

SUNNERBO

SAMORDNINGSFÖRBUND



Gruppverksamheten: Basgruppen

Som en del i Metodhandbok Fokus

En metodhandbok framtagen utifrån projektet Fokus

2012-2018

Text och metod: Maria Eriksson, Juli 2019

Gruppverksamheten: Basgruppen

Gruppverksamheten, *Basgruppen*, bestod av temaföreläsningar och samtal i grupp om 10–14 deltagare under en 15 veckors period. Grupptillfällena var schemalagda på 2 – 3 tillfällen per vecka mellan klockan 9:00-12:00 med undantag för några heldagsaktiviteter. Gruppen var inte homogen utan bestod av personer med olika behov, funktionsvariationer, olika hinder så som sociala svårigheter, ångest och depression. Deltagarna var i varierande åldrar mellan 16-64 år samt av olika kön och etniska bakgrunder. Innehållet i gruppmaterial kunde ändras efter gruppens och anpassas efter individernas behov.

Syftet med basgruppen var att skapa rutiner, diskussioner och en trygg grund för individen. Att jobba med sig själv och sitt mående för att stärka sig själv för att komma vidare i mot sina egna uppsatta mål och att få de verktyg som behövdes för att kunna utföra detta. Basgruppen var en del i deltagarens personliga utveckling. Många av deltagarna hade suttit hemma under en längre tid, ibland flera år. Genom att skapa ett schema där deltagarna skulle infinna sig 2–3 gånger per vecka under en längre period kunde en kontinuitet förverkligas.

Varje träff börjades med frukost och därefter hade deltagarna föreläsning/aktivitet och gruppdiskussioner. Ibland gjorde de även studiebesök till myndigheter och arbetsplatser.

Basgruppens temainnehåll rörde sig kring ämnen som ekonomihantering, de olika myndigheternas roll, stresshantering, självkänsla och Mindfulness. Teman var dock anpassningsbara utefter vilka deltagare som befann sig i gruppen den perioden. Coachen kunde därför lägga in andra komponenter såsom samhällsinformation och daglig planering allt eftersom deltagarna behov och förutsättningar.

Samtidigt som deltagarna gick i basgruppen hade de även enskilda samtal inbokade med coachen för att jobba vidare mot specifika mål. Om en individ arbetade mot att våga gå ut i en arbetsmiljö, arbetade coachen och denne med att öka självkänsla för att kunna nå exempelvis en praktikplats. Om individen hade varit ifrån arbetsmarknaden en längre tid på grund av sjukdom, kunde målet vara att arbetsträna.

Tillvägagångssätt

Gruppen bestod av ca 10 – 14 deltagare. Gruppverksamheten sträckte sig på 15 veckor, se schemat nedan.

Vid varje grupptillfälle bjöds det på frukost som start på varje morgon och under tiden småpratade vi i syfte att träna på det sociala samt för att öka bekvämligheten i gruppen. Coachen brukade ta upp lite olika aktuella ämnen som det stått om i nyheterna, lite allmänt småprat om livet, samhällsorientering och allt detta skedde under frukosten innan själva gruppverksamhetens arbete började. Under dessa samtal kom det fram mycket om hur personen resonerar och fungerar och allt detta är en viktigt del i bedömningsarbetet av varje deltagare som coachen gör vid varje tillfälle.

Varje grupptillfälle utfördes i olika temablock med kartläggning av sig själv inkluderande JAG AB, Skillnaden som gör skillnaden, ekonomivecka, mindfulness, aktiviteter och självkänsla. Innehållet i de olika temaveckorna kunde justeras, utefter deltagarna och behoven som framkom under deltagarnas medverkan.

Att tänka på

Allt bör vara individanpassat efter varje individ. Även om det är en gruppverksamhet så är en av de viktigaste delarna att anpassa materialet efter individerna så att alla kan tillgodose materialets alla olika delar.

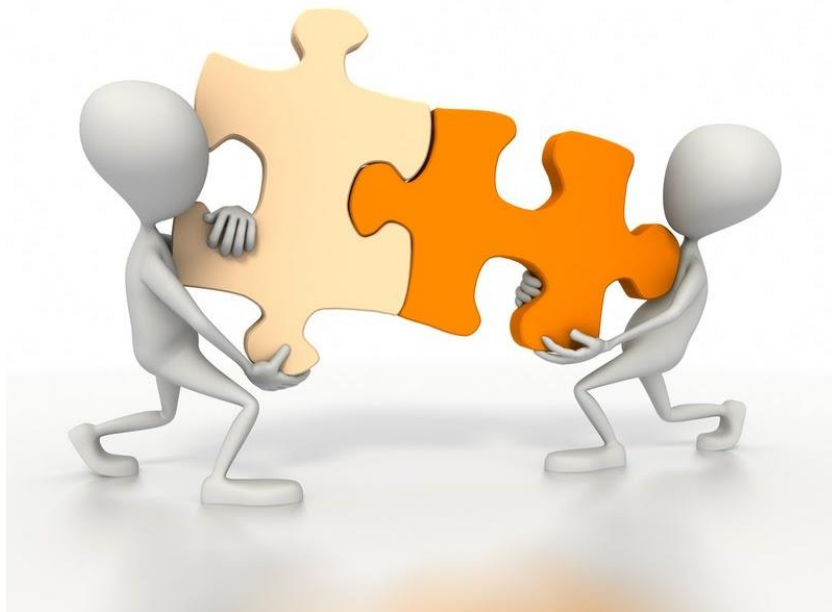
Det viktigaste är att deltagarna känner sig trygga och inte behöver lämna ut sig själva utan att utgå från sig själv när man håller i diskussioner och exempel.

