

Öppna den här guiden senast
när en eventuell kris inträffar.

ANDNINGSS PAUS

Stödgrupp för mental kristålighet
Guide för att ordna och leda

Nationella dialoger – finansministeriet



Förvara guiden i
händelse av en
eventuell kris.

© DialogAkademin

Anne Kansanaho, Janne Kareinen, Katriina Lehti

Innehåll

1. Inledning.....	4
2. Utkast till manuskript för Andningspaus	8
Anvisningar för att använda manuskriptet.....	8
Text- och handledningstips för ledare/handledare/facilitator	10
Exempel på schemaläggning.....	11
Inledning: mål, roller och några ord om Andningspaus	12
Inledning: principer och överenskommelse om förtroende	14
Deltagarna presenterar sig	16
Introduktion till temat: inledning	16
Introduktion till temat: diskussion i par.....	17
Gemensam diskussion	18
Behållning: anteckna.....	20
Behållning: dela.....	21
Tack, fortsättning och avslutning	22
3. Tilläggs läsning	24

1. Inledning

Den här guiden hjälper med att ordna och leda Andningspaus-grupper. Målet med grupperna är att stödja deltagarnas mentala kristålighet i krävande situationer.

Anpassningsförmågan hos vår hjärna och nervsystem möjliggör vårt dagliga liv, men strävar i första hand efter att hålla oss trygga och vid liv. Människors och gemenskapers psykiska hållbarhet sätts på prov i krissituationer. När resiliensen äventyras och funktionsförmågan försämras kan det till exempel leda till överdrifter och kaotiska handlingar eller paralys och handlingsförlamning.

Forskningen kring nervsystemet har visat att ansluter man sig till andra människor i en situation som upplevs som tillräckligt trygg så ökar förmågan att förstå och strukturera upplevda händelser och deras betydelse för en själv och andra.

I en Andningspaus-grupp kan deltagarna dela med sig av sina aktuella erfarenheter, stärka sin egen och den gemensamma resiliensen samt få stöd av varandra för att reglera sitt tillstånd och sin handlingskraft. Detta stöder individens och gemenskapernas integrationsförmåga. Det vill säga hur vi upplever våra känslor och vårt humör, hur vi styr våra tankar och vårt beteende, hur vi agerar i förhållande till andra samt förmågan att rikta vår uppmärksamhet.

Grupperna genomförs av organisationerna eller gemenskaperna själva i form av dialogiska smågruppsmöten, till exempel på arbetsplatser, i grannskapet, i hobbykretsar, inom organisationer eller mellan släktingar. Ni kan själva bestämma gruppens deltagare, mötesfrekvensen och platsen. Redigera helheten så att den passar er och situationen med hjälp av denna guide.

Gruppens ledare/handledare/facilitator skapar en förtroendefull atmosfär. Alla får prata om saker som oroar dem just då. Gruppen fokuserar också på vilka överlevnadsmetoder och saker som

främjar resiliensen människor har hittat och delar med sig av dessa.

Andningspaus-grupperna är en del av den övergripande säkerheten som upprätthåller medborgarnas funktionsförmåga. Det finns grupper runt om i Finland. De upprätthåller och stärker medborgarnas mentala kristållighet och funktionsförmåga både för anställda som arbetar med kritiska samhällsfunktioner och för enskilda medborgare.

Andningspaus

2. Utkast till manuskript för Andningspaus

Längd 120 minuter

Anvisningar för att använda manuskriptet

- Utkastet till manuskript är 120 minuter långt, men du kan också ordna Andningspaus-mötet kortare eller längre.
- En bra gruppstorlek är 3-12 personer.
- Vi rekommenderar att samma grupp sammanträder oftare, beroende på situationen till exempel med en månads mellanrum.
- Om möjligt, planera diskussionen på förhand utifrån manuskriptutkastet.
- Manuskriptutkastet är ett stöd för att leda/handleda/facilitera. Utnyttja allt i det som fungerar för dig och glöm resten. Manuskriptet behöver inte delas ut till deltagarna.

