla i mobilen, träffa vänner, laga mat, åka i kollektivtrafiken, gå en skogspromenad, fritidsintressen, jobba, konflikter i familjen.

FUNDERA PÅ:

- Vilka av de saker som du satte plus eller minus på skulle du kunna förändra redan idag?

GER MIG ENERGI

ENERGITANKEN



TAR MIN ENERGI

Det här vill jag göra mer av:

Det här vill jag göra mindre av:

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

FOTOGRAFERA

Fota en plats eller en aktivitet som ger återhämtning eller som ger energi och visa gärna för gruppen vid nästa träff.

TESTA EN STRATEGI

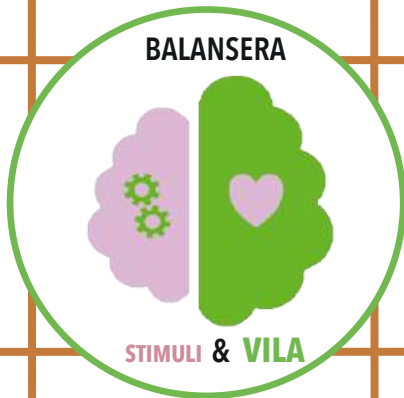
Testa någon av de andra deltagarnas strategier för återhämtning.

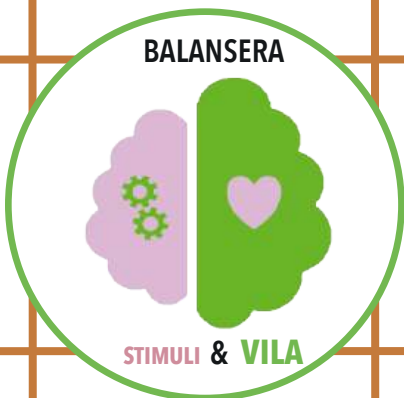
ÅTERHÄMTNINGSBINGO

Testa det förifyllda återhämtningsbingot på nästa sida, eller gör en egen genom att fylla i den tomma bingobrickan. Det kan till exempel vara tips som du har fått från gruppen och som du vill prova.

Mina anteckningar:

ÅTERHÄMTNINGSBINGO

Ta en promenad och låt tankarna komma och gå	Planera in en dag då du bara gör vad som faller dig in eller inget alls	Skapa en mysig plats i ditt hem där du kan slappna av
Ha en skärmfri dag	BALANSERA  STIMULI & VILA	Gör något du älskar
Hitta ett promenadstråk i ditt område som du tycker är vilsamt	Sätt på en lugn låt som du gillar	Eget förslag

	BALANSERA  STIMULI & VILA	

TEMA PERSONERNA I VÅRA LIV

Människor är av naturen sociala varelser och mår bra av att känna tillhörighet och gemenskap. Det här temat handlar om relationer, socialt samspel och de personer som är viktiga i ditt liv.

När livssituationen förändrats på grund av att hjärnan påverkats är det viktigt att hitta en bra nivå på sociala relationer. Relationerna behöver ge energi och en känsla av gemenskap och bidra positivt till din psykiska hälsa.

ÖVNING: RELATIONS RAMAR

Syftet med den här övningen är att titta på hur ett par av våra relationer ser ut idag och vad som är viktigt i de mest betydelsefulla relationerna. Du får reflektera över hur du vill bli bemött och vad du själv kan göra för att ta hand om dina relationer. Du behöver inte visa upp för någon vad du har skrivit och du bestämmer själv vad du vill dela med dig av till gruppen.

DU BEHÖVER:

Relationsramarna på nästa uppslag och penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Fundera på vilka personer som är betydelsefulla för dig i ditt liv just nu. Skriv deras namn i rutan "Lista på betydelsefulla personer i mitt liv" på nästa sida. Du behöver inte skriva dem i någon särskild ordning.
- Välj ut två av personerna och skriv in deras namn i ramarna. Välj gärna personer som du har helt olika typ av relation till. Om det är svårt att bestämma vilka två du ska välja – ta de översta på din lista.
- Besvara frågorna som står i ramarna.

