

STUDIEHANDLEDNING

# Sluta Stressa

# Inledning

För alla människor är det viktigt att fråga sig hur man handskas med balans i livet. Arbete, familj, fritid, tid för sig själv – finns det plats för allt eller har någon del tagit över på bekostnad av något annat?

Och hur har jag det med mina ”heliga kor”...det ska finnas bullar i frysen ... när det ringer i telefonen ska det svaras innan 4:e signalen ... Det är dags att granska ”korna” och kanske göra sig av med några.

## **Möten med andra ger en enorm styrka**

I traditionella utbildningar arbetar man vanligen med slutna problem. Man vet på förhand svaren på frågorna, lösningarna och facit finns till hands. Men många av livets och arbetslivets problem är inte slutna utan öppna. För att hantera öppna problem måste man tillsammans söka sig fram och lära av sina erfarenheter. Den stress som människor upplever i dagens samhälle är just ett sådant öppet problem.

I gruppen tar vi avstamp från deltagarnas egna erfarenheter. I dialogens form för tankeutbyte utvecklas varje deltagares självförtroende och gruppens kreativitet frigörs. Vi stöttar varandra till förändringar, vilket leder till ökad balans och minskad stress.

## **Du som är handledare**

Att vara handledare är ett verkligt förtroendeuppdrag. Den här handledningen är tänkt som ett stöd för dig, när du arbetar tillsammans med gruppen och boken Sluta stressa.

Din uppgift som handledare är att hålla ihop trådarna, se till att planeringen följs och inte minst att hålla dialogen igång. För att få bra möten i gruppen krävs att deltagarna känner trygghet. Det kan du hjälpa till att skapa genom att se till att den mötesplats ni har är ostörd samt att deltagarna får tid att bekanta sig med varandra. Se också till att ni kommer överens om att det som sägs i gruppen inte förs vidare.

Den viktigaste uppgiften är nog att se till att ni har roligt tillsammans. Humor och skratt är bra verktyg för att minska stress. Se mötena som en allvarsam lek och låt hjärtat vara med.

## **Arbeta i grupp**

Så här har en deltagare beskrivit hur en bra, fungerande grupp hade det under sina träffar:

”Våra möten började alltid med kaffe och smörgås. Den första halvtimmen gick ut på att kolla nuläget. Var och en berättade lite om hur det var på jobbet och hemma i familjen. Vi skrattade och njöt av varandras sällskap. Efter varje tema som vi gick igenom tog vi oss tid att reflektera. Det tog minst en halvtimme av mötestiden. Vi försökte att identifiera det som varit bra, det som inte hade fungerat och det som var och en av oss tyckte var viktigt.”

Grupper som samlas under temat ”Sluta stressa” vill förmodligen, i första hand, lära sig något tillsammans, att testa, att förändra hur vi ser på oss själva och att öka vår förmåga att utvecklas. På så sätt kan varje deltagares självförtroende förbättras.

Syftet att samlas i en Slutastressa grupp är att:

- lära sig mer om stress,
- lära sig hur vi kan minska vår egen stress,
- reflektera över hur vi reagerar på olika situationer i livet,
- öka sin självkänedom,
- uppleva att man blir sedd, lyssnad på och bekräftad av andra,
- få tips av varandra,
- få stöd av varandra.

När man tillsammans med andra reflekterar över de arbets- och livsvillkor man har känner man igen sig i andra och får medkänsla tillbaka. Det brukar innebära att man känner sig mindre ensam och på så sätt kan stressen också minska.

## **Tänk på:**

### ***Människor är med frivilligt och har olika förväntningar***

Ta reda vad deltagarna förväntar sig av att vara med. Diskutera om det är realistiskt att uppnå dessa förväntningar.

Du som leder eller tagit initiativet till att bilda gruppen har också förväntningar. Det är bra om du berättar om varför du tagit initiativet och vad du vill med gruppen.

