

PROVA ÖVNINGAR FRÅN HÄLSOGRUPPEN



Hej!

Är du nyfiken på vad det innebär att leda en Hälsogrupp – men vill känna efter först om det passar dig? Då är den här manualen för dig!

Här får du prova 5 utvalda övningar direkt från vår metodbok. Det ger dig en känsla för hur träffarna kan se ut.

Om du efter det vill gå vidare och starta en egen Hälsogrupp, kontaktar du bara Riksförbundet – så får du all information och stöd du behöver.

Lycka till – och ha kul under tiden!

ÖVNING 1 – MUSIKENS KÄNSLOR

KATEGORI: KÄNSLOR

MATERIAL:

- En telefon med musik
- Högtalare (om ni är flera)
- Papper och pennor (gärna färgpennor också)

SYFTE:

Att utforska hur musik väcker känslor och hur olika vi kan uppfatta samma låt

HUR:

1 Inledning

"Vi ska idag göra en övning som handlar om musik och känslor. Musik kan väcka starka känslor – både glada, ledsna eller lugna. Och det häftiga är att samma låt kan kännas helt olika för olika personer."

2 Starta samtal – fråga gruppen:

"Är det någon som vill dela med sig av en gång när musik har hjälpt dig? Kanske i en svår stund, eller för att fira något roligt?"

(Låt några svara om de vill.)

3 Spela musik – välj 3 låtar från olika genrer

"Nu ska vi lyssna på några olika musikstycken. Det behöver inte vara musik du brukar lyssna på, och du behöver inte tycka om den – vi är bara nyfikna på vilka känslor som väcks. Skriv ner känslorna, eller rita något som visar hur låten kändes.

- River Flows in You – Yiruma
- When the Party's Over – Billie Eilish
- O Fortuna – Carl Orff
- Good As Hell – Lizzo

(Spela hela eller delar av varje låt.)

Sedan:

- "Vill någon dela med sig av vad ni kände?"
- "Var det någon som kände något helt annat än någon annan?"
- "Vad tror ni det beror på?"

4 Avslutande samtal

Ställ frågorna:

- "Varför tror ni att musik påverkar oss så mycket?"
- "Har ni använt musik för att hantera stress, oro eller för att känna glädje?"
- "När tycker du att musik hjälper dig mest – till exempel inför ett prov, eller när du är ledsen?"
- "Hur kan du framöver använda musiken till din nytta?"

ÖVNING 2 – GE VARANDRA UPPSKATTNING

KATEGORI: VÄNSKAP

MATERIAL:

Papperstallrikar (en per deltagare), pennor

SYFTE:

Att öva på att ge och ta emot komplimanger – och att lyfta varandras positiva egenskaper.

HUR:

Inledning

"Komplimanger är små ord som kan göra stor skillnad. De kan värma, stärka, överraska – och ibland till och med förändra hur vi ser på oss själva. Men vi är inte alltid så vana vid att ge dem, och kanske ännu mindre vana vid att ta emot dem. En fin sak med komplimanger är att de inte kostar något att ge, men de kan betyda mycket för den som får dem. Det kan vara en känsla av att bli sedd, uppskattad eller bara påmind om att man faktiskt har fina sidor som andra märker. Samtidigt vet vi att det också kan kännas ovant att få beröm. Många av oss har lärt oss att borsta bort snälla ord med ett 'äh, det var väl inget' eller 'nej, det stämmer inte' – istället för att stanna upp och ta in det. I den här övningen ska vi öva på båda delarna – att ge uppskattning och att ta emot den.

Vi gör det genom att skriva ner fina egenskaper till varandra, så att var och en går härifrån med en tallrik full av snälla ord. Det här är inte en övning där vi pratar om utseende eller yta. Det handlar om det som sitter djupare – hur någon är som person. Kanske modig, omtänksam, rolig, pålitlig, klok eller kreativ.”

2 Dela ut tallrikar

"Alla ska få en papperstallrik och en penna.
Skriv ditt förnamn tydligt mitt på tallriken."

3 Instruktioner

"Snart kommer vi att skicka tallrikarna ett varv runt gruppen.

När du får någon annans tallrik ska du skriva en positiv egenskap om den personen – något du tycker att hen är bra på eller en fin sida du lagt märke till.

Men! Här är två viktiga regler:

1. Du får inte skriva något om utseende.
2. Det du skriver ska kunna tolkas positivt – det ska kännas snällt att läsa, även om man är lite osäker.

När du är klar med en tallrik, skickar du den vidare till nästa person. Vi fortsätter tills alla tallrikar gått runt och du får tillbaka din egen.

(Om gruppen är liten kan du lägga till:)

"Vi är inte så många, så vi skickar tallrikarna två varv för att fylla på med ännu fler fina egenskaper."