- Du kan utnyttja din egen kompetens att leda grupper och vid behov använda beprövade metoder för att stöda diskussionen och diskussionsdeltagarna.
- Formuleringarna i manuskriptet är exempel. Redigera dem så att de passar situationen, målgruppen och dig själv.
- Manuskriptets struktur skapar förtroende och trygghet inom gruppen så att deltagarna lättare kan dela med sig av sina personliga erfarenheter.
- Du kan också använda Verktygslådan för dialogfacilitatorer (finns bara på finska och engelska) som stöd för ditt manus.

Text- och handledningstips för ledare/handledare/facilitator

Basfont – säg till exempel så här

Kursiv font – anvisningar för att leda diskussionen

Fet stil – ändra efter behov

Exempel på schemaläggning

Andningspausens längd och klockslag är riktgivande. Avsikten med dem är bilda en uppfattning om hur mycket tid det i stora drag lönar sig att reservera för varje skede. Tiderna behöver inte följas exakt, med undantag av inledningen och avslutningen.

<i>Minuter</i>	<i>Steg</i>
15	Inledning, principer, presentationer, introduktion till temat
85	Gemensam diskussion (inkl. paus)
5	Behållning: anteckna
10	Behållning: dela
5	Tack, överenskommelse om fortsättningen, avslutning

Totalt 120 min

Inledning: mål, roller och några ord om Andningspaus

Det är bra att i början berätta varför ni har samlats och att avsikten är att föra en dialog. Om sammansättningen i er Andningspaus-grupp förblir densamma och ni samlas regelbundet kan inledningen förkortas.

Välkommen till Andningspaus – en stödgrupp för mental kriställighet. Avsikten är att alla får tala här om sådant som oroar dem just nu. Vi fokuserar också på vilka överlevnadsmetoder och saker som främjar resiliens som ni redan har eller som vi kan hitta tillsammans.

Jag heter **XX** och fungerar som **ledare/handleddare/facilitator**. Min uppgift är att se till att vi får en så jämlik diskussion som möjligt så att alla har möjlighet att delta i den. I praktiken betyder det till exempel att om ni talar i mun på varandra eller håller långa monologer, så avbryter jag. Hoppas det här är okej för alla? *Alla ska bekräfta att det är okej.*

En dialog är ett särskilt diskussionssätt där man fokuserar på att fördjupa förståelsen av ämnet, andra och sig själv. Det är alltså inte meningen att någon ska vinna eller att vi ska besluta vilken synvinkel som är bäst utan att vi fokuserar på att förstå.

Under dialogen kan vi ha olika åsikter om ett ämne. Det här är okej, eftersom vi inte strävar efter att nå enighet. I diskussionen behöver vi inte fatta beslut eller söka lösningar, men sådana kan komma fram.

Forskningen kring nervsystemet har visat att ansluter man sig till andra människor i en situation som upplevs som tillräckligt trygg så ökar förmågan att förstå och strukturera upplevda händelser och deras betydelse för en själv och andra. Detta ökar överlevnadsförmågan i krävande förhållanden. Detta eftersträvar vi också i Andningspaus.

Vi har **två timmar** på oss. Vi börjar med en diskussion i par. Största delen av tiden använder vi för gemensam diskussion och vi avrundar med en kort genomgång. Vi slutar kl. **xx.xx**.

Inledning: principer och överenskommelse om förtroende

I Andningspaus följer vi principerna för dialog. Nu går vi igenom dem.

1. Lyssna på de andra och avbryt inte.

Vi lyssnar och försöker förstå vad den andra vill säga – inte så att vi bara försöker bryta in med egna kommentarer.

2. Anslut dig till andras anföranden.

Försök att koppla det du vill säga till saker som andra lyft fram i diskussionen. Vi behöver dock inte vara överens om allt.

3. Dela med dig av dina egna erfarenheter.

När ni lyssnar på varandra skapas samtidigt olika upplevelser (tankar, känslor, iakttagelser, minnen, framtidsvisioner). Berätta om dem, så kommer vi sannolikt att få en alldeles unik diskussion.

4. Fråga för att förstå bättre.

Du kan be om ordet eller tala direkt till de andra och ställa frågor. Till en början ger jag ordet till var och en.