### ***Bekväm och informell omgivning hjälper till att få ett bra klimat i gruppen***

Att få vara ostörda under träffarna är en förutsättning för att deltagarna ska känna sig trygga. Gör det enkelt med t.ex. fika så att det inte blir en belastning för den som ska fixa det.

### ***Attityden ska vara experimenterande och lekfull***

Att arbeta med att förändra sitt beteende kräver att man har möjlighet att prova på olika aktiviteter. Genom t.ex. lekar och rollspel, kan det vara lättare att ”i verkligheten” handla på ett nytt sätt. Det finns inget rätt eller fel, utan oändliga möjligheter att agera.

### ***Ta tillvara varje deltagares kunskaper och erfarenheter***

Ge utrymme för alla deltagare att få vara med. De som är tystlåtna får träna sig på att ta ordet och de som pratar mycket får träna sig i att vara tysta och lyssna. Att formulera sina tankar och erfarenheter i ord kan vara svårt. Att använda sig av andra sätt att kommunicera, t.ex. att måla eller att spela rollspel, kan underlätta förståelsen för varandra.

### ***Reflektera – tänk tillsammans***

Genom att samtala om olika teman, upplevelser och känslor man haft eller har så ökar inläringen. Det är vid sådana tillfällen som ”aha-upplevelser” och nya idéer uppstår.

### ***Tala öppet om konflikter och känslor***

När man är tillsammans i en grupp under en längre period uppstår det konflikter. Det är helt naturligt. Att träna sig att vara öppen och berätta om hur man känner och tänker brukar göra det lättare att hantera konflikter.

### ***Dialogen, ett sätt att samtala i grupp***

De samtalsformer som brukar förekomma i en grupp är diskussion och dialog.

Under en *diskussion* av ett ämne bollas argument för och emot mellan deltagarna. För den enskilde deltagaren är

målet att få stöd för den egna uppfattningen från de andra – att vinna. I *dialogen* får gruppen tillgång till en mängd åsikter som deltagarna inte har tillgång till var för sig. För den enskilde deltagaren ger dialogen förutsättningar att vidga sina egna gränser och nå längre än man kan göra på egen hand. Dialogen är en utvecklande samtalsform som varit populär både hos de gamla grekerna och Nordamerikas indianer.

Genom att sträva efter dialogen som arbetsmetod kan svåra och komplexa frågor belysas. Vars och ens tysta och omedvetna tankemönster och värderingar kommer fram och deltagarna har möjlighet att granska sina ”heliga kor”. Dialogen kan inte tvingas fram i en grupp men genom att skapa bra förutsättningar kan samtalet fördjupas till dialog. Förutsättningarna är att deltagarna är trygga, respekterar varand-ra, tränar sin förmåga att lyssna och vågar att granska sina egna antaganden. Samtalsledarens uppgift är att med varsam hand avstyra tendenser till diskussion och ämnesflykt.

## **Första träffen**

Använd första träffen till att bekanta er med varandra. Ni kanske har träffats tidigare men ta chansen att lära känna varandra på ett annat sätt.

*Tips:* Knapppresentation (se sid. 22 i handledningen).

Gör klart regler kring sekretess. Kom överens om att det som sägs inom gruppen inte förs vidare eller diskuteras med andra utanför gruppen.

Diskutera varför ni har valt att träffas i grupp och vilka förväntningar som var och en har på vad gruppträffar-na

ska leda till. Be alla (även du som är ledare) skriva några ord på ett A4-papper (sparas till sista träffen av deltagarna själva eller gruppledaren): ”jag förväntar mig att ... ” och sedan får alla berätta om sina förväntningar.

Under den första träffen gör ni klart med planeringen.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

**LEDARE.** Gruppen behöver en samtalsledare som ser till att alla kommer till tals och att samtalen sammanfattas. Samtalsledaruppgiften kan rotera i gruppen. Det är viktigt att det planeras i förväg så att den som är samtalsledare vet det och har möjlighet att förbereda sig.

