

Ibland finns det inga enkla svar

En bok om självskadebeteende och ätstörningar

En samtalshandledning för ett möte, cirka fyra timmar.

Kerstin Selén
Sensus studieförbund

sensus

ego NOVA 
ett informationsprojekt av SHEDO

DETTA ÄR EN SAMTALSHANDLEDNING för ett mötespass omfattande cirka fyra timmar baserat på boken *Ibland finns det inga enkla svar* som är en del av föreningen SHEDO:s informationsprojekt Ego Nova.

Målgrupp: Vårdpersonal, pedagoger, ungdomsledare och volontärer, samt andra yrkeskårer som i sitt arbete möter personer som drabbats av självskadebeteende och/eller ätstörningar och deras anhöriga/närstående.

Syfte: Deltagarna ska få ökad kunskap om självskadebeteende och ätstörningar och ökad förståelse för drabbade och anhöriga/närstående. Deltagarna ska också ges möjlighet att reflektera över och diskutera attityder och bemötande, samt möjlighet att diskutera vilka budskap och utmaningar som kan vara aktuella i förhållande till den egna arbetsplatsen/organisationen.

Förutsättningar: Passet tar ca 4 timmar. Deltagarantalet kan vara från nio personer och uppåt. (Man kan vara färre, men då kräver inläsningen av texterna lite längre tid.)

Det behövs ett rum där deltagarna kan sitta indelade i smågrupper om 3-8 deltagare. Varje grupp samlas kring ett eget bord. Det bör finnas tillgång till kaffe och något tilltugg.

Materialet är självinstruerande, ingen ledare behövs. Någon bör dock förbereda utvärderingen, se nedan.

Material: Varje deltagare ska ha boken *Ibland finns det inga enkla svar*, papper och penna. Ett par blädderblocksblad till varje grupp. Whiteboard eller blädderblocksblad för utvärderingen.

Varje deltagare ska ha denna handledning för att följa arbetsgången.

Arbetsgång

1. **Dela in er i tre grupper.** Om ni är fler än 24 personer bildar ni ytterligare grupper med 3-8 personer i varje grupp. (Max 5 minuter)
2. **Grupperna ska fördjupa sig i var sitt perspektiv,** kom överens om vilket perspektiv respektive grupp jobbar med:
 - En grupp läser och samtalar om intervjuer med drabbade.
 - En grupp läser och samtalar om intervjuer med anhöriga.
 - En grupp läser och samtalar om intervjuer med professionella, som skolsköterska, psykoterapeut och forskare.
(Om ni är fler än 24 deltagare innebär det att ett par eller några grupper fördjupar sig i samma perspektiv. Det går också bra.) (Max 10 minuter)
3. **Så här jobbar gruppen:**
 - **Utse en ”tidspolis”** som bevakar att gruppen följer tidsschemat och ser till att tiden fördelas så att alla hinner komma till tals vid samtalsrundorna.
 - **Bläddra i boken *Ibland finns det inga enkla svar*** och leta reda på de texter som belyser det perspektiv ni ska jobba med. Dela upp texterna mellan er. Om ni är fler personer i gruppen än antal texter läser ett par personer samma text. (Max 10 minuter)
 - **Läs din text/dina texter med penna i handen.** (Ca 30 minuter) Uppmärksamma, stryk under, anteckna:
 1. Det du särskilt grips av
 2. Det du lär dig, slås av, det du tycker är viktigt att veta
 3. Det i din text som särskilt talar om *attityder* och *bemötande*.
 4. Det som du tycker är ett *budskap* eller en *utmaning* till just ert sammanhang (arbetsplats/organisation).

- **Samtala** i gruppen. (Ca en timme. Och kanske det är nu ni passar på att dricka kaffe.)
Gå laget runt och berätta för varandra, i tur och ordning, om era understrykningar. Tänk på att vara så kortfattade så att samtliga hinner säga sitt. Om ni därefter har tid kvar kan ni fördjupa samtalet där det ”bränt till”, alternativt gå vidare till nästa steg och ha mer tid för samtal där.
- **Förbered er för att berätta för de andra grupperna.** (Ca 30 minuter)
 1. Samtala om vad ni lärt er *och* vad ni tycker är viktigt att dela med er till de övriga som inte läst ”era” texter och inte fördjupat sig i ”ert” perspektiv. Någon i gruppen noterar minnesstolpar.
 2. Kom sedan överens om vad som ska finnas med i er redovisning. (Om flera grupper jobbat med samma perspektiv så pratar ni nu ihop er.)
 3. Notera minnesstolpar på ett blädderblocksblad.
 4. Delande i storgrupp (Ca 30 minuter totalt.)
Nu berättar varje grupp för storgruppen, med stöd av sina minnesstolpar, vad man kommit fram till.
 5. Samtal i storgrupp (Ca 30 min.)
Utifrån det vi nu lärt oss, ser vi behov av att göra något, förändra något, gå vidare med något? Vilket är nästa steg? Vem av er ansvarar för att det tas?
 6. Utvärdering av passet (Ca 10 minuter)
- Någon skriver på whiteboard eller på blädderblocksblad fyra rubriker: ”Jag fick ökad kunskap om självskadebeteende och ätstörningar”, ”Jag har fått en ökad förståelse för drabbade och anhöriga/närstående”, ”Jag har fått möjlighet att reflektera över och diskutera attityder och bemötande”, och slutligen ”Jag fick möjlighet att diskutera vilka budskap och utmaningar som kan vara aktuella i förhållande till min arbetsplats/organisation”. Under respektive rubrik ritas en linje, en skala med fyra grader: ”Inte alls”, ”I viss grad”, ”I ganska hög grad” och ”I hög grad”. Var och en markerar sin personliga utvärdering av passet genom att sätta ett kryss på de fyra skalorna.
- Titta tillsammans på er gemensamma utvärdering och samtala om resultatet.

Lära mer

För mer information om självskadebeteende och ätstörningar, se www.egonova.se/handledningar där faktatexter om ämnet finns att ladda ner. Den som är intresserad kan också besöka föreningen SHEDO:s hemsida www.shedo.se för mer information. I slutet av denna samtalshandledning hittar du också litteratur- och länktips.

Litteratur och länktips

ÄTSTÖRNINGAR

- Madeleine Mesterton (2004), *Handbok för närstående*, Riksföreningen Frisk och Fri
Helene Glant (1998), *Sluta svälta*, Natur och Kultur
Helene Glant (1996), *Sluta hetsäta*, Natur och Kultur
David Clinton och Claes Norring (2002), *Ätstörningar- bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, Natur och Kultur
Christopher Fairburn (2003), *Att övervinna hetsätning*, Cura bokförlag och utbildning

SJÄLVSKADEBETEENDE

- Sofia Åkerman och Thérèse Eriksson (2011), *Slutstation rättspsyk- om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott*, Natur och Kultur
Sofia Åkerman (2009), *För att överleva- om självskadebeteende*, Natur och Kultur
Per Straarup Søndergaard (2008), *När livet gör ont- om självskadande beteende bland unga*, Gothia Förlag
Åsa Nilsson och Anna Kåver (2002), *Dialektisk beteendeterapi vid borderline personlighetsstörning*, Natur och Kultur
Marsha Linehan (2000), *Dialektisk beteendeterapi- färdighetsträningsmanual*, Natur och Kultur

LÄNK TIPS

- www.shedo.se
www.egonova.se
www.umo.se
www.nationellasjälvskaideprojektet.se
www.ii77.se