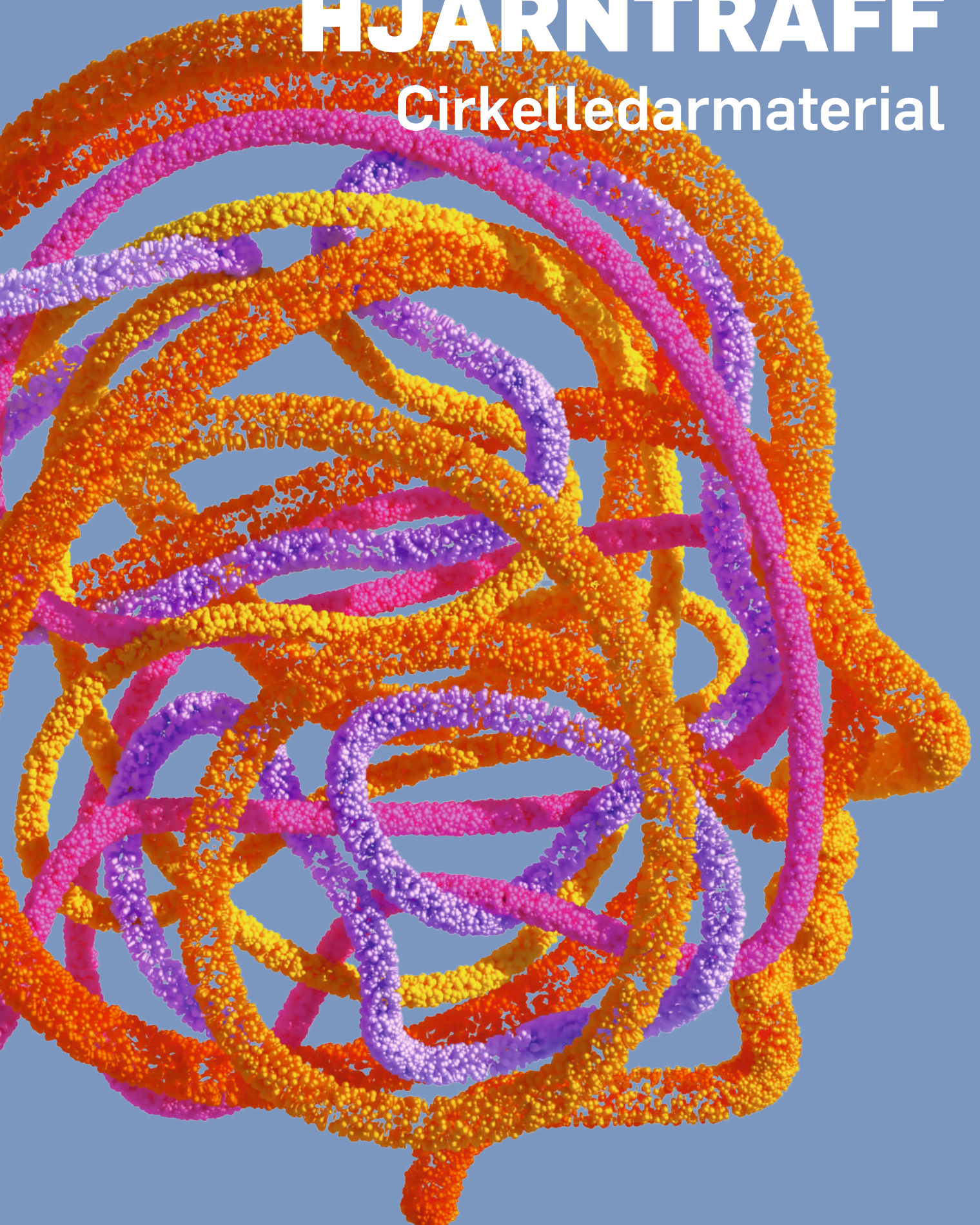


Mimmi Darbo
Merian Camacho Cabio

HJÄRNTRÄFF

Cirkelledarmaterial





CIRKELLEDARMATERIAL



HJÄRNTRÄFF – CIRKELLEDARMATERIAL
MIMMI DARBO OCH MERIAN CAMACHO CABIO

COPYRIGHT © 2026 HJÄRNSKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT

REDAKTIONELLT ARBETE OCH FORMGIVNING: **GUNILLA GERLAND**
TRYCK: SKÅNETRYCK

INNEHÅLL

FÖRORD	5
STUDIEMATERIALET HJÄRNTRÄFF	7
STRUKTUREN	9
Teman på Hjärnträff	9
Planera en hjärnträff	11
Träffens olika delar	13
Temaintroduktioner och övningar	14
Att tänka på som ledare	15
STUDIECIRKELMATERIALET	17
TRÄFF 1	
Introduktion till hjärnträff	19
TEMA: Vi tillsammans i gruppen	21
Övning Mingelbingo	22
Övning Trivsel och trygghet på Hjärnträff	24
Övning Cirklar	26
Övning Mina förväntningar på Hjärnträff	28
Frivilliga hemuppdrag	30
Fler övningar på temat	30
TRÄFF 2	
TEMA: Det här är jag	31
Övning Mina egenskaper	32
Övning Mina egenskaper 2.0	33
Övning Lär känna dig själv	34
Övning Min bucketlist	35
Frivilliga hemuppdrag	36
TRÄFF 3	
TEMA: Utforska hjärnan	37
Övning Djurbytarleken	41
Övning Vardagsstrategier	43
Övning Hjärngympa	46
Hjärngympa – Exempel på material och aktiviteter	47
Övning Testa något nytt	50
Frivilliga hemuppdrag	52
Fler övningar på temat	52
TRÄFF 4	
TEMA: När hjärnans energi tar slut	53
Övning Energiskalan	54
Övning Energitanken	56
Frivilliga hemuppdrag	57
TRÄFF 5	
TEMA: Personerna i våra liv	59
Övning Tärningen	60
Övning Fråga gruppen om relationer	61
Övning Relationsramar	62
Övning Isberget	64
TRÄFF 6	
TEMA: Må bra fysiskt och psykiskt	67
Övning Må bra-hjulet	69
Övning Vardagsmotion	71

Övning Heta stolen 74
Frivilliga hemuppdrag 76
Ta reda på mer om temat 76

TRÄFF 7

TEMA: Nyfiken på arbetslivet 77

Övning Jobbprofiler 79
Övning Slumpa yrken 80
Frivilliga hemuppdrag 82
Fler övningar på temat 82

TRÄFF 8

TEMA: Ett hem för mig 83

Övning Ett rum att trivas i 84
Övning Min närmiljö 86
Frivilliga hemuppdrag 88
Fler övningar på temat 88
Mer om temat 88

TRÄFF 9

TEMA: Ta över hjärnträff 89

TRÄFF 10

Avslutning 91
Deltagarquiz 91
Bildspel 92

DIGITAL HJÄRNTRÄFF

93

Inför första träffen 93
Digital gruppdynamik 93
Funktioner i det digitala mötesverktyget 94
ÖVNINGARNA -Exempel på digitalt tillvägagångssätt 95

KOPIERINGSUNDERLAG

101

Körschema 103
Mingelbingo 104
Egenskapskartan 105
Lär känna dig själv 106
Min bucketlist 107
Mina vardagsstrategier 108
Testa något nytt - Uppdrag och förberedelser 109
Testa något nytt - kluriga samtalsfrågor 110
Testa något nytt - Hemuppdrag 111
Energitanken 112
Återhämtningsbingo 113
Tärningen 114
Fråga gruppen vad du vill om relationer 115
Relationsramar - steg 1 116
Relationsramar - steg 2 117
Isberget 118
Mitt må bra-hjul 119
Må bra av vardagsmotion (för träffarna) 120
DIY - Vardagsmotion (att göra hemma) 121
Rörelsebingo 122
Ett rum för mig 123
Närområdeskartan 124

ALFABETISKT REGISTER ÖVER ÖVNINGAR

125

FÖRORD

Tidigare kunde en vanlig dag för Robin se ut så här: Hem efter plugget och fixa nudlar till mellanmål. Sedan i väg med elsparkscykel till centrum för att träffa kompisar. Hemma igen på kvällen blev det en varm dusch. Sedan plugg halva natten inför en tenta dagen efter.

För ett år sedan blev Robins elsparkscykel påkörd av en bil. Robin kastades i väg med hög fart och slog huvudet hårt mot trottoarkanten. Det blev en traumatisk hjärnskada med lång tid på sjukhus som följd.

Robin har efter det haft en bra rehabilitering, men fortfarande kan de tidigare vardagliga aktiviteterna kännas som nästan oöverstigliga hinder.

En förvärvad hjärnskada kan ha många olika orsaker. Den kan bero på sjukdom, syrebrist, infektioner eller våld mot huvudet, till exempel någon form av olycka. En förvärvad hjärnskada kan leda till nedsatt kognitiv förmåga. Det innebär att hjärnans förmåga att tänka, lära och bearbeta information är påverkad. Det kan bland annat innebära svårigheter att minnas, koncentrera sig, planera, orientera sig i tid och rum eller att ta beslut.

Ibland är problemen tillfälliga, men de kan också vara mer eller mindre bestående. Den som varit riktigt sjuk under en längre period känner säkert igen svårigheterna med kognitiv förmåga. Detsamma för den som varit utsatt för långvarig mycket svår stress.

Materialet har arbetats fram i det arvsfondsfinansierade projektet Hjärnträff där Mimmi Darbo har varit projektledare och Merian Camacho Cabio varit författare. Projektet har haft en tydlig vision: att unga vuxna som av någon anledning fått en nedsatt kognitiv förmåga ska kunna återerövra sin vardag.

Vi tror att det finns en styrka i att göra en sådan "återresa" tillsammans med andra i liknande situation. Materialet är därför utformat som en studiecirkel – eller, om man så vill, som träffar för unga. Vi hoppas att många föreningar, anhöriga, folkhögskolor, rehabiliteringsverksamheter och unga vuxna själva kommer ta initiativ till att genomföra sådana träffar – fysiskt eller digitalt.

Anna Barsk Holmbom, förbundsordförande

STUDIEMATERIALET HJÄRNTRÄFF

I Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft har man saknat sammanhang där unga vuxna med förvärvad hjärnskada kan mötas. Med stöd från Allmänna Arvsfonden och i samarbete med Studieförbundet ABF har Hjärnkraft drivit ett nationellt projekt där det här studiematerialet har tagits fram.

Vår strävan har varit att unga vuxna ska få möjlighet att känna igen sig och utvecklas tillsammans med andra. Materialet kan ses som en grund att utgå ifrån.

Strukturen föreslås vara en studiecirkelledare och en assisterande studiecirkelledare. Ledaren är ansvarig för att hålla ihop upplägg, struktur och grupprocesser och assistenten ansvarar för andra delar, med stöd från och i överenskommelse med studiecirkelledaren.

Genom studiecirkeln form får deltagarna stora möjligheter att påverka innehållet. Den som leder gruppens har också en medvetenhet om detta och kan anpassa utformningen av upplägg och innehåll efter gruppens behov och önskemål. Övningarna och samtalsfrågorna i materialet är tänkta som stöd för gruppen och kan utvecklas, bytas ut eller fördjupas. Cirkelledarens roll är att med stor lyhördhet leda läroprocessen tillsammans med gruppen.

Med det här studiematerialet vill vi skapa ett sammanhang där unga vuxna med förvärvad hjärnskada kan få möjlighet att under trygga former mötas och utbyta erfarenheter. Materialet bygger på delar av Folkhälsomyndighetens åtta målområden för en god och jämlik hälsa.

Vi har valt att röra oss kring ämnen som:

- arbete, studier och sysselsättning
- boende och närmiljö
- delaktighet och inflytande
- identitet och självbild
- levnadsvanor
- hjärnan och hjärntrötthet
- relationer och sociala aktiviteter.

Som studiecirkelledare ansvarar du för att se de personer som finns i gruppen och bjuda in till samtal, övningar och utmaningar, både på individ- och gruppnivå. Tanken är att varje träff ska vara cirka två timmar inklusive paus. Hur ofta man ses är beroende av tid och sammanhang.

Ledarna och deltagarna får gärna tillsammans prioritera och fördjupa de delar som känns angelägna för varje unik grupp. I detta material finns hänvisningar till hemsidor under några av temana för mer information om ämnet. På Hjärnkrafts hemsida Hjarnkraft.se/hjarntreff-lankar finns en länksamling med länkar till fler av temana. Där finns också bilder ur materialet som kan användas i presentationer om Hjärnträff hålls digitalt.

Om gruppen har önskemål om andra övningar eller annat material kan ni lösa det tillsammans. Man kan till exempel hitta spännande teman och ämnesområden i olika poddar. Podden *Funka olika* (Habilitering & Hälsa, Region Stockholm) har flera avsnitt där unga vuxna berättar om sin vardag, det finns även avsnitt där personer som deltagit i Hjärnträff berättar på temat ung vuxen. Det kan också finnas deltagare i gruppen som vill leda övningar och samtal, ni kommer överens om upplägg tillsammans.

Det finns ingen regel för hur länge man ska fortsätta träffas, även det bestämmer ledarna och deltagarna tillsammans. Målet är att deltagarna ska växa och utvecklas.

Mimmi Darbo

Merian Camacho Cabio

Jane Sundelin

Ammie Röst Darbo

STRUKTUREN

TEMAN

DEMOKRATI OCH DELAKTIGHET

- Vi tillsammans i gruppen
- Ta över hjärnträff

IDENTITET OCH SJÄLVBILD

- Det här är jag

HJÄRNAN

- Utforska hjärnan

HJÄRNTRÖTHET

- När hjärnans energi tar slut

RELATIONER OCH SOCIALA AKTIVITETER

- Personerna i våra liv

LEVNADSVANOR

- Må bra fysiskt och psykiskt

ARBETE OCH STUDIER

- Nyfiken på arbetslivet

BOENDE OCH NÄRMILJÖ

- Ett hem för mig

TEMAN PÅ HJÄRNTRÄFF

Materialet är indelat i åtta olika områden:

- Demokrati och delaktighet
- Identitet och självbild
- Hjärnan
- Hjärntrötthet
- Relationer och sociala aktiviteter
- Levnadsvanor
- Arbeta och studier
- Boende och närmiljö

För att göra dem mer begripliga och tillämpbara för både studiecirkelledare och deltagarna i gruppen har vi valt att göra dem till nio teman och benämna dem:

- Vi tillsammans i gruppen och Ta över hjärnträff

- 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

Materialet är upplagt på tio träffar med ett tema per träff (nio teman och en avslutning). Alla teman kan dock med fördel fördelas över fler än en träff och träffarna kan pågå under längre tid än en termin. Studiecirkelledarna har stor frihet att lägga upp antalet träffar och innehållet på ett sätt som passar förutsättningarna och gruppen.

Temat ”Ta över Hjärnträff” ligger som träff nummer nio i materialet men det temat kan gärna komma in tidigare. Det handlar om deltagarnas delaktighet. Hjärnträff ska ägas av gruppen tillsammans och därför kan deltagare också hålla i och ansvara för olika delar. Läs mer om att ta över Hjärnträff på sidan 89.

Efter avsnitten med träffarna ett till tio, ligger avsnittet ”Digital hjärnträff” med tips om hur du kan anpassa material och upplägg om träffarna ska ske digitalt. Allra sist i det här materialet finns ett avsnitt med kopieringsunderlag som du kan kopiera och dela ut till olika övningar. Samma sidor finns också i deltagarhäftena.

Sist i materialet, på sidan 125, finns ett alfabetiskt register över övningarna.

DIGITALA TRÄFFAR

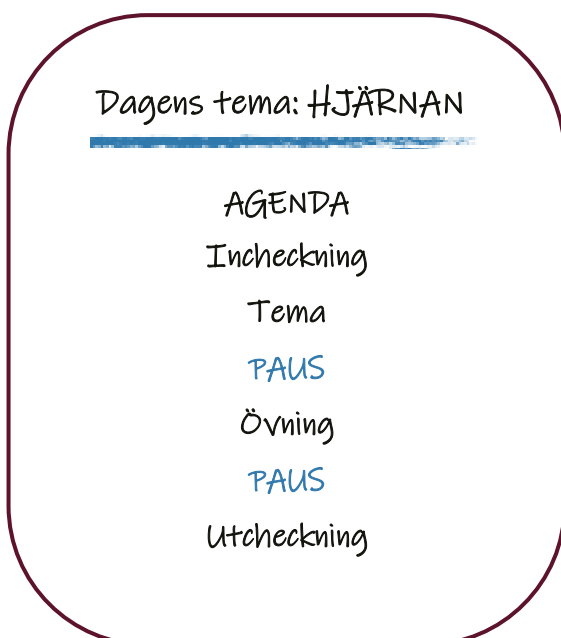
Det går utmärkt att genomföra Hjärnträff digitalt men vissa övningar behöver anpassas eller bytas ut. På sidorna 93–99 kan du läsa om våra erfarenheter av att genomföra Hjärnträff digitalt.

Länkar och bilder att använda i digitala presentationer finns på hjarnkraft.se/hjartraff-lankar/

PLANERA EN HJÄRNTRÄFF

Det här är ett förslag på hur du kan lägga upp en träff. Ungefärliga hålltider är bra för förutsägbarheten. De olika delarna beskrivs i detalj på sidan 13.

1. **Incheckning** (runda, förra träffen, dagens agenda).
2. **Tema**.
3. **Paus** (längre fikapaus).
4. **Övning**.
5. **Paus** (kort bensträckare).
6. **Utcheckning** (sammanfattning, eventuellt hemuppdrag, runda).



INCHECKNING

Runda: Gå laget runt där alla får möjligheten att säga något kortfattat, till exempel ett ord som beskriver känslan just nu eller något som har hänt i veckan.

Förra träffen: Sammanfatta det ni gjorde under förra träffen och fråga gruppen om det har kommit upp några tankar sedan sist.

Dagens agenda: Gå igenom innehållet för dagens träff.

UTCHECKNING

Sammanfattning: Sammanfatta dagens träff genom att tillsammans återberätta vad som gjordes. Lyft reflektioner som har kommit upp under träffen och fråga gruppen om det har uppstått fler tankar eller vad de tar med sig från dagens träff.

Hemuppdrag: Presentera eventuellt hemuppdrag.

Runda: Avsluta med en runda där alla får möjligheten att säga något kort, exempelvis ett ord som beskriver känslan just nu eller något de ser fram emot.

Exempel på ledarens körschema för en träff (ett tomt formulär finns på sidan 103 i kopieringsmaterialet).

		TRÄFF NR. 2	DATUM: 12/3
		TEMA: Det här är jag	
Material: Egenskapskarta, pennor blädderblock Förebereelser:			
		AVSNITT	ARBETSFORM
10:00	INCHECK	Runda – Känslan just nu Förra träffen Infopunkt – ingen träff nästa vecka pga röd dag	
	TEMA	Introduktion till ämnet Gruppens reflektioner kring ämnet – Skriv "Vad gör dig till den du är?" på blädderblocket – Diskutera en stund i par – Skriv parens reflektioner på blädderblocket	
PAUS			
	ÖVNING	EGENSKAPER – Visa kartan och ge exempel – Dela ut egenskapskartor + pennor – Följ instruktionerna i ledarmaterialet	
PAUS			
	UTCHECK	Sammanfatta träffen – Har det kommit upp några tankar kring dagens träff/tema? Runda – Något ni ser fram emot Påminn om att det inte är någon träff nästa vecka!	
Ledarens reflektioner från dagens träff Bra diskussioner på temat. Några hade svårt att komma på egenskaper som de ville utveckla, fick hjälpa dem genom att ställa frågor om vardagssituationer. Försök få gruppen att resa sig upp under pauserna. Blir mycket sittande.			

TRÄFFENS OLIKA DELAR

RUNDA

Börja varje träff med att kolla av hur känslan är just nu hos alla i gruppen. Informera om att det är okej att säga ”pass”. Skälet till att prata om ”känslan just nu” är att alla ska kunna landa. Någon kanske berättar att hen känner sig glad att vara här just nu medan någon annan istället är extra trött och då passar på att förmedla att hen kommer att behöva ta flera pauser under träffen.

En runda går till så att deltagarna får ordet en i taget. Var och en talar till punkt medan de andra lyssnar aktivt. När en person är klar lämnar hen över ordet till en ny person och på så sätt går man laget runt. Ingen kommenterar eller avbryter innan alla fått prata.

Syftet med rundan är att skapa lika villkor för alla i gruppen att prata och lyssna till varandra. Oavsett om deltagaren väljer att säga pass eller att berätta hur hen mår så har man fått tillfälle att använda sin röst, vilket brukar sänka tröskeln för att säga något vid ett annat tillfälle under träffen.

För att variera rundan kan cirkelledarna be deltagarna beskriva sin känsla just nu med bara ett ord. En annan variant är att ta med en karta med emojis där man bara pekar på vilken figur som beskriver ens känsla bäst, eller om någon har en app i telefonen för att visa känslor.

FÖRRA TRÄFFEN

Inled varje träff med att kort repetera det som hände under träffen innan och lyft deltagarnas eventuella tankar som kommit upp under veckan.

DAGENS AGENDA

Berätta vad temat för dagens träff är och gå igenom agendan för träffen, inklusive planerade pauser.

DAGENS TEMA OCH IGÅNGSÄTTNING

Varje tema har en inledning och igångsättningsfrågor (se nästa avsnitt).

DAGENS ÖVNING

Välj ut en övning under dagens tema och genomför den med gruppen.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta dagens träff genom att tillsammans återberätta vad ni gjort. Lyft reflektioner som har kommit upp under träffen och fråga gruppen om det har uppstått fler tankar eller vad de tar med sig från dagens träff.

HEMUPPDRAG

Presentera eventuellt hemuppdrag.

AVSLUTANDE RUNDA

Avsluta med en runda där alla får möjligheten att säga något kort, exempelvis ett ord som beskriver vilken känsla de har just nu eller något de ser fram emot.