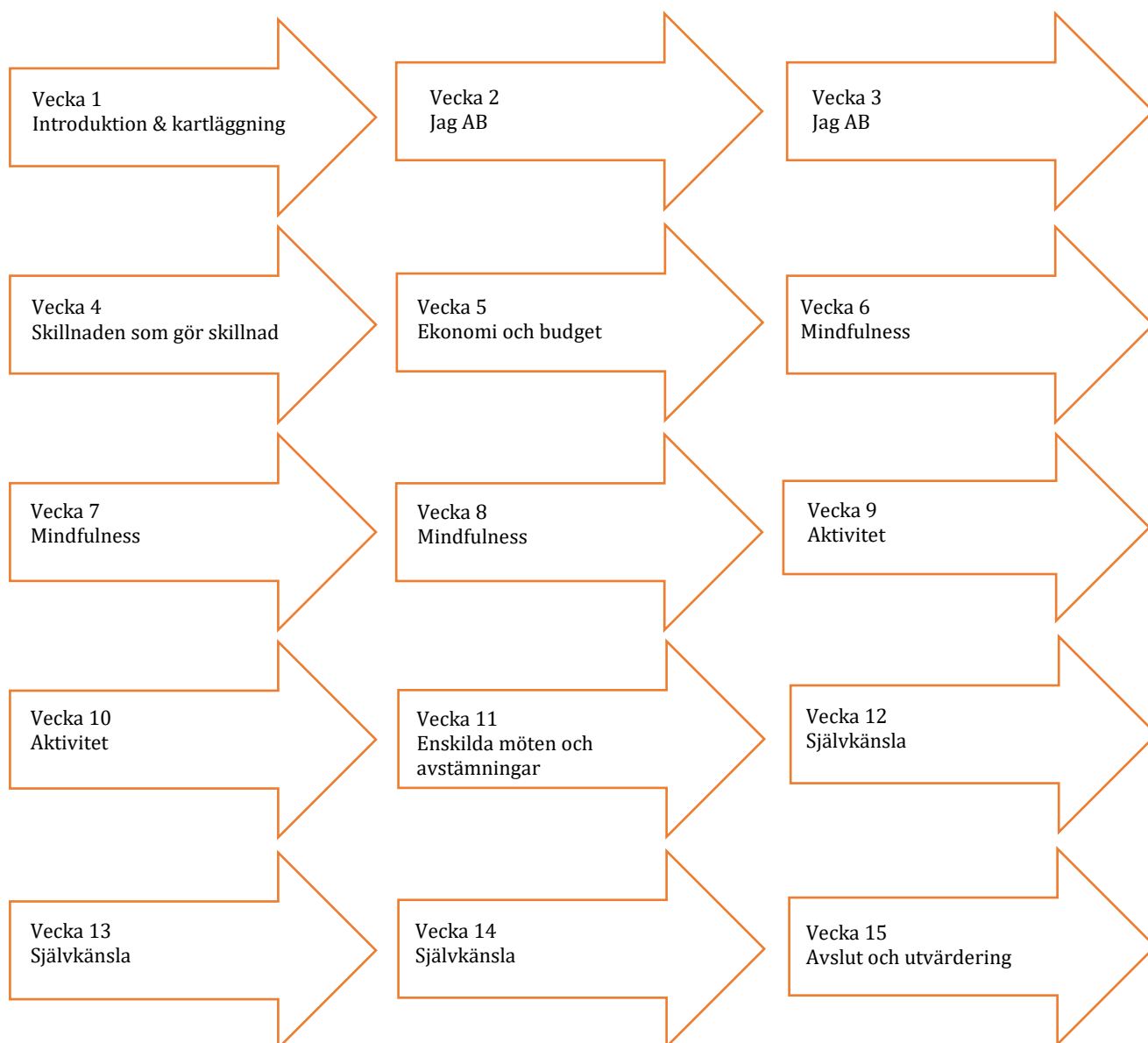
Att man anpassar materialet så att varje deltagare ska kunna ta till sig materialet. Basgruppen är en levande process som hela tiden anpassas efter deltagarnas behov.

Att använda sig själv som ett redskap med exempel och vara tydlig i sitt kroppsspråk, samt anpassa sitt språk och förklaringar efter de individer som finns i gruppen.

Det är viktigt att använda sig av olika inlärningsmedel så som White board och utskrifter och egna anteckningsmöjligheter.

Alla övningar får deltagarna i pappersform vid varje grupptillfälle. Allt material från grupptillfällena samlar de i egen pärm samt att de har en egen anteckningsbok där de kan föra egna noteringar under grupptillfällena. Detta är viktigt för det är på detta sättet de bygger sin egna "verktyglåda" för att de kan använda sig av det material och övningar de får under basgruppens gång.





Efter medverkan i basgruppen tas det enskilda arbetet vid såsom arbetsträning, praktik, utbildning, utredningar och arbetet mot en egen försörjning eller att hamna i rätt trygghetssystem börjar.

Basgruppens verksamhet nedbruten i veckovis enligt schema enligt hur vårt Fokus program sett ut.

Det finns övningar kopplade till varje grupptillfälle som bilagor.

Använd gärna detta som en inspiration och gör om det till ert egna.