**NÄR OCH VAR NI SKA TRÄFFAS.** Hitta en plats där alla kan känna sig trygga, där ingen kommer och stör. Kom överens om att ha mobiltelefoner avstängda under träffen. Bestäm också hur lång tid träffarna ska ta. Det brukar behövas ca 3 timmar om man ska dricka kaffe tillsammans. Ska gruppen träffas för gemensamma motionsaktiviteter, t.ex. promenera tillsammans 1 gång/vecka, så kom överens om tid och plats för detta.

**BESTÄM VILKA TEMAN OCH AKTIVITETER NI VILL HA** – gör en egen planering. Om ni vill ha någon aktivitet eller en gästföreläsare bör ni vara ut i god tid för att boka detta.

**FIKA, FRUKT OCH JUICE** – gör detta på ett bekvämt och enkelt sätt så att det inte blir ett ytterligare stressmoment för den som ansvarar för det.

**TA MED tidningsurklipp, bilder, föremål, roliga historier etc.** som knyter an till träffens tema.

**BLI ENGAGERAD OCH HA ROLIGT!**

## **Att läsa**

Du som ansvarar för den första träffen läs sidorna 15 – 31 i boken Sluta stressa.

Om du har möjlighet kan du kopiera upp sidan 29, veckoplanen, till gruppdeltagarna.

Samla tidningsklipp, böcker m.m. som handlar om ämnet och som kan leda till diskussioner.

## **TEMA: Stress och utbrändhet**

Stress är ett ord som vi använder när vi inte hinner med det vi hade tänkt göra och börjar skynda oss, när kraven är större än vi klarar av.

Vi tycker att tiden skenar iväg, vi förlorar verklighetsanknytningen och känner oss inte delaktiga i hur dagens timmar används. När vi då inte hinner att anpassa oss får vi stressymtom.

När stressen varat länge eller varit extra hög finns risken att hamna i ett tillstånd som kallas utbrändhet. Många människor tycker att ordet ”utbränd” har en negativ och definitiv klang, att det inte är möjligt att komma ur detta tillstånd. Det finns många andra omskrivningar av detta tillstånd, t.ex. ”gå in i väggen”, ”utmattningsdepression”.

Diskutera begreppen stress och urbrändhet utifrån de beskrivningar som finns i boken Sluta stressa. Det är viktigt att deltagarna diskuterar sina egna reaktioner, t.ex. hjärtklappning, och kopplar det till det de läst om kroppsliga reaktioner på stress – ökat blodtryck (stressreaktion).

Kom ihåg att de kroppsliga reaktionerna på stress är förutsägbara. Dagens stressorer (hot) är inte av de slag som våra förfäder/mödrar stod inför utan mer av lågintensiv, långvarig natur, t.ex. konflikter.



### **Frågor att fundera över tillsammans**

- Hur känns det i kroppen när jag är stressad? Hur vet jag när någon annan är stressad?

Skriv ner frågorna på blädderblocksblad/svarta tavlan och skriv ner svaren under respektive fråga. Försök att tillsammans förstå hur de kroppsliga reaktionerna på stress kan kopplas samman med svaren.

- Vad är det som stressar mig? Vad är stress/utbrändhet?
- Känner vi igen oss i de beskrivningar som finns i boken?  
– Känner vi igen oss i varandras beskrivningar och upplevelser? Vad har vi gemensamt och vad är olika?

Sid. 120 – 122, Livsförändringar. Utgå från deltagarnas egna livsförändringar och reflektera över hur detta påverkat stressnivån.

### **Att läsa**

Sid. 39 – 41, Stressens historia, Kroppsliga funktioner sätts ur spel.

Sid. 47– 48, Långvarig stress – ”burnout”, utbrändhet.

Sid. 57 – 59, Vad händer i kroppen? Alkohol är ett dåligt avstressningsmedel.