(Och du kan också säga:)

"Vill du, så kan du även skriva en fin sak om dig själv på din egen tallrik."

4

Reflektion

"Ta en liten stund nu och läs i tystnad vad som står på din tallrik."

(ge dem några minuter i lugn och ro)

Sen fortsätter du:

- "Hur känns det att läsa de fina orden?"
- "Var det något du blev extra glad över?"
- "Var det något som förvånade dig?"
- "Vill någon dela med sig av något som står på tallriken?"
- "Varför tror ni att det ibland är svårt att ta till sig snälla ord?"
- "Hur brukar ni reagera när ni får en komplimang?"
- "Vad tycker ni skiljer en bra komplimang från en som inte känns lika bra?"

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Den här övningen fungerar bäst i grupper där deltagarna har en viss trygghet och känner varandra.

ÖVNING 3

KATEGORI: KÄNSLOR

MATERIAL:

Små papperslappar med känslor + aktiviteter (Exempel på kombinationer hittar du längre ner)

SYFTE:

Börja prata om känslor, reflektera över hur känslor visas för andra, träna på att tolka kroppsspråk och uttryck

HUR:

1 Inledning

"Nu ska vi göra en övning som handlar om känslor – och hur de ibland syns, och ibland inte alls.

Känslor är något vi alla har, varje dag. Men vi visar dem på olika sätt – och ibland försöker vi till och med dölja dem. I den här övningen ska vi öva på att tolka känslor genom pantomim – alltså att visa med kroppen, utan att prata. Det är både roligt och lite klurigt – men framför allt ett sätt att tänka kring hur känslor känns i kroppen och hur vi uppfattar varandra."

2 Så här gör ni

"Ni kommer få en känsla och en vardagsaktivitet. Sen får ni visa dem för gruppen – utan ord.

Vi andra ska försöka gissa både vad du gör och vilken känsla du visar."

"Jag kommer viska två saker till dig:

- en känsla, till exempel glad, arg eller rädd
- och en aktivitet, till exempel borsta tänderna eller hoppa hopprep.

Du visar båda samtidigt, utan att säga något alls. Vi andra försöker gissa vad du gör – både aktiviteten och känslan. Vill du inte gå upp ensam kan du få göra det tillsammans med mig eller någon annan. Och vill du hellre få en papperslapp än att jag viskar – så går det också bra."

Förslag på kombinationer:

- Glad – hoppar hopprep
- Arg – sopar golvet
- Ledsen – plockar svamp
- Rädd – borstar tänderna
- Förvånad – målar en tavla
- Nedstämd – tvättar håret
- Stolt – målar naglarna
- Nyfiken – cyklar
- Skamfull – spelar fotboll
- Äcklad – tittar på TV
- Förväntansfull – fiskar
- Missnöjd – går ut med hunden
- Avundsjuk – lyssnar på musik

3 Reflektion och samling

- "Hur kändes det att försöka visa en känsla med kroppen?"
- "Går det att se på någon hur hen mår?"
- "Kan man dölja känslor?"
- "Hur känns det att inte kunna visa hur man mår?"
- "Varför är det viktigt att våga berätta hur man känner sig?"

"Vi kan aldrig läsa varandras tankar – men vi kan lyssna och vara uppmärksamma. Och vi kan hjälpa varandra genom att prata om hur vi mår."



ÖVNING 4

KATEGORI: GRÄNSER

SYFTE:

Att träna på att känna sina gränser och att säga stopp. Att bli medveten om sin kroppsliga integritet.

HUR:

1 Inledning

"Alla människor har osynliga gränser runt sig. Ibland märker vi inte ens själva att någon kommit för nära förrän det känns obehagligt. Då kan det vara svårt att veta vad vi ska göra, eller hur vi ska säga stopp.

I den här övningen ska vi öva på just det – att känna våra egna gränser, att lyssna in våra kroppssignaler, och att våga säga ifrån när något känns för nära.

Det är helt olika var den där gränsen går. Det är inte något man kan se – men den finns där. Och det viktigaste med den här övningen är att vi respekterar varandras stopp."

2 Så här gör ni

"Vi delar in oss i två grupper och ställer oss på två rader, så att ni står mittemot varandra, med cirka fem meter mellan er.

Du har nu en partner mitt emot dig. Ni kommer att samarbeta."

"Först kommer den ena partnern att stå helt stilla, medan den andra långsamt börjar gå rakt mot den som står. Du som står still ska känna efter:

Hur nära är okej för mig? När känns det som att jag inte vill att personen ska komma närmare?"

"När du känner det – ropa 'STOPP!' högt och tydligt. Den som går ska gå långsamt och medvetet. Du behöver inte gå ända fram. Om du som går känner att det räcker innan din partner säger stopp – så stannar du där. Vi markerar var du stannade, till exempel med en pinne eller sko."

3 Omgång 2

"När alla har gjort detta byter ni – så att den som gick nu står still, och tvärtom."

(Om alla grupper verkar stanna på ungefär samma avstånd, kan du säga:)

"Ibland ser det ut som att alla gör likadant, men varje persons gräns är unik. Vi kan prova övningen parvis lite mer avskilt."

4 Variationer att testa:

- Testa med en ny partner
- Testa att ha ögonkontakt eller att inte titta på varandra
- Testa att gå baklänges
- Testa att den som står stilla försöker locka på den andra

5 Reflektion och samling

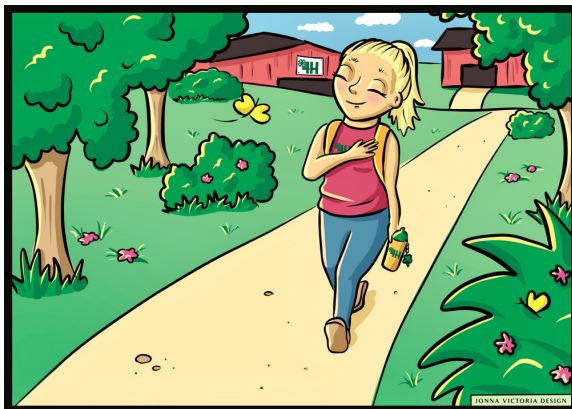
- "Hur kändes det att säga stopp?"
- "Var det lätt att känna sin gräns – eller svårt?"
- "Var gränsen längre bort eller närmare än du trodde?"
- "Kändes det annorlunda att själv gå mot någon, jämfört med att någon gick mot dig?"
- "Spelade ansiktsuttrycket någon roll för hur det kändes?"

(Peka på markeringarna och summera:)

"Titta – här ser vi hur olika våra gränser är. Alla gränser är okej, och alla ska respekteras. Dina gränser är viktiga – även om de inte syns."

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Stopp betyder alltid stopp. Ingen får gå längre då. Det är en viktig regel – både här och i livet i övrigt.



ÖVNING 5

KATEGORI: KÄRLEK

MATERIAL:

Olika borstar, kokosolja, frukt eller godis som djuret tycker om.

SYFTE:

Att få glädje av att göra något fint för någon annan, att slappna av, visa omtanke och respekt – och samtidigt känna sig behövd

HUR:

I Inledning

"Vi pratar ofta om wellness – att ta hand om sig själv, slappna av och må bra. Men djuren då? De finns här varje dag, gör oss glada, lär oss saker och hjälper oss att må bra. I dag ska vi vända på det – och ge något tillbaka till djuren.

Wellness för djur kan ofta kopplas till överdrivna beautyrutiner för bortskämda hundar. Denna övning syftar inte på sådan form av wellness. Vi vill ge djuren något tillbaka. De finns där för oss hela tiden och nu är det dags att tacka genom lite lyx. Att ge respekt och kärlek till andra får oss att må bra och ökar vår egen självkänsla."

2 **Så här gör ni**

"Vi börjar med att välja ett djur eller djurslag som vi tror uppskattar närkontakt."

3 **Fundera tillsammans**

Vad skulle kunna kännas som wellness för just det här djuret?

- En mjuk massage? Att bli borstad? Att få kokosolja på torra klövar?
- Ett sandbad för hönan eller ett gyttjebad för grisen?
- Eller kanske att få smaka sin favoritfrukt?"

"Tänk också på var det är skönt att bli berörd – och var det kanske inte är skönt. Ett djur som blir spänd eller oroligt säger till på sitt sätt – och då ska vi backa. Det handlar om att respektera djurets gränser.

När ni har en plan berätta den för mig så kan jag säga ja eller nej."

4 **Gå till djuret**

"Vi fördelar oss så det är en person per djur, och försök vara så lugna och mjuka som möjligt. Djuret känner er sinnesstämning, så ta några djupa andetag och landa innan ni börjar. Var tillsammans med djuret och göra det ni bestämt er för."

5 Reflektion och samling

- "Hur kändes det att göra något för djuret – utan att förvänta sig något tillbaka?"
- "Var det svårt att läsa av hur djuret mådde?"
- "Kände du dig lugnare under övningen?"
- "Var det lättare eller svårare att göra ett djur en tjänst jämfört med en människa?"
- "Vad kan du göra för någon annan under veckan – som en liten snäll handling?"

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Påminn om att vara lyhörd för djurets känslor. Även om ett djur i vanliga fall är mycket gosigt och älskar närkontakt så kan djuret ha en dålig dag ibland. Övningen ska vara positiv och får så klart avbrytas.