Upplägg:

Gemensam gruppstruktur och upplägg vid varje grupptillfälle:

- Gemensam frukost
- Ta pauser
- Återupprepa innehållet på ett lätt sätt
- Använda sig själv som ett verktyg
- Att det är individanpassat trots att det är en gruppverksamhet
- Ingen deltagare behöver lämna ut sig själva utan coachen använder sig själv som exempel
- Anpassa språk och formuleringar så att alla kan ta till sig materialet
- Alla uppgifter och övningar får deltagaren efter varje grupptillfälle på ett lättskrivet sätt som deltagaren samlar i sin egna pärm
- Att man som coach använder sitt kroppsspråk på ett tydligt sätt
- Att sammanfatta på ett lätt sätt på white board vid varje grupptillfälle
- Att väva in samhällsinformation och nyheter under den gemensamma frukosten
- Att hela tiden ha ett arbetsförmågebedömningsätt och observera deltagare i de olika situationerna som kan användas vid en arbetsförmågebedömning
- Att vara observant på de förändringar som var och en av deltagarna gör
- Materialet ska kunna anpassas efter varje grupptillfälle så att deltagarna kan tillgodose till verktygen på bästa sätt

Material till övningar som använts i basgruppen finns att tillgå. Samtliga övningar är **markerade** i texten.

Vecka 1.

Introduktionsvecka: presentation, lära känna varandra, genomgång av upplägg och regler, kartläggning, individuell handlingsplan, nätverkskarta, livshjul, tidsreflektion.

Dag 1

Presentation, lära känna varandra, genomgång av upplägg och regler, kartläggning, individuella handlingsplan och nätverkskarta

Upplägg och tips:

- Bra och lättsam presentation av coachen
- Tydlig genomgång av upplägg och regler
- Deltagarna gör en snabbpresentation av sig själv (inget utlämnade utan enbart en presentation av deras namn) att inte behöva lämna ut sig själv är en bra start som in ger en trygghetskänsla
- Fyll i deltagarlistan
- Dela ut pärmar och övrigt gruppmaterial
- Individuell handlingsplan: utgå från din egna individuella handlingsplan och gör den till ett exempel
- Nätverkskarta: utgå ifrån ditt egna nätverk och ge exempel på hur ett nätverk kan se ut
- Använd white board och utgå från dig själv som exempel när ni gör övningarna

Dag 2

Livshjul, tidsreflektion och förändringsarbete

Upplägg och tips:

- **Livshjul:** utgå från ditt egna livshjul och gör den till ett exempel.
- **Tidsreflektion:** utgå från din egna tidsreflektion och gör den till ett exempel.
- Dela med dig om du själv gjort några förändringar i ditt livshjul och tidsreflektion.
- Gör **förändringskorset** tillsammans och delge ditt egna som ett exempel. Förklara nackdelarna och fördelarna med en förändring och vad det innebär.
- Gå igenom och diskutera **passiv eller aktiv** i sitt egna liv.
- Diskutera om eget ansvar och vad man fokuserar på. **Lösning eller problem?**
- Diskutera vad **grön och röd tid** innebär.
- Diskutera vad som kan ta ens energi och vad som kan ge en energi och hur gör man sina prioriteringar.

Vecka 2 och 3

JAG AB av Kjell Enhager

Att växa som människa, att veta hur jag kan ta ansvar och hitta glädjen i mitt liv, är den röda tråden i "JAG AB"

DVD-föreläsning om hur man tar eget ansvar för sina beslut och sitt mående och lära sig att bli sin egna livscoach. Varvar föreläsningdelen med exempel i vardagen både egna och deras så att de lätt kan göra rätt kopplingar från dvd i sitt egna liv och hur de ska kunna använda sig praktiskt av dessa redskap i sin vardag. En rekommendation är att fördela DVD föreläsningvisningen i kortare sektioner med mycket pauser och väva in egna bra exempel. Föreläsningens längden är i sin helhet ca 2 h och 45 min.

Dag 1

JAG AB av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Visa första delen av Kjell Enhagers JAG AB
- Diskutera i grupp och enskilt innehållet
- Återberätta innehållet och använd dig själv som ett exempel och verktyg
- Var tydlig i ditt återberättande och använd dig av ditt kroppsspråk
- Att använda sig av humor och inlevelse kan göra förändringsarbetet roligare och personligare

Dag 2

JAG AB av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Visa andra delen av Kjell Enhagers JAG AB (del två är ett tyngre parti och en rekommendation är att dela avsnittet på två grupptillfällen).
- Diskutera i grupp och enskilt innehållet.
- Återberätta innehållet och använd dig själv som ett exempel och verktyg.
- Ge deltagarna uppgifter till nästa grupptillfälle såsom vill; hur sätter de upp mål, positiva eller negativa, gamla eller nya mål. Göra; vad gör de bra idag, vad behöver de sluta och börja med för att en förändring ska ske. Påminna om att bra resultat – bra beslut – bra tillstånd/mående och tvärtemot d.v.s. dåligt resultat – dåligt beslut – dåligt tillstånd/mående.

Dag 3

JAG AB av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Diskutera det som de fick i uppgift vid förra grupptillfället.
- Visa fortsättningen av andra delen av Kjell Enhagers JAG AB.
- Diskutera innehållet i grupp och enskilt.
- Återberätta innehållet och gå gärna igenom det som hitintills har gått igenom som en repetition.
- Väv in i diskussionerna det som märks att deltagarna brister i till exempel eget ansvar.
- Ge deltagarna i uppgift till nästa gång: när använder de vill och måst i sin vardag, vilket tillstånd skulle de helt vilja vara i. Ge exempel på hur man själv ändrar sitt tillstånd och vilka tekniker man använder sig av vid de tillfällena.
- Ge deltagarna i uppgift till nästa gång: när kan du ändra måste till vill i din vardag istället?

Dag 4

JAG AB av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Diskutera det som de fick i uppgift vid förra grupptillfället.
- Visa del tre av Kjell Enhagers JAG AB.

- Återberätta innehållet. Att använda sig av White board kan vara ett bra verktyg för att förtydliga och göra det enklare att ta till sig innehållet.
- Anpassa ditt språk, uttrycksätt och materialet så att alla deltagare, oavsett förutsättningar, kan tillgodose sig innehållet.
- Väv in och ge exempel på hur man kan använda sig av JAG AB och dess tekniker i sin egen vardag.
- Var medveten och använd sig av kroppsspråk och kroppshållning och var tydlig i det.
- Ge exempel på hur vårt kroppsspråk hjälper och stjälp oss.
- Ge deltagarna i uppgift till nästa gång: hur sätter man in på sitt egna plus konto? Och hur använder man sig av sitt egna kroppsspråk och tankar för att förstärka och förminska?

Dag 5

JAG AB av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Diskutera och belys de uppgifter de fick vid förra grupptillfället.
- Diskutera kroppsspråk och värderingar och vilken påverkan det har på en själv.
- Återberätta och väv in bra exempel hur JAG AB kan användas i var och ens vardag, diskutera både i grupp och enskilt.
- Visa del fyra av Kjell Enhagers JAG AB.
- Gå igenom och summera JAG AB föreläsningen och de olika ämnen som berörts.

Dag 6

JAG AB av Kjell Enhager

Mental träning som berör det egna måendet och energi, tankepåverkan och egenbestämmande.

Upplägg och tips:

- Summering av hela föreläsningen JAG AB.
- Gör uppgiften **må bra – bra beslut – bra resultat**.
- Gör uppgiften – **vad tar min energi?**
- Gör övningen **succé vs katastrof tillsammans**.
- Att avsluta JAG AB med att var och en gör uppgiften – **tänk er att ni får uppleva er 100 års dag**. Berätta och delge sin egna 100 årsdag är ett bra sätt att få deltagarna att komma igång.

Övningarna gör man i syfte att förstärka att man kan via tanken påverka sig själv positivt att komma närmare sina mål och lyckandet. Att man på detta sättet kan måla upp en bild för sig själv där man lyckas och att man på detta viset ökar sannolikheten för att det lyckats. Samt avslutar att vi alla är VD i våra egna företag d.v.s. VD i våra egna liv och vi ansvarar för att vi tar det egna ansvaret för vårt mående och tillstånd och tar oss mot de mål som vi själva sätter upp och att våra mål är bra och positiva för oss. Pratar om vikten av den mentala delen hos oss själv (jämför med idrottsmän som tränar den mentala biten hos sig själv lika mycket som den kroppsliga).

Vecka 4

Skillnaden som gör skillnad av Kjell Enhager

En föreläsning om förändringsarbete, värderingar och valda sanningar

Vad driver oss? Hur påverkar våra innersta värderingar vårt beteende? Hur tar jag mig lätt från fokus på problem till alternativ och lösningar? I "Skillnaden som gör skillnaden" går Kjell genom hur vi valt våra sanningar och hur vi konkret kan förändra dem. Även vad som motiverar oss och hur vi skapar ett orubbligt självförtroende.

Skillnaden som gör skillnad är en fortsättning till JAG AB där man får konkreta verktyg och tekniker att lösa sina hinder i sin vardag.

Föreläsningens längden är ca 1 h och 40 min. Att fördela föreläsningen på tre tillfällen är att rekommendera.

Dag 1

Skillnaden som gör skillnad av Kjell Enhager

Förändringsarbete och valda sanningar

Upplägg och tips

- Gå igenom upplägget med föreläsningen
- Använd dig själv och gör liknande upplägg som under föreläsningen JAG AB
- Visa del ett av Skillnaden som gör skillnad av Kjell Enhager
- Det viktigaste är att anpassa materialet efter deltagarna och ge så bra vardagsredskap som möjligt
- Diskutera både i grupp och enskilt: vilka valda sanningar har man som hjälper och stjälper sig själv? Ge egna exempel. Hur ändrar man sitt egna tillstånd? Ge egna exempel. Det man fokusera på det växer, fokuserar man på positivt eller negativt? Ge egna exempel. Vilka värderingar har var och en? Vilka värderingar har man fått hemifrån som kanske inte stämmer längre eller passar en länge?
- Ge i uppgift till nästa grupptillfälle: hur vet du att någon lyssnat på dig? Vill du se, höra eller känna det?

Dag 2

Skillnad som gör skillnad av Kjell Enhager

Upplägg och tips:

- Gå igenom och diskutera det som gavs i uppgift till detta grupptillfället.
- Visa del två av Skillnad som gör skillnad av Kjell Enhager.
- Återberätta med kroppen och inlevelser samt kom med egna tips och exempel på hur man kan använda teknikerna från Skillnaden som gör skillnad i var och ens vardag.
- Frågeställningar att diskutera: vad skulle du skriva till dig själv som gjorde dig lycklig när du läste det i framtiden? Hur ändrar man sitt egna tillstånd och känsla själv? Man ser världen genom sina erfarenheter så hur ser du på världen och hur tar du dina beslut? Vilken röst har du till dig själv?
- Ge i uppgift till nästa grupptillfälle: sätter du på minus eller plus?

Dag 3

Skillnad som gör skillnad av Kjell Enhager

Valda sanningar, motivation och aktiva val

Upplägg och tips:

- Diskutera i grupp och enskilt: sätter du på minus eller plus?
- Visa del tre av Skillnaden som gör skillnad av Kjell Enhager.
- Summera och diskutera: valda sanningen, hur ändrar man sitt egna tillstånd, vad motiverar, allt skapas 2 gånger, ser man saker positivt eller negativ, vilka frågor ställer man till sig själv, hur kan man göra ett minus till plus, lära sig av minuset och det blir ett stort plus, fokuserar man på det man själv kan påverka eller fokuserar man på det man inte kan påverka, vad är rätt fokus? Hel och del mål.

Vecka 5

Ekonomi och budget vecka

Att få kunskap och lära sig hur man hanterar privatekonomi och egen budget. Att lära sig vad som menas med privatekonomi, hushåll, inkomst, utgifter och skatt. Att få kunskap om sambandet mellan arbete, inkomst och konsumtion.

Dag 1

Besök av banktjänsteman/kvinna från en bank. Att använda sig av just en banktjänsteman/kvinna och inte någon skuldrådgivare från kommun är att föredra eftersom en skuldrådgivare oftast kopplas ihop till ekonomiskt bistånd.

Upplägg och tips:

- Låta gruppen förbereda frågor som samlas in i förväg och som banktjänstemannen/kvinnan kunnat ta del av och förbereda svaren på innan studiebesöket.
- Att själv ställa bra frågor till banktjänstemannen/kvinnan som deltagarna inte tänkt på att ställa men som är bra att veta.
- Styra upp diskussionerna snabbt om diskussionerna avviker från bankämnet (diskussioner där ekonomi innefattas har en tendens att sätta igång sidodiskussioner).
- Att efter banktjänstemannen/kvinnans besök fortsätta de diskussioner och frågor som kan uppstå.

Dag 2

Arbetsätt med sin privatekonomi: hur man gör en budget, ekonomiska prioriteringar, samhällsekonomi, information om inkasso, kronofogden, skulder, räntor och avbetalningar

Upplägg och tips:

- Gå igenom och visa vilka appar som är bra och lätta att använda sig av när det gäller budget och kalkyler. Exempel på appar som är gratis att ladda ner lyxfällan, sparakvittot, bankernas egna appar, utgiftskollen.
- Visa och ge igenom konsumentverkets budgetkalkyl.
- Prata om lyxfällan och vad man kan lära sig av detta.
- Utgå från konsumentverkets broschyr, koll på pengarna, där man går igenom budgetkostnaderna och diskuterar hur mycket man lägger på varje post idagsläget samt

om det är rimligt, prioriterar men rätt, vad bör man lägga, kan de dra ner på någon kostnad.

- Ge exempel från egen budget.
- Gå igenom köpvanor.
- Gå igenom vad kredit och räntekostnader innebär.
- Förklara vad skillnaden är mellan lön och bidrag samt hur samhället är uppbyggt och vad våra skatter går till.
- Gå igenom vad som innebär med inkasso, kronofogden, avbetalningar, höga räntor och skuldsanering.
- Gå igenom de lite mer dolda kostnaderna och med det menas kostnader som man inte har regelbundet utan ibland såsom bilskatten, försäkringar, kostnader för barn.
- Att tillsammans gå igenom konsumentverkets beräkningar av kostnader och jämföra det med sina egna kostnader är en bra utgångspunkt inför budgetarbetet.
- Gå även igenom och visa hur man enkelt kan göra en egen budget kalkyl via Excell samt 4 kuverten (när räkningar är betalda fördela pengarna som är över i 4 kuvert märkt med 1, 2, 3 och 4).

Att identifiera de små utgifterna varje månad som växer sig större och till sist blir till flera tusenlappar. Att skapa förändringar på lång sikt för att förändra beteende runt konsumtionen. Att sätta upp en budget för sin privatekonomi. Allt detta kan leda till en ekonomi i balans som ger ökat välbefinnande.

Vecka 6, 7 och 8

Mindfulness

Mindfulness handlar om att vara fokuserad på din egna medvetenhet om dig själv och det som finns i denna stunden, i nuet.

Mindfulness tar fasta på ögonblicket. I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro.

Mindfulness som lärs ut ska vara vardagsanpassat och anpassat efter varje deltagare och dess behov och hinder. Mindfulness kan ske både i grupp och enskilt. Att använda sig själv som ett verktyg och visa hur man själv använder sig av mindfulness i sin egna vardag är en viktig aspekt i utlärandet av mindfulness i vardagen.

Upplägg och tips som använd som grund vid varje mindfulnessstillfälle:

- Anpassa alla övningar så de passar deltagarnas vardagssituationer
- Att hålla mindfulnessen överlag vardagsanpassad
- Att lära ut när man kan använda sig av mindfulness och i vilket syfte
- Göra mindfulnessen till ett vardagsverktyg som var och en kan använda sig av
- Att använda sig själv och sin kropp som ett redskap när man lär ut
- Att alltid utgå från varje individs förutsättningar och hinder och anpassa därefter
- Gör övningarna tillsammans på grupptillfället samt ge deltagarna övningarna i skriftlig form så de kan öva hemma, den skriftliga ska vara så lätt formulerat som möjligt. Gör alltid övningarna först själv för att visa hur man gör och sedan tillsammans
- Ge alltid konkreta exempel på när man kan använda sig av de olika mindfulnessövningarna i olika vardagssituationer
- Ge alltid de övningar som går igenom på grupptillfället i hemuppgift att göra till nästa grupptillfälle

Dag 1

Mindfulness grunder: vad är det och vilken nytta kan man ha av det? Och vad visar forskningen? Vad säger vården om mindfulness?