FUNDERA PÅ:

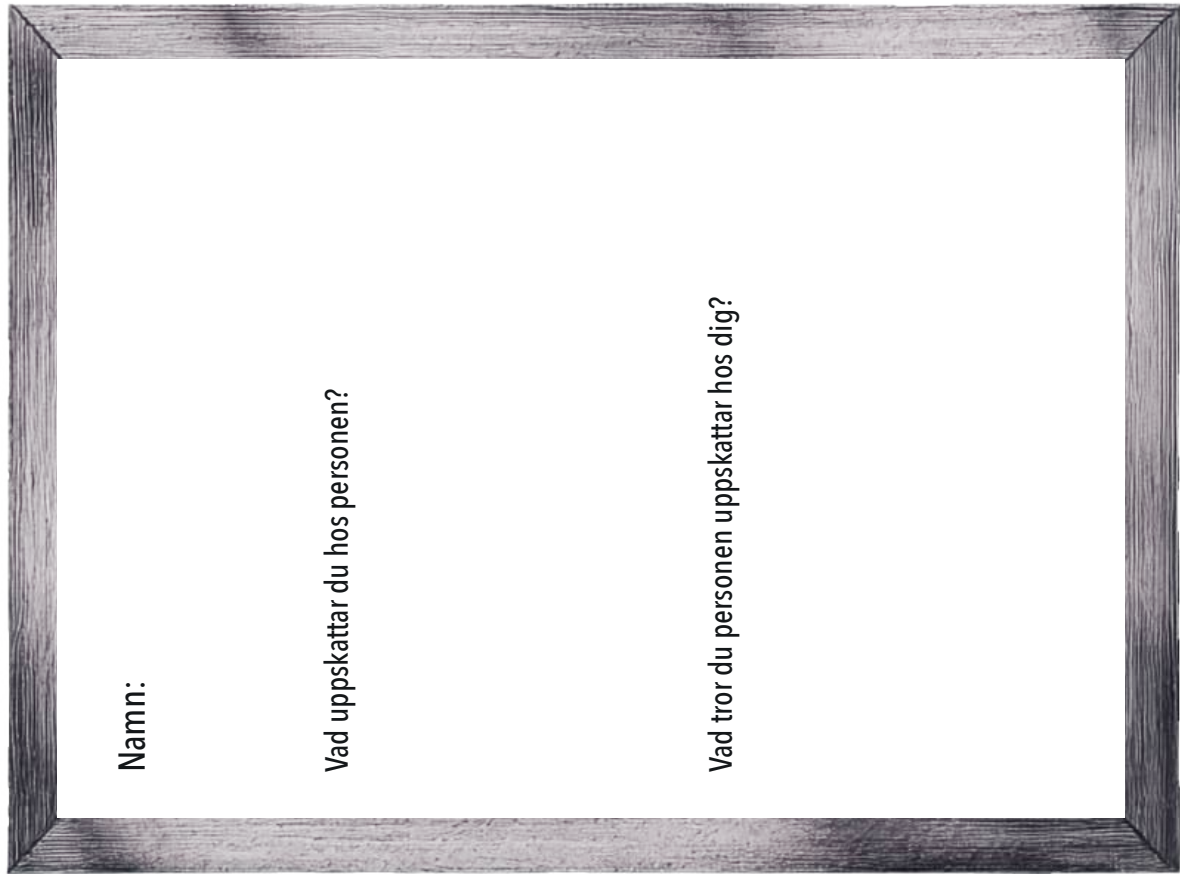
- Hur skulle du vilja bli bemött av människor i din omgivning på ett allmänt plan?
- Har relationen mellan dig och dem du skrev på din första lista förändrats? Vad har i sådana fall förändrats och varför?
- Hur blir du bemött av personerna på din första lista? Är det någon skillnad i bemötandet efter att din livssituation förändrades?
- Vad skulle du kunna göra för att förbättra dina relationer?
- Har du upplevt att det är svårt att läsa av en annan person? Till exempel att förstå vad personen tycker eller känner genom att titta på ansiktsuttryck eller kroppsspråk.

RELATIONSRAMAR – STEG 1

- Fundera på vilka personer som är betydelsefulla för dig i ditt liv just nu. Skriv en lista med deras **namn** i rutan nedan. Personerna ska inte rangordnas i någon särskild ordning.
- Välj ut två av dessa personer och skriv in deras namn i ramarna på nästa sida. Välj gärna personer som du har helt olika typ av relation till. Om det är svårt att välja personer så ta de två översta på din lista.
- Besvara sedan frågorna som står i ramarna på nästa sida.

