



STUDIEHANDLEDNING

Livsberättar- cirklar



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Studiehandledning

Livsberättar-cirklar

Är du intresserad av att höra andras livsberättelser och dela med dig av din egen? Detta material från ABF innehåller förslag på frågor som ni kan utgå från i er egna diskussioner i en studiecirkel. Inget annat material behövs, men säg gärna till er kontakt på ABF om ni vill ha något kompletterande material, till exempel en bok om lokalhistoria.

Förslag på upplägg för studiecirkeln:
3 träffar.

Dag, tid och plats bestämmer ni helt själva, men en passande längd på träffarna kan vara 1,5 timme vardera. Vi rekommenderar att ni av smittskyddsskäl träffas utomhus, till exempel i en park i anslutning till ert bostadsområde, och håller 2 meters avstånd till varandra. Ta gärna med något varmt att sitta på samt eget fika. Naturligtvis stannar ni hemma om ni känner förkylningssymptom, och ses om ni är fullt friska!

Tips till dig som ledare:

- Samla in deltagarnas telefonnummer och mailadress om de har, så att ni lätt kan komma i kontakt med varandra om någon skulle vara sjuk eller om ni behöver fråga något mellan träffarna.
- Ämnet livsberättelser kan uppmuntra till långa historier... Det är bra om du som ledare är aktiv, fördelar ordet jämnt och styr längden på deltagarnas berättelser, så att alla hinner komma till tals.
- För att underlätta för dina deltagare eftersom ni är utomhus och inte i ett studierum där det är lättare att läsa texter och ta anteckningar, börja gärna cirkelträffen med att gå igenom planen och temat med dagen, och avsluta träffen med att summera vad ni pratat om och vad ni vill göra nästa träff.
- Försök att få med flera sinnen under era träffar! Använd er av musik, avslappning, foton med mera för att förstärka era berättelser.

Meddela ABF innan ni startar, så hjälper vi er med material och deltagarlista!

Lycka till med er studiecirkel!

Kontakt:

(Växeln är öppen tisdag-torsdag)
ABF Örebro län
010-203 17 00
info.orebro@abf.se

Förslag på studieplan

Cirkelträff 1 - barndom

Inled med en namnrunda om ni inte redan känner varann, och berätta om tanken med och upplägget på cirkeln. Diskutera om ni alla tycker att upplägget verkar bra, eller om det är något ni vill ändra på. Ta också upp praktiska detaljer som pauser, tider och fika, och kom överens om "spelregler" för era träffar - till exempel att inte avbryta varandra, inte ha alltför långa utläggningar och lyssna aktivt på varandra.

Exempel på frågor att diskutera på träff 1:

Gå en runda och berätta ett par minuter var – max 5 – om barndomen.

- Var föddes du?
- Var bodde du som liten, hur var området, hur såg det ut?
- hur många syskon hade du?
- Hur bodde du? Hur var standarden, hur såg det ut hemma?
- Hur mådde du?

Om dina deltagare har svårt att komma på vad de ska säga, så ställ öppna frågor (frågor som man inte kan svara ja eller nej på, utan måste berätta mer om).

Fånga gärna upp intressanta detaljer från det dina deltagare berättar om, och fråga om de andra deltagarna känner igen det, och kanske har upplevt samma sak! Om du tycker det passar, så försök hitta "gemensamma nämnare" som alla deltagare känner igen sig i – det kan vara allt från maträtter, serier, TV/radio-program till godis.

Avsluta med en avslutande runda om hur ni tyckt att träffen varit, och om ni har några tankar om nästkommande träff. Berätta kort om tanken med nästa träff, så att deltagarna kan förbereda sig och börja fundera.

Är du intresserad av att gå ABFs grundläggande cirkelledarutbildning? Prata med din kontakt på ABF.

Cirkelträff 2 - ungdomstid

Inled med en lägesrunda där alla får berätta hur de mår eller vad de tänker på just idag. Starta sedan med att återkoppla till förra träffen och vad ni pratade om då, och gå sedan in på temat för dagens träff. Hjälpt varandra att definiera vad ni menar med "ungdomstid".

Exempel på frågor att diskutera på träff 2:

Dela upp er två och två, och berätta för varandra i paren om ditt allra bästa minne från din ungdomstid! (ca 10 minuter). När grupperna känner sig klara, låt dem redovisa varandras historier!

- Var bodde du?
- Hur såg din familjesituation ut?
- Hobby och intressen! Vad lyssnade du på, vad gjorde du på fritiden?
- Vad hade du för stil och klädsmak?
- Vad studerade du/jobgade du med?
- Hur mådde du under denna tid?

Om dina deltagare har svårt att komma på vad de ska säga, så ställ öppna frågor (frågor som man inte kan svara ja eller nej på, utan måste berätta mer om).

Fånga gärna upp intressanta detaljer från det dina deltagare berättar om, och fråga om de andra deltagarna känner igen det, och kanske har upplevt samma sak!

Avsluta med en avslutande runda om hur ni tyckt att träffen varit, och om ni har några tankar om nästkommande träff. Berätta kort om tanken med nästa träff, så att deltagarna kan förbereda sig och börja fundera.

Cirkelträff 3 - nutid

Inled med en lägesrunda där alla får berätta hur de mår eller vad de tänker på just idag. Starta sedan med att återkoppla till förra träffen och vad ni pratade om då, och gå sedan in på temat för dagens träff - nutid.

Exempel på frågor att diskutera på träff 3:

- Var och hur bor du nu?
- Hur ser din familjesituation ut?
- Har du tagit upp något intresse eller hobby som du aldrig skulle kunna tänkt dig när du var yngre?
- Resor – har du gjort någon alldeles särskilt rolig resa, vart i så fall, och vad var det som du tyckte så mycket om med just denna?
- Hur ser livet ut just nu?

Om dina deltagare har svårt att komma på vad de ska säga, så ställ öppna frågor (frågor som man inte kan svara ja eller nej på, utan måste berätta mer om).

Fånga gärna upp intressanta detaljer från det dina deltagare berättar om, och fråga om de andra deltagarna känner igen det, och kanske har upplevt samma sak!

I slutet på träff 3 - fråga dina deltagare om hur de upplevt cirkeln, och om de vill ha en fortsättning eller följa upp med andra slags träffar. Gör gärna en lägesrunda som avslutning, och tacka till sist dina deltagare för att de delat med sig av sina intressanta livshistorier!

Efter avslutad cirkel, signera din cirkellista och posta den till ABF Örebro län.

Postadress:
ABF Örebro län
Slottsgatan 15
703 61 Örebro