Sid. 74 – 76, Hur påverkar stress oss? Adrenalin- eller kortisolpåslag.

Sid. 94 – 96, Kroppsliga reaktioner på långvarig stress, Försvarsreaktion och uppgivenhetsreaktion.

Sid. 111 – 112, Känslomässiga reaktioner.

Sid. 120 – 122, Livsförändringar.

## TEMA: Att röra på sig – motion

En god livsstil med motion, bra kost, vila och sömn samt många tillfällen till skratt stärker våra förutsättningar till att klara av stressiga perioder i livet. Det är dock mycket lätt att tappa bort detta då man lever under långa perioder med stress.

Att komma igång med att promenera 2 –3 gånger i veckan är en bra start. Att göra det tillsammans med någon/några underlättar om den egna motivationen är dålig. Den regelbundna motionen sänker nivån av stresshormoner och ökar känslan av avslappning.

Stressreaktionen förbereder kroppen för aktivitet, pulsen ökar, blodtrycket höjs och andningen ökar. För att befria kroppen från stressreaktionerna behöver man röra på sig. Promenera, cykla, gå med stavar, åka skidor, simma, dvs. om man motionerar så minskar stressen.

Om man inte är van att motionera eller kommit bort från regelbunden motion är promenader ett bra sätt att börja på.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Hur ser jag på det här med att röra på mig? Van motionär – aldrig motionerat regelbundet? Motionerat/tränat då jag var yngre? Varför slutade jag?
- Vad behöver jag för att motivera mig?
- Hur gör jag för att bryta gamla vanor och införa nya? Exempelvis att inte lägga mig på soffan framför tv:n utan istället ta en promenad. Vilket stöd behöver jag?
- Vilken tid på dagen i veckan skulle passa mig för motion?

- Vilka är hindren till att inte komma igång?

Om ni kommit igång med gemensamma aktiviteter, fortsätt att planera dessa.

### **Att läsa**

Sid. 21 – 22 Läs det här innan du startar, Promenadrundan, Se över dina skor, Kläder.

Sid. 41 – 42 Motion, Avstressande promenader.

Sid. 59 – 60 Motion, Hållning – sträck på dig.

Sid. 72 Promenadstil.

Sid. 97 Långa promenader.

Sid. 115 Tänk på något annat.

Sid. 186 – 187 Motion och stress.

Sid. 226 – 227 Din värdefulla tid, Kasta inte in handduken.

Sid. 231 – 234 Uppvärmning, Cykling, trafik och bilar, Promenader med stavar.

Sid. 242 Ställ inte för höga krav på dig själv.

### **TEMA: Att ta hand om sig själv**

Du är en person som vill vara i farten och finnas med där det händer saker. Att anta utmaningar som kräver allt av dig – din förmåga, ditt engagemang och dina kreativa resurser – driver dig framåt. Du har visioner och mål som du vill uppnå och förverkliga, men någonstans på vägen har du tappat fotfästet.

Det är viktigt att bestämma sig vad man vill förändra. När man är mycket stressad har man svårt att se helheten. Man tycker att allt är lika viktigt och tappar kontrollen. Om du är i obalans kan du inte heller hjälpa andra. Så hur tar du först hand om dig själv innan du hjälper andra?

Skapa tid för privatlivet, hitta balans mellan arbete, famil-

jeliv och din egen tid. Det finns många människor som inte har någon "egen" tid eller som inte vet vad de ska göra med den. Arbetet och familjen är deras liv. Vad händer då om arbetet blir hotat eller när barnen flyttar hemifrån?

Vi vet att ett bra socialt nätverk kan vara till stöd under perioder av kris och stress. Men det kan vara svårt att upprätthålla ett sådant nätverk då man arbetar mycket. Känslan av isolation och ensamhet kan vara en källa till stress.

