



**SÄLLSYNTA
DIAGNOSER**
RARE DISEASES SWEDEN

Handledning och förslag till diskussionsfrågor till materialet för dig som ska leda studiecirkeln:

En livsnära uppgift *på distans*

Varje träff pågår under en vecka



Första träffen:

Se till att alla har fått materialet och inloggning på SV-nätet.

Ledaren presenterar sig.

Deltagarna presenterar sig, sin förening och varför man valt att vara kontaktperson.

Ledaren presenterar materialet och hur man kan arbeta med det på distans (förklara hur du tänkt dig upplägget och vad som är målet med cirkeln. Genomför en diskussion med deltagarna om upplägget) – gör eventuella justeringar.

Diskutera runt rutiner, regler och tystnadsplikt.

Ta upp funderingar, förväntningar och måldiskussion.

Andra träffen:

Alla läser sidorna 6-11: *Organisationen och det dubbla budskapet*

Vilka frågor finns på texten och vad vill deltagarna ta upp till diskussion?

Diskutera de fyra punkterna som finns under *"Fatta grundläggande beslut för verksamheten"*:

- Vilken typ av kontaktperson ska jag vara?
- Hur ser min organisations behov ut?
- Vilka organisationer/institutioner/personer bör jag knyta till mig?
- Hur går jag tillväga för att skapa dessa nätverk?

Använd övningen på sidan 11 och låt deltagarna rita in sitt kommande nätverk.

Diskussion om etiska regler, eget ansvar och närhet – distans

Tredje träffen:

Alla läser sid 12-17: *Hur man hanterar kris och sorg*

Låt deltagarna göra sina egna listor över de fem punkterna på sidan 16 *"Hjälp kontaktpersonerna att vara ett gott stöd"*. Alla presenterar sina listor.

Diskutera de olika listorna var för sig och hjälp varandra med listorna.

Fjärde träffen:

Alla läser sidorna 18-21: Rätt gränsdragning för tydlighet och integritet

Återkoppla till de ni gjorde och diskuterade på andra träffen.

Hur ser mitt ansvar ut som kontaktperson/Hur vill jag att det ska se ut?

Diskutera råden för bättre balans i livet på sidan 20:

- Vilka är mina gränser, när ska man säga nej?
- Hur gör vi för att ta ansvar för oss själva i rollen som kontaktperson och hur kan man undvika att ta ansvar för de personer som kommer och söker stöd?
- Fundera över punkt tre och ha en diskussion runt att ge och få i din roll som kontaktperson.

Diskutera utmattning och livsglädje och koppla det till din situation som kontaktperson.

Femte träffen:

Alla läser sidorna 22-25: Det goda samtalet med konstruktiva samtalspartnern

Eftersom cirkeln sker på distans via nätet kan ni inte gemensamt genomföra kommunikationsövningarna på sidan 24. Hör med deltagarna om de har möjlighet att testa övningarna tillsammans med någon där hemma och ha sedan en diskussion om deras upplevelse av övningarna.

Ett tips är att ni bestämmer er för att genomföra en telefonkonferens vid något tillfälle, för att diskutera kapitlet. Ni kan då använda er av Rixmötet som är en gratis-tjänst. Så här går det till:

- Bestäm en sexsiffrigkod
- Alla ringer 08-5000 5000
- Den som ringer in först ska välja antal deltagare, förslagsvis ringer du som ledare några minuter före de andra deltagarna.

Fem råd inför det goda samtalet, sid 24

Låt var och en kopplat till sin roll som kontaktperson resonera runt de fem punkterna. Ge sedan varandra respons.

Sjätte träffen:

Alla läser sidorna 26-29: Vad samhället kan och inte kan erbjuda

Använd LSS och SOL (finns att ladda ner på lättläst svenska på Centrum för lättlästs hemsida) och diskutera vilka möjligheter till stöd dessa lagar ger deltagarnas målgrupper.

Ge deltagarna i uppgift att ta reda på hur man överklagar ett beslut i just deras kommun. Diskutera överklagan.

Sjunde träffen, sista träffen:

Alla läser sidorna 30-31: *Du – den viktiga informationsbäraren*

Ge deltagarna i uppgift att fundera över sig själva:

- Hur ska jag göra för att känna mig bekväm när jag står inför en publik?
- Hur använder jag rösten och kroppen?
- Vilka ord använder jag?
- Vad behöver jag träna på, hur kan jag bli säkrare och föra fram mitt budskap på ett tydligt och intressant sätt?

Diskutera runt deltagarnas svar.

Avslutning:

- Repetera de tidigare träffarna och sammanfatta hela utbildningen
- Utvärdera:
 - Vad har varit positivt med cirkeln?
 - Vad kan vi förbättra till nästa gång?
 - Vad tar deltagarna med från cirkeln in i sin roll som kontaktperson?
- Vill deltagarna fortsätta att träffas som en grupp på nätet?