TEMAINTRODUKTIONER OCH ÖVNINGAR

INTRODUCERA DAGENS TEMA OCH IGÅNGSÄTTNING

Varje nytt tema börjar med en inledning till temat och eventuella fakta kring ämnet. Den inledande texten under rubriken "Ledaren introducerar temat" är förslag på manus som ledaren kan läsa upp för gruppen eller göra en egen variant av. Efter det kommer rubriken **igångsättning** som syftar till att värma upp gruppen till att börja tänka kring ämnet. Igångsättningen kan till exempel vara att ledaren ställer en fråga som gruppen ska diskutera i par eller att ledaren skriver en rubrik på tavlan som gruppen får associera fritt kring.

ÖVNINGAR

Efter inledningen kommer **förslag på olika övningar** på temat. Genomför vald övning enligt instruktionerna eller anpassa övningen efter gruppen. Några av övningarna ger tips på variationer eller förenklingar av samma övning. Se även "variationer på övningarna" på nästa sida.

Lika viktigt som själva övningen är tillfället när gruppen diskuterar efter genomförd övning. Här får deltagarna möjlighet att tillsammans reflektera över temat och dela med sig av erfarenheter och tips till varandra. Det finns förslag på **diskussionsfrågor** till varje övning.

Avsluta övningarna genom att göra en **sammanfattning** av vad som har belysts under övningen, varje övning har ett förslag på hur du kan sammanfatta. I samband med sammanfattningen kan du som ledare även lyfta de reflektioner som har kommit upp under övningen. För gärna anteckningar över viktiga reflektioner från gruppen och repetera dem i slutet av träffen. Fråga gärna gruppen om det är något mer som de tycker att de har lärt sig eller tar med sig från övningen.

FLER ÖVNINGAR, HEMUPPDRAG SAMT TA REDA PÅ MER

Flera av temaavsnitten avslutas med rubrikerna "Fler övningar", "Frivilliga hemuppgifter" samt "Ta reda på mer", varav det senare innehåller tips på litteratur och länkar. Länkarna finns samlade på Hjärnkrafts hemsida: hjarnkraft.se/hjarntraff-lankar/.

VARIATIONER PÅ ÖVNINGARNA

Teman och övningar kan antingen användas som en färdig mall för träffarnas innehåll som kan följas punkt för punkt eller fungera som inspiration att utveckla och anpassa dem utifrån sammanhang och förutsättningar. Känn dig fri att laborera, bygga på och variera träffarnas innehåll.

Flera av övningsformerna kan ändras så att de passar ett annat tema, till exempel tärningen (sidan 60), heta stolen (sidan 74) och ställ en fråga till gruppen (sidan 61). Skolor som energiskalan (sidan 54) kan användas på många olika sätt där deltagarna ska gradera något.

KOM IHÅG

Teman och övningar i det här häftet är förslag. Ledarna och gruppen utformar Hjärnträff tillsammans.

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE**DISKUSSIONSFRÅGORNA**

I materialet utgår vi från deltagarnas nuläge och ser framåt i både övningar och diskussioner. Det hindrar dock inte att deltagarna kommer med reflektioner kring det som fungerar annorlunda idag jämfört med tidigare, eller på andra sätt blickar bakåt. Det är viktigt att ge utrymme för det eftersom det ofta skapar igenkänning för deltagarna. Eftersom vår erfarenhet är att den aspekten – med tillhörande känslor av sorg, ilska och förlust – tas upp spontant av deltagarna har vi inte med den typen av frågor i materialet.

Det är viktigt att tänka på att även om en deltagare inte gillar en specifik övning eller väljer att inte genomföra den, kan de ändå delta i den efterföljande diskussionen. Det är ofta i diskussionerna där gruppen delar erfarenheter och reflektioner som deltagarna upplever igenkänning eller får värdefulla tankar och insikter.

Ett annat vanligt scenario är att det inte blir som ledaren har planerat under en träff, exempelvis att en övning eller alla diskussionsfrågor inte hinns med. Orsaken kan till exempel vara att gruppen har mycket att säga redan vid igångsättningen eller att en runda tar extra lång tid. Så länge ledaren bedömer att orsaken till fördröjningen tillför något till diskussionen eller till dynamiken i gruppen är det givetvis helt okej. Det handlar alltid om en avvägning, en riktlinje kan vara att viktiga diskussioner (vare sig de hör till temat eller inte) ofta behöver vara överordnat att få med allt som står på agendan.

Gruppen kan vara en brokig skara där alla har olika erfarenheter och befinner sig i olika faser i livet. Deras erfarenheter, attityder och känslor i förhållande till temat kan vara mycket olika. De kan också ha helt olika kunskaper och förmågor. Som studiecirkelledare är det viktigt att lyfta fram de olika perspektiv som finns i gruppen. På så sätt kan ledaren synliggöra både likheter och olikheter och förhoppningsvis kan gruppen successivt våga öppna sig och både stötta varandra och inspireras. Ledaren har det yttersta ansvaret för att främja en tillåtande social miljö där alla i gruppen kan vara sig själva.

LEDARENS REFLEKTIONER EFTER TRÄFFEN

Vi rekommenderar att ledarna efter den avslutade Hjärnträffen tar en stund och samlar sina intryck. Vad tar vi med oss till nästa gång? Vad fungerade bra och vad var en utmaning? Hur delar vi upp arbetet på nästa Hjärnträff?

TIPS!

Börja redan från början samla roliga fakta som deltagarna delat med sig av till gruppen. Det kan vara smått och stort. Gör ett quiz av detta till den avslutande Hjärnträffen.

Att fotografera träffarna (med deltagarnas tillstånd) är också bra för att på avslutningen kunna visa vad gruppen har gjort under terminen.

STUDIECIRKELMATERIALET

TRÄFF 1

INTRODUKTION TILL HJÄRNTRÄFF



Välkomna!

Inled träffen med att hälsa alla välkomna och presentera dig vid namn. Berätta hur många gånger ni ska ses, att ni ska prata om ett visst antal ämnen och göra aktiviteter och övningar tillsammans. Terminens teman kan antingen vara förbestämda av cirkelledaren eller planeras av gruppen tillsammans utifrån deras intresse och önskemål.

Berätta att syftet med Hjärnträff är att samla unga vuxna som fått en förändrad livssituation där hjärnan påverkats och ge möjlighet att prata om hur vardagen fungerar och dela med sig av erfarenheter och lärdomar. Tala om att första träffen handlar om att lära känna varandra och prata om sina förväntningar på studiecirkeln.

DAGENS AGENDA

Gå igenom punkterna för dagens träff, inklusive pauser. Följande punkter kan vara bra att ta upp på första träffen. Anpassa efter gruppen och sammanhanget.

TYSTNADSLÖFTE

Poängtera att det är viktigt att alla känner sig trygga med att det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Ni återkommer till hur det fungerar med tystnadslöfte när gruppen ska skapa gemensamma spelregler.

ATT PASSA

Betona att medverkan i studiecirkeln Hjärnträff är frivillig. Det gäller också i varje moment. När man bjuds in till en övning eller får ordet i en så kallad runda har man rätt att säga pass utan att bli ifrågasatt.

PRESENTATION AV CIRKELLEDARNA

Berätta om er själva och varför ni har valt att leda cirkeln. Berätta om er erfarenhet och eventuell kompetens som ledare.

PRESENTATION AV DELTAGARNA

Be deltagarna säga sitt namn. Den som vill kan berätta något valfritt om sig själv, betona att det är frivilligt. Passa på att berätta att alla är välkomna att medverka efter förmåga och sin dagsform i studiecirkeln. Påminn om att det i alla rundor går bra att säga pass.

Dela gärna ut skrivna namnlappar som kan stå på bordet framför varje deltagare i samband med presentationen. Även ledarna kan med fördel ha namnlappar.

PRAKTISK INFORMATION

Ge praktisk information: tider, telefon, fika, brandutgångar, vilorum, rutiner, toaletter, hur man hör av sig om man får förhinder någon gång, etc. Dela gärna ut skriftlig information med mötestider och ledarnas kontaktuppgifter.

Hör er för om allergier och om det finns behov av särskilda anpassningar för att kunna medverka i cirkeln.

Låt deltagarna bestämma om de vill att alla ska få en deltagarlista med telefonnummer och mejladress. Låt en närvarolista gå runt där du får namn, telefonnummer och mejladress till deltagarna. Som ledare behöver du den och om Hjärnträff anordnas via ett studieförbund behövs också deltagarnas personnummer.

Berätta om viktiga datum som kommande uppehåll och datum för avslutningen.

HJÄLPMEDEL UNDER TRÄFFARNA

Informera om eventuella hjälpmedel som finns att tillgå under träffarna. Det är till exempel bra att det står papper och pennor framme om deltagarna behöver skriva minnesanteckningar.

Att fotografera under träffarna kan vara ett bra minneshjälpmedel. Deltagarna kan ta bilder sådant som skrivits på tavlan eller när de utför övningar. Ledaren kan med fördel ta bilder på sådant som sedan visas vid nästa träff när gruppen går igenom vad de gjorde förra gången. Bilderna som ledaren tar är också ett bra underlag till ett bildspel för att minnas terminen som varit under avslutningsträffen.

Viktigt att tänka på vid fotografering är att be gruppen om lov att ta bilder på dem, särskilt om deras ansikten syns eller om de på annat sätt är identifierbara. Ett skriftligt samtycke för foton där det framgår tydligt vad bilderna ska användas till och hur länge de sparas kan vara en god idé. Tänk på att samtycket är tidsbegränsat, exempelvis under en termin och sedan måste förnyas. Det går givetvis bra att säga nej, och den som gett samtycke kan när som helst ta tillbaka det. Ett annat alternativ är att enbart fotografera så att inga ansikten syns.

KOMMUNIKATION MELLAN TRÄFFARNA

Fråga deltagarna hur de vill kommunicera med er cirkelledare mellan träffarna, till exempel om information ska skickas ut via sms eller epost.

DAGENS AGENDA

Tystnadslöfte

Passa

Presentation

- av oss

- av er

Praktisk info

Hjälpmedel

Kommunikation

- sms el. mejl?

TEMA VI TILLSAMMANS I GRUPPEN

MÅL MED TEMAT

- Deltagarna får en introduktion till cirkelns innehåll.
- Deltagarna presenterar sig själva och börjar lära känna varandra.
- Gruppen kommer tillsammans överens om förutsättningarna under träffarna.
- Deltagarna funderar över vilka förväntningar och förhoppningar de har med sitt deltagande på Hjärnträff.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

Ledaren kan använda vårt förslag eller formulera introduktionen själv.

”I det här temat kommer ni att få börja lära känna varandra genom att göra några övningar. Ni kommer att få möjlighet att säga vad ni vill ha ut av träffarna. Vi ska också tillsammans ta fram vilka trivselregler som ska gälla.”

Fördela gärna
temat över flera
träffar!

Att inleda en ny studiecirkel med lättsamma övningar är ett bra sätt att ge varje deltagare möjligheten att pröva sin röst i gruppen. Det etablerar en trygghet som i förlängningen kan göra det lättare att prata om djupare saker med varandra. Därför kan det här temat med fördel fördelas på fler än en träff. Till exempel kan första träffen ha trivsel och en ”lära känna”-övning och den andra träffen ta upp förväntningar och en ny ”lära känna”-övning.

Vår erfarenhet är att deltagarna redan vid presentationsrundan frågar om skälet till att de andra är med i gruppen, vad som gjort att de fått påverkan på hjärnans funktion. Ledaren kan i så fall ge utrymme till detta men poängtera att det är frivilligt att svara eftersom det kan vara ett känsligt ämne. Påminn också om att deltagarna alltid kan säga pass på frågor och övningar utan att behöva motivera varför.

ÖVNING: MINGELBINGO

INSTRUKTIONER

Syfte: Att börja lära känna varandra i gruppen.

Du behöver: En mingelbingobricka och penna per deltagare. Det finns en bricka med färdigifyllda påståenden och en tom om du vill skapa egna påståenden. Bingo-brickorna finns på sidan 104 samt i deltagarhäftet.

Gör så här:

- Inled med att berätta att syftet med övningen är att börja lära känna varandra. Alla kommer att få prata med alla genom att ställa färdiga frågor.
- Dela ut en mingelbingobricka och penna till varje deltagare. Gå igenom texten i alla rutorna i helgrupp för att fånga upp eventuella funderingar.
- Be deltagarna mingla runt och fråga varandra om påståendena passar in på dem. För varje person som matchar ett påstående skriver man i den personens namn på brickan, alternativt skriver hen själv sin signatur i rutan.
- När en ruta är ifylld går man till nästa person. Det kan hända att man kommer tillbaka till samma person fler gånger och ställer nya frågor men uppmuntra gärna deltagarna att prata med alla i gruppen.
- När man får alla rutor i en rad ifyllda ropar man "BINGO". Därefter kan man fortsätta med ytterligare en rad, och om man vill med hela brickan. Eftersom detta inte är en tävling kan deltagarna mingla i sin egen takt, och det finns inga krav på att fylla i alla rutor.
- Det kan hända att paren börjar prata om annat med varandra när de går runt. Detta är bara bra och ska uppmuntras. Se till att de byter par så att alla får prata med så många som möjligt. Huvudsaken är att de börjar lära känna varandra.
- Återsamlas i helgrupp och lyft deltagarnas reflektioner kring övningen. Se exempel på diskussionsfrågor på nästa sida.



Bingobrickan finns på sidan 104

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Lyckades ni prata med alla i gruppen?
- Hade ni några gemensamma intressen?
- Vilka i gruppen är morgonmänniskor?
- Hur var det att ställa frågor till någon du inte känner ännu?
- Brukar ni ha lätt eller svårt för att prata med nya personer i er vardag?

SAMMANFATTNING

Gör en sammanfattning av vad ni pratat om under dagens övning, som en snabb repetition, för att stötta deltagarna att komma ihåg. Använd vårt förslag eller formulera en egen sammanfattning.

”Med den här övningen har ni nu fått en pratstund med flera i gruppen och lärt känna varandra lite bättre. Nu vet ni vilka som gillar att gå barfota i gräset, vilka som har tatueringar och så vidare. Vissa av er kanske tycker det är svårt att prata med nya personer medan andra tycker att det är lätt. Är det något annat som ni kommer att ta med er från den här övningen?”

ÖVNING

TRIVSEL OCH TRYGGHET PÅ HJÄRNTRÄFF

INSTRUKTIONER

Studiecirkelledaren har det yttersta ansvaret för tryggheten i gruppen och behöver därför ta upp frågor som tystnadsplikt och vikten av att inte diskriminera eller nedvärdera andra. Utifrån detta är det bra att ledaren förbereder de trivselregler som är obligatoriska. Det kan handla om just diskriminering och att inte kränka varandra. Ledaren ansvarar även för att hantera eventuella problem eller konflikter som uppstår i gruppen och att uppmärksamma deltagare eller gruppen på när reglerna inte följs.

Syfte: Att skapa ett gemensamt ansvar för trivsel och trygghet. Att få gruppen att gemensamt bidra till ett bra samtalsklimat där alla känner sig välkomna, sedda, delaktiga och respekterade.

Du behöver: Post-it-lappar, pennor, en yta att sätta upp lapparna på, ett stort papper eller en whiteboardtavla.

Gör så här:

- Prata med gruppen om syftet med övningen. Skriv sedan rubriken *”Vi skapar trivsel och trygghet genom att ...”* på tavlan. Berätta att vi nu tillsammans ska fortsätta på meningen genom att i smågrupper diskutera fram regler och förhållningssätt som vi vill ha vid träffarna.
- Dela in gruppen i mindre grupper om två till tre personer. Varje grupp får en bunt post-it lappar och penna. Ändra gärna sittningen så att grupperna kan arbeta något skilda från varandra.
- Grupperna diskuterar fram vilka punkter de vill ha. Skriv en punkt per lapp. Även ledaren skriver ner sina punkter på lappar. Ledarna går runt mellan grupperna och hjälper till.
- Grupperna samlas och sätter upp sina lappar under rubriken på tavlan. Berätta att du som ledare också har skrivit lappar och sätt även upp dessa.
- Ledaren läser högt upp punkterna och grupperar de som liknar varandra eller går under samma tema. Fråga gruppen om du har tolkat punkterna rätt. Ge också gruppen utrymme att kommentera sina egna punkter.
- Låt gruppen ta en kort paus medan ledaren skriver upp punkterna på tavlan.
- Efter pausen tittar ni på de renskrivna trivselreglerna. Nu får alla kommentera varandras punkter. ”Är detta något som alla kan komma överens om? Är det något som behöver förtydligas eller formuleras om?”

- Ytterligare diskussionsfråga: "Vad gör vi om någon bryter mot reglerna?"
- Avsluta med att poängtera att trivselreglerna är ett levande dokument som gruppen kan behöva diskutera och uppdatera under terminens gång. En grupp utvecklas hela tiden och det kan ta några gånger innan alla känner sig tillräckligt trygga att delta i samtalen och uttrycka sina åsikter och känslor.

LEDARENS EFTERARBETE

Ledaren renskriver trivselreglerna till exempel på ett blädderblock eller i ett dokument som skrivs ut. Repetera trivselreglerna vid nästa träff. Ha dem gärna uppsatta på väggen vid varje träff så att de är lättillgängliga och kan hänvisas till vid behov.

MER OM TYSTNADSLÖFTE

Om det inte kommit upp bland förslagen kan ledarna upprepa att det är viktigt att skapa trygghet i gruppen och att deltagarna ska kunna prata utan att riskera att någon utanför gruppen ska få reda på vad som sagts. Därför är det bra att prata om hur gruppen ska förhålla sig till det och att ge varandra ett tystnadslöfte. Fråga gruppen om det tror det finns något sätt att prata om det som händer på Hjärnträff utan att lämna ut förtroende som man fått från de andra deltagarna. Vad kan man nämna och inte?

TRIVSEL & TRYGGHET PÅ HJÄRNTRÄFF

- Vi talar alla en i taget och alla får tala till punkt.
- Vi har rätt att säga pass till frågor och övningar.
- Det är ok att testa en tanke och sen ändra sig.
- Vi talar vänligt och respektfullt med varandra.
- Ingen diskriminering eller kränkning får förekomma.
- Vi kan alla olika saker, därför hjälper vi varandra.
- Vi väljer själva vad vi vill berätta om oss själva.
- Tystnadsplikt råder – det vi säger i förtroende ska inte spridas utanför gruppen.
- Vi kommer i tid och hör av oss om vi blir sena eller inte kan komma.
- Mobilerna ska vara på ljudlöst.

Exempel på trivselregler från tidigare grupper.

ÖVNING: CIRKLAR

INSTRUKTIONER

Syfte: Att lära känna varandra i gruppen genom att hitta saker man har eller inte har gemensamt.

Du behöver: Stora papper i A3-format eller blädderblockspapper. Pennor. Se till att grupperna kan sitta vid bord något avskilt från varandra.

Gör så här:

- Inled med att berätta om syftet med övningen (se ovan).
- Berätta att uppdraget är att komma på minst tre saker som alla i gruppen har gemensamt samt minst tre saker som är unikt för var och en. De måste därför både berätta en del om sig själva och ställa frågor till varandra.
- Dela in deltagarna i mindre grupper om tre till fyra personer. Dela ut ett papper till varje grupp och en penna per person.
- Grupperna börjar med att rita en cirkel i mitten av pappret. Varje deltagare ska sedan rita varsin cirkel runt mittencirkeln så att det liknar en blomma. Cirklarna runt om kan överlappa mittencirkeln lite. Visa gärna bildexempel. Det är inte så noga med hur själva cirklarna ser ut. Huvudsaken är att deltagarna börjar prata med och lära känna varandra. Se även en förenklad variant utan cirklar på nästa sida.
- Alla skriver sina namn som en rubrik i sin cirkel. Under namnet skriver de alla saker som är unika för dem själva, det vill säga som de inte har gemensamt med de andra i gruppen.
- I mittencirkeln ska de skriva det som alla i gruppen har gemensamt.
- Återsamlas i helgrupp och låt grupperna berätta om innehållet i sina cirklar.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur gjorde ni för att komma fram till det ni har skrivit?
- Vad var lätt/svårt?
- Vad tycker ni är okej/inte okej att prata om med personer som ni nyss har träffat?

SAMMANFATTNING

Gör en sammanfattning. "Idag har vi gjort en övning där vi har lärt känna varandra lite bättre. Nu vet ni några saker som ni är lika och olika i." Repetera gärna några exempel från gruppernas cirklar och lyft reflektioner som har gjorts under övningsgången.

FÖRENKLAD VARIANT

En förenklad variant är hoppa över cirkelarna helt och bara skriva listor, en lista för det som är unikt för varje deltagare och en för det som alla har gemensamt.



Ovan: Exempel på cirklar.

Nedan: Exempel på förenklad variant.

Unikt för var och en	Mi	Abbe	Stella
	Har bott i GBG	Gillar att teckna	Mamma från Marocko
	Har glasögon	Gick NV i gymnasiet	Talar franska
	Har körkort	Har en benprotes	Har en katt
	Gillar orientering	Tre syskon	Gillar sushi
Det vi har gemensamt	Alla har varit på samma rehab		Vi gillar inte surströmming
	Alla bor norr om stan		Alla har husdjur
	Alla är under 30 år		Vi bor med våra föräldrar

ÖVNING:

MINA FÖRVÄNTNINGAR PÅ HJÄRNTRÄFF

INSTRUKTIONER

Genom att tidigt få syn på gruppens förväntningar och förhoppningar kan ledaren göra anpassningar utifrån vad som är möjligt. Övningen som inleds med att låta deltagarna fundera på varför de har valt att delta på Hjärnträff blir även ett bra tillfälle att förtydliga sådant som inte kan förverkligas. Den kan också ge inspiration till innehåll inför en eventuell nästa termin.

Syfte: Att skapa förutsägbarhet och trygghet genom att gruppen får en gemensam bild av träffarnas innehåll och syfte.

Du behöver: Post-it lappar och pennor.