Lista på betydelsefulla personer i mitt liv
(Utan inbördes ordning)

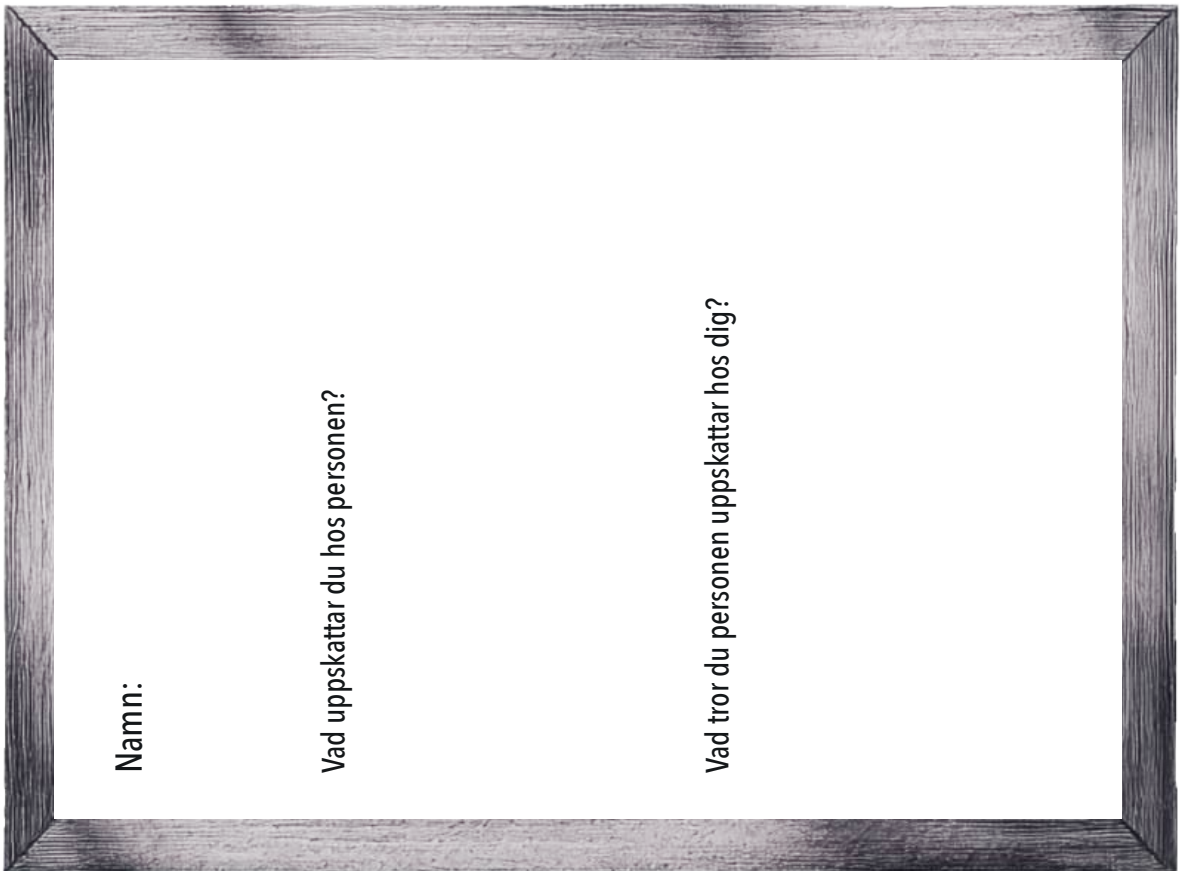
RELATIONSRAMAR - STEG 2



Namn:

Vad uppskattar du hos personen?

Vad tror du personen uppskattar hos dig?



Namn:

Vad uppskattar du hos personen?

Vad tror du personen uppskattar hos dig?

ÖVNING: ISBERGET

Syftet med den här övningen är att se hur osynliga funktionsnedsättningar som exempelvis svårigheter med att fokusera och hjärntrötthet kan påverka våra relationer.

Isberget är en symbol för att det omgivningen kan se bara är toppen ovanför ytan, men under ytan finns en större del av berget som inte syns. Här betyder det att när vi har en svårighet som inte syns (som är under ytan) kan människor missuppfatta vårt beteende eftersom de inte förstår orsaken till det.