Upplägg och tips:

- Gå igenom vad mindfulness innebär och på vilket sätt kan man ha nytta av detta i sin egna vardag och när kan man tillämpa det.
- Gå igenom vad forskning visar.
- Gå igenom vad vården säger om mindfulness, 1177 vårdguiden.
- Gå igenom grunderna med mindfulness och mindfulnessens sju grundläggande attityder.
- Delge hur du själv använder dig i din vardag av mindfulness.
- Gå igenom vikten av andningen som är en av grunderna i mindfulness och vad som händer med kroppen och knoppen när man är stressad, irriterad eller mår dåligt.
- Gör övningen **andningsankaret**.
- Gör övningen **andas i fyrkant**.
- Gör övningen **Pranayama**.

Dag 2

Hur kan vi via mindfulness bli medvetna om våra tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser i varje ögonblick. Mindfulness är ett förhållningssätt. Hur kan man använda sig av mindfulness vid stress och vad säger vårdguiden om stress och mindfulness?

Upplägg och tips:

- Gå igenom varningssignaler och symtom vid stress
- Gå genom vad som händer vid stress när det gäller kroppsliga signaler och tankesignaler
- Prata om förändringar och vad behöver man för att göra sina egna förändringar
- Gå igenom övningen, **behöver du en förändring?**

- Prata om på vilket sätt medveten närvaro är viktigt
- Gå igenom och prata om meditation i vardagen och när man kan använda sig av och på vilket sätt
- Gå igenom hur använder man sig av sitt kroppsspråk när man är stressad och irriterad och hur kan man medvetet ändra på sitt kroppsspråk så att tankarna ändras
- Gå igenom vilka vardagssituationer som kan vara stressande och ge exempel på hur man kan använda sig av olika övningar för att ändra tillstånd
- Ge exempel på hur du själv använder dig av mindfulness i dina vardagssituationer som kan vara stressande
- Gå igenom KBT triangelns (tanke – känsla – beteende)
- Gör övningen **kroppsscanning**
- Gör övningen **1-3 minuters yoga meditation**

Dag 3

Vilka vardagssituationer kan mindfulness användas och hur gör vi?

Upplägg och tips:

- Börja dagen med andningsövningen andningsankaret utomhus med utsträckta armar
- Gör övningen **mindfulness walking**
- Gör **tre vardagsövningar** såsom sitta på sängkanten, tvätta sig och stå i kö, och hur man kan använda mindfulness vid dess tillfällen och vad syftet är
- Gå igenom **mindfulness sju attityder**. Mindfulness är ett förhållningssätt. Lägg in diskussioner och vardagskopplingar i varje förhållningssätt som passar gruppen
- Gör en **yogaövning**
- Gör övningen **medkänsla**

Dag 4

Automatiska tankar och reaktioner: automatiska tankar är tankar som dyker upp utan att du är medveten om dem. Det är en reaktion på dina känslor och tankar och kan ibland ställa till det för oss och gör att vi drar fel slutsatser och beslut. De kommer ofta från invanda tankemönster, värderingar och upplevelser man haft. Att lära sig bli medveten om sina tankar, känslor och beteende gör att man kan agera annorlunda och göra medvetna val.

Upplägg och tips:

- Gå igenom hur automatiska tankar och reaktioner fungerar, hur man reagerar och agerar automatiskt.
- Gå igenom känslor och självkänedom.
- Diskutera vad man gör och agera automatisk i sin egna vardag och på vilket sätt man kan lära sig att agera medvetet istället.
- Gå igenom ditt invanda beteendemönster och hur man med medveten närvaro kan ändra det som inte fungerar.
- Gör övningen **egen tanke – känsla – handling**.
- Gör en **sittande kroppsscanning**.
- Gör **stressövningen**.

Dag 5

Tanke – känsla – handling: vilka stopptekniker finns det och hur kan man använda sig av dem?

Upplägg och tips:

- Gå igenom, du är inte dina tankar och du är inte dina känslor. Du kan inte stoppa dina tankar och känslor men du kan lära dig att släppa taget om det och inte fastna i dem.
- Gå igenom stoppljuset.
- Hur kan man använda sig av ”**stoppljuset**” i sin vardag? Ge exempel.
- Gå igenom stanna upp – **observera – acceptera – svara eller släpp**.
- Hur kan man använda sig av ”stanna upp – observera – acceptera – svara eller släpp i sin vardag? Ge exempel.
- Gå igenom, **en intensiv känsla**. Stress, sug efter annan stimulans.
- Gå igenom, tänka kommer vi alltid att göra men vi kan träna oss i att inte fasta i tankarna.
- Gör övningen **medveten om tankarna**.
- Gör övningen **en snabb avslappningsövning**.
- Gör övningen **kärlek till dig själv**.

Dag 6

Övningsdag av olika mindfulnessövningar både kroppsliga och mentala. Dagen består och handlar enbart om olika övningar och fokuset ligger på att utföra dem tillsammans och enskilt.

Upplägg och tips:

- Gör övningen **andning och visualisering**
- Gör övningen **tips på hur du kan minska smärta genom mindfulness**
- Gör övningen **spänning i muskel**
- Gör övningen **hantera ljud självinstruktionsövning**
- Gör **focusövningen**
- Gör **stretchövningen**

Dag 7

Sömnen: svårigheter och rutiner i samband med sänggående och hur mindfulness kan vara en hjälp med detta. Konkreta tips för att göra sömnen bättre.

Upplägg och tips:

- Gå igenom vad som händer under sömnen när det gäller återhämtning och återbyggnad samt varningssignaler vid insomni som är en stressrelaterad sömnlöshet.
- Gå igenom sov gott boken som är en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre. Gå igenom sektion för sektion och ge lite exempel på hur du själv gör.
- Ge exempel hur du själv använder dig av mindfulness vid avslappning inför sänggående och hur man hanterar tankar och känslor vid sänggående.
- Gå igenom **sömnboken**.
- Gör övningen **räkna ner eller upp**.
- Gör övningen **tips på avslappning** en andningsövning inför en möjlighet till god sömn.
- Gå igenom minnesreglerna för att **agera mera medvetet**.

Dag 8

En sammanfattning av vad mindfulness är och hur man kan bli hjälpt av mindfulness i sin egna vardag.

Upplägg och tips:

- Gå igenom mindfulnessveckorna och det material ni använt er av.
- Diskutera och reflektera i gruppen vad ni gjort och vilka övningar de använt sig av och kanske redan nu märkt av lite effekter av.
- Välj tillsammans med gruppen ut övningar ni gjort tillsammans under mindfulness och gör dessa ihop som en bra avslutning på mindfulnessen.

Vecka 9

Gemensam aktivitetsdag. Att välja en aktivitet där man kan studera och observera deltagarna i annan mer konkret situation där deltagarna gör något kreativt och får instruktioner hur man ska utföra något är ett utmärkt tillfälle att få mer information om hur varje deltagare använder sig av sin kroppsställning, rörlighet, styrka, fysisk energi, psykisk energi, tidsplanering, förmåga att kunna utföra en arbetsuppgift självständigt, kommunikations och interaktionsfärdigheter, sociala färdigheter. Denna observation är en bra grund till arbetsförmågebedömningen.

I fokus har vi valt aktiviteten kallmålning.

Upplägg och tips:

- Gör det till en heldag.
- Välj en annorlunda och kreativ aktivitet där deltagaren får skapa något med händerna.
- Aktiviteten bör vara uthållighetsprövande.
- Observera deltagarens kroppsställning, rörlighet, styrka, fysisk energi, psykisk energi, tidsplanering, förmåga att kunna utföra en arbetsuppgift självständigt, kommunikations och interaktionsfärdigheter, sociala färdigheter.
- Observera hur deltagaren mottager instruktioner och utför dem.

Vecka 10

Gemensam aktivitetsdag. Att välja en aktivitet som både är avslappnande och där man kan observera de sociala färdigheterna och integrationsfärdigheterna. Att använda detta som en observationsdag av deltagarnas kroppsställning, rörlighet, styrka, fysisk energi, psykisk energi, kommunikations och interaktionsfärdigheter, sociala färdigheter. Man kan även använda sig av det som en exponering gällande social träning.

I fokus har vi valt aktiviteten spa.

Upplägg och tips:

- Gör det till en heldag.
- Välj en annorlunda social aktivitet som både känns avslappnande och belönade.
- Välj en aktivitet där olika mindre stationen ingår och där man får möta flera olika professioner.
- Observera deltagarnas kroppsställning, rörlighet, styrka, fysisk energi, psykisk energi, kommunikations och interaktionsfärdigheter, sociala färdigheter.
- Observera hur deltagaren integrerar och vilken social färdighet deltagaren besitter.

Vecka 11

Enskilda möten med deltagare och avstämningsmöte tillsammans med de berörda handläggarna.

Upplägg och tips:

- Gå igenom vad som gjort hitintills i gruppverksamheten.
- Gå igenom och belys de framsteg deltagaren gjort.
- Gå igenom en kommande handlingsplan som kan sättas igång direkt efter gruppmedverkan. Det kan rör sig om arbetsträning/praktik, enskilda KBT samtal, coaching mot arbete.
- Om det börjar visar sig att deltagaren inte har någon arbetsförmåga eller är i behov av andra insatser påbörjas arbetet mot detta.

Vecka 12, 13 o 14

Självkänsla: handlar om hur du själv tänker och känner om dig själv. Du vet att du är värdefull bara genom att vara om du har en bra självkänsla. Det har inte att göra med om du är bra eller dålig på att göra olika saker. Känsla av att du är OK går att träna upp.

Dag 1

Skillnaden mellan självkänsla och självförtroende.

Upplägg och tips:

- Gå igenom begreppen självkänsla och självförtroende.
- Gör en diskussionsgrupp om just dessa begreppen.
- Förklara sambandet mellan makt och självkänsla.
- Gå igenom varför man kan få låg självkänsla.
- Gå igenom att känna sig annorlunda.
- Gå igenom och diskutera fördelarna med god självkänsla.
- Gå igenom, hur kan en bra självkänsla synas?
- Gå igenom, hur kan en låg självkänsla synas?
- Gör **självkänsla testet** och gå igenom resultat och förklara.
- Förklara att självkänsla är en färskvara som går att jobba upp.
- Gör övningen, **om man redan som barn kan märka en bra och dålig självkänsla?**
- Gå igenom materialet **hur vi kan öva upp vår självkänsla**.
- Ge exempel på hur man kan höja sin egna självkänsla i sin vardag.
- Gå igenom **bekräftelseboken** och hur man kan använda sig av den vid sänggående.
- Gå igenom och diskutera **varningslampa för låg självkänsla**.
- Gå igenom **KBT triangeln: tanke - känsla - handling**.
- Gå igenom är du i vänteläget/standby?

Dag 2

Hur kan man stärka sin egna självkänsla: bryt dina negativa tankar.

Upplägg och tips:

- Gå igenom hur man stärker sin självkänsla
- Gå igenom hur bryter man sina negativa tankar
- Gå igenom **bekräftelseboken**

- Diskutera när och om de ger sig själva bekräftelse, är det när det är något positivt eller negativt
- Diskutera om de har svårt att bekräfta sig själva och i så fall varför? Och om de väntar på att någon annan alltid ska ge dem bekräftelse?
- Gör övningen, **vad tror du andra säger om dig?**
- Gör övningen, **vad säger du om dig själv?**
- Gå igenom **övertygelse/vald sanning**, vad säger jag om mig själv? Min valda sanning/tanke påverkar mitt beslut/kropp och det påverkar i sin tur mitt beteende/handling och detta leder till ett visst resultat/känsla
- Gör övningen, **tanke - känsla - handling**
- Diskutera att ta eget ansvar för det vi kan (dina egna handlingar, dina beslut, att dina drömmar och önskningar blir uppfyllda, ditt val av partner, hur du hanterar människor på arbetet och i ditt privatliv) tryck mycket på det egna ansvaret och diskutera och kom med egna exempel.
- Diskutera offerkoftan
- Gå igenom, här är lite exempel på hur du kan öva upp din självkänsla
- Gå igenom **bra boken**
- Påminn om vilka mindfulnessövningar som är bra vid sänggående

Dag 3

Vilka egenskaper besitter man: personliga egenskaper.

Upplägg och tips:

- Gör övningen **skriv ner de tre viktigaste personerna i ditt liv.**
- Gör övningen, **lista dina personliga egenskaper.**
- Gör övningen, **skriv ner alla bra egenskaper du beundrar hos andra.**
- Gå igenom övningen, **låt självkänsla styra resultatet istället för att låta resultatet styra.**
- Gå igenom övningen, **nödbromsen**, och ge tips på hur man kan använda sig av denna övningen i sin vardag.
- Gör övningen, **säg tack dig själv för att....**

Dag 4

Rädslor, hinder och framtidsdrömmar.

Upplägg och tips:

- Gör övningen, **ta itu med sin rädsla.**
- Gör övningen, **mina framtidsdrömmar.**
- Gå igenom övningen, **vad vill jag fylla mitt liv med?**
- Gör övningen, **ett mål om dagen.**
- Gör övningen, **vad har för undvikande beteende för att nå mitt mål/mina delmål?**
- Gör övningen, **10 snabba övningar.**
- Gör övningen, **smarta övningar för självkänslan.**

Dag 5

Affirmationer: vi använder oss dagligen av affirmationer utan att tänka på det. Det kan vara påstående om hur vi uppfattar oss själva eller andra runt omkring oss. Det är inte ovanligt att dess upprepade tankar, dess affirmationer är negativa. Det kan vara tankar som jag är så trött,

jag orkar inte mer, min kollega tycker inte om mig, jag har inte råd, jag är hopplös o.s.v. Det som är positivt med det är att det går att ändra på. När du affirmera med positiva påstående och upprepar dessa som att det redan har skett förändrar du inställningen till dig själv och din omgivning. Du blir mer positiv, glad, energifull och harmonisk.

Upplägg och tips:

- Gå igenom reglerna för affirmation (ett positivt påstående, kort påstående och formulerat i nutid och personligt).
- Diskutera i grupp om de själva har några bra eller dåliga affirmationer. Ge egna exempel.
- Gå igenom exempel på affirmationer.
- Gå igenom övningen, **10 steg till bättre självkänsla.**
- Gå igenom övningen, **tvivlar du på att du duger?**

Dag 6

Summering av självkänsla: sammanfatta vad som gjorts och går igenom sammanfattningsbladet.

Upplägg och tips:

- Gå igenom självkänslaveckorna och det material ni använder er av.
- Diskutera och reflektera i gruppen vad ni gjort och vilka övningar de använt sig av och kanske redan nu märkt av lite effekter av.
- Gå igenom mål och delmål.
- Gör övningen, **SMART (specifikt, mätbart, angeläget, realistiskt, tidsbestämt).**
- Gå igenom, konsten att älska sig själv.
- Gå igenom, lite bra sätt att tänka på.
- Gå igenom, 100 sätt att älska sig själv.
- Avsluta självkänslan med att var och en får diplommet V.I.P.

Självkänsla handlar om hur du tänker och känner om dig själv. Du vet att du är värdefull bara genom att vara, om du har en bra självkänsla. Det har inte att göra med om du är bra eller dålig på att göra olika saker. Känsla av att du är okej går att träna upp.

Vecka 15

Utvärdering: utvärdering och sammanfattning av basgruppen. En utvärdering görs delvis för att synliggöra deltagarnas egna framsteg och delvis för att kunna avläsa om deltagarna kunnat tillgodose sig materialet på rätt sätt och att coachen matchat materialet rätt efter deltagarnas förutsättningar.

Upplägg och tips:

- En sammanfattning ges på hela basgruppens innehåll och program.
- Utvärderingen bygger på deltagarens egna självuppskattning med skattningsskalor och med plats för ett kommentarstält till varje delmoment samt en summering med deras egna reflektion hur de uppfattar sin egna medverkan i basgruppen samt om deras mående påverkats under sin medverkan.
- Varje deltagare gör sin individuella utvärdering av sin medverkan i basgruppen.
- En gemensam sammanställning görs av deltagarnas utvärderingar.