Gör så här:

- Berätta att syftet med övningen är att synliggöra för både ledaren och gruppen vad det finns för förväntningar och förhoppningar på terminens träffar. Om gruppens förväntningar inte stämmer överens med ledarnas planering så är det bra att detta lyfts tidigt och att tydliggörande (eller eventuella ändringar) kan göras. Förtydliga att det kan handla om vad de hoppas på att gruppen ska prata om eller vad de själva vill lära sig. Deltagarna kanske har personliga förväntningar eller förhoppningar som att lära känna andra eller att bli bättre på att ta för sig i gruppen.
- Deltagarna jobbar enskilt i denna övning. Dela ut några post-it lappar till varje person och be dem att skriva ner sina förväntningar på lapparna. Förtydliga att de ska skriva en punkt per lapp då dessa sedan ska grupperas. Poängtera även att punkterna kommer att läsas upp anonymt.
- Samla in lapparna och sätt upp dem på en tom vägg eller whiteboardtavla. Gruppera dem gärna i teman som gruppen kommer överens om.
- Gruppen kan tillsammans reflektera över de olika förväntningarna och ledaren har nu möjlighet att utforska och bemöta dessa. Kanske kommer önskemål om vissa samtalsämnen under kommande träffar som ledaren har möjlighet att plocka in. Andra önskemål kanske kan planeras till en eventuell nästa termin. Ledaren kan tydliggöra att vissa förväntningar kanske inte kan uppfyllas inom träffarnas ramar.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vilka punkter kommer kunna infrias denna termin?
- Det som inte finns med i planeringen, kan dessa vara aktuella för nästa termin?
- Hur kan vi tillsammans hjälpa varandra med de personliga förväntningarna?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att nämna vilka önskemål som var vanligt förekommande och vilka som kommer att kunna ingå i terminens träffar. Till exempel:

”Många ville lära sig om ... och det kommer vi att ta upp i kommande träffar. Det fanns också en del önskemål som vi kan se om vi kan få med senare, till exempel om vi fortsätter att träffas en termin till.”

LEDARENS EFTERARBETE

Ledarna sparar förväntningarna genom att exempelvis fotografera av lapparna på väggen och sedan eventuellt renskriva dem. Ledarna följer upp förväntningarna i slutet av terminen för att checka av.

TÄNK PÅ

Personliga förväntningar eller mål ska beröras på ett generellt sätt för att ingen ska känna sig uthängd.

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG**TA EN BILD**

Syfte: Att lära känna varandra och träna på att tala inför gruppen genom att deltagarna får utrymme att berätta mer om sig själva och sina intressen.

- Uppmuntra deltagarna att ta med en bild på något som de gillar att göra, ett intresse, något de gjort i veckan eller en vardagsbild. De kan egentligen vara vad som helst som de vill dela med sig av.
- Deltagarna kan visa upp bilderna från sina mobiler eller skicka till ledaren som förbereder en bildvisning i exempelvis Powerpoint.

Detta är ett inslag som man kan ge utrymme till när som helst under terminen. Tidigare deltagare på Hjärnträff har bland annat visat bilder från sina arbetsplatser, på husdjur, favoritprylar och semesterbilder.

FLER ÖVNINGAR PÅ TEMAT**TVÅ SANNINGAR OCH EN LÖGN**

Deltagarna ska skriva ner (eller hålla i huvudet) två påståenden om sig själva som är sanna och ett påstående som är en lögn. Till exempel ”Jag har tre äldre bröder”, ”Jag har bott i Hong Kong”, ”Jag har aldrig ätit en kiwi”, ”Jag kan spela gitarr”, och så vidare.

Gå sedan laget runt där alla deltagare läser upp sina påståenden varpå resten av gruppen ska gissa vilken av de tre påståendena som är lögnen. En variant är att övningen görs i par där paren kommer på två saker de har gemensamt och ljugar om en tredje sak. Till exempel: ”Vi håller båda på AIK”, ”Vi har båda husdjur”, ”Vi är båda höjdrädda”.

ROS, KNOPP OCH TAGG

ROS - Berätta om något positivt som du varit med om.

KNOPP – Berätta om något du är nyfiken på.

TAGG – Berätta om en utmaning du har eller står inför.

Övningen genomförs i mindre grupper. Deltagarna funderar enskilt en stund kring vad de vill berätta om sig själva enligt beskrivningen ovan. De väljer själva om de vill ta en ros, knopp eller tagg. Om tid finns kan de ta två eller alla tre av dem.

Deltagarna går sedan laget runt i sina smågrupper med att berätta om sig själva. Samlas till sist i helgrupp och de som vill kan ge exempel på vad de har berättat om.

TRÄFF 2

TEMA DET HÄR ÄR JAG

MÅL MED TEMAT

- Deltagarna reflekterar över vilka de är som personer och får möjligheten att uttrycka det.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Idag ska vi jobba med temat Det här är jag. Vi ska titta närmare på de saker som gör att vi är de personer vi är idag och hur vi ser på oss själva. Det kan till exempel handla om vilka egenskaper vi har, vad vi gillar och inte gillar, vad som är viktigt för oss, vad vi drömmer om, och så vidare.”

Hur vi är som personer och hur vi ser på oss själva förändras hela livet i och med att vi får nya livserfarenheter och träffar nya människor.

IGÅNGSÄTTNING

- Skriv rubriken ”Det som gör mig till den jag är” på tavlan. Den kan också formuleras som en fråga: ”Vad gör dig till den du är?”
- Repetera exemplen från introduktionen vid behov.
- Låt gruppen diskutera en stund i par med den de sitter bredvid. Se till att det finns papper och penna på borden om de vill skriva ner sina reflektioner.
- Lyft allas reflektioner i helgrupp. Ett par i taget får berätta vad de har kommit fram till. Ledaren skriver upp dessa under rubriken på tavlan. Be paren att motivera sina svar om de vill.
- Avsluta med att berätta om att en förändrad livssituation kan påverka hur vi är som personer och hur vi ser på oss själva. Det kan vara förändringar som att flytta till annan ort eller hemifrån, att få barn, separationer, sjukdom och arbetslöshet.

KOM IHÅG

Det går bra att sprida ut teman över flera träffar. Det betyder att exempelvis förra temat ”Vi tillsammans i gruppen” kan fördelas på två träffar, och detta blir då träff nummer tre.

ÖVNING

MINA EGENSKAPER

INSTRUKTIONER

Syfte: Att lyfta sådant som man tycker är positivt hos sig själv. Att lära känna varandra.

Du behöver: Egenskapskartor (sidan 105, finns även i deltagarhäftet) och pennor.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att vissa kan ha lättare eller svårare för att säga positiva saker om sig själva och att vi idag ska träna på det.
- Visa upp egenskapskartan och förklara att det är en lista över olika egenskaper. De ska nu arbeta enskilt med att fundera över vilka egenskaper de själva har. Gå igenom egenskaperna på kartan och förtydliga med exempel (och eventuellt exempel på motsatsord) om gruppen uttrycker osäkerhet kring begreppen. Ledaren kan gärna berätta kort om ett par av sina egna egenskaper ur kartan som ytterligare exempel.
- Nu ska deltagarna ringa in de egenskaper som de tycker stämmer in på dem själva. Visa att det finns ett par tomma rutor där man kan fylla i valfria egenskaper om dessa saknas på kartan.
- När alla är färdiga sätter sig deltagarna två och två och berättar om sina egenskaper för varandra. 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?
- Återsamlas till sist i helgrupp och diskutera frågorna nedan.

DISKUSSIONSFRÅGOR

Börja med att se om något par vill berätta utifrån frågeställningarna som finns under egenskapskartan.

- Hur var det att prata om sina egna egenskaper? Motivera gärna.
- Vilka fördelar finns det med att kunna se sina positiva egenskaper?

Lyft reflektioner från gruppen som har kommit upp under övningen.

SAMMANFATTNING

”Vi har olika lätt att säga positiva saker om oss själva, för en del är det svårare än för andra. Det kan vara en träningsfråga. Att synliggöra våra positiva egenskaper är viktigt för att vi till exempel ska kunna lära känna och stärka oss själva. Det kan också vara så att vi behöver se våra egenskaper på ett nytt sätt när vår livssituation förändras.”

ÖVNING

MINA EGENSKAPER 2.0

INSTRUKTIONER

- Detta är en fördjupning av förra övningen där deltagarna även får reflektera framåt. Här behövs pennor i flera olika färger.
- Be deltagarna att fylla i sina kartor enligt beskrivningen i övningen "Mina egenskaper" med en färg.
- Nästa steg är att de ringar in de egenskaper som de inte tycker sig ha idag men som de skulle vilja jobba på framåt. Här kan de även ringa in de egenskaper som de redan har men vill ha mer av eller utveckla hos sig själva.
- Reflektera i par och slutligen i helgrupp.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- 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?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta på liknande sätt som i förra övningen, med tillägg om exempelvis någon egenskap var vanlig att flera önskade sig, eller konstatera hur olika vi värderar olika egenskaper.

COOL	NOGGRANN	HOFFFULL	BESLUTSAM	EFTERTÄNKSAM	OMTÄNKSAM	HJÄLPSAM	KLOK
PROBLEM- LÖSANDE	TRYGG	STARK	UTHÄLLIG	LEKFULL	PRESTIGELOS	VÄNLIG	FÖRSIKTIG
ENERGISK	RESPEKTFULL	LOJAL	LUGH	ANALYSERANDE	TÄLMODIG	DRIVEN	KREATIV
SJÄLVSTÄNDIG	ORGANISERAD	ARBETSAM		Snäll	SJÄLVSÄKER	UNK	EMPATISK
ENTUSIASTISK	POSITIV	MJUK	GENERÖS	MÅLMEDVETEN	SOCIAL	TUFF	LYNHÖRD
NYFIKEN	ÖPPEN	SKICKLIG	MODIG	HUMORISTISK	FOKUSERAD	ÖDMJUK	SPONTAN
ÄVENTYRLIG	SMART	PÄRTLIG	ÄRLIG	BESKYDDANDE	ANSVARSFULL	NÄRVARANDE	STRESSTÄLIG

Egenskapskartan finns på sidan 105 i kopieringsunderlaget.

ÖVNING

LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

INSTRUKTIONER

Syfte: Att öva på självkännedom och synliggöra sådant vi tycker är viktigt, exempelvis värderingar och önskningar.

Du behöver: Övningen "Lär känna dig själv" (sidan 106 eller i deltagarhäftet) och pennor.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att övningen går ut på att i skrift avsluta ett antal meningar som alla handlar om en själv. Det gäller att skriva ner det första som kommer upp utan att tänka för mycket. Det är viktigt att poängtera att ingen kommer att se vad någon annan har skrivit och att man väljer själv vad man vill berätta för gruppen..
- Deltagarna ska nu jobba enskilt med att fylla i sina formulär. Anpassa gärna möbleringen så att de deltagare som vill kan sitta mer avskilt eller i ett anslutande rum om det är möjligt. De får 10–15 minuter på sig att skriva.
- Ledaren kan gå runt bland deltagarna och hjälpa till där det behövs. Uppmuntra till att avsluta så många meningar de kan men det gör inget om de hoppar över någon.
- Återsamlas i helgrupp och låt deltagarna reflektera kring övningen. De som vill kan dela med sig av sina svar.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Var det någon mening som var särskilt lätt eller svår att avsluta?
- Lyft ett urval av påståendena, kanske någon vill dela med sig av sina svar. Till exempel vad gör er glada, och vem beundrar ni?
- Tror ni att ni hade skrivit annorlunda för fem år sedan? Framåt i tiden, om fem år, vad tror ni att ni kommer skriva annorlunda då?
- Var det något ni skrev som förvånade er eller kändes oväntat? Kom det upp något som ni aldrig har funderat på tidigare?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att ta upp deltagarnas reflektioner från diskussionen.

VARIANTER

En variant på övningen är att skippa skrivandet under träffen. Ledaren kan i stället läsa upp ett urval av meningarna, en i taget. Så fort deltagarna kommer på ett svar så räcker de upp handen men det får ta max en minut. Den som vill kan berätta hur de skulle avsluta meningen. Gå sedan vidare till nästa punkt. Denna variant är ett alternativ om det till exempel finns skrivsvårigheter i gruppen. Övningen kan även ges som ett hemuppdag inför en träff.

ÖVNING

MIN BUCKETLIST

INSTRUKTIONER

Syfte: Att synliggöra våra drömmar och mål vilket säger något om vilka vi är som personer.

Du behöver: Bucketlist som finns på sidan 107 (eller i deltagarnas häften) samt pennor. Det går även bra att använda tomma papper som deltagarna skriver rubriken ”Min Bucketlist” på.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att deltagarna nu får i uppgift att skriva en egen bucketlist, vilket kan beskrivas som en lista över både drömmar, mål och sådant som man vill ha gjort i livet. Det kan till exempel handla om att skaffa sig en katt, gå en kurs i målning, hoppa fallskärm, hitta en partner för livet eller lära sig att baka den perfekta kladdkakan. Deltagarna kan skriva både realistiska och mer fantasifulla saker om de vill.
- Dela ut listorna eller be deltagarna ta fram övningen i sina häften. De ska nu sitta enskilt en stund och skriva sina listor. Ledaren hjälper till där det behövs.
- När alla är klara så kan ledaren välja mellan två sätt. Antingen gör man en variant där man går laget runt och de deltagare som vill får läsa upp sina listor och de övriga i gruppen får tillfälle att ställa följdfrågor. En annan variant är att ledaren samlar in listorna och läser upp dem en och en så får gruppen först gissa vems listan är innan deltagaren ger sig till känna för att sedan berätta mer. Kom ihåg att först fråga deltagarna om de är okej med att deras listor läses upp.
- Denna övning kan ta lång tid om det är många i gruppen. Be därför varje person att välja ut en till två saker på sin lista som de vill berätta mer om. Gå sedan vidare till nästa lista.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Finns det något ni enkelt kan uppnå?
- Finns det som kan ta längre tid? Vad skulle i sådana fall vara första steget att komma närmare målet?
- Finns det saker på era listor som ni tror är omöjliga att uppnå? Finns det något annat alternativ till dessa som är nästan lika bra och som är mer realistiskt att uppnå?

TIPS!

Ge gärna övningen som en hemuppgift inför träffen då övningen ska genomföras.

Det passar för deltagare som behöver mer betänketid.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att berätta vad ni gjort, till exempel:

”Idag har ni fått drömma om framtiden och sätta ord på saker som ni skulle vilja uppnå i livet. Att skriva ner sin bucketlist kan vara första steget till att förverkliga något på sin lista. Ta gärna fram era listor igen om något år och fundera på vad ni är närmare att uppnå, om ni kan bocka av något och vad som kanske inte längre är intressant.”



Exempel på listor från tidigare deltagare på Hjärnträff .

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG**LÄR KÄNNA DIG SJÄLV**

Övningen på sidan 34 kan göras till en hemuppgift inför nästa träff. Deltagarna kan då göra den i egen takt när det passar dem. När gruppen ses kan ledaren lyfta ett urval av punkterna som kan diskuteras i gruppen och där deltagarna ges möjlighet att berätta om vad de har skrivit.

BUCKETLIST

Se beskrivning av övningen på föregående sida. Denna övning kan göras som en hemuppgift där deltagarna skriver sina listor hemma och tar med till nästa träff.

TRÄFF 3

TEMA UTFORSKA HJÄRNAN

Det här temat har två underteman: *Hjärnans tankefunktioner* (nedan) och *Stimulera dina sinnen* (sidan 40). Då temat är omfattande behöver det delas upp på flera träffar.

MÅL MED TEMAT

- Att deltagarna ska få en inblick i hur hjärnan fungerar.

Temat utforska hjärnan handlar om **hjärnans tankeförmåga** där vi tittar specifikt på två förmågor, uppmärksamhet och arbetsminne. Vi utforskar också hur vi kan stärka hjärnan genom att **stimulera våra sinnen**.

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.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT HJÄRNANS TANKEFUNKTIONER

”Det går inte en dag utan att vi använder våra hjärnors tankefunktioner som kallas för kognitiva funktioner. Det kan till exempel vara när vi väljer kläder på morgonen, planerar vad vi ska göra idag, har ett samtal med någon eller lär oss nya saker. Då använder vi tankefunktionerna för att kunna genomföra allt detta.

Idag ska vi titta närmare på hjärnans förmåga till **uppmärksamhet**, det vill säga att kunna fokusera, och hjärnans förmåga att hålla information i **arbetsminnet**, det vill säga den information vi behöver här och nu. Vi börjar med en kort övning där de här två förmågorna får arbeta.”

IGÅNGSÄTTNING (KIMS LEK)

Lägg fram några föremål på ett bord så att alla kan se. Låt gruppen titta på föremålen och be dem att försöka komma ihåg dem. Gruppen ska sedan titta bort medan ledaren tar bort något av föremålen. När gruppen återigen tittar på föremålen ska de komma på vad som saknas. När någon kommer det kan de räcka upp handen men vänta med att säga vilket det är så att alla får fundera i egen takt. Upprepa ett par gånger och anpassa svårighetsgraden efter gruppen.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Hur upplevde ni övningen?
- På vilket sätt var det lätt eller svårt?
- Hade ni någon strategi för att kunna minnas eller koncentrera er bättre?

Den här övningen demonstrerar uppmärksamhets- och arbetsminneförmågan på ett enkelt och lättamt sätt. En annan övning som kan fungera som en igångsättare är "Djurbytarleken" på sidan 41.

SAMMANFATTNING OCH FORTSÄTTNING AV TEMAINTRÖDUKTION

"Ni fick nyss använda er av de viktiga tankefunktionerna **uppmärksamhet** och **arbetsminne** i Kims lek. När ni tittade på föremålen använde ni ert arbetsminne för att hålla kvar dessa i huvudet. Kanske repeterade ni föremålen tyst för er själva eller gjorde en inre bild av alla föremålen tillsammans. Hur ni än gjorde så försökte ni bearbeta informationen i arbetsminnet samtidigt som ni riktade all uppmärksamhet på föremålen."

*Uppmärksamhet och
arbetsminne kan tränas ...*



... och kompenseras för.

FAKTAGENOMGÅNG

- **Uppmärksamhet** är förmågan att kunna upptäcka och fokusera på olika intryck och sälla bort onödiga intryck.
- **Arbetsminnet** hanterar den information som vi håller i huvudet här och nu. För att vi ska komma ihåg informationen under längre tid så måste vi aktivt bearbeta den.
- **Uppmärksamhet och arbetsminne hänger ihop**
Genom att vi fokuserar vår uppmärksamhet på viss information kan vi bearbeta den i arbetsminnet. Sedan kan vi lagra den för att använda i framtiden.
- **Träning och kompensation**
Uppmärksamhet och arbetsminne är exempel på tankefunktioner som är viktiga för att andra tankefunktioner ska fungera på bästa sätt, till exempel inläring och planerings-, problemlösnings- och initiativförmåga. Därför är det så bra att man kan träna upp och kompensera för både uppmärksamhets- och arbetsminnesfunktionen. Det kan man till exempel göra genom att öva på att hålla fokus trots störande intryck.
Man kan också skapa strategier i vardagssituationer, till exempel repetera informationen tyst för sig själv eller hitta associationer till det vi fokuserar på, då bearbetar man informationen i arbetsminnet som gör att den lättare kan lagras.

DISKUSSIONSFRÅGOR

(Hoppa över diskussionsfrågorna om ledaren väljer övningen "Vardagsstrategier").

- Vad är viktigt för dig att minnas i vardagen? Det kan vara generella saker man vill minnas, det behöver inte bara vara arbetsminnet.
- I vilka vardagssituationer är det viktigt för dig att kunna fokusera?

Efter denna introduktion passar det bra att genomföra övningarna "Vardagsstrategier" (sidan 43), "Djurbytarleken" (sidan 41) eller "Hjärngympa" (sidan 46).

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT STIMULERA DINA SINNEN

”Vi kan stärka hjärnans funktion genom att stimulera våra sinnen på olika sätt. Det gör vi genom att exempelvis uppleva, testa och lära oss nya saker eller att tänka nya tankar. Det kan handla om allt från att prova en ny maträtt, studera ett nytt språk, ha ett intressant samtal eller en enkel sak som att ta en annan väg hem än den vi brukar.”

IGÅNGSÄTTNING

Dela in gruppen i par och be dem diskutera följande frågor i fem minuter:

- När var det senaste gången du lärde dig eller testade något nytt och vad var det för något?
- Vad skulle du vilja lära dig framåt?

Återgå sedan till att prata i helgrupp. De par som vill kan berätta om vad de har diskuterat. Ledaren och resten av gruppen kan ställa följdfrågor.

FORTSÄTTNING AV TEMAINTRODUKTION

”Tänk på att det du gör för att stimulera dina sinnen inte ska vara för krävande eller stressfyllt. Det är viktigt att det är på en lagom nivå. Försök att hitta en balans mellan variation och rutiner i vardagen som passar just dig.”

Efter denna introduktion passar det bra att genomföra övningen ”Testa något nytt” (sidan 50).

***Fyll ditt liv med aktiviteter
som ger dig glädje!***

Det gillar hjärnan!

ÖVNING

DJURBYTARLEKEN

INSTRUKTIONER

Syfte: Att prova en lättsam lek som utmanar både uppmärksamhetsförmåga och arbetsminne.

Djurbytarleken kan användas som en igångsättningsövning på temat *hjärnans tankefunktioner* eller som en huvudövning på samma tema (se sidan 37).

Det är lätt hänt att man blandar ihop alla djuren vilket leder till att man inte kan sätta sig och då blir uppgiften inte färdig. I sådana fall kan gruppen i stället få sig ett gott skratt och kanske ge sig på en ny omgång. Det är inte att lyckas helt med övningen som är det viktiga, det är att göra själva övningen som är poängen.

Du behöver: Små lappar med bilder på olika djur, gärna även textad med namnet på djuret, dubbletter av varje lapp och lika många djur som antalet deltagare.

Gör så här:

- Dela ut lapparna till deltagarna så att de har varsitt djur. De ska även ha dubbletten. Be deltagarna att memorera vilket djur de har blivit tilldelade. Sedan stoppar deltagarna dubbletten i fickan eller på någon annan lättåtkomlig plats.
- Nu ska alla gå till en person som de ska presentera sig för som det djur som de har på sina lappar, till exempel "Hej, jag heter sengångare!"
- När de har presenterat sig ska de byta lappar med varandra. De ska dock inte byta dubbletten, det allra första djuret som de fick ska vara kvar i fickan.
- Sedan går alla vidare till nästa person och presenterar sig som det nya djuret som de nyss fick av personen de senast hälsade på.
- Alla fortsätter att gå runt och presentera sig för varandra tills de får tillbaka det djur som de hade från allra första början. Om någon har glömt bort vilket djur de först hade så har de dubbletten i fickan som facit.
- De som får tillbaka sitt djur är färdiga med övningen och kan sätta sig. När alla har satt sig är övningen avklarad.