Ett exempel kan vara att man fikar med en vän och på grund av hjärntrötthet tappar koncentrationen och har svårt att hänga med. Om vännen inte vet om hjärntröttheten kanske hen tolkar det som att man är ointresserad.

DU BEHÖVER:

Isberget på nästa sida och penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Kan du känna igen dig i exemplet? Kanske du har varit med om andra situationer där du har blivit feltolkad på grund av osynliga svårigheter?
- Ta fram isberget och skriv in saker som du har svårt med under vattenytan (det omgivningen inte ser). Ovanför ytan skriver du in hur svårigheterna kan uppfattas av andra (det som omgivningen ser).

FUNDERA PÅ:

- Hur vill du bli bemött av personerna i din omgivning?
- Finns det personer i ditt liv som du tycker förstår dig bra? Hur blir du bemött av dem?
- Tror du att du hade blivit bemött på ett annat sätt om omgivningen visste om dina svårigheter?

ISBERGET

DET OMGIVNINGEN SER

DET OMGIVNINGEN **INTE** SER

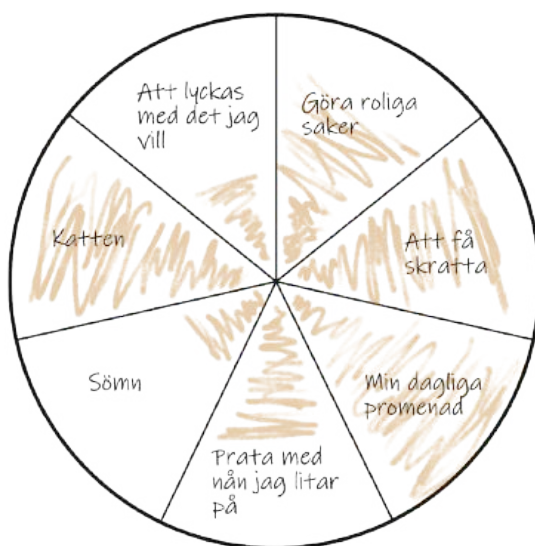
Mina anteckningar:

Mina anteckningar:

[illegible]

TEMA MÅ BRA FYSISKT OCH PSYKISKT

Det här temat handlar om att kroppen och hur vi mår psykiskt hänger ihop. Vad mår vi bra av och vad vi kan göra för att må bättre?



Exempel på ifyllt Må bra-hjul

ÖVNING: MITT MÅ BRA-HJUL

I den här övningen ska du fundera på vad du mår bra av i din vardag. Syftet är att se vad du tycker fungerar bra och vad som kan behöva förbättras. När du gör en förändring på ett område kan det ge positiv effekt på något annat. Ett exempel är att mer motion i vardagen kan ge bättre nattsömn och det i sin tur kan göra att du orkar mer.

DU BEHÖVER:

Må bra-hjulet på nästa uppslag och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Fundera på vad just du behöver för att må bra. Skriv in det under rubriken "Jag mår bra av". Du kan också hämta inspiration från listan med exempel på nästa sida.
- Välj ut de viktigaste punkterna för dig och skriv in dem i hjulets sektioner, en punkt per sektion.
- Hur nöjd är du med varje punkt? Färglägg varje sektion från mitten och utåt. Ju nöjdare du är desto mer av sektionen fyller du i (se exempel).

FUNDERA PÅ:

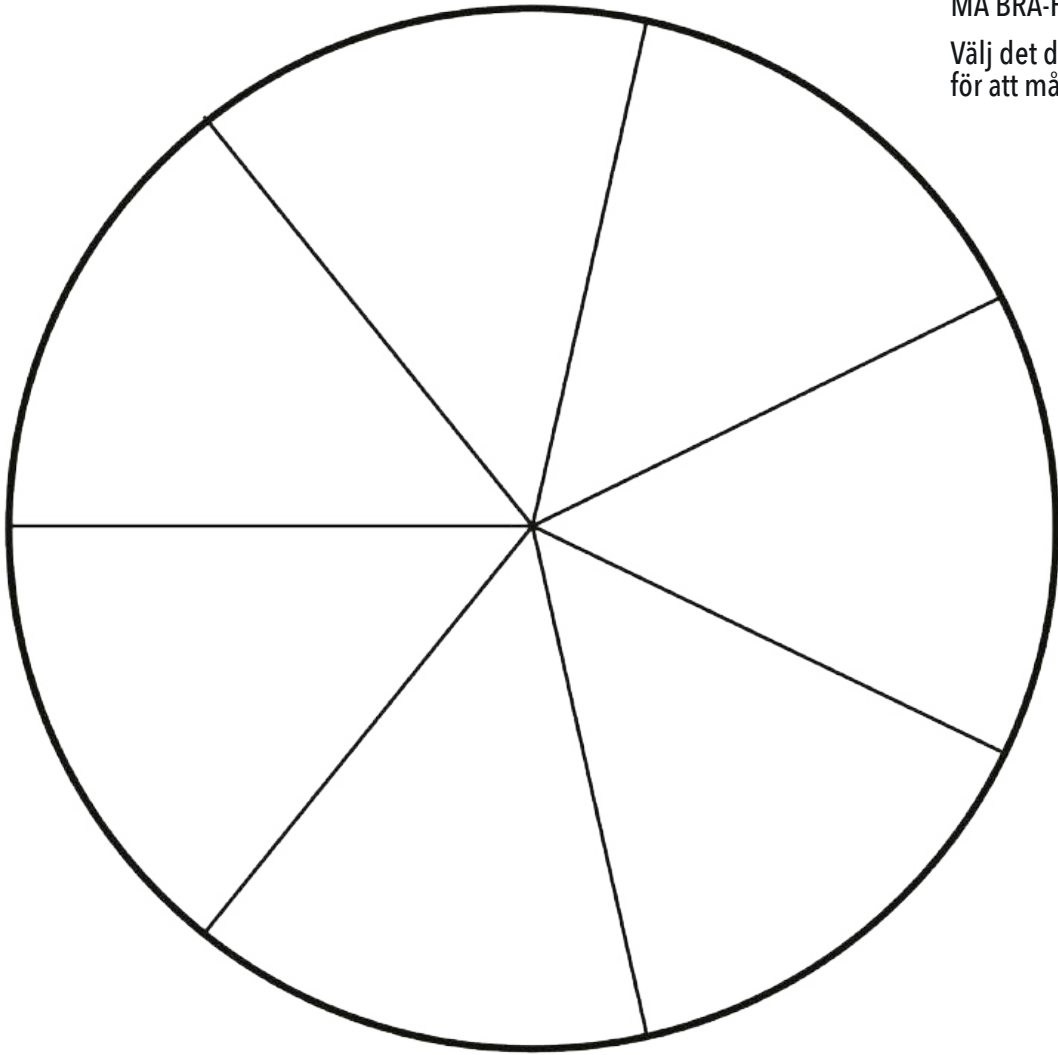
- Är du särskilt nöjd med hur något i ditt hjul fungerar för tillfället?
- Finns det något som behöver fungera bättre? Vad skulle i så fall kunna vara första steget till en förändring?

EXEMPEL

Sömn	Mat
Träning / motion	Vila
Egentid	Umgänge
Aktiviteter	Städat hem
Naturupplevelser	Rutiner i vardagen

Mina anteckningar:

MÅ BRA-HJULET
Välj det du behöver
för att må bra.



MITT MÅ BRA-HJUL

Jag mår bra av:

Mina anteckningar

ÖVNING: DIY – VARDAGSMOTION

I den här övningen får du möjlighet att utforska olika och nya sätt att få in rörelse och motion i din vardag. *Det finns en annan version av den här övningen som ledaren kan föreslå att ni gör på en träff. Den du har här i häftet kan du göra på egen hand.*

DU BEHÖVER:

DIY Vardagsmotion här nedanför och på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Välj ut olika sätt att motionera som tilltalar dig och skriv in dem i bingobrickan. Du kan både komma på helt egna saker och hämta inspiration från listan på nästa sida. Testa gärna något som du aldrig gjort förut.
- Genomför någon eller några av dina valda motionsformer under den kommande veckan. Du kan göra det på egen hand eller tillsammans med någon. Kanske något kan bli en rutin för dig?

DIY VARDAGSMOTION – RÖRELSEBINGO

DIY (Do it yourself) betyder "gör det själv" på svenska.