Övning "femuddig stjärna" (sid. 23 i studiehandledningen) eller testet på sid. 142 i boken Sluta Stressa.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Känner vi igen oss i beskrivningarna i boken?
- Är det något som vi ska ta upp tillsammans?
- Har vi balans mellan arbete, familjeliv och egen tid?
- Hur har familjen/omgivning reagerat på ditt beslut att ta tag i din stress?
- Hur är det med det sociala nätverket? Har du det stöd du behöver?

### ***Att läsa***

Sid. 63 – 65 Belöningar.

Sid. 103 – 104 Nedvarvning och återhämtning.

Sid. 134 – 138 Vad stressar dig?

Sid. 143 – 145 Personlighet, Coping – anpassning, Självinsikt.

Sid. 160 – 163 Jag själv – personliga behov, Uttrycka och behärska känslor.

OBS! När man är stressad kan det vara svårt att koncen-

trera sig på läsning och man minns kanske inte vad man läst. När stresshormonerna avtar så ökar möjligheterna till att fokusera på det man gör.

### **TEMA: Att säga "Nej"**

Det är svårt att säga "Nej". Det tar för lång tid och för mycket energi att förklara varför man inte vill/kan göra det man blev tillfrågad om. Så helt plötsligt kommer man på sig själv med att man har tagit på sig att fixa en massa saker på jobbet, hemma, på barnens skola, facket och hos svärföräldrarna och man vill bara lägga sig ner och gråta. Att säga nej, är att vara tydlig mot andra och mot sig själv. Ett annat ord som kan vara svårt att säga är "Hjälp". Att vara duktig och klara allt själv kan vara en vana och omgivningen kan också vara van med att man klarar allt. Det behöver inte vara en svaghet att begära hjälp, det kan i-stället vara en ökad självkänedom där man inser sina egna begränsningar. När man inser sina begränsningar kan man se sina möjligheter.

En vanlig anledning till att det är så svårt att neka är att man känner stort ansvar över allt och alla. Genom att inte ta på sig det ansvaret ger du den andre möjlighet att ta sitt ansvar och växa med det.

Att göra prioriteringar, vad är viktigt för dig, hjälper dig att säga "Nej". Det du gör är att du säger "Ja" till något som du tycker är viktigt. Du tar kontrollen över ditt liv.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Är det någon som har en situation som beskriver hur svårt det är att säga nej? Vilka tankar och känslor väcker det när vi ska säga nej?

- Har jag alltid tagit ett stort ansvar? Hur ser jag på det här med att ta ansvar? Är det skillnad hemma och på arbetet?
- Hur kan vi träna oss i att säga ”Nej” och ”Hjälp”?

**Att göra:** Rollspel för att träna på att säga nej (se sid. 23 i studiehandledningen).

### **Att läsa**

Sid. 167 – 170 Krav och överbelastning.

Sid. 196 – 199 Typ A-, B- och D-beteenden.

Sid. 206 – 210 Relationsstress.

Sid. 222 – 226 Förändringar.

## **TEMA: Avspänning och Mental träning**

För att sänka det spänningstillstånd som uppstår i kroppen på grund av stress tränar du avspänning. Under avspänningen får du lära dig att använda dina tankar och mentala bilder för att uppnå olika reaktioner, både kroppsligt och mentalt. Genom mental träning kan det bli lättare att träna in nya vanor.

Det kan vara svårt att komma igång med avspänningsträning när man är stressad, det är svårt att koncentrera sig och man känner konstiga saker i kroppen. Ett mycket bra tillfälle att träna avspänning är efter en fysisk aktivitet då nivån av stresshormoner i kroppen har sänkts.

Det finns olika former av avspänning/avslappning som deltagarna kan prova på. Det är viktigt att prova på ett annat sätt om inte det första fungerar.

När man har svårt att sova kan avspänning vara ett sätt att komma till ro.