Om detta var för lätt så kan man öka svårighetsgraden i två steg.

Steg ett innebär att man inte får någon dubblett att ha i fickan. Då gäller det att minnas vad man hade för ursprungsdjur.

Steg två innebär att man inte använder några lappar alls. Då behöver man minnas både ursprungsdjuret samt det djur man nyss bytt till, vilket man ju byter ett antal gånger under övningens gång.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hade ni någon speciell strategi när ni skulle minnas djuren?
- Vad hade behövt för att lättare kunna behålla koncentrationen?
- Hur fungerar det för er i vardagen att hålla fokus på det ni gör i stunden?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att ge exempel på deltagarnas reflektioner under diskussionen efter övningen. Om deltagarna skrattade och tyckte övningen var rolig uppmärksamma dem på att träna hjärnans förmågor kan vara just roligt och lättsamt. Om övningen var svår för vissa eller alla deltagare kan det vara bra att påpeka att det här är en utmaning för många människor.



ÖVNING

VARDAGSTRATEGIER

INSTRUKTIONER

Syfte: Att utbyta erfarenheter kring strategier, lösningar och hjälpmedel vid utmanande vardagssituationer.

Du behöver: Stora papper (till exempel A3 eller blädderblock) och pennor.

Gör så här:

- **Introduktion:** Gå igenom introduktionen *Hjärnans tankefunktioner* (sidan 37 och även förslagsvis igångsättningen med Kims lek och efterföljande diskussionsfrågor alternativt någon annan lättsam koncentrationsövning som ledaren tänker passar gruppen.
- Gå vidare med att gå igenom syftet med övningen (se ovan).
- Ledaren skriver följande text på tavlan: *"Det viktigaste för mig att minnas i min vardag är ..."*
- Låt gruppen associera fritt kring fortsättningen på meningen och skriv deras punkter på tavlan. Det kan underlätta för gruppen om ledaren poängterar att de kan tänka kring funktionen "minne" som ett generellt begrepp, det vill säga att de inte behöver begränsa sina svar till enbart arbetsminnet. Fråga vilka faktorer som kan försvåra respektive underlätta för dem att minnas dessa saker.
- Ledaren skriver sedan följande text på tavlan: *"Vardagssituationer där det är viktigt för mig att vara fokuserad ..."*
- Gruppen får återigen associera fritt kring fortsättningen på meningen och punkterna skrivs upp. Fråga även här efter vilka faktorer som kan försvåra respektive underlätta.
- **Grupparbetet:** Dela in gruppen i två i halvgrupper. Berätta att de ska fortsätta fundera kring sin egna vardag. I halvgruppen ska de dela med sig av sina erfarenheter av situationer i vardagen som är en utmaning när när det gäller koncentration och minne. Gärna sådant som de inte har hittat någon strategi eller lösning för. Dela ut ett stort papper (A3 eller blädderblock) och en penna till varje grupp och låt dem sitta i varsitt rum eller i varsin ände av rummet. De får cirka tio minuter på sig att diskutera. På sidan 45 finns exempel på vardagssituationer samt strategier och hjälpmedel.

Ett tips är att grupperna fotograferar punkterna som står på tavlan som inspiration till gruppdiskussionen. Ledaren kan även dela ut nedskrivna stödfrågor till grupperna som till exempel:

- ◆ Beskriv vardagssituationer där ditt minne sviker dig.
- ◆ Beskriv vardagssituationer där din förmåga att fokusera sviker dig.
- När grupperna har diskuterat färdigt ska de välja ut en eller fler av sina punkter som de vill att den andra gruppen ska ge förslag på strategier, hjälpmedel eller lösningar till. Be dem därför att skriva så tydligt som möjligt.
- Gruppen återsamlas sedan. Varje grupp går igenom sin lista på vardagsproblem inför hela gruppen. Den andra gruppen kan be om förtydliganden av punkterna om det behövs.
- Grupperna byter sedan listor med varandra. Nu ska de försöka hitta strategier, lösningar och förhållningssätt kring de utmaningar som står listade och skriva ner sina förslag. Det kan även vara olika sorters hjälpmedel eller appar i mobilen. Även här får grupperna cirka tio minuter på sig.
- Återsamlas i helgrupp och låt varje grupp presentera sina förslag på vardagsstrategier för varandra.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad tycker ni om de föreslagna vardagsstrategierna? Är de genomförbara och värda att testa?
- Vill någon ge exempel på vardagsstrategier som de själva har haft nytta av i sin vardag? Ledaren kan skriva upp dessa på tavlan.

SAMMANFATTNING:

Sammanfatta genom att berätta att de fått arbeta med att hitta lösningar på problem och ta upp några exempel från grupperna. Om det fanns igenkänning hos deltagarna i när man upplevde svårigheter med minne och fokus i vardagen kan du nämna att det ofta är värdefullt att prata med andra. När man pratar med andra kan man både känna igen sig och få hjälp att komma på nya strategier genom att höra deras lösningar.

Exempel på utmanande vardagssituationer samt strategier och hjälpmedel som tidigare deltagare på Hjärnträff har delat med sig av.

UTMANANDE VARDAGSSITUATIONER

MINNE

Minnas vad jag ska göra idag.

Minnas positiva saker som hänt.

Minnas namn, t. ex. på kollegor.

Att minnas all muntlig info, t. ex. samtal.

Svårt att minnas viktiga saker när jag är stressad eller hjärntrött.

UPPMÄRKSAMHET

Hänga med i samtal, särskilt när det är fler än en person som pratar.

Vara fokuserad på jobbet kan vara svårt ibland.

För mycket störande intryck som t. ex. ljud, prat och lukter.

Bilkörning

Gå i trappor kräver 100 % fokus på grund av min synnedsättning

STRATEGIER & HJÄLPMEDEL

Larm, påminnelser och kalender i mobilen.

Digital anslagstavla från arbetsterapeuten.

Påminnelse-sms.

Fotografera det jag vill minnas.

Be någon återberätta information.

Skriva listor och checklistor.

Lägga fram saker som påminnelse.

Gör en sak i taget.

Användbara appar.

Noise cancelling-hörlurar – stänger ute störande ljud.

Skriva ner viktiga saker och ha det samlat, eller be någon annan skriva ner.

Be om tid att få tänka eller pausa om det blir för mycket.

Repetera för mig själv.

Minimera intryck, t. ex. fika hemma eller på ett lugnt café med en vän.

Förbereda i god tid så att jag inte behöver minnas allt i sista minuten, t. ex. packa inför en resa, lägga fram allt jag behöver innan jag går hemifrån.

Träna på det som är viktigt för mig.

ÖVNING

HJÄRNGYMPA

INSTRUKTIONER

Syfte: Att utmana hjärnans tankefunktioner i ett lättsamt sammanhang.

Du behöver: Böcker med kluringar och gåtor förslagsvis lånade på biblioteket (se litteraturtips på sidan 49), deltagarnas mobiltelefoner med internet, papper och pennor, olika sorters rekvisita utifrån vilka kluringar som används. Exempel på kluringar som kan användas direkt finns på sidan 48.

Gör så här:

- Börja övningen med att repetera det som ni gick igenom i inledningen på sidan 37: att **både uppmärksamhets- och arbetsminnesfunktionen kan tränas upp och kompenseras för**. När vi spelar sällskapsspel, löser kluriga uppgifter och tänker på kreativa sätt använder våra hjärnor flera olika tankefunktioner ihop.
- Berätta att syftet med den här övningen är att testa att utmana hjärnans tankefunktioner på ett roligt och kanske nytt sätt. Poängtera gärna att det är själva ”klurandet” som utmanar hjärnan – oavsett om man hittar lösningen eller inte.
- Dela in gruppen i smågrupper. Varje grupp ska välja något klurigt att utmana de andra i.
- Visa upp eventuell medhavd litteratur som grupperna kan leta i. De kan även använda sig av internet på sina mobiler för att söka. Förslag på sökord är: *kluringar, gåtor, rebusar, hjärngymna och tankenötter*.
- Ledaren går runt och hjälper till där det behövs och ser till att ingen grupp väljer samma kluring.
- Samlas i helgrupp där en grupp i taget presenterar sina kluringar. Låt de andra grupperna klura tillsammans en stund. Svaren kan ges när alla samlas.

Det är själva klurandet som stimulerar hjärnan
– oavsett om du hittar lösningen eller inte.

Ha kul på vägen!



DISKUSSIONSFRÅGOR

- Fånga upp gruppens spontana reflektioner kring övningen.
- Kan ni ge exempel på vardagssituationer eller situationer i livet där ni har behövt tänka om, eller tänka på ett nytt och annorlunda sätt? (Det som kallas för att "tänka utanför boxen".)

SAMMANFATTNING:

"Idag har era hjärnor utmanats ordentligt med att lösa kluringar och tan-kenötter. Hoppas att ni hade kul på vägen! Vi stöter alla på utmaningar i livet, både stora och små, och då är det bra att pröva att tänka på nya sätt även om det inte blev som man hade tänkt från början. Det handlar också om att vara snäll mot sig själv – att tänka att det är okej att våga prova, kanske misslyckas, för att sedan våga testa igen."

HJÄRNGYMPA – EXEMPEL PÅ MATERIAL OCH AKTIVITETER**LEKAR, KLURINGAR OCH SÄLLSKAPSSPEL****LEKAR****Charader och bildcharader**

Ledaren ger deltagarna (enskilt eller i par) ord som de ska visa genom gester och mimik. Resten av gruppen ska försöka komma på vilket ordet är. Bildcharader fungerar på motsvarande sätt men deltagarna ska istället rita ordet eller meningen.

Vem är jag?

Varje deltagare får varsin kändis eller ett djur som fästs med tejp på deras ryggar. Vem det är på ryggen får de enbart veta genom att gå runt och ställa frågor till de andra. Till exempel "Är jag en musiker?", "Lever jag fortfarande?", "Kan jag flyga?", och så vidare. Här kan det vara bra att deltagarna kan föra minnesanteckningar.

Vad finns i lådan?

Dela in gruppen i två lag. Ledaren lägger ett föremål (till exempel en sax) i en behållare som exempelvis en låda och ger till ett av lagen. Laget tittar på föremålet och ser till att det andra laget inte ser vad det är för något. Det andra laget ska komma på vad det är i lådan genom att ställa frågor till det lag som ser föremålet. De får enbart ställa frågor som kan besvaras med "Ja" eller "Nej". Lägg fram papper och penna så att det gissande laget kan skriva minnesanteckningar.

KLURINGAR OCH PUSSEL

Tangram är ett pussel som består av enkla geometriska figurer som man kan bilda nya figurer av. Deltagarna får en färdig mall på en figur som de sedan ska försöka skapa genom att lägga ihop pusselbitarna. Det är klurigare än man tror. Tangram kan köpas i butik eller skapas genom att klippa ut pusselbitarna i papper eller kartong.

Ordpussel är en bild av en kvadrat med ett rutsystem inuti. I varje ruta finns en bokstav. Utmaningen är att hitta alla ord som gömmer sig i kvadraten och som bildas av bokstäverna i rutorna. Ordpussel kan man hitta på internet eller skapa själv. Här utmanas bland annat uppmärksamhetsförmågan.

Fler tips: Korsord, rebusar (kan göras med emojis), finn fem fel och gåtor som alla är sökbara på internet.

Exempel på kluringar och tankenötter

VÄNDA MUGG

- Ta tre muggar eller glas och ställ dem på rad. Muggen i mitten ska vara upp och ner.
- Målet är att alla muggar ska vara vända upp och ner.
- Du måste vända två muggar åt gången.
- Du måste göra tre vändningar.



(Det finns två lösningar ... som vi kan komma på).



Vilken av dessa figurer kan man rita utan att lyfta pennan och inte rita samma linje två gånger?

Vad sysslar man med när man går in i ett hål och kommer ut genom tre?



Svar:
Tar på sig tröjan.



- A



- B



Hjärnträff
är bäst!

SÄLLSKAPSSPEL**Smartast i familjen** (förlag Nicotext)

Roliga och kluriga uppdrag skrivna på kort. Ledaren kan i förväg välja ut de kort som passar gruppen och sammanhanget eller låta gruppen dra kort själva.

Med andra ord pocket (varumärke ALF)

Spelet innehåller kort med ord med olika svårighetsgrad. Deltagarna ska enskilt eller i par försöka få de andra i gruppen att komma på vilket ord det är genom att beskriva sitt tilldelade ord utan att säga själva ordet.

På fem sekunder (varumärke ALF)

Spelet innehåller kort med uppdrag som till exempel ”Säg fem saker som kan flyga” eller ”Säg fem saker som är rutiga”. Den eller de som får uppdraget får fem sekunder på sig att säga alla sakerna.

Dobble Nordic ECO (varumärke Asmodee)

Ett spel som utmanar uppmärksamhetsförmågan. Spelet innehåller kort med många figurer på. Dela ut ett kort till varje spelare. Placera resten av korthögen i mitten. Vänd det översta kortet så att figurerna syns. Nu ska varje spelare försöka hitta den figur som finns både på kortet de har i handen och kortet som ligger på bordet. Den som hittar sin figur snabbast får kortet på bordet. Fortsätt vända kort tills korthögen tar slut. Spelet är för 2 – 8 spelare.

BÖCKER***Smartast i familjen: utmaningar, quiz och roliga tricks för alla***

Cattani Fredrik (Bokförlaget Semic, 2022).

Smartast i familjen: tankenötter, kluringar, gåtor och partytricks

Cattani Fredrik (Bokförlaget Semic, 2021).

Smartast i familjen: kluringar, tankenötter och trolleritricks

Pärn Eklöv Fredrik (Bokförlaget Semic, 2020).

Bäst i test: 199 tester för hemmabruk

Sundin David (Bokförlaget Forum, 2021).

ÖVNING

TESTA NÅGOT NYTT

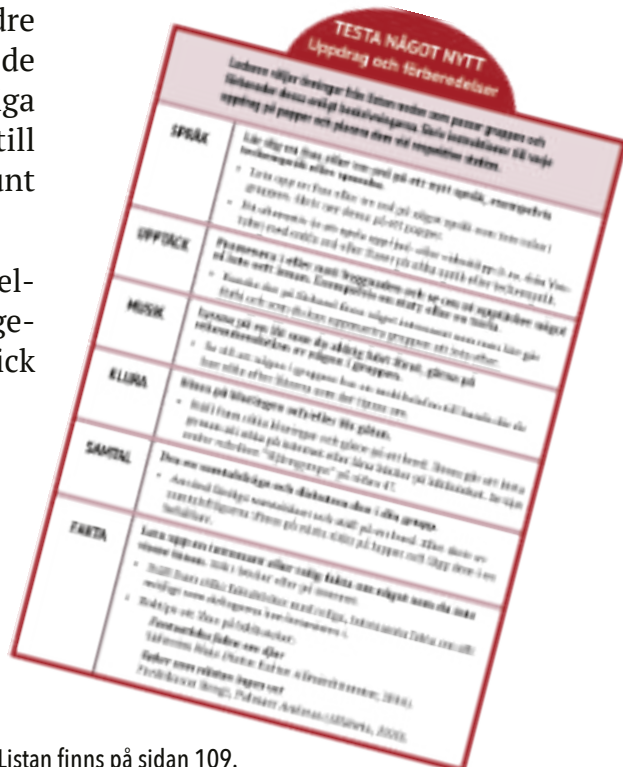
INSTRUKTIONER

Syfte: Att tillsammans prova olika sätt att stimulera våra sinnen och inspireras till att hitta något som passar en själv.

Du behöver: Listan på uppdrag ”Testa något nytt – uppdrag och förberedelser” på sidan 109 och 110 i kopieringsunderlaget. Övningen är uppdelad i olika stationer där deltagarna gör uppdragen i par eller i mindre grupper. Välj ut de uppdrag som passar din grupp och förbered dessa enligt instruktionerna. Skriv även enklare instruktioner som placeras vid varje uppdrag. Möblera stationer, till exempel genom att ställa fram bord för de olika uppdragen. Utnyttja även anslutande utrymmen om det är möjligt.

Gör så här:

- Introducera temat ”Stimulera dina sinnen” enligt instruktionerna på sidan 40 och gör den tillhörande igångsättningen.
- Gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att gruppen ska få prova några uppdrag som kan stimulera hjärnan på olika sätt.
- Visa upp formuläret ”Testa något nytt” (finns på sidan 109 i kopieringsunderlaget) och gå igenom varje uppdrag och hur de ska genomföras. Berätta att det finns ytterligare instruktioner vid varje station.
- Dela in deltagarna i par eller mindre grupper som nu kan gå runt till de olika stationerna. När de är färdiga med en station så går de vidare till nästa som är ledig. Ledaren går runt och hjälper till där det behövs.
- Återsamlas för att diskutera i helgrupp och berätta hur det gick att genomföra uppdragen och om de fick några nya insikter.



Listan finns på sidan 109.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad var er upplevelse av att genomföra uppdragen? Vad var svårt? Vad var lätt?
- Upptäckte ni något nytt?
- Brukar ni testa nya saker i vanliga fall? Ge gärna exempel.
- Är det någon som inte gillar att testa nya saker? Berätta gärna mer om varför.
- Finns det något annat som ni skulle vilja testa som inte finns på listan? Till exempel en ny hobby, maträtt, plats att besöka? Vad skulle vara första steget för att det kan bli av?

Frågor kring deltagarnas erfarenheter av att lära nytt och lära om saker efter en förändrad livssituation:

- Det är individuellt hur vi lär oss nya saker bäst. Vet du vad som brukar fungera för just dig när du ska lära dig något nytt?
- Har någon varit tvungen att lära sig något på nytt igen efter att livssituationen förändrats? Hur gick det till?

SAMMANFATTNING

”Idag har ni fått stimulera era sinnen genom att prova nya saker. Vi stöter alla på situationer där vi får möjligheten att testa något nytt. Ibland ger vi oss in i det och ibland avstår vi. Det viktigaste är att hitta en balans mellan stimulans och återhämtning. Blir det för mycket utmaningar, till exempel för många aktiviteter kan det leda till stress vilket inte är bra för hjärnan. Välj aktiviteter som passar dig och som du mår bra av att göra.

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

TESTA NÅGOT NYTT – HEMUPPDRAGSVERSIONEN

(finns i deltagarhäftet och i kopieringsmaterialet på sidan 111).

De som vill kan välja ut valfritt uppdrag från listan och genomföra det innan nästa träff. När gruppen ses nästa gång kan de deltagare som har gjort hemuppdraget berätta hur det gick och gärna visa bilder, till exempel den nya maträtten de provade eller en ny plats som de har besökt.

VARDAGSSTRATEGIER

De som vill kan testa någon av vardagsstrategierna som kom upp under träffen på samma tema. Berätta sedan hur det gick på nästa träff.

UTMANA GRUPPEN I TID OCH OTID

Den som vill kan leta efter kluringar på egen hand och ta med sig till träffen. Det är ett bra inslag att ta in som en uppvärmning eller under fikapausen.

FLER ÖVNINGAR PÅ TEMAT

FINN TRE FEL

Dela in gruppen i par. Låt dem sitta på stolar mitt emot varandra. Observera varandra noggrant. Vänd sedan på stolarna så att de sitter med ryggarna mot varandra. Nu ska de ändra tre saker med sitt utseende, exempelvis ta av glasögonen eller rulla upp ärmarna. Vänd sedan tillbaka och försök komma på vad som har ändrats.

GRUPPEN SAMLAR EGEN FAKTA

Om det passar gruppen uppmuntrar vi till att låta dem själva ta reda på fakta om hjärnan. Ett tema kan exempelvis vara hjärnans olika delar (till exempel frontalloben, hjärnstammen och lillhjärnan). Ledaren kan då dela in gruppen i mindre grupper som ansvarar för att ta reda på funktionen i en viss del av hjärnan.

Man kan också låta smågrupperna ta reda på valfria intressanta fakta och kuriosa om hjärnan, till exempel att hjärnan inte känner smärta, hur mycket en genomsnittlig hjärna väger eller om det är sant att vi bara använder tio procent av vår hjärnas kapacitet, och så vidare. Grupperna kan sedan presentera vad de har hittat för alla, alternativt göra en tipsrunda eller frågesport av sina fakta.

Det är viktigt att här prata om källhänvisning och hur man hittar trovärdiga källor.

TRÄFF 4

TEMA NÄR HJÄRNANS ENERGI TAR SLUT

MÅL MED TEMAT

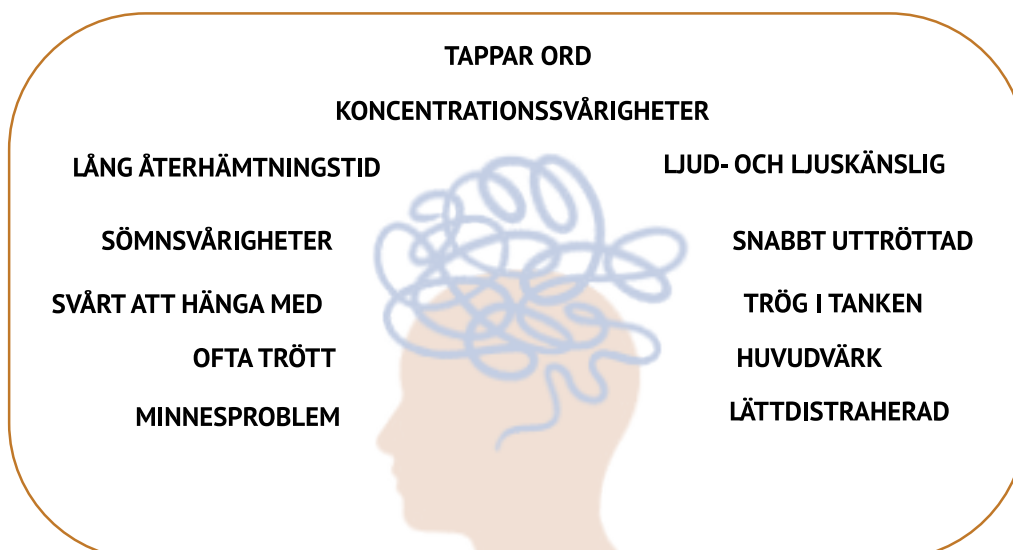
- Att bättre kunna hantera hjärntrötthet genom att synliggöra vad som kan ta respektive ge energi.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Idag ska vi prata om hur hjärntrötthet kan påverka vårt dagliga liv och tipsa varandra om hur vi kan hantera den. Hjärntrötthet är ett tillstånd med en kraftig och långvarig energibrist. Energin tar snabbt slut och det kan ta lång tid att återfå den. Det finns flera andra symtom vid hjärntrötthet, några visas på den här bilden.”