Gör ditt eget rörelsebingo och fyll rutorna med de fysiska aktiviteter som passar dig. Du kan också välja mellan aktiviteterna i listan DIY Vardagsmotion på nästa sida.

DIY VARDAGSMOTION

Fysiska aktiviteter att göra hemma

Välj rörelseövningar som passar dig idag. Inspireras av listan nedan eller kom på egna aktiviteter.	
PROMENERA Promenera i minst 20 minuter, gärna där det är lite backigt. Eller varför inte gå en skogspromenad och ta med matsäck?	
KLIV AV PÅ FEL HÅLLPLATS Kliv av bussen en hållplats tidigare och promenera resten av vägen.	
FEL VÅNING Gå av hissen valfritt antal våningar tidigare och ta trappan sista biten när du besöker en byggnad med hiss. Eller hoppa hissen helt när du känner för det.	
HA KUL UTOMHUS Till exempel spela kubb, bygg en snögubbe eller gå en stadsvandring.	
ARMCIRKLAR Gör armcirkel medan du tittar på teve. Sträck armarna rakt ut åt sidorna. Håll ner axlarna. Gör cirkel både framåt och bakåt med raka armar. Testa med både små och stora cirkel.	
DANSA Dansa loss till musik du gillar. Prova att fuldansa om du vill.	
MULTITASKA Stå på ett ben medan du borstar tänderna, gör tåhävningar medan du scollar i mobilen eller skriv ditt namn i luften med foten medan du väntar på tåget.	
YOUTUBETRÄNING Följ ett gympapass, danspass eller andra träningsformer på Youtube.	
PARKOUR Ta dig över olika "hinder" utomhus. Det kan vara att gå på stora stenar, balansera på något smalt, kliva över stubbar och så vidare.	
HUVUDBALANS Balansera ett föremål på ditt huvud (till exempel en bok) och räkna till 20. Testa även att ta några steg fram med föremålet på huvudet.	
MÅNGA BALLONGER I LUFTEN Håll en eller flera uppblåsta ballonger uppe i luften så länge du kan. Gör det gärna tillsammans med någon.	
Vardagsmotion har en positiv effekt för kroppen, måendet och hjärnhälsan. Gör det som passar dig. All rörelse räknas!	

Mina anteckningar:

[illegible]

TEMA NYFIKEN PÅ ARBETSLIVET

Man kan arbeta eller studera i många olika former. Det finns olika former av sysselsättning, till exempel daglig verksamhet. Det finns också många sätt att studera på, till exempel komvux, folkhögskola och kurser på studieförbund. Att hitta rätt studier, arbete eller sysselsättning är ett sätt att fortsätta att utvecklas som person. I det här temat får du utforska vilka yrkesområden som väcker ditt intresse.

ÖVNING: JOBBPROFILER

I den här övningen får du göra en jobbprofil genom att svara på olika frågor på Arbetsförmedlingens hemsida.

DU BEHÖVER:

En dator, surfplatta eller mobil med internetuppkoppling. Papper och penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Gå in på Arbetsförmedlingens hemsida (arbetsformedlingen.se). Gå till menyn och klicka på "Vilket yrke passar dig?". Klicka sedan vidare på "intresseguide".
- Klicka på "Starta intresseguiden" och besvara frågorna.
- När du är klar får du fram din jobbprofil utifrån dina svar. Jobbprofilen är en beskrivning av dina egenskaper kopplade till yrkeslivet. Fotografera gärna eller ta en skärmdump av din jobbprofil.
- Under jobbprofilen kommer det även upp förslag på yrken utifrån din jobbprofil. De är klickbara om du vill ta reda på mer om dem.

FUNDERA PÅ:

- Tycker du att jobbprofilen stämmer in på dig eller inte? På vilket sätt?
- Vilka yrkesförslag kom upp? Var det något yrke som väckte ditt intresse?



DEN HANDLINGSKRAFTIGA PRAKTIKERN

Ditt intresse väcks av uppgifter som kräver händighet. Du tycker om att använda din kreativitet i arbetet, att bearbeta eller skapa något konstnärligt. Olika material, färger, form och bild kan inspirera dig och väcka din nyfikenhet. Du tycker om att ha fokus på samma aktivitet men är också öppen för omväxling och nya uppgifter.

Exempel på resultat av jobbprofil (sök på "intresseguide" på arbetsformedlingen.se.)