### **Frågor att fundera över tillsammans**

- Hur fungerar avspänningen och den mentala träningen?
- Är det någon som använder avspänning som hjälpmedel vid insomning? Hur fungerar det? Tips till varandra ... bra avspänningsband/skiva ... tidpunkt ... musik ...
- Har någon i gruppen något eget sätt att slappna av, t.ex. tar ett djup andetag, biläkning från jobbet med någon speciell musik...?

**Övning:** Gör en avspänningsövning tillsammans. Kom ihåg att göra en runda efteråt där alla får möjlighet att reflektera över hur det kändes.

### **Att läsa**

Sid. 175 – 178 Massage.

Sid. 199 – 202 Mental träning, Se framgångar, Dina positiva egenskaper, Dina negativa egenskaper, Motverka rädsla, Det du vill lära dig, Dina önskningar.

Sid. 214 – 215 Affirmationsarbete.

### **TEMA: Mål och delmål**

Vi vet att människor som blir utbrända ofta har orealistiska mål. Därför är det viktigt att träna på att ställa upp mål och delmål. Man behöver också göra realistiska tidplaner.

Vad händer när målet är uppnått? Många människor hamnar i kris när man är framme vid målet. Det är strävan och kampen som är det viktiga och förmågan att stanna upp och njuta av att vara framme. Det finns ett värde i att samla ihop sig, kunna blicka tillbaka för att ta avstamp

mot nya mål och färdriktningar.

Att gå från ord till handling är svårt. Det är lätt att göra upp planer och sätta mål. Det kan vara lätt att börja göra nya saker också. Då är man entusiastisk och får kanske uppmuntran av familj och vänner. Men när det har gått ett tag och man kanske har fallit tillbaka i gamla rutiner är det svårt att fortsätta efter de nya planerna. Men låt inte sådana bakslag få dig att känna dig misslyckad. Gå tillbaka och tänk efter varför du vill förändra, titta på din målsättning och dina delmål så ska du se att du kommit en bra bit på väg.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Hur har det gått med målen?
- Belöningar?

**Tips:** När du formulerar mål uttryck dig ”som om det är klart”, dvs. flytta fram tanken till att du redan lärt dig t.ex. dyka eller bytt jobb. Det ger tanken en positiv dragningskraft mot framtiden och mot att du tar det första steget.

### ***Att läsa***

Sid. 16 – 17 Övertyga dig själv – träna både tanke och handling.

Sid. 66 – 67 Mål och delmål, En praktisk metod.

Sid. 150 – 152 Målbilder.

### **TEMA: Men jobbet, då!**

Arbetet har förändrats för många människor, arbetstakten har ökat, arbetsuppgifterna har blivit fler. Organisationen av arbetet har förändrats och i dag är det fler som arbetar i lag eller team. Arbetsledare och chefer har blivit färre,



de har fått ansvar över fler medarbetare samtidigt som deras ”gamla” arbetsuppgifter som kortsiktig planering, beställningar, kundkontakter m.m. ska göras av arbetslaget själva.

Stress uppkommer då vi inte klarar av att anpassa oss efter omgivningens krav, då vi inte har någon kontroll över vad som händer. Får vi dessutom dåligt stöd av de människor vi har runt omkring oss är risken stor att vi drabbas av ohälsa på grund av stress.

Det kan kännas övermäktigt att förändra stora organisationer för att få det bättre på jobbet. Var medveten om vilka begränsningar och möjligheter som kan finnas och rikta in samtalet på vad som är möjligt att göra på den egna arbetsplatsen. Vad kan vi själva göra för att må bättre på jobbet? Titta igenom förslagen som finns under rubriken ”Veckans uppdrag, arbetet”.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Hur ser det ut på arbetet? Känner ni igen något av det ni läst från era egna organisationer?
- Hur har ni det med det sociala stödet? Har ni tid att prata med arbetskamraterna om viktiga frågor som rör arbetet?
- Om kompetens – diskutera frågorna på sidan 241 i Sluta stressa. Hur ser deltagarna på sin egen kompetens?
- Vilka krav kan jag ställa på mitt arbete?