IGÅNGSÄTTNING

- Visa bilden nedan med typiska symtom vid hjärntrötthet (bilden finns även digitalt på hemsidan hjarnkraft.se/hjarntraff-lankar/).
- Ställ frågor till gruppen, till exempel:
 - Har ni några tankar om att vara hjärntrött?
 - Känner ni igen er i några av symtomen på bilden?
 - Hur påverkar hjärntrötthet vardagslivet, i vilka situationer märks det?
 - Hur hanterar ni det?



ÖVNING

ENERGISKALAN



INSTRUKTIONER

Syfte: Att synliggöra hur olika vardagsaktiviteter kan ta olika mycket energi från oss och att det är individuellt. Att gruppen får möjlighet att tipsa varandra om bra sätt att hushålla med energi, få återhämtning och vila.

Du behöver: Sex lappar att sätta på väggen med siffrorna 0–5. Du kan till exempel ta A4-papper och skriva en siffra på varje blad och fästa bladen på väggen med tejp. Blädderblock eller whiteboardtavla och penna.

Gör så här:

- Börja med att berätta om syftet med övningen (se ovan).
- Gör en skala på väggen genom att sätta upp lapparna i sifferordning med någon meters mellanrum. Siffran noll på skalan betyder "Blir inte trött alls" och fem betyder "Gör mig supertrött".
- Ledaren läser upp olika vardagsaktiviteter och vardagssituationer en i taget (se exempel på vardagsaktiviteter på nästa sida). Deltagarna ska ta ställning till om dessa aktiviteter brukar göra dem supertrötta, inte trötta alls eller någonsans däremellan på skalan. Deltagarna kan också komma med egna förslag på aktiviteter som gruppen kan ta ställning till.
- Deltagarna ställer sig vid den siffra som stämmer in bäst på dem själva i de olika aktiviteterna.
- Den som vill kan berätta om sina val. Ledaren och gruppen kan ställa följdfrågor till varandra under övningens gång. Se exempel på frågor nedan.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Kan samma aktivitet göra dig trött vid ett tillfälle men inte alls vid ett annat och vad kan det i sådana fall bero på?
- Vilka faktorer kan göra tröttheten värre eller bättre?
- Finns det aktiviteter som är värda att göra fastän du i förväg vet att du kommer vara helt slut efteråt (exempelvis en konsert eller fest)?

- Finns det aktiviteter som du undviker helt?
- Vad gör du för att slappna av?
- Vad gör du för att släppa tankar en stund?

NÄSTA STEG

- Nästa steg i övningen är att fråga gruppen hur de gör för att samla kraft inför eller återhämta sig efter uttröttande aktiviteter. Låt deltagarna spåna fritt och lista deras förslag på ett blädderblock eller whiteboardtavla.
- **Återhämtningsbingo.** Kanske gruppen kan inspireras av varandras strategier? Dela ut en tom bingobricka (sidan 113) där deltagarna själva kan fylla i strategier som de kan tänka sig att testa på egen hand. På samma sida finns också ett förifyllt återhämtningsbingo med färdiga tips på saker man kan göra för att få återhämtning i vardagen.

SAMMANFATTNING

”I den här övningen har vi sett att olika aktiviteter kan ta olika mycket energi, exempelvis beroende på hur man är som person och dagsform. Vissa aktiviteter kan vara värda att göra trots att de tömmer oss på energi. Ni har också gett varandra tips på hur man kan samla kraft efter en tuff aktivitet.”

Här kan du som ledare även lyfta reflektioner som har kommit upp under övningen.

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER ATT REFLEKTERA KRING

Laga mat	Åka kollektivt	Slötitta på teve
Städa	Gå på stan	Lyssna på musik
Träffa vänner	Handla mat / shoppa	Spela datorspel
Umgås med familj	Stora folksamlingar	Vistas i naturen
Gå på fest	Prata i telefon	Intressen / hobbies
Vårdbesök	Skrolla på mobilen	Jobb / plugg / sysselsättning
Träna	Sociala medier	Deltagarnas egna förslag
Slappa hemma	Läsa en bok	...

ÖVNING

ENERGITANKEN

INSTRUKTIONER

Syfte: Att synliggöra de saker i vardagen som kan ta vår energi och ge oss energi och utifrån detta reflektera över vad vi själva kan påverka.

Du behöver: Bild på energitanken (finns både i deltagarhäftet och som kopieringsunderlag på sidan 112) och pennor till alla deltagare. Whiteboardtavla eller blädderblock med tillhörande pennor.

Gör så här:

- Börja med att gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att det som tar eller ger energi är olika för alla, och att deltagarna i denna övning ska fundera på hur det är just för dem själva.
- Be deltagarna bläddra fram till energitanken i sina häften. Förklara att de i den gröna spalten skriver en lista på saker som *ger* dem energi. Det kan handla om exempelvis vardagsaktiviteter, personer, situationer eller platser. Sedan fyller de i den röda spalten med sådant som istället *tar* deras energi. Berätta också att vissa saker kan *både* ta och ge energi och att de då kan skriva in dessa i bägge spalterna. Låt deltagarna arbeta enskilt en stund.
- Rita ett plus- och ett minustecken på tavlan med utrymme under respektive tecken. De deltagare som vill kan nu ge exempel på saker som de har skrivit. Ledaren skriver upp dessa under plus- och minustecknet. Ställ följdfrågor och öppna upp för reflektioner från hela gruppen.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Ge exempel på sådant som både kan ta och ge energi. Finns det omständigheter som gör att ni upplever dem olika, till exempel dagsform eller något annat?
- Finns det saker som ni skulle må bra av att göra mindre av? Vad skulle kunna vara första steget för att uppnå det?
- Finns det saker som ni skulle må bra av att göra mer av? Vad skulle kunna vara första steget för att uppnå det?



Energitanke är hämtad med tillstånd från Balldin, N. (2024). *Prata så att jag begriper! Kognition, känsla och relation i professionella samtal*. Studentlitteratur.

Energitanke finns på sidan 112.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att lyfta reflektioner som har kommit upp under övningen, till exempel så här:

”I den här övningen har vi tittat på vad som tar och ger energi och sett att det är individuellt och beroende av dagsform. Flera tyckte att ... ger energi, medan andra tyckte att ... ger energi. Eftersom vi alla är olika behöver vi anpassa vardagen på olika sätt. Vi har också pratat om vad vi själva kan påverka och göra mer eller mindre av för att må bra.”

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

Fota en plats eller en aktivitet som ger återhämtning eller som ger energi och visa för gruppen vid nästa träff. Redovisas förslagsvis som en avrundning av dagens tema där gruppen kan fylla på med fler tips.

Testa någon av de andra deltagarnas strategier för återhämtning. Deltagarna ska testa en ny återhämtningsstrategi utifrån de förslag som kom upp idag. Följs upp på nästa träff.

Återhämtningsbingo. Testa det förifyllda återhämtningsbingot på sidan 113 (eller i deltagarhäftet). Eller gör en egen genom att fylla i ett tomt bingo, till exempel med sådant som du vill prova på.

MER OM TEMAT

På hemsidan [hjarnkraft.se/hjarntreff-lankar/](http://hjernkraft.se/hjarntreff-lankar/) finns länkar till *Checklista Hjärntrötthet* (Hjärnkraft) och *Leva med hjärntrötthet* (Hjärna tillsammans).

TRÄFF 5

TEMA PERSONERNA I VÅRA LIV

MÅL MED TEMAT

- Utbyta erfarenheter kring hur relationer och det sociala umgänget kan påverkas efter en förändring som lett till en ny livssituation.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Människor är av naturen sociala varelser och att känna tillhörighet och gemenskap är ett grundläggande mänskligt behov. Samtidigt är det viktigt att hitta en nivå på sociala aktiviteter och socialt umgänge som fungerar för en själv utifrån ens nya förutsättningar efter till exempel en skada, sjukdom eller annan stor förändring i livet.

Goda relationer ger oss energi och en känsla av gemenskap och därmed bidrar de till en god psykisk hälsa. Men om den nya livssituationen har medfört att vi till exempel orkar mindre kanske vi inte längre kan göra samma sociala aktiviteter som tidigare. Vårt umgänge med vänner och familj kan påverkas. Andra saker som kan påverka våra relationer är att vi får sämre förmåga att ta initiativ, försämrat självförtroende eller blir deprimerade. Vårt umgänge med vänner och familj kan påverkas och det kan bli svårare att skapa nya relationer.”

IGÅNGSÄTTNING

- Skriv *”Olika typer av relationer”* på tavlan och be gruppen nämna olika typer av relationer som de kan komma på. Till exempel familj, vänner, arbets- och studiekamrater, onlinekontakter och fotbollslag. Skriv upp deltagarnas förslag på tavlan.
- Ledaren kan också skriva rubriken *”Sociala aktiviteter”* på tavlan och be gruppen att komma på olika typer av aktiviteter. Till exempel sjunga i en kör, delta i en samtalsgrupp, laga middag med familjen, gå på café, bowla eller ha en spelkväll.

ÖVNING

TÄRNINGEN

INSTRUKTIONER

Syfte: Att prata om relationer på ett lättsamt sätt. Att fundera på vad man tycker är viktigt i olika relationer.

Du behöver: Tärningar – lika många som antalet smågrupper. Det finns även web-baserade tärningar på internet (sök på ”digital tärning”). Använd de färdiga frågorna till tärningarna eller skriv egna (se formuläret på sidan 114 i kopieringsunderlaget).

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan).
- Dela in deltagarna i mindre grupper om två till fyra personer. Dela ut en tärning och frågorna (se bild) till varje grupp.
- Deltagarna i grupperna ska nu turas om med att slå tärningen och svara på frågan som hör ihop med det antal prickar som tärningen landar på. Om tärningen landar på en etta ska deltagaren till exempel nämna en person som hen kan vara sig själv med.
- Den som ska svara på frågan bestämmer själv hur djupgående hen vill svara och de andra i gruppen kan ställa följdfrågor. Påminn gärna om att det är okej att säga pass och om tystnadslöftet.

	Nämn en person du kan vara dig själv med.
	Nämn en person som du vill göra glad.
	Vilka egenskaper tycker du att en god vän ska ha?
	Av alla personer som någonsin levt – vem skulle du helst ta en fika med?
	Vilka egenskaper tycker du att en kärlekspartner ska ha?
	Nämn en person som du beundrar.

Formuläret finns på sidan 114.

- Om man inte vill besvara frågan kan man slå tärningen en gång till.
- Samlas i helgrupp och avsluta genom att reflektera kring övningen tillsammans.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Lyft ett par frågor från övningen och se om någon i gruppen vill dela med sig av sina tankar.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att påminna om hur viktigt det är med sociala relationer för oss människor, men att vi också är olika när det gäller hur många och vilka relationer vi trivs med. Ledaren kan också ta upp att våra sociala behov förändras i olika perioder under livets gång.

ÖVNING

FRÅGA GRUPPEN OM RELATIONER

INSTRUKTIONER

Syfte: Att få ställa och svara på frågor som handlar om relationer, bemötande och socialt samspel.

Du behöver: Post-it lappar och pennor. Färdiga frågor som finns i materialet.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen, se ovan.
- Be deltagarna att fundera på frågor om relationer och det sociala livet som de skulle vilja ställa till hela gruppen. Det kan handla om bemötande, hur man skaffar sig nya vänner, om att förstå andra och bli förstådd, och så vidare. Ge gärna exempel från de färdiga frågorna på sidan 115.
- Deltagarna ska sedan skriva ner sina frågor på lapparna. Tala om att frågorna kommer att läsas upp anonymt.
- Ledaren samlar in lapparna och läser upp dem en i taget.
- Gruppen ska nu besvara och diskutera frågorna. I denna övning finns inga efterföljande diskussionsfrågor då diskussioner förs löpande under övningens gång.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att ta upp exempel på frågor och svar från deltagarna.

TIPS!

- Om det är ont om frågor från gruppen så kan ni lägga till de färdiga frågorna som har ställts av tidigare Hjärnträffsgrupper. De finns i kopieringsunderlaget på sidan 115.
- Det går även bra att dela in deltagarna i mindre grupper när de ska samtala om frågorna, till exempel om ledaren bedömer att de på så sätt lättare kommer till tals. Ledaren behöver då dela upp frågorna mellan grupperna alternativt kopiera upp dem så att varje grupp får en uppsättning frågor.
- Uppgiften att komma på frågor kan med fördel ges som en hemuppgift om deltagarna vill ha mer betänketid. Be deltagarna att skriva sina frågor på lappar och samla in dem i början av nästa träff.

ÖVNING

RELATIONSRAMAR

INSTRUKTIONER

Syfte: Att titta på hur ett par av våra relationer ser ut idag och vad vi värdesätter i våra mest betydelsefulla relationer. Att reflektera över hur vi vill bli bemötta och vad vi själva kan göra för att ta hand om och vårda våra relationer.

Viktigt att poängtera för gruppen innan övningen: Diskussionerna går att hålla på en allmän nivå utan att deltagarna ska behöva utelämnar detaljer om sina privatliv. Det som deltagarna skriver om sina relationer behöver de inte dela med sig av till någon annan om de inte vill. De behöver inte heller prata om saker som de tycker är för privat och de kan alltid säga pass på sådana frågor.

Gör så här:

- Börja med att berätta om syftet med övningen och låt deltagarna ta del av följande text (anpassa formuleringen efter gruppen du möter). Du kan läsa upp den, skriva den på en whiteboard eller använda Powerpoint:

”Efter en förändrad livssituation där hjärnan påverkats är det vanligt att ens sociala liv och relationer förändras. Vi kanske inte kan göra de sociala aktiviteter som vi tidigare gjorde och vårt umgänge med vänner och familj kan förändras.”
- Låt gruppen reflektera fritt över texten. Håller ni med det som står? Vad tror ni att det beror på? Tycker ni att ni själva har förändrats exempelvis personlighetsmässigt och har det påverkat era relationer?
- Dela ut övningen ”Relationsramar” och penna till varje deltagare och berätta att de nu ska arbeta enskilt en stund.
- De börjar med att skriva en lista på betydelsefulla personer som finns i deras liv just nu. Det kan vara familj, vänner, vårdgivare, kollegor, lärare, och så vidare.
- Sedan väljer de ut två av personerna på sin lista och skriver deras namn i de andra rutorna. Be dem att välja personer som de har olika typer av relation till (det kan vara olika roller, och både positiva och negativa relationer).
- De ska därefter besvara frågorna i varje ruta.
- Samlas i helgrupp och fånga upp deltagarnas reflektioner av övningen. Se exempel på diskussionsfrågor nedan.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Hur var det att göra själva övningen? Vad var lätt / svårt?
- Kan ni se förändringar i relationen mellan er och personerna på er lista? Vad har i så fall förändrats och varför tror ni det är så?
- Hur tycker ni att ni blir bemötta av personerna på listan? Har det skett någon förändring i bemötandet efter att livssituationen förändrades?
- Vad tycker du att personerna kan göra för att bemöta dig på ett bättre sätt?
- Vad skulle du kunna göra för att förbättra er relation?
- Vad väckte det hos dig att skriva om dina två utvalda personer?
- Har du upplevt att det är svårt att läsa av en annan person? Till exempel att förstå vad de tycker eller känner genom att titta på ansiktsuttryck eller kroppsspråk.

SAMMANFATTNING

”I dagens övning har ni tittat på vilka relationer som är viktiga för er, det kan vara allt från familjemedlemmar till vårdgivare eller lärare. Vi har pratat en del om hur vi vill bli bemötta och vad vi själva kan göra för att förbättra våra relationer.”

Knyt ihop säcken genom att ta upp några exempel på deltagarnas reflektioner. Avrunda med att låta deltagarna ta del av följande text och fånga upp gruppens eventuella spontana reflektioner kring den:

”Det är viktigt att hitta en nivå på sociala relationer som vi tycker fungerar bra. Relationerna behöver ge energi och en känsla av gemenskap och bidra positivt till vår psykiska hälsa.”



Relationsramarna finns på sidan 116–117.

ÖVNING

ISBERGET

INSTRUKTIONER

Syfte: Att prata om hur vi kan uppfattas, hur vi blir bemötta och hur vi vill bli bemötta av vår omgivning. Att dela erfarenheter kring hur vi kan uttrycka våra behov för att få en bättre förståelse av personerna vi möter i vår vardag.

Du behöver: Utskrivna exemplar av isberget (finns i kopieringsmaterialet på sidan 118), ett till varje deltagare samt pennor. Ett isberg med vattenyta, ritat på whiteboardtavla eller blädderblock. Det går även bra att bara rita ett streck som representerar vattenytan mitt på.

Gör så här:

- Inled med att berätta om syftet med övningen (se ovan).
- Berätta att när något inträffat som gjort att hjärnan påverkats kan man få svårigheter som inte alltid syns utanpå. Det kan till exempel handla om att kognitionen påverkas och hjärntrötthet (se tidigare avsnitt om det på sidan 53). Eftersom det inte syns så kan det leda till missförstånd.

Om det passar gruppen kan du läsa det här exemplet:

”Du sitter på ett café med en vän. Ni har fikat ganska länge nu och du börjar tappa koncentrationen och är trött av allt ljud runt omkring er. Det gör att du inte längre hänger helt med i det som vännen pratar om. Vännen kanske inte förstår orsaken och tolkar det som att du är ointresserad av det hen berättar för dig.”

Fråga om det är någon i gruppen som känner igen sig i detta exempel?

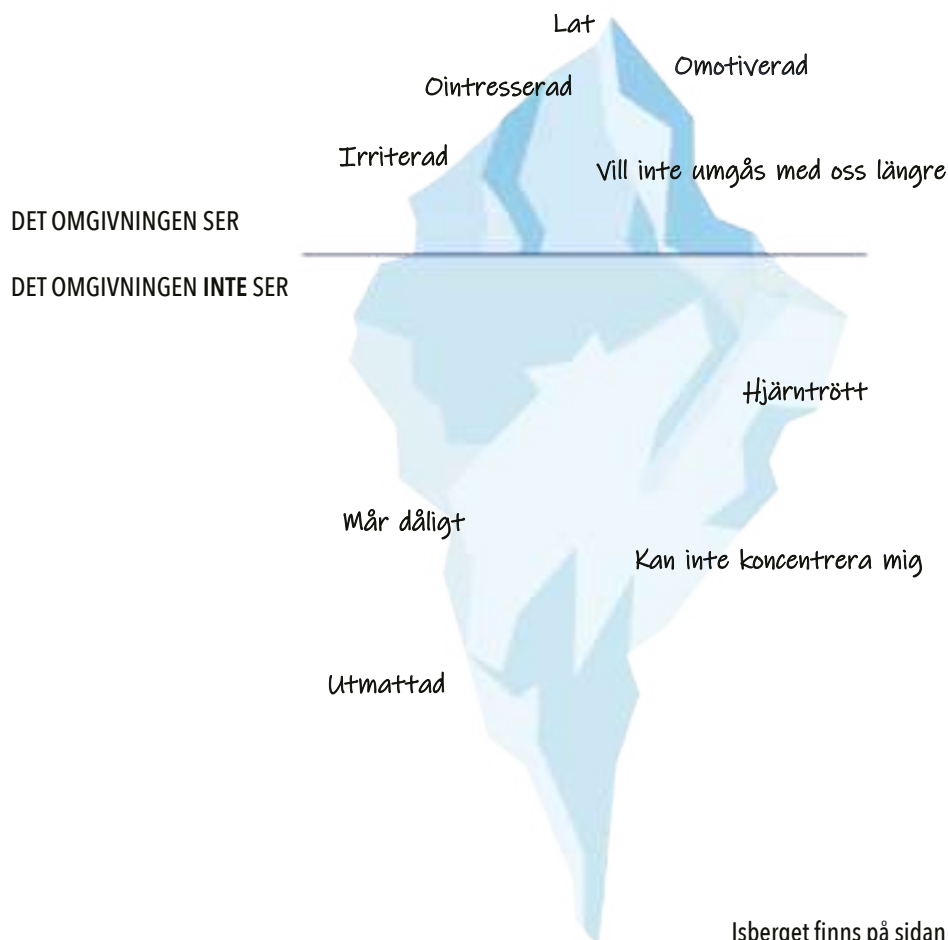
- Visa upp isberget. Berätta att en del av ett isberg ju syns ovanför vattenytan men att en ännu större del av berget ligger dolt under ytan. Gör en liknelse med exemplet med vännen och skriv ”ointresserad” ovanför vattenytan, det är det som syns för (eller tolkas av) omgivningen. Fråga gruppen vad det är som kan ligga dolt (orsaken). Skriv det under vattenytan, till exempel ”för mycket intryck” eller ”hjärntrött”.
- Fråga om någon i gruppen vill ge ytterligare exempel ur sin vardag.
- Dela ut övningen isberget och pennor till alla deltagare (den finns också i deltagarhäftet). Be dem att fundera enskilt om sina egna upplevelser för att sedan fylla i sina isberg på samma sätt som i exemplet ovan.
- Återsamlas för att diskutera i helgrupp. De som vill kan skriva sina exempel i isberget på whiteboardtavlan. Ledaren ställer sedan frågor till gruppen om det som har skrivits upp på tavlan. Skriv upp fler exempel om de dyker upp under diskussionens gång.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur vill ni bli bemötta av personer i er omgivning?
- Finns det personer i era liv som ni tycker förstår er bra? Hur blir ni bemötta av dessa personer?
- Tror ni att ni hade blivit bemötta på ett annat sätt om omgivningen visste om era svårigheter? Varför tror ni att det är så?
- I vilka situationer tycker ni att det inte är värt eller ingen idé att försöka få förståelse?

SAMMANFATTNING

”Vi har pratat om hur osynliga svårigheter kan göra att vi misstolkas av personer i vår omgivning. Vi har pratat om när det kan vara värt att förklara vilka svårigheter vi har och hur vi kan förklara dem.” Lyft sedan gärna några exempel från deltagarnas reflektioner och fråga om det är något mer som de tar med sig från dagens övning.



Isberget finns på sidan 118.

TRÄFF 6

TEMA MÅ BRA FYSISKT OCH PSYKISKT

MÅL MED TEMAT

- Synliggöra vad som kan påverka vårt mående och hur vi själva kan handskas med det.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Det finns många faktorer som kan påverka hur vi mår. Vi ska under det här temat prata om hur vi kan göra prioriteringar utifrån vad vi som enskilda individer mår bra av. Vi kommer att prata om hälsa ur två perspektiv, psykisk och fysisk hälsa.

Psykisk hälsa:

Det finns olika grader av psykisk ohälsa – allt från tillfälliga perioder av oro och nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Vi kommer fokusera på sådant som vi själva kan göra för att må bättre men ibland behöver man söka professionell hjälp. På hemsidan finns en lista med länkar till var man kan söka professionell hjälp, ni hittar adressen dit i ert deltagarhäfte och vi kan också ta upp det i slutet av träffen.

Fysisk hälsa:

För att fysiska aktiviteter ska ha positiva effekter behöver den vara regelbunden och långsiktig. Därför är det viktigt att anpassa träningen efter dina förutsättningar och intressen för att öka chanserna att träningen blir av. Hur mycket fysisk aktivitet man behöver är individuellt men generellt kan man säga att all rörelse räknas.

Fysisk aktivitet kan:

- förbättra kognitiva funktioner som minne och inlärning
- öka psykisk hälsa
- motverka stress och depression
- förebygga sjukdomar och skador i hjärnan.”

IGÅNGSÄTTNING

Skriv *"Jag mår bra av ..."* på tavlan som en rubrik. Låt gruppen associera fritt och skriv upp det under rubriken. En annan variant är att fråga gruppen vad de gör för att må bra i stunden respektive vad de gör för att må bra mer långsiktigt.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad brukar hjälpa när ni känner er nere?
- Syns det på er när ni inte mår bra?
- Hur gör ni för att hålla er fysiskt aktiva?
- Finns det någon motionsform som ni skulle vilja prova på?

ÖVNING

MÅ BRA-HJULET



INSTRUKTIONER

Syfte: Att reflektera kring vad vi behöver för att må bra psykiskt och att synliggöra att det skiljer sig från person till person.

Du behöver: Utskrivna tomma må bra-hjul (finns på sidan 119) och pennor.

Gör så här:

- Visa upp exempel på ett ifyllt må bra-hjul (se exempelbild nedan), gör gärna ett eget exempel med vad som är viktigt för dig och berätta lite kring det. Gruppen ska nu få fylla i sina egna må bra-hjul.
- Dela ut tomma må bra-hjul och penna till varje deltagare.
- Be deltagarna att fundera på vad just de behöver i sin vardag för att må bra. Det kan vara sådant som sömn, mat, träning, vila, umgänge och aktiviteter.
- Om gruppen har gjort igångsättningen i temainledningen på föregående sida kan de ta inspiration av det som står på tavlan. Hänvisa också till att de har en lista med exempel i deltagarhäftet.
- Deltagarna ska jobba enskilt med att skriva i varje "tårtbit" av hjulet.
- Nästa steg är att deltagarna fyller i varje tårtbit utifrån hur nöjda de är med just den biten. Börja från cirkelns mitt. Ju längre ut från mitten du fyller i desto nöjdare är du. Demonstrera för gruppen hur detta ska göras (se exempelbilden).
- Gruppen ska nu samtala om sina hjul genom att diskutera frågorna i helgrupp.

DISKUSSIONSFRÅGOR

(Frågorna kan ställas både individuellt och i helgrupp.)

- Är det någon del som fungerar särskilt bra eller dåligt för tillfället?
- Finns det något du skulle vilja förändra i ditt hjul och vad skulle i sådana fall kunna vara första steget?
- Finns det någon del i ditt hjul som påverkar en annan del?
- Vilka delar tycker du är viktigast för att ha balans i livet?

SAMMANFATTNING:

”Må bra-hjulet är något som förändras under livets gång. Ibland ”rullar” det bra, ibland mindre bra. Vad vi behöver fylla det med varierar över tid. Ni har idag tittat på vilka faktorer som gör att just du mår bra. Kanske upptäckte du att vissa delar fungerar alldeles utmärkt medan andra behöver jobbas på. När vi förbättrar vissa saker i vår vardag så kan det ge positiv effekt även på andra delar. Till exempel kan mer motion i vardagen ge bättre nattsömn och lagom mycket egentid kan ge mer ork att umgås med andra.”

LISTA MED EXEMPEL

(listan finns också i deltagarhäftet)

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

ÖVNING

VARDAGSMOTION

INSTRUKTIONER

Syfte: Att upptäcka rörelseglädje och ha roligt med rörelse tillsammans med andra. Att uppmuntra till att utforska olika sätt att få vardagsmotion utifrån egna förutsättningar och intressen.

Gör så här:

- Inled med att prata om att fysisk aktivitet har positiva effekter på vår hjärna och vårt mående. Upprepas gärna informationen om fysisk hälsa från tema-introduktionen. Man behöver inte ligga i hårdträning och ta ut sig själv varje gång man motionerar för att det ska ge effekt utan det kan handla om vardagsmotion som att promenera i stället för att ta bussen när man ska handla, ta trappan i stället för hissen eller att göra balans- och rörelseövningar medan man tittar på tv. Gör det som passar dig!
- Låt gruppen reflektera spontant över följande fakta som ledaren förslagsvis skriver på tavlan eller läser upp: "Att vara fysiskt aktiv förbättrar kognitiva processer som minne och uppmärksamhet och minskar risken för depression och ångest."
- Diskutera:
 - ◆ Känner någon i gruppen igen sig i att måendet påverkas efter att man har varit fysisk aktiv?
 - ◆ Hur ser det ut med vardagsmotion i gruppen?
- Gör en fysisk aktivitet som ni kan göra tillsammans i gruppen. Några förslag på aktiviteter:

Ta en gemensam promenad i området. Om det är möjligt för alla i gruppen kan det vara en rask promenad.

Testa en enklare träningsvideo tillsammans (förbereds av ledaren, finns exempelvis på Youtube). Anpassa nivå och längd efter gruppen. Kanske ni kan hitta ett gympapass som också kan uppfattas som skämtsamt och som man kan skratta åt medan man genomför det. Uppmuntra gärna gruppen att själva leta fram filmer att testa tillsammans inför eller efter denna träff.

DIY - DO IT YOURSELF

DIY betyder "gör det själv" på svenska. På nästa sida finns "Må bra av vardagsmotion" med övningar att göra med gruppen. På sidan 121 i kopieringsunderlaget (och i deltagarhäftet) finns en liknande tabell, "DIY - Vardagsmotion", med övningar att göra hemma.

MÅ BRA AV VARDAGSMOTION

Övningar att göra på träffarna

Ledaren väljer ut några övningar som passar gruppen. Deltagarna väljer i sin tur vad de vill testa från ledarens urval.	
STÅ UPP & SITT NER Ställ en stol bakom dig. Sätt dig ner och ställ dig upp valfritt antal gånger.	✓
JÄGARVILA Ställ dig i jägarvila mot en vägg. Se till att knäna inte faller inåt.	
ARMCIRKLAR Sträck armarna rakt ut åt sidorna. Håll ner axlarna. Gör cirklar både framåt och bakåt med raka armar. Testa med både små och stora cirklar.	
DANSA Dansa loss till musik du gillar. Testa att fuldansa om du vill.	
TRAPPTRÄNING Ta trapporna upp valfritt antal våningar. Ta ev. hissen ner igen som belöning.	
YOUTUBETRÄNING Följ ett gympa-, dans-, yogapass eller någon annan träningsform på Youtube.	
VARVA HUSET Ta dig runt byggnaden valfritt antal varv och i valfri takt. Ta sällskap av någon om du vill.	
STEP UP Träna med ett trappsteg. Kliv först upp med höger och sedan vänster fot. Kliv ner med höger fot först och sedan med vänster.	
SKRIV DITT NAMN Träna balansen genom att skriva ditt namn i luften med din fot. Gör samma sak med andra foten.	
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.	

Gör övningar utifrån **Må bra av vardagsmotion** (se föregående sida). Välj ut några av övningarna eller hitta på egna som passar gruppen. Förbered stationer i lokalen där övningarna ska genomföras. Deltagarna kan exempelvis gå i par till de olika stationerna där de kan testa övningarna tillsammans. De behöver inte göra alla övningar utan väljer själva vilka de vill prova.

- Återsamlas i helgrupp och låt deltagarna berätta om hur det gick.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Blev ni varma eller svettiga av någon övning?
- Hittade ni någon övning som ni skulle kunna göra till vardags?
- Kan gruppen tänka sig att införa en kort pausgympa på träffarna?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att ta upp några av deltagarnas reflektioner och påminn om att fysisk och psykisk hälsa hänger ihop. Om ni kom överens om att det är okej att prova pausgympa nästa gång, fråga om någon vill hålla i den. Annars kan du tala om att du kommer att förbereda några övningar de får välja emellan. Fråga också om deltagarna har egna förslag på övningar.



DIY – Vardagsmotion finns på sidan 121 och i deltagarmaterialet.

ÖVNING

HETA STOLEN

INSTRUKTIONER

Syfte: Att reflektera över vad som gör att man själv mår bra. Att inspireras av strategier som de andra i gruppen delar med sig av.

Du behöver: Stolar att ställa i ring. Stolarna ska vara vända inåt och du behöver en stol extra i förhållande till antal deltagare. När alla har satt sig på stolarna ska det alltså även finnas en tom stol. Färdiga påståenden (se nedan).

Gör så här:

- Gruppen sitter kvar i cirkeln medan ledarna står upp under denna övning.
- Ledarna kommer att läsa upp påståenden. Om deltagarna håller med så byter de stol. Om de inte håller med så sitter de kvar på sin stol. Om det bara är en deltagare som håller med påståendet så byter den personen plats till den tomma stolen.
- Ställ följdfrågor till varje påstående efter att gruppen har tagit ställning till den. Exempel på följdfrågor står inom parentes. Uppvärmningspåståendena är till för att testa övningsformen så att alla hänger med på hur den går till.

Uppvärmning:

- ♦ Jag föredrar frukt framför godis.
- ♦ Jag tycker mer om vintern än sommaren.
- ♦ Jag föredrar hundar framför katter.

Påståenden om hälsa:

- ♦ Att vistas i naturen tycker jag är avslappnande.
(Vilka andra miljöer mår du bra av att vistas i?)
- ♦ Det är skönt att vara ensam ibland.
(Hur ser du till att få den egentid du vill ha?)
- ♦ Jag har strategier för att slappna av.
(Vad gör du för att slappna av?)
- ♦ Jag vaknar oftast utvilad på morgonen.
(Vad påverkar om du är utvilad eller inte?)
- ♦ Jag undviker situationer som stressar mig.
(Vilka situationer är stressande för dig? Vad gör du om du inte kan undvika en stressig situation?)
- ♦ Humor och att få skratta är viktigt för mig.
(Vad får dig att skratta?)

- ♦ **Jag behöver prata av mig ibland för att må bra.**
(Har du någon särskild person som du gärna pratar av dig med?)
- ♦ **Jag mår bättre psykiskt när jag motionerar regelbundet.**
(Hur motionerar du?)
- Ta en avslutningsrunda där alla får möjlighet att berätta om något de gör som de mår bra av, till exempel ett intresse de har, en teveserie de följer eller att träffa en viss person.

SAMMANFATTNING

”I den här övningen har vi pratat om psykisk hälsa ur olika synvinklar. Vi har pratat om aktiviteter och situationer som får oss att må bra psykiskt och sett att det är individuellt. Kanske ni kan inspireras av varandra?”

Avsluta genom att gå igenom vart man kan vända sig om man har en allvarligare psykisk ohälsa. Hänvisa också till länken på hemsidan.

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

DIY VARDAGSMOTION

I deltagarhäftet finns en variant med förslag på övningar som deltagarna kan prova att göra på egen hand. Den finns också i kopieringsmaterialet på sidan 121.

FÖRENINGS- OCH FRILUFTSLIV

Be gruppen att utforska utbudet och möjligheterna till motion i sitt närområde. Kanske det finns någon idrottsförening eller friluftsförening som är intressant. Det kan också vara exempelvis ett bra elljusspår i skogen eller en grupp på sociala medier som tränar tillsammans.

TA REDA PÅ MER OM TEMAT

Länkar finns på hemsidan hjarnkraft.se/hjarntreff-lankar/.

Må bra (Hjärna Tillsammans)

Hjärnan och fysisk aktivitet (Brain Athletics)

Kontakter vid psykisk ohälsa

TRÄFF 7

TEMA NYFIKEN PÅ ARBETSLIVET

MÅL MED TEMAT

- Få syn på olika yrkesområden och studievägar.
- Reflektera över vad som är av intresse för personen.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Arbete och studier finns i olika former. Inom arbetslivet kan man till exempel arbeta hel- eller deltid, man kan också ha andra roller som volontär, i arbetsträning eller praktik.

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. Studier kan också genomföras på olika sätt, exempelvis hel- eller deltid, i klassrum eller på distans.

Ni i gruppen har säkert olika erfarenheter och olika planer och förhoppningar framåt på det här temat. Ni får gärna dela med er av det under denna träff.

Vägen genom studier, arbete och sysselsättning kan se olika ut, hitta ditt sätt att fortsätta utvecklas!”

IGÅNGSÄTTNING

- Fundera två och två över följande frågor i cirka sex minuter. Skriv gärna ner minnesanteckningar.
 - ♦ Hade du några drömmar som barn om vad du ville bli när du blev ”stor”?
 - ♦ Vad tycker du är fördelarna med att arbeta, studera eller ha en sysselsättning?
- Fråga gruppen om någon vill berätta om vad de pratade om i paren.
- Vad finns det mer för erfarenheter i gruppen? Be gruppen att dela med sig av dessa.

FORTSÄTTNING AV TEMAINTRODUKTION**Exempel på utbildningsvägar**

”Studier behöver inte alltid leda till ett specifikt yrke. Många studerar enbart för att de tycker det är intressant eller kul. Studier kan handla om allt från kortare kurser till längre universitetsstudier.”

EXEMPEL PÅ UTBILDNINGSVÄGAR

- Gymnasieskola
- Anpassad gymnasieskola
- Universitet/Högskola
- Yrkehögskola (YH)
- Konst- och kulturutbildning
- Komvux
- Folkhögskola
- Nationell yrkesutbildning
- Studieförbund
- Hobbykurser
- Digitala studier
- Utbildning på arbetsplatsen

Visa upp bilden ovan för gruppen och berätta kort om varje punkt innan ni går vidare till diskussionsfrågorna. Du som ledare kan inför denna träff fundera på om du kan berätta om egna eller andras erfarenheter av att utbilda och skola om sig senare i livet eller som på något annat sätt har gått en krokig väg till det de gör idag. Syftet är att visa på att resan inom studie- och yrkesliv kan se olika ut och många gånger även är brokig.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur ser erfarenheterna av studier ut i gruppen? Antingen egna erfarenheter eller någon man känner.
- Vet ni någon som antingen har studerat senare i livet eller omskolat sig?

ÖVNING

JOBBSPROFILER

INSTRUKTIONER

Syfte: Att prova på att göra en jobbprofil genom att besvara olika frågor på Arbetsförmedlingens hemsida. Reflektera över om resultatet stämmer överens med hur man uppfattar sig själv och se om yrkesförslagen kan ge inspiration till att ta reda på mer.

Du behöver: Tillgång till datorer eller surfplattor med internetuppkoppling. Varje deltagare ska ha en enhet var att arbeta med (den egna mobilen går också bra). Välj i förväg en intresseguide som du vill att gruppen ska jobba med. Olika jobbsajter har sina egna versioner med olika antal och typer av frågor. I den här övningen hänvisar vi till Arbetsförmedlingens intresseguide på deras hemsida.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan).
- Visa gärna för hela gruppen hur intresseguiden ser ut om du har tillgång till projektor eller liknande.
- Deltagarna jobbar sedan enskilt i denna övning medan ledaren går runt och hjälper till där det behövs.
- När deltagarna har fått sina resultat är det bra att spara dem antingen genom att göra en skärmbild eller ta en bild på datorskärmen med mobilen. Detta för att enkelt kunna ta fram dem när gruppen återsamlas.
- Samlas sedan i helgrupp igen. De som vill kan berätta om sina resultat.



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 arbetsförmedlingen.se.)

DISKUSSIONSFRÅGOR

- De som vill kan visa upp eller berätta om sina resultat.
- Tyckte ni att resultaten stämmer in på er själva eller inte? På vilket sätt?
- Vilka yrkesförslag kom upp? Är någon av dessa intressant för er?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att lyfta exempel från diskussionen. Tipsa om hemsidor som är relevanta för gruppen, till exempel folkhögskola.nu och yhutbildningar.se där man kan söka på kurser och utbildningar i hela landet.

ÖVNING

SLUMPA YRKEN

INSTRUKTIONER

Syfte: Att utforska olika yrkesområden utifrån vad deltagarna är nyfikna på och inspireras av varandra.

Ledarens förberedelser: I Utbildningsguiden på Skolverkets hemsida finns ett verktyg som heter ”Slumpa fram ditt framtida yrke”. Länk till verktyget hittar du på Hjärnkrafts hemsida eller använd en sökmotor och sök på ”yrkesinspiration utbildningsguiden skolverket”. Testa verktyget och se till att det fungerar som det ska genom att trycka på knappen ”Inspirera mig och visa yrken”. När du har tryckt på knappen så kommer det att dyka upp tre olika klickbara yrken. Längst ner under de tre yrkena finns möjligheten att slumpa fram tre nya yrken.

Du behöver: Tillgång till datorer, surfplattor eller mobiltelefoner med internet-uppkoppling. Deltagarna kommer att arbeta två och två och behöver en enhet per par. Deltagarna kan även använda sina egna mobiler. Dela också ut papper och penna till varje par.

Gör så här:

- Gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att övningen går ut på att välja och vraka bland olika yrken och se vad som väcker nyfikenhet.
- Visa upp Utbildningsguidens verktyg ”Slumpa fram ditt framtida yrke” på skärmen och gå igenom hur verktyget fungerar (se ledarens förberedelser ovan).
- Deltagarna ska sitta i par och slumpa yrken tillsammans men ska själva välja ut de yrken som man tycker är intressanta.
- Dela in gruppen i par. Berätta att övningen går ut på att trycka på slumpa-knappen tills de hittar något som fångar deras uppmärksamhet. Det kan vara ett yrke som de är intresserade av eller nyfikna på. Det kan också vara något för dem helt okänt yrke som de vill ta reda på mer om. Kanske dyker det upp ett yrke som man verkligen inte kan tänka sig men vill kolla upp bara på kul. Förklara att yrkeskorterna som dyker upp är klickbara, det vill säga att det kommer fram mer information om yrket (arbetsuppgifter, utbildningsvägar, ungefärlig lön, med mera) om de klickar på kortet.

När någon ser ett yrke som ser intressant ut så klickar de på det och skriver ner ett urval av informationen som kommer upp om yrket innan de fortsätter att slumpa.

Ett annat alternativ är att de först bara slumpar yrken och skriver ner de yrkestitlar som verkar intressanta. Ur denna lista väljer de sedan ut ett eller två yrken som de tar reda på mer om. (Det finns en lista på samma sida där man kan söka från A till Ö på alla yrkestitlar).

- Efter att paren har botaniserat bland yrkena (cirka 15 minuter) så ska de välja ut ett yrke vardera och skriva ner yrkestitel, exempel på arbetsuppgifter, studievägar och gärna vilka personliga egenskaper som beskrivs som fördelaktiga.
- Samlas i helgrupp. Paren berättar om sina yrken medan ledaren skriver på tavlan. Det ska bara vara korta punkter under varje yrke för att få en översikt, till exempel yrkestitel, en till två arbetsuppgifter och utbildningsväg.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Vad var det med yrket som väckte er nyfikenhet?
- Skulle ni passa för yrket tror ni? Motivera gärna
- Känner ni någon som jobbar med något som ni också kan tänka er göra?
- Är det någon som blir intresserad av de yrkena som de andra deltagarna har valt?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att ta exempel från deltagarnas reflektioner i diskussionen. Berätta att man också kan få veta mer om olika jobb genom att söka på yrken via en lista, ”Hitta yrken A-Ö” på Utbildningsguiden, Skolverkets hemsida.

VARIANT PÅ ÖVNINGEN MED JOBBKORT / YRKESKORTLEK

Övningen ”Slumpa yrken” går även att göra med fysiska jobbkort med bilder på olika yrken och arbetsmiljöer. Korten kan köpas online och det finns både fysiska och digitala versioner.

Det finns olika sätt att gå till väga. Ett sätt är att dela in gruppen i två. Varje grupp får varsin halva av kortleken. Dela ut papper och penna till alla deltagare. Grupperna sätter sig runt ett bord och kortleken sprids ut på bordet med bildsidan nedåt. Deltagarna turas om att dra ett kort från högen som de visar upp så att alla kan se. Om någon eller några i gruppen tycker att det yrket verkar intressant så skriver de ner yrket på sina papper. Det dragna kortet läggs sedan åt sidan. Deltagarna turas om att dra kort och skriva ner yrken tills alla korten i högen är slut. Om tid och önskan finns så kan de två grupperna byta kortlekar med varandra.

Nästa steg är att varje deltagare väljer ut ett till två yrken från deras nedskrivna lista som de vill ta reda på mer om. Samlas i helgrupp. De som vill kan berätta om sina yrkesval för resten av gruppen.

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG**VAD JOBBAR DU MED?**

Uppmuntra deltagarna att fråga minst en person om vad de jobbar med, om de trivs med det, vilka arbetsuppgifter de har, och studievägar till yrket. Följ upp på nästa träff.

KONTAKTA EN SYV

SYV är förkortning för studie- och yrkesvägledare. Deltagarna tar reda på hur de 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. Följ upp på nästa träff.

FLER ÖVNINGAR PÅ TEMAT**LIVSBERÄTTELSE**

Bjud in (eller se / lyssna på / läs en intervju med) en person med egen erfarenhet av förändrad livssituation som påverkat hjärnan och som kan berätta om hur de har kunnat lösa arbete eller studier.

BJUD IN TILL FÖRELÄSNING

Finns det möjlighet att bjuda in någon som kan berätta mer om ämnet, exempelvis en studie- och yrkesvägledare eller en representant från någon folkhögskola.

VAD FINNS I DIN HEMKOMMUN?

Ledaren förbereder sig genom att ta reda på vad som finns lokalt eller digitalt utifrån följande punkter:

- Utbildningsmöjligheter för vuxna (se exempel på sidan 78).
- Hur man bokar en träff med en SYV, Studie- och yrkesvägledare i din kommun eller via en skola. Dessa går att söka exempelvis på Utbildningsguidens hemsida.
- Om det känns bekvämt och deltagarna i studiecirkeln vill, kan man gemensamt komma överens om att undersöka vad som finns i närmiljön. Finns möjlighet kan man planera för ett bokat eller spontant besök på någon skola eller tillsammans titta på nätet nationellt.

TEMA ETT HEM FÖR MIG

MÅL MED TEMAT

- Synliggöra hur vi själva vill ha det i hemmet och i vår närmiljö.

LEDAREN INTRODUCERAR TEMAT

”Hemmet och området omkring påverkar oss på olika sätt. En lugn hemmiljö och en närmiljö med tillgång till grönområden kan exempelvis underlätta återhämtning och vila. I det här temat ska vi prata om vad vi tycker är viktigt för oss i vårt boende och miljön runtomkring.”

IGÅNGSÄTTNING

- Be gruppen att leta upp bilder på bostäder som de tilltalas av. De kan använda sig av sina mobiltelefoner och söka på hemsidor, till exempel där bostäder säljs och hyrs ut. Deltagarna får sedan visa upp sina valda bostäder och berätta varför de har valt just den.
- Skriv rubriken *”Ett hem för mig”* på tavlan. Fråga gruppen vad det är som gör att en plats känns som ett hem för dem och skriv upp deras svar under rubriken.



ÖVNING

ETT RUM ATT TRIVAS I

INSTRUKTIONER

Syfte: Synliggöra vad vi behöver och vad som gör att vi trivs i våra hem.

Förberedelser: Ledaren delar in gruppen i mindre grupper i förväg och tilldelar varje grupp ett rum, till exempel vardagsrum, sovrum eller kök. (De ska dock först arbeta enskilt med det rum deras grupp fått.)

Gör så här:

- Inled med att gå igenom syftet med övningen (se ovan). Berätta att gruppen ska jobba med temat "Ett hem för mig" där de ska titta närmare på vad de behöver och vad som gör att de trivs i en bostad.
- Visa upp bilden på övningen (sidan 123 i kopieringsunderlaget, den finns också i deltagarhäftet). Gå igenom hur övningen går till. Förklara att grupperna kommer att tilldelas ett specifikt rum av ledaren som de ska svara på frågor kring. Det finns i första rutan, den andra rutan finns ett extrarum som de kan fylla i om de har tid över. Berätta också att de först ska jobba enskilt och sedan i förbestämda smågrupper.
- Deltagarna funderar själva en stund kring frågorna (som finns under bilden) och skriver eller ritar sedan in svaren i rutorna.

DITTILLDELADE RUM Sovrum

Skön fåtölj
Skrivbord
Många små lampor








STORT fönster

- 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?

Formulär för det tilldelade rummet och extrarummet finns på sidan 123 och i deltagarhäftet.

- Vad behöver finnas i det här rummet för att du ska trivas?
- Behövs det något särskilt i rummet för att du ska kunna använda det mer självständigt?
- Nästa steg är att deltagarna ska arbeta i smågrupper. Alla som har blivit tilldelade sovrummet tillhör samma grupp, alla som har köket är en grupp, och så vidare.
- Deltagarna berättar vad de har kommit fram till för de andra i gruppen och diskuterar vilka likheter och olikheter som finns. Om någon annan har skrivit något som man håller med om, lägger man till det i sin ruta.
- Om tid finns så kan de också fylla i rutan med extrarummet. Här är det fritt att drömma kring rum utöver det basala, kanske någon vill ha ett gym, eller ett musik- eller spelrum?
- Samlas i helgrupp. Ledaren skriver rubriker med de olika rummen på tavlan. Låt en grupp i taget berätta om hur tankarna har gått kring deras tilldelade rum utifrån frågeställningarna. De kan även berätta om sina extrarum om det hanks med.
- Öppna till sist upp för en fri diskussion kring gruppens tankar om hem och bostad. Om gruppen inte hanks med extrarummet kan ledaren lyfta den diskussionen i slutet: Vad skulle man använda ett extrarum till? Alternativt kan det lyftas på en ny träff på samma tema.

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att lyfta deltagarnas reflektioner, både likheter och olikheter. Avrunda med att nämna att vår hemmiljö och trivsel hemma har betydelse för vårt allmänna mående.

ÖVNING

MIN NÄRMILJÖ

INSTRUKTIONER

Syfte: Reflektera över omgivningen där vi bor. Synliggöra vad vi värdesätter, vad vi tycker är nödvändigt och vad vi önskar i vårt närområde.

Du behöver: Ett antal exemplar av närområdeskartan på sidan 124 (finns också i deltagarhäftet). Papper och penna till alla deltagare för minnesanteckningar.

Gör så här:

- Börja med att gå igenom syftet med övningen (se ovan).
- Berätta för gruppen att de i denna övning ska titta närmare på vad som kan finnas i närmiljön. Det vill säga hur det ser ut och vad som finns i området runt vår bostad. Poängtera att vi inte alltid kan välja hur det ska se ut eller var vi ska bo men ändå kan fundera över vad vi tycker är bra och vad vi skulle önska.
- Gå igenom närområdeskartan ruta för ruta och förtydliga där det behövs.



Närområdeskartan finns på sidan 124 och i deltagarhäftet.

- Dela in gruppen i par. Varje par får ett exemplar av närområdeskartan (eller arbeta i sina egna häften).
- Be paren att diskutera följande frågor i förhållande till det som står i rutorna:
 - ◆ Vilka av dessa finns i ert närområde?
 - ◆ Vilka av dessa finns **inte** i ert närområde men som ni verkligen skulle uppskatta om de fanns?
 - ◆ Välj ut tre saker som är absolut viktigast för er att de finns nära era hem? Kan ni rangordna dessa tre efter hur viktiga de är för er? Motivera gärna.
- Återsamlas i helgrupp och diskutera frågorna på nästa sida.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Hur har ni reflekterat kring ovanstående frågeställningar?
- Hur väl hittar ni i och utanför ert närområde?
- Hur reser ni i vardagen när ni ska ta er till olika platser både i och utanför ert närområde?
- Hur gör ni när ni ska ta er till en ny plats där ni aldrig varit förut?

SAMMANFATTNING

Sammanfatta genom att lyfta likheter och olikheter i deltagarnas reflektioner.

FRIVILLIGA HEMUPPDRAG

FOTOGRAFERA

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

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

UTFORSKA DITT NÄROMRÅDE

Besök en vacker/intressant plats i ditt närområde eller ta en promenad till ett ställe där du inte brukar vistas. Vad lägger du märke till? (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

Utforska utbudet av fritidsaktiviteter i ditt område. Finns det någon intressant idrottsförening eller ett bra elljusspår i skogen? Vad erbjuder ditt lokala bibliotek eller kulturhus för aktiviteter? Skriv ner det du hittar och ta med till gruppen, kanske ni kan inspirera och tipsa varandra.

FLER ÖVNINGAR PÅ TEMAT

UTFORSKA NÄROMRÅDET TILLSAMMANS

- Hur ser det ut i området där ni har Hjärnträff och är det möjligt att utforska det tillsammans?
- Finns det sevärdheter i området, till exempel byggnader med en speciell historia?
- Finns det något bibliotek eller kulturhus som erbjuder någon intressant aktivitet?
- Finns det kanske någon färdig tipsrunda eller stadsvandring för området?
- Ledaren kan också förbereda en enklare "skattjakt" med ledtrådar utplacerade i området och utmärkta på en karta, till exempel med bokstäver som ska bilda ett ord.

MER OM TEMAT

Länkar finns på hemsidan: [hjarnkraft.se/hjarntraff-lankar/](http://hjernkraft.se/hjarntraff-lankar/).

- Boende och närmiljö. Nationellt folkhälsomål och målområden — Folkhälsomyndigheten
- Hjärna Tillsammans: Tekniska hjälpmedel i hemmet | Bostadsanpassning

TRÄFF 9

TEMA TA ÖVER HJÄRNTRÄFF

MÅL MED TEMAT

- Deltagarna ska ges möjlighet att svara för delar av träffarna med stöd av ledaren.

GRUPPEN ÄGER HJÄRNTRÄFF

Ett inslag i Hjärnträff är att deltagarna får möjlighet att leda hela eller delar av träffarna. Det kan handla om allt från att utmana gruppen i en frågesport eller hjärngympa, visa bilder från semestern till att planera en hel träff efter ett tema.

Deltagarna kan också turas om att ha vissa ansvarsområden under träffarna som till exempel att hålla reda på vems tur det är att prata, hålla i rundan vid incheckningen, hjälpa till med möblering, ordna fika och plocka undan.

Ledaren stöttar deltagarna med exempelvis med planering och material efter behov.

Fråga deltagarna vad de kan tänka sig att bidra med. Här kommer några förslag:

- Prova på att leda en hel eller en del av en träff efter ett tema. Detta kan göras i grupp eller ensam. Deltagaren kan förslagsvis följa en färdig struktur på träffen genom att använda körschemat (sidan 103) och fylla den med valfritt tema med tillhörande övningar eller aktiviteter.
- Förbereda en kluring, frågesport eller lek att utmana gruppen med.
- Berätta om eller visa bilder från exempelvis en semester eller ett specialintresse.

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

Det här temat får gärna komma in tidigt!

TRÄFF 10

AVSLUTNING

MÅL MED TEMAT

- Titta tillbaka på terminen som varit.
- Spåna på idéer inför en eventuell nästa termin.
- Ha en lättsam och trevlig stund tillsammans.

EXEMPEL PÅ INSLAG UNDER SISTA TRÄFFEN

UPPFÖLJNING AV GRUPPENS FÖRVÄNTNINGAR

- Ta fram de förväntningar som gruppen gjorde vid starten av Hjärnträff. Vilka har vi nått upp till? Vilka ska vi ta med oss till en eventuell nästa omgång? Finns det andra idéer framåt?

TITTA TILLBAKA

DELTAGARQUIZ

Deltagarna kan inför avslutningen skicka in frågor om sig själva som de tycker att gruppen borde veta vid de här laget, till exempel sådant som de har nämnt tidigare eller saker som de har gjort under träffarna. Exempelvis "Hur många bröder har jag?", "Vad har jag för husdjur och vad heter det?", "Vem råkade skriva med spritpenna på whiteboardtavlan?", och så vidare. Ledaren samlar ihop frågorna och kör en frågesport för hela gruppen.

Ett annat sätt som kräver mer förberedelse är att ledaren noterar sådant som deltagarna berättar eller gör under terminens gång och sedan gör en frågesport av det.



BILDSPEL

Om ledaren har tagit foton under terminens gång så kan man göra ett bildspel av dessa. Gruppen tittar på bilderna tillsammans och kan förslagsvis diskutera följande frågeställningar:

- ♦ Minns ni något särskilt när de ser bilderna?
- ♦ Finns det något som ni kan tänkas göra igen eller prata mer om?
- ♦ Finns det något som någon absolut inte vill göra om?
- ♦ Saknade ni något tema?

Ledaren för anteckningar utifrån gruppens reflektioner som kan ligga till grund för planeringen av en eventuell kommande termin.

HA TREVLIGT

- Spela sällskapsspel och gör frågesporter tillsammans. Kanske gruppen kan ha ett knytkalas där alla tar med sig något fika att dela med sig av.

DIGITAL HJÄRNTRÄFF

Det finns flera fördelar med att hålla träffarna i en digital form. Det möjliggör till exempel att deltagare från hela landet kan träffas oavsett var man bor. Deltagare som av olika skäl inte kan ta sig till en lokal kan enkelt delta hemifrån eller från jobbet. Med digitala träffar finns också möjlighet att fånga upp de personer som inte känner sig redo att träffa andra fysiskt.

De flesta av övningarna i materialet går att genomföra digitalt, i annat fall har vi gett förslag på digitala lösningar eller alternativa övningar, du hittar dem på sidan 95–99.

INFÖR FÖRSTA TRÄFFEN

DELTAGARHÄFTET

Posta deltagarhäftet till alla deltagare innan studiecirkeln startar.

TEKNISK GENOMGÅNG

Om möjligheten finns så kan ledarna inför första träffen erbjuda en separat träff i syfte att testa tekniken tillsammans med de deltagare som är i behov av detta. Det är också bra om ledaren och deltagarna loggar in 10–15 minuter innan start vid kommande träffar för att se till att tekniken fungerar inför att träffen startar. Avsätt även tid i början av första träffen till att gå igenom tekniska funktioner som handuppräckning, chattfunktionen och whiteboardtavlan.

DATOR ELLER MOBIL

Det fungerar att delta både via dator och mobiltelefon. De interaktiva digitala övningarna är dock lättare att genomföra på en dator.

DIGITAL GRUPPDYNAMIK

TRIVSEL OCH TRYGGHET

Det som skapar trivsel och trygghet i det digitala rummet är i stort sett detsamma som i det fysiska. Sådant som är viktigt att gå igenom inför de digitala träffarna är exempelvis om gruppen tycker att kamerorna ska vara på (när kan det finnas undantag?), om mikrofonen ska vara avstängd när man inte pratar, att alla ska använda handuppräckningsfunktionen, antalet pauser, och så vidare. Angående att ha kameran på kan det finnas deltagare som känner sig obekväma med att visa sig på skärm och önskar ha kameran av för att ens kunna delta. Där måste ledaren ta ett beslut utifrån orsaker och motivering.

ANTAL DELTAGARE

Hjärnträffs målbild att deltagarna ska känna sig tillräckligt trygga för att kunna dela med sig av personliga erfarenheter i gruppen kräver en begränsning av antalet deltagare. I den fysiska gruppen är det optimalt med åtta till tio deltagare. I en digital grupp något färre, högst sex till åtta deltagare. Använd grupprumsfunktionen i övningar så att deltagarna kan prata i mindre grupper där de får lättare att komma till tals.

FUNKTIONER I DET DIGITALA MÖTESVERKTYGET

Nedan är ett urval av grundläggande funktioner för interaktiva digitala möten. Funktionerna kan ha olika benämningar beroende på vilket mötesverktyg som används. Det kommer löpande nya tekniska funktioner som kan skapa andra möjligheter i genomförandet av den digitala träffen.

WHITEBOARD, WHITEBOARDTAVLA

Den digitala anslagstavlan som kan användas precis som en fysisk whiteboardtavla. Även deltagarna kan skriva på den digitala whiteboardtavlan. ”Kom-ihåg-lapp” är en funktion på whiteboarden som är motsvarigheten till post-it-lappar.

SKÄRMDELNING / DELA SKÄRM

En funktion där ledaren kan dela hela sin skärm eller dokument (till exempel en Powerpointpresentation) så att hela gruppen kan se den. Ledaren kan även i mötesverktygets inställningar ge deltagarna behörighet att dela skärm.

BREAKOUT ROOMS, GRUPPRUM

Ledaren kan dela in deltagarna i par eller mindre grupper och tilldela dem varsitt grupprum. Ledaren kan ställa in exakt vilka deltagare som ska in i vilket rum eller låta mötesverktyget göra en slumpmässig indelning. Det finns en funktion där ledaren kan skicka ett meddelande till alla grupprummen. Ledaren kan även gå in och prata i de olika grupprummen.

CHATTEN

En funktion där alla mötesdeltagare kan skicka meddelanden och länkar till samtliga i gruppen, enstaka deltagare eller en grupp av utvalda deltagare.

SKÄRMKLIPP, SKÄRMDUMP

En funktion där en bild tas av skärmen på datorn eller mobiltelefonen.

POLL

En digital omröstningsfunktion som finns i mötesverktyget.

MENTI

Menti är ett webbaserat verktyg där deltagarna bland annat kan besvara frågor och delta i omröstningar via sina mobiler.

ÖVNINGARNA – EXEMPEL PÅ DIGITALT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Här listar vi digitala tillvägagångssätt för övningarna och alternativa övningar, indelade efter tema.

● VI TILLSAMMANS I GRUPPEN

CIRKLAR

Övningen går ut på att deltagarna i grupperna ska komma på en till tre saker som alla i respektive grupp har gemensamt, till exempel ”alla går på Hjärnträff”, ”alla gillar tacos” eller ”alla är morgontrötta”. Grupperna ska även komma på en eller fler saker som är unikt för varje deltagare i respektive grupp, till exempel ”Axel är den enda som gillar sushi” eller ”Mira är den enda som spelar ett musikinstrument”.

Tilldela deltagarna varsitt grupprum med två till tre personer i varje. Se till att någon i varje grupp skriver ner sakerna som de kommer på. Ledaren kan gå in i grupperna för att ge stöd vid behov och för att få koll på när de börjar bli färdiga. Till sist återsamlas alla i huvudrummet och grupperna får berätta vad de har kommit fram till.

MINGELBINGO

Alla tar fram sina mingelbingon i deltagarhäftet. Slumpa deltagarna i grupprum med två personer i varje rum. Alla paren får en minut på sig att ställa frågor från bingobrickan. Ledaren fortsätter sedan att slumpa nya grupprum vilket innebär att deltagarna hamnar i ett nytt rum med en ny person att ställa frågor till.

SNABBDEJT

Ett lugnare alternativ till mingelbingo är att slumpa rum på samma sätt som ovan men att paren får längre tid på sig, till exempel fyra minuter, att svara på en lära-känna fråga. Det kan vara frågor som: Vad är din favoriträtt? Vad är ditt drömresmål? Vad önskar du dig i födelsedagspresent? Ledaren skriver nya frågor i ett meddelande till alla grupper vid varje byte.

TRIVSEL OCH TRYGGHET PÅ HJÄRNTRÄFF

Deltagarna jobbar i par eller i mindre grupper i grupprum. De skriver ner sina punkter och skickar i chatten till ledaren som gör en sammanställning. Ledaren kan till exempel skriva punkterna på varsin kom-ihåg-lapp på en whiteboardtavla.

MINA FÖRVÄNTNINGAR PÅ HJÄRNTRÄFF

Ledaren kan förbereda en fråga innan träffen och skapa en omröstning i Menti. Innan eller under träffen skickar ledaren länken till omröstningen antingen via sms eller chatten. Svaren kommer in anonymt. Ledaren delar sedan skärmen med svarsresultaten. Tänk på att svaren inte kommer att grupperas i Menti, det får ledaren göra på egen hand antingen under en paus eller till nästa träff.

● DET HÄR ÄR JAG

LÄR KÄNNA DIG SJÄLV

Ledaren kan visa upp frågorna en i taget till exempel genom att skriva en fråga per bild eller göra en animerad lista på frågorna i Powerpoint och sedan skärmdela.

Så fort en ny fråga kommer upp på skärmen så ska deltagarna snabbt tänka ut ett svar tyst för sig själva. När de har ett svar så räcker de upp handen. Ledaren frågar om någon vill berätta vad de kom fram till, men det är helt frivilligt att svara. Gå vidare till nästa fråga.

MINA EGENSKAPER

Ledaren förbereder en egenskapskarta som kopieras in i en whiteboardtavla. Ledaren kan göra en egen karta direkt i whiteboardtavlan eller hämta egenskapskartan på Hjärnkrafts hemsida och klistra in i whiteboarden. Se till att bilden blir så stor att alla egenskaper syns tydligt. Vid sidan av kartan skriver ledaren en lista på alla deltagares namn. **Det är viktigt att namnen har olika färger.** Deltagarna ska sedan ringa in sina egenskaper på kartan i whiteboarden med sin tilldelade färg. Då är det enkelt att se vilka deltagare som har gemensamma egenskaper.

BUCKETLIST

Ledaren förbereder en whiteboard med kom-ihåg-lappar, lika många som antalet deltagare, i olika färger. Deltagarna skriver först sina listor i deltagarhäftet, antingen under träffen eller som en uppgift inför träffen. Deltagarna skickar sedan sina listor i chatten till ledaren. Under en paus kan ledaren skriva in listorna på varsin av kom-ihåg-lapparna. När gruppen är tillbaka får de se alla listorna och kan börja gissa vilken som tillhör vem.

MUSIKLISTA

Deltagarna skriver artist och låttitel på en av sina favoritlåtar och skickar i chatten till ledaren eller som SMS eller mail innan träffen. Ledaren förbereder en spellista till exempel på Spotify. Ledaren spelar sen upp max en minut av varje låt och gruppen får gissa vems låt det är. Vänta med att avslöja vilken låt som tillhör vem. Spela sedan upp en snutt av låtarna igen och den här gången får rätt deltagare ge sig tillkänna.

● UTFORSKA HJÄRNAN

HJÄRNGYMPA

Många kluringar går att genomföra digitalt. På whiteboardtavlan kan deltagarna göra bildcharader eller kopiera in skärmdumpar av kluringar som de själva har hittat. Dela in deltagarna i två eller tre mindre grupper och släpp in dem i grupprum. Be deltagarna att i sina grupprum tillsammans välja ut kluringar att utmana de andra grupperna med. De kan söka på datorn eller i sina mobiler. Ge tips på sökord: *Tankenötter, kluring, gåtor, rebus.*

VARDAGSSTRATEGIER

Deltagarna delas in i grupper. Grupperna skriver ner sina punkter och skickar i chatten till ledaren. Ledaren sammanställer på whiteboarden för genomgång. När det är dags för byte av punkter skapar ledaren två separata grupprumschattar med respektive deltagare och skickar sedan gruppernas punkter via chatten.

TESTA NÅGOT NYTT

Ledaren väljer ut de uppdrag som passar gruppen och sammanhanget. Dela in deltagarna i par eller mindre grupper som ska genomföra uppdragen tillsammans. Ledaren beskriver uppdraget för samtliga deltagare innan de släpps in i sina grupper. De får tio minuter på sig för genomförande innan alla återigen samlas i helgrupp för att berätta hur det gick.

Ledaren kan sedan ge ett nytt uppdrag innan deltagarna släpps in i sina grupper på nytt. Övningen "Promenera i eller runt byggnaden" kan anpassas så att deltagarna får fem minuter på sig titta i rummet eller lokalen de befinner sig i och se om de upptäcker något de inte sett förut alternativt se om de kan upptäcka något nytt genom fönstret.

DJURBYTARLEKEN

Alternativ: Kims lek eller finn tre fel. Finn tre fel kan göras i grupprum med två till tre deltagare. Deltagarna observerar varandra noggrant i 30 sekunder. Alla stänger sedan av sina kameror och får 15 sekunder på sig att ändra något med sitt utseende. Det kan exempelvis vara att ta av glasögonen, rulla upp ärmarna, byta tröja. Sätt på kamerorna igen och alla ska nu försöka komma på vad de andra har ändrat. Öka eller sänk svårighetsgraden vid behov.

● NÄR HJÄRNANS ENERGI TAR SLUT

ENERGISKALAN

Ledaren förbereder en energiskala på whiteboardtavlan genom att till exempel hämta bilden från Hjärnkrafts hemsida. Det går också att göra en egen variant direkt på whiteboarden genom att förbereda till exempel rutor med siffror 1–5. Förbered kom-ihåg-lappar i olika färger, en till varje deltagare, och skriv deras namn på. De får placera sina namn vid den siffra som stämmer för dem.

ENERGITANKEN

Gör en stor ruta med ett plustecken överst och en likadan ruta med minustecken överst på whiteboarden. Skriv in deltagarnas punkter i respektive ruta.

● PERSONERNA I VÅRA LIV

TÄRNINGEN

På internet finns det digitala tärningar som ”slås” genom att trycka på en knapp. Ett annat alternativ är att se om deltagarna har egna tärningar som de kan använda. Det räcker med en tärning per grupp. Dela in deltagarna i mindre grupper om tre till fyra personer. Skriv in tärningsfrågorna i chatten och skicka till alla deltagare (alternativt skicka dem via sms).

FRÅGA GRUPPEN OM RELATIONER

Ledaren förbereder genom att skapa en omröstning i Menti där deltagarna kan ställa frågor anonymt. Den kan med fördel skickas ut till alla deltagare några dagar före träffen för längre betänketid. Metoden fungerar också utmärkt vid fysiska träffar.

Dela in deltagarna i mindre grupper om tre till fyra personer och släpp in dem i grupprum. Ledaren skickar sedan frågorna en i taget som ett meddelande till alla grupper. Grupperna får då tre till fem minuter på sig att besvara frågorna innan ledaren skickar nästa fråga. Ledaren kan gå in i de olika rummen för att hjälpa till i samtalen vid behov. Det är viktigt att påminna om att man får säga pass, särskilt eftersom ledaren inte alltid är med i rummen.

Om hela gruppen består av max fyra deltagare kan övningen genomföras gemensamt. Ledaren har då klippt ut frågorna och lagt i en behållare och drar sedan frågor precis som vid en fysisk träff.

ISBERGET

Rita upp en enkel version av isberget på whiteboardtavlan. Det räcker med en tjock linje som symboliserar vattenytan. Skriv in deltagarnas punkter under respektive över linjen.

RELATIONSRAMAR

Deltagarna gör först övningen i sina häften. De som vill kan dela med sig av det de har skrivit. Fokus i den här övningen ligger mer på diskussionsfrågorna och gemensam reflektion.

● MÅ BRA FYSISKT OCH PSYKISKT

MÅ BRA-HJULET

Deltagarna gör först övningen i sina häften. De som vill kan dela med sig. Ledaren kan öppna en whiteboardtavla och skriva punkterna som kommer upp.

HETA STOLEN

Alternativ till att byta stolar: handuppräkningsfunktionen, ställa sig upp om man håller med påståendet, hålla upp ett rött föremål om man inte håller med och ett grönt om man håller med.

VARDAGSMOTION

Alla övningarna fungerar digitalt. Deltagarna kan välja vilken övning de vill göra framför kameran. Byt sedan övning. Varva huset kan fungera om alla kopplar upp sig på mötet via mobilen och varvar huset eller byggnaden man befinner sig i alternativt tar en promenad i valfritt antal minuter. Samma sak med trappträning och step-up men det förutsätter givetvis att alla har tillgång till en trappa.

● **NYFIKEN PÅ ARBETSLIVET****JOBBSPROFILER**

Deltagarna gör intresseguiden på den egna mobilen eller datorn och tar skärmdumpar som de skickar till ledaren. Ledaren lägger upp dessa på whiteboardtavlan inför genomgång.

SLUMPA YRKEN

Ledaren delar skärm och tar fram slumpa yrken-verktyget och slumpar fram yrken. Så fort någon av deltagarna tycker att ett yrke som kommer upp verkar intressant säger de sitt namn. Pausa kort så att deltagarna hinner skriva ner yrket de valt som en minnesanteckning. Detta kan även göras i grupprum men det kräver att någon av deltagarna i rummen kan dela skärm med sin grupp.

Deltagarna får sedan på egen hand ta reda på mer om sina valda yrken enligt instruktionerna i övningen.

● **ETT HEM FÖR MIG****ETT RUM ATT TRIVAS I**

Deltagarna gör övningen i sina häften. De som vill kan dela med sig. Om det hela gruppen är högst fyra deltagare kan ledaren förbereda rutor med deltagarnas namn på whiteboarden. Deltagarna fyller då i sina rutor samtidigt och kan inspireras av varandra medan de skriver.

MIN NÄRMILJÖ

Deltagarna tittar på närområdeskartan i sina häften. De delas in i par i grupprum där de diskuterar frågorna tillsammans. Samlas sedan i helgrupp, ledaren visar närområdeskartan på whiteboarden. Deltagarna tilldelas varsin färg som de kan använda för att ringa in de fyra viktigaste sakerna på den gemensamma kartan.

AVSLUTNING**BILDSPEL OCH QUIZ**

Ledaren kan under terminen ta skärmbilder på de olika övningarna som gruppen har gjort. Se bara till att inga ansikten syns (i så fall behövs tillstånd från deltagarna). Gör sedan ett bildspel som kan visas upp på avslutningen. Även under en digital träff är det möjligt att genomföra ett quiz som handlar om deltagarna.

KOPIERINGSUNDERLAG

KÖRSHEMA



TRÄFF NR.

TEMA:

DATUM:

Material:

Förebereelser:

	AVSNITT	ARBETSFORM
	INCHECK	
	TEMA	
	PAUS	
	ÖVNING	
	PAUS	
	UTCHECK	

Ledarens reflektioner från dagens träff

MINGELBINGO

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
		

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 paret:

- 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?

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 ...

Min bucketlist ✓

WARDAGSSTRATEGIER

Här kan deltagaren göra egna anteckningar
(formuläret finns också i deltagarmaterialet).

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 att underlätta min vardag:

Vardagssituationer som jag tränar på/behöver träna på:

Tips från gruppen:

TESTA NÅGOT NYTT

Uppdrag och förberedelser

Ledaren väljer övningar från listan nedan som passar gruppen och förbereder dessa enligt beskrivningarna. Skriv instruktioner till varje uppdrag på papper och placera dem vid respektive station.

SPRÅK	Lär dig en fras eller tre ord på ett nytt språk, exempelvis teckenspråk eller spanska. - Leta upp en fras eller tre ord på något språk som inte talas i gruppen. Skriv ner dessa på ett papper. - Ett alternativ är att spela upp ljud- eller videoklipp (t.ex. från YouTube) med enkla ord eller fraser på olika språk eller teckenspråk.
UPPTÄCK	Promenera i eller runt byggnaden och se om ni upptäcker något ni inte sett innan. Exempelvis en staty eller en tavla. Kanske det på förhand finns något intressant som man lätt går förbi och som du kan uppmuntra gruppen att leta efter.
MUSIK	Lyssna på en låt som du aldrig hört förut, gärna på rekommendation av någon i gruppen. Se till att någon i gruppen har en mobiltelefon till hands där de kan söka efter låtarna som det tipsas om.
KLURA	Klura på kluringen och/eller lös gåtan. Ställ fram olika kluringar och gåtor på ett bord. Dessa går att hitta genom att söka på internet eller låna böcker på biblioteket. Se tips under rubriken "Hjärngympa" på sidan 47.
SAMTAL	Dra en samtalsfråga och diskutera den i din grupp. Använd färdiga samtalskort och ställ på ett bord. Eller skriv av samtalsfrågorna (finns på nästa sida) på lappar och lägg dem i en behållare.
FAKTA	Leta upp en intressant eller rolig fakta om något som du inte visste innan. Sök i böcker eller på internet. - Ställ fram olika faktaböcker med roliga, intressanta fakta om allt möjligt som deltagarna kan botanisera i. - Boktips att låna på biblioteket: <i>Fantastiska fakta om djur</i> Säfström Maja (Natur Kultur Allmänlitteratur, 2016). <i>Saker som nästan ingen vet</i> Fredriksson Bengt, Palmaer Andreas (Alfabeta, 2020).

TESTA NÅGOT NYTT – FÖRBEREDELSE

KLURIGA SAMTALSFRÅGOR ATT KLIPPA UT OCH LÄGGA I EN BURK

Vad sa vuxna till dig som barn som du nu vet inte stämmer?

Vad skulle du vilja vara världskänd för?

Vad tycker du alltid ska finnas i kylskåpet?

Vilka är de tre bästa apparna i din mobil?

Vilken typ av uppträdande skulle du göra om du jobbade på cirkus?

Vilken osynlig sak önskar du att vi människor kunde se?

Vem i din närhet får dig att skratta och hur lyckas hen med det?

Om du skulle öppna en restaurang, vad skulle den heta?

Om du skulle vara med i en matätartävling, vilken typ av mat skulle du tävla med?

Kom tillsammans på tre roliga sätt att lösa konflikter i världen i stället för krig.

Vilken är den bästa presenten du någonsin fått?

Vad har du skjutit upp alldeles för länge?

Hitta tillsammans på ett nytt namn för dator, cykel eller sko.

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:

GER MIG ENERGI

ENERGITANKEN



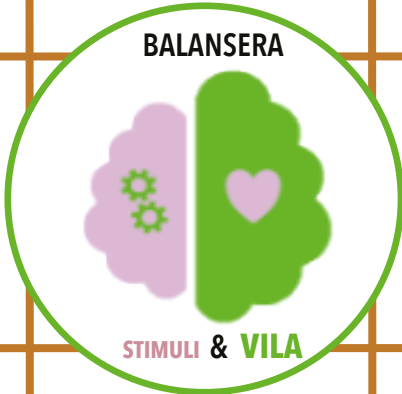
TAR MIN ENERGI

Det här vill jag göra mer av:

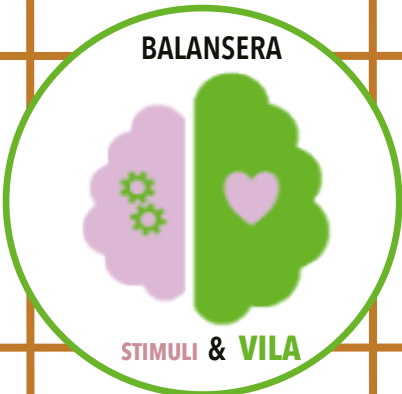
Det här vill jag göra mindre av:

ÅTERHÄMTNINGSBINGO

HEM-
UPPDRAG

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		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

MALL ATT
FYLLA I
SJÄLV

	Nämn en person du kan vara dig själv med.
	Nämn en person som du vill göra glad.
	Vilka egenskaper tycker du att en god vän ska ha?
	Av alla personer som någonsin levt – vem skulle du helst ta en fika med?
	Vilka egenskaper tycker du att en kärlekspartner ska ha?
	Nämn en person som du beundrar.

TÄRNINGEN

FRÅGA GRUPPEN VAD DU VILL OM RELATIONER

Unga vuxna med förvärvad hjärnskada från tidigare Hjärnträffsgrupper fick ställa frågor till varandra under en träff. Nedan är ett urval av dessa frågor. Vi använde ordet "skada" i de ursprungliga grupperna men har här använt "den nya livssituationen" och "livsförändringen" för att materialet ska kunna användas bredare. Ledaren kan använda det ord som passar gruppen bäst.

- Har era närstående blivit mer överbeskyddande i den nya livssituationen?
- Hur har personer i din omgivning reagerat efter livsförändringen? Har de till exempel tagit avstånd från dig?
- Har ni själva tagit avstånd från vänner i den nya livssituationen?
- Tycker ni att det är svårt eller jobbigt att umgås eller prata med andra? Till exempel veta vad man ska säga och hålla igång ett samtal eller att kunna läsa av vad den andra personen känner eller menar?
- Tycker ni att det är svårt att förklara för andra vad ni känner eller går igenom i den nya livssituationen?
- Har ni fått nya vänner efter livsförändringen?
- Hur och var skaffar ni nya vänner?
- Har ni blivit mer sociala eller tvärtom i den nya livssituationen?
- Har ni slutat med någon aktivitet efter livsförändringen, och varför i så fall?
- Har ni testat någon ny aktivitet i den nya livssituationen, till exempel ett nytt gym, körsång eller någon sport? Hur blir ni bemötta där?
- Har ni slutat festa helt och hållet efter livsförändringen?
- Finns det något du skulle vilja göra men inte vågar på grund av livsförändringen?
- Kan ni ge tips på var och hur man hittar en kärleksrelation?
- Har ni ändrat sexuella preferenser efter livsförändringen?
- Har ni stött på fördomar eller blivit illa bemötta på grund av den nya livssituationen? Hur hanterade ni det i så fall?
- Kan ni se något positivt som har kommit med livsförändringen?

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?

ISBERGET

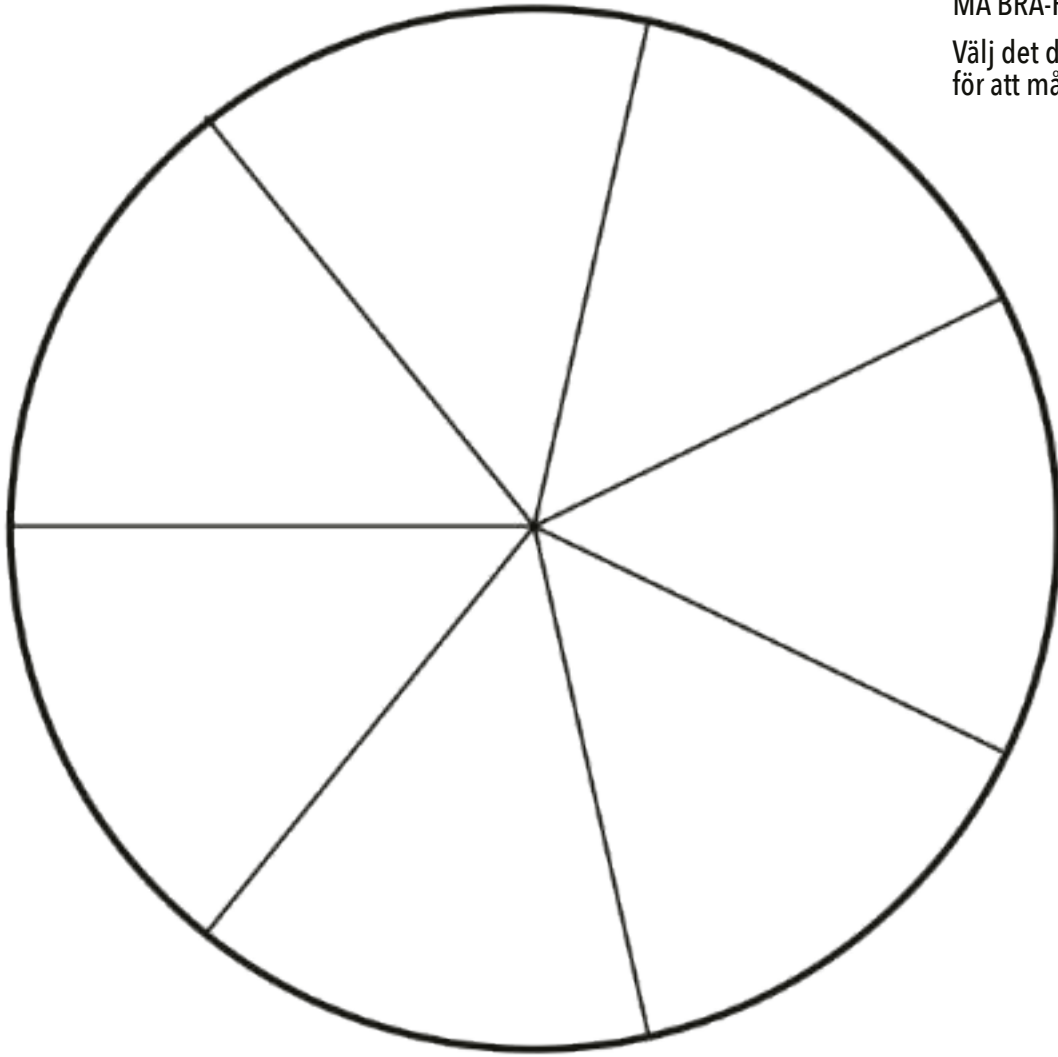
DET OMGIVNINGEN SER

DET OMGIVNINGEN **INTE** SER



MÅ BRA-HJULET

Välj det du behöver
för att må bra.



MITT MÅ BRA-HJUL

Jag må bra av:

Mina anteckningar

MÅ BRA AV VARDAGSMOTION

Övningar att göra på träffarna

Ledaren väljer ut några övningar som passar gruppen. Deltagarna väljer i sin tur vad de vill testa från ledarens urval.	
STÅ UPP & SITT NER Ställ en stol bakom dig. Sätt dig ner och ställ dig upp valfritt antal gånger.	✓
JÄGARVILA Ställ dig i jägarvila mot en vägg. Se till att knäna inte faller inåt.	
ARMCIRKLAR Sträck armarna rakt ut åt sidorna. Håll ner axlarna. Gör cirklar både framåt och bakåt med raka armar. Testa med både små och stora cirklar.	
DANSA Dansa loss till musik du gillar. Testa att fuldansa om du vill.	
TRAPPTRÄNING Ta trapporna upp valfritt antal våningar. Ta ev. hissen ner igen som belöning.	
YOUTUBETRÄNING Följ ett gympa-, dans-, yogapass eller någon annan träningsform på Youtube.	
VARVA HUSET Ta dig runt byggnaden valfritt antal varv och i valfri takt. Ta sällskap av någon om du vill.	
STEP UP Träna med ett trappsteg. Kliv först upp med höger och sedan vänster fot. Kliv ner med höger fot först och sedan med vänster.	
SKRIV DITT NAMN Träna balansen genom att skriva ditt namn i luften med din fot. Gör samma sak med andra foten.	
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.	

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 scrollar 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!	

DIY VARDAGSMOTION

RÖRELSEBINGO

- 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 föregående sida.

ETT RUM ATT TRIVAS I

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.

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:

ÖVNINGAR

Alfabetiskt register

B

Bildspel 92
Digital variant 99

Bucketlist 35
Kopieringsunderlag 107
Digital variant 96

C

Cirklar 26
Digital variant 95

D

Deltagarquiz 91
Digital variant 99

Djurbytarleken 41
Digital variant 97

E

Energiskalan 54
Digital variant 97

Energitanken 56
Kopieringsunderlag 112
Digital variant 97

Ett rum att trivas i 84
Kopieringsunderlag 123
Digital variant 99

F

Finn tre fel 52

Fråga gruppen om relationer 61
Kopieringsunderlag 115
Digital variant 98

G

Gruppen samlar egen fakta 52

H

Heta stolen 74
Digital variant 98

Hjärngympa 46
Material och aktiviteter 47
Digital variant 96

I

Isberget 64
Kopieringsunderlag 118
Digital variant 98

J

Jobbprofiler 79
Digital variant 99

K

Kims lek 38

L

Livsberättelser 82

Lär känna dig själv 34
Kopieringsunderlag 106
Digital variant 96

M

Min närmiljö 86
Kopieringsunderlag 124
Digital variant 99

Mina egenskaper 32
Kopieringsunderlag 105
Digital variant 96

Mina egenskaper 2.0 33
Kopieringsunderlag 105

Mina förväntningar på Hjärnträff 28
Digital variant 95

Mingelbingo 22
Kopieringsunderlag 104
Digital variant 95

Musiklista – digital övning 96

Må bra-hjulet 69
Kopieringsunderlag 119
Digital variant 98

R

Relationsramar 62
Kopieringsunderlag 116, 117
Digital variant 98

Ros, knopp och tagg 30

S

Slumpa yrken 80
Digital variant 99

Snabbdejt – digital övning 95

T

Testa något nytt 50
Kopieringsunderlag 109, 110
Digital variant 97

Trivsel och trygghet på Hjärnträff 24
Digital variant 95

Två sanningar och en lögn 30

Tärningen 60
Kopieringsunderlag 114
Digital variant 98

U

Utforska närområdet tillsammans 88

V

Vad finns i din hemkommun? 82

Vardagsmotion 71
Kopieringsunderlag 120, 121
Digital variant 99

Vardagsstrategier 43
Kopieringsunderlag 108
Digital variant 97

Å

Återhämtningsbingo 55
Kopieringsunderlag 113

HJÄRNTRÄFF – CIRKELLEDARMATERIAL

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