ÖVNING: SLUMPA YRKEN

I den här övningen får du utforska olika yrken.

DU BEHÖVER:

En dator, surfplatta eller mobil med internetuppkoppling. Papper och penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Gå in på utbildningsguiden.skolverket.se. Klicka på fliken *verktyg*, sedan *yrken och framtid* och till sist *yrkesinspiration*. Här ligger verktyget "Slumpa fram ditt framtida yrke".
- Klicka på "Inspirera mig och visa yrken". Det dyker då upp tre slumpade yrken. Klickar du på knappen igen så slumpas det fram tre nya.
- Fortsätt slumpa fram yrken tills du hittar något som väcker ditt intresse. Klicka på det yrket för att få mer information. Anteckna lite om yrket, till exempel arbetsuppgifter, utbildningsvägar och lön.
- Fortsätt att slumpa fram yrken tills du har tre yrken som du har fastnat för och skrivit ner information om.
- Du kan också söka på yrken på sidan "Hitta yrken A till Ö" på Skolverkets hemsida.

FUNDERA PÅ:

- Vad var det som väckte din nyfikenhet kring dina valda yrken?
- Skulle du passa för yrket tror du? Motivera gärna.

Mina anteckningar:

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

VAD JOBBAR DU MED?

Fråga en eller flera personer i din omgivning vad de jobbar med, om de trivs, vilka arbetsuppgifter de har och vilka studievägar som finns.

KONTAKTA EN SYV

SYV är förkortningen på studie- och yrkesvägledare. Ta reda på hur du bokar en träff med en SYV. På Utbildningsguidens hemsida går det att söka på SYV i din hemkommun, man kan också ringa kommunens växel och fråga.

Mina anteckningar:

[illegible]

Mina anteckningar:

[illegible]

TEMA ETT HEM FÖR MIG

Vi påverkas på olika sätt av vårt hem och området omkring det. I det här temat tittar vi på vad du tycker är viktigt för dig i ditt boende och din närmiljö.

ÖVNING: ETT RUM ATT TRIVAS I

Syftet med den här övningen är att fundera över vad just du behöver för att trivas och kunna vara mer självständig i ditt hem.

DU BEHÖVER:

Övningen ”Ett rum för mig” på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Ledaren tilldelar dig ett rum, till exempel vardagsrum, kök eller sovrum. Skriv det rum du har fått högst upp i den översta rutan.
- Fundera på vad du skulle vilja ha i det rummet för att du ska trivas och känna dig som hemma. Skriv eller rita in dessa saker i rutan. Det kan till exempel vara en speciell möbel, en tavla, växter och så vidare.
- Fundera på om du behöver något för att kunna använda det rummet mer självständigt. Skriv eller rita in även det i rutan. Det kan till exempel vara ett speciellt hjälpmedel, ett verktyg eller en viss möbel.
- Extrarummet: I den nedersta rutan får du drömma fritt kring vad du skulle göra om du fick ett extrarum. Det kan till exempel vara ett träningsrum, ett spelrum, ett pysselrum eller varför inte ett bollhav?

DITT TILLDELADE RUM

- Vad behöver finnas i detta rum för att du ska trivas? **Rita eller skriv** i rutan.
- Behövs det något i rummet för att du ska vara mer självständig? Vad i sådana fall?

EXTRARUMMET

Extrarummet – om tid finns

- Om du fick ett extrarum, vad skulle du fylla det med? Här är det fritt fram att drömma.

Mina anteckningar:

[illegible]

ÖVNING: MIN NÄRMILJÖ

I den här övningen får du ta en närmare titt på vad som finns i närområdet där du bor. Vad tycker du är värdefullt, vad är nödvändigt och vad skulle du önska?

DU BEHÖVER:

Närområdeskartan på nästa sida och en penna.

GÖR SÅ HÄR:

- Titta på bilderna på närområdeskartan. De föreställer olika saker som kan finnas i eller nära ett bostadsområde.
- Fyll i fälten under kartan. Vad finns i ditt närområde, vad är viktigt för dig? Finns det något du hade önskat ha i närområdet? Om du tycker att det saknas något bland bilderna kan du skriva in det i rutan med frågetecknet.