5. Sök också nya och okända saker.

Det är viktigt att söka saker och perspektiv som har blivit obemärkta. Vi kan tillsammans försöka belysa saker som annars av någon anledning skulle förbli dolda eller som inte bara har lyfts fram i diskussionen.

Nu ska vi komma överens om diskussionens konfidentialitet. Förhoppningen är att ni fortsätter diskussionen som nu inleds även efter en Andningspaus. Vi kommer överens om att ni fortsätter diskussionen så att ingen enskild deltagare i denna diskussion kan identifieras i kommentarerna eller citaten. Är det okej för alla?
Alla ska bekräfta att det är okej.

Deltagarna presenterar sig

Vi börjar med en kort presentationsrunda. Du kan presentera dig med bara förnamn och berätta varför du vill delta i det här mötet.

Du kan säga: Lägg bara lite tid ner på detta, så det blir mer tid över för den gemensamma diskussionen.

Vi kan börja med dig, varsågod.

Introduktion till temat: inledning

Vid behov kan du introducera gruppen i temat genom att använda någon aktuell erfarenhet, artikel, nyhet, forskning, stycke eller annat material om den aktuella situationen som passar din deltagargrupp.

Vi börjar med att sätta oss in i temat med hjälp av följande **erfarenhet/video/musik/text**.

Introduktion till temat: diskussion i par

Du kan inleda introduktionen direkt utan inledning med en diskussion i par. Dela in gruppen i par/trion. Berätta tydligt vem är par med vem. Om gruppen endast består av tre personer kan ni börja diskutera direkt tillsammans.

Vi börjar med en diskussion i par, det går bra att vara tre om det behövs.

Inledande fråga efter inledningen: Berätta för ditt par om en personlig upplevelse (tanke, känsla, föreställning) som väcktes under inledningen i anslutning till de orosmoment som den nuvarande situationen väcker.

Inledande fråga utan inledning: Berätta för ditt par om en personlig upplevelse den senaste tiden eller en situation som väcker oro. Berätta också vad det är som väcker oro.

Se till att båda hörs.

Vi har tre minuter på oss. Ni kan börja ... Nu är det dags att sluta.

Gemensam diskussion

Nu vill jag höra vad ni pratade om. Vad pratade ni om och vilka tankar eller andra upplevelser lyftes fram. Det par som är färdigt kan börja.

I det här skedet är det bra att fråga varje deltagare något och på det viset visa att det är viktigt att alla deltar i diskussionen.

Efter diskussion i par: fortsätt diskutera tillsammans Nu när ni hört varandras tankar, vilka egna tankar/känslor eller eventuella frågor, har det väckt hos er?

Du kan också sammanställa några teman som lyfts fram: Ni lyfte fram åtminstone följande saker **xx**, **xx** och **xx**

Försök ta tag i de saker som lyfts fram i diskussionen. Formulera tillägsfrågor utifrån dem. Låt gärna diskussionen flöda fritt och undvik att den förvandlas till en intervju.

*Övergå i ett lämpligt skede till att
behandla det som skapar förtroende för
var och en:*

Vad skapar förtroende för er?
Nu och i framtiden?
Varför?

*Låt vid behov deltagarna fundera för sig
själva eller i par efter att du ställt frågan.*

Behållning: anteckna

Det börjar vara dags att avsluta Andningspausen. Jag vill höra vilka saker, känslor eller tankar vår gemensamma diskussion har väckt.

Be var och en skriva på ett papper som du har förberett före samtalet, till exempel under en stol med en penna.

Skriv upp, var för sig i form av hela meningar, 1–3 tankar eller frågor utifrån diskussionen nyss som är betydelsefulla eller centrala för er själva. Det kan vara vad som helst, till exempel något som du märker att har hänt inombords, i dina känslor, i din kropp eller i dina tankar. Ni har tre minuter tid och den börjar nu.

Nu har tre minuter gått.

Behållning: dela

Be var och en berätta eller läsa en mening i tur och ordning.

Vi tar några axplock och försöker få fram mångfalden av erfarenheter. Du får börja. Vad har varit betydelsefullt eller centralt för dig i den här diskussionen?

Om det finns tid, be om några kommentarer om hur diskussionen har varit för deltagarna.

Låt oss avsluta med