### ***Att läsa***

Sid. 55 – 57 Nya arbeten – nytt arbetsliv, Gränsupplösning och gränsförskjutning.

Sid. 82 – 84 Arbetsbelastning, Brist på kontroll, Feedback, Tydliga roller, Arbetsklimat, Mål och medel.

Sid. 123 – 128 Arbetets organisation, Krav, kontroll och socialt stöd, Arbetsplatsens sammanträden, Tidspress och planering av arbetet, Samarbete.

Sid. 179 – 180 Gränsupplösning och gränsförskjutning.

Sid. 185 – 186 Mitt jobb är mitt liv.

Sid. 189 – 191 Underbelastning.

Sid. 235 – 239 Vi tvingas lära så länge vi lever, Kompetens.

## TEMA: Kvinnor och stress

Om gruppen består av kvinnor kan det finnas önskemål att ta upp något om kvinnlig stress.

Kvinnor har fortfarande huvudansvaret hemma samtidigt som svenska kvinnor har den högsta förvärvsfrekvensen. Det vill säga att kvinnor dubbelarbetar. Kvinnor har på så sätt en högre, total arbetsbörda.

Kvinnliga chefer och arbetsledare är en grupp som har många stressymtom och som ofta drabbas av ohälsa. Många har beskrivit kvinnors styrkor i ledarskap. Idag kan vi se att i vissa fall kan dessa styrkor också vara svagheter.

- **Den sociala kompetensen.** Kvinnor är mer relationsinriktade än män. För kvinnor innebär arbetet även socialt umgänge. Men i en arbetsledande- eller chefsbefattning kan möjligheterna till socialt umgänge minska.
- **Att våga ifrågasätta det vedertagna.** Kvinnor delegerar både ansvar och befogenheter till sina medarbetare. De ser sig själva som en del av ett team men tar ett självklart

ansvar för att driva frågor och stå till svars för beslut. Kvinnor kan känna att de måste vara den ”starkaste länken” eller ”naven i hjulet”.

Kvinnor ifrågasätter de rådande normerna och värderingarna eftersom de sällan är fostrade i hierarkins spelregler. Det kan var påfrestande att alltid vara ”kärringen mot strömmen”.

- **Mindre prestige i chefsrollen.** Eftersom de är få kan kvinnor bli väldigt utsatta och observerade som chefer.
- **Att se och ta i konflikter i ett tidigt skede.** Redan små meningsmotsättningar kallar kvinnor ofta konflikter och kanske tar de ansvaret att lösa konflikterna för snabbt.
- **Simultankapacitet.** En förmåga att vara ”nyttig” samtidigt kan orsaka att kvinnor tar på sig alldeles för många uppgifter. Att säga ”nej” är det svåraste som finns – och det skapar skuldkänslor.

Det sociala nätverket krymper i och med att kvinnor går från medarbetare- till chefsrollen. Att vara kvinnlig chef innebär dubbel ensamhet. Därför är kvinnors stöd till varandra så viktigt. Att kliva utanför gruppgemenskapen med andra kvinnor innebär i sig att man blir utsatt och extra känslig för att ställa krav eller säga ifrån.

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Hur ser arbetsbelastningen ut för deltagarna? Hur många ansvarar för hem, familj, äldre släktingar m.m.?
- Är det svårt att säga ”nej” till den nära omgivningens krav? Är dessa krav uttalade – att man ber dig om hjälp

– eller är det något du tagit för givet?

- Har du kvinnliga vänner utanför arbete och familj som du har nära kontakt med?
- Om du är arbetsledare och kvinna, vilka risker ser du med arbetet då?

### ***Att läsa***

Sid. 153 – 156 Kvinnligt och manligt.