Mina anteckningar:

NÄROMRÅDESKARTAN

	CAFÉ OCH RESTAURANG		UTBILDNING Kursverksamhet, skolor		ANNAT?
	NATUROMRÅDEN Park, skog, öppet landskap, vattendrag, friluftsliv		POSTOMBUD / POSTBOX		APOTEK
	SNABBMAT Pizzeria, gatukök, m.m.		BUTIKER Köpcentrum, galleria		VÅRD Vårdcentral, sjukhus, tandläkare
	KOLLEKTIVTRAFIK		MATAFFÄR Stormarknad, närlivs		UTELIV Krog, nattklubb, diskotek
	TRÄNINGSMÖJLIGHETER Ute- och innegym, idrottsklubb, simhall, joggingspår		FRITIDSINTRESSEN Föreningsliv, hobbyverksamhet		KULTUR Scen, biograf, kulturhus

MIN NÄRMILJÖ

Det här finns redan:

Det här hade varit bra om det fanns:

För mig är det viktigt att det här finns:

FRIVILLIGA HEMUPPDRA

FOTOGRAFERA

Föremål: Visa ett foto på eller berätta om ett föremål som har personligt värde för dig. Det kan till exempel vara något som du absolut skulle ta med dig om du skulle flytta, som underlättar i din vardag eller som skapar trivsel.

Favoritplatser: Visa ett foto på eller berätta om din favoritplats i ditt hem eller i din närmiljö.

UTFORSKA DITT NÄROMRÅDE

Besök en fin eller intressant plats i ditt närområde, eller ta en promenad på någon plats där du inte brukar vara. Du kanske upptäcker något nytt.

PIFFA DITT HEM

Gör om ditt hem genom att till exempel byta inredning eller möblera om. Du kan också skapa en vilsam plats i ditt hem, kanske en hörna som du skulle vilja göra mysigare? Fotografera förändringen och visa upp för gruppen.

HOBBY-, FÖRENING- OCH FRILUFTSLIV

Ta reda på vilka fritidsaktiviteter som finns i ditt område. Kanske en intressant idrottsförening eller ett bra elljusspår i skogen? Om du har ett lokalt bibliotek eller kulturhus – vilka aktiviteter finns där? Skriv ner det du hittar och ta med till gruppen, kanske ni kan inspirera och tipsa varandra.

Mina anteckningar:

TEMA TA ÖVER HJÄRNTRÄFF

I Hjärnträff har du möjlighet att vara aktiv och ha inflytande. Du kan till exempel välja att vara med och leda delar av eller en hel träff. Träffarna skapas av gruppen tillsammans och ni kan hjälpas åt med olika förberedelser och att plocka undan. Det är också deltagarna som tillsammans med ledarna ska komma överens om hur länge gruppen ska fortsätta träffas, utifrån de förutsättningar som finns.

Hjärnträff ska ägas av gruppen tillsammans och därför kan du som deltagare också hålla i och ansvara för olika delar eller hela träffar.

[illegible]

AVSLUTNING

Oavsett hur länge vi träffats är det vid någon tidpunkt dags att avsluta Hjärnträff. På en avslutande träff kan ni i gruppen se tillbaka på vad ni gjort under tiden träffarna pågått. Vad har varit intressant och vad har varit utmanande? Du vill kanske dela vad som varit särskilt värdefullt eller lärorikt för dig?



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

HJÄRNTRÄFF – DELTAGARMATERIAL

Hjärnträff handlar om att leva med de förändringar och utmaningar som vardagen kan bjuda på som ung vuxen. Här finns övningar och frågor för samtal genom teman som minne, trötthet, relationer och att hitta strategier som fungerar i livet.

Materialet är framtaget tillsammans med unga vuxna med förvärvad hjärnskada, men är tänkt att kunna användas för unga vuxna generellt som vill utvecklas tillsammans med andra. Det är gjort för att användas i studiecirkelform och kan användas vid både fysiska och digitala träffar.

Hjärnträff är utvecklat i ett treårigt projekt med medel från Allmänna arvsfonden.

”På Hjärnträff var det första gången som jag upplevde att det fanns andra i min ålder som också var hjärnskadade och därför helt ofrivilligt stod utanför samhället. Här har jag hittat en väldigt bra grund att stå på som jag nu alltmer vågar lämna för andra ibland läskiga sammanhang.”

Vilma Persson, deltagare Hjärnträff



HJÄRNTRÄFF