### **Sista träffen**

Sista träffen kan innehålla många olika saker. Men det är viktigt att gruppen gör en sammanfattning över vad som varit bra och mindre bra. Har deltagarna fått ut det som de önskade? Har det tillkommit saker under tiden som varit värdefulla?

Även om ni som grupp ska fortsätta att träffas är det viktigt att se tillbaka och se hur långt ni kommit. Det ger avstamp till att gå vidare.

Det är viktigt att alla får möjlighet att reflektera över vad som varit. Ta som utgångspunkt det papper med förväntningar som ni skrev ner under första träffen. Låt var och en kommentera sina förväntningar.

Hur vi går vidare härifrån? Inom vilka områden har eller planerar deltagarna att göra förändringar? Kom ihåg att förändringar kan vara små steg och behöver inte vara revolutioner.

Om ni motionerat tillsammans fråga er hur det varit och om ni vill fortsätta med det.

Var stolta över det ni genomfört! Fira lite!

### ***Frågor att fundera över tillsammans***

- Vad har varit det viktigaste för mig?
- Hur har gruppen fungerat?
- Om gruppen ska fortsätta vidare, gör då en egen planering, se tillbaka på första träffen.

### ***Att läsa***

Sid. 243 – 246 Reflektion.

Sid. 252 – 253 Att förändras.

### **Förslag på teman för gruppträffar**

Här kommer fler tips på teman och aktiviteter:

- Maten – att äta en välbalanserad kost.
- Massage, bjud in en instruktör och träna några enkla handgrepp på varandra.
- Gör en utflykt tillsammans, promenera eller cykla till något trevligt ställe och ta med matsäck.
- Bjud in en gästföreläsare.
- Prova på att bowla, Tai Chi eller QiGong.
- Måla bilder tillsammans.
- Dansa tillsammans.

### **Övningar**

#### ***Presentation med knappar***

Ta med en burk med knappar och låt deltagarna välja ut var sin knapp. Vid presentationen säger man sitt namn och motiverar varför man valde just ”sin” knapp.

## ***Femuddig stjärna***

Varje deltagare ritar en femuddig stjärna.

Låt uddarna representera tid för:

- mig själv – att bara vara,
- mina intressen,
- varandra i familjen – min partner, mina barn och vänner och släkt,
- de arbetsuppgifter jag ansvarar för,
- arbetsuppgifter, projekt som jag gör med andra.

Uddarna kan även representera mitt/min:

- fysiska välmående,
- intellektuella och mentala balans,
- känslomässiga balans,
- sociala välmående,
- andligt/filosofiska välmående.

Fråga dig: Hur ser balansen ut? Vad kan jag förändra för att få en bra balans? Vill jag ha en förändring?

## **Rollspel**

Använd rollspel för att illustrera olika situationer. Och träna att hantera situationer på olika sätt.

Träna att säga ”NEJ”:

- Låt gruppen bestämma en enkel situation när det har varit svårt att säga ”nej”. T.ex. att någon på jobbet ber att man ska göra något som man egentligen inte har tid med. Spela upp situationen som den är.
- Backa tillbaka och ge tips till den som ska säga

”nej” eller ännu hellre ta dennes plats och agera. Låt rollinnehavaren ta tillbaka sin roll men spela upp situationen och hantera situationen på ett annat sätt.

- Fråga hur det kändes första gången och hur det kändes andra gången. Vilka känslor kom fram? Fundera i gruppen omkring detta. Och prova på att agera på andra sätt! Var kreativ! Ha roligt!

### ***Att ge feed-back – lyssna aktivt***

- Sitt två och två.
- Den ena berättar en händelse som hon eller han varit med om. Den andra håller sig neutral, visar inget intresse, tittar bort osv.<sup>3</sup>
- Gör om det, men visa stort intresse, nicka le, fråga osv.
- Låt båda två göra övningen som berättare och lyssnare.
- Prata om hur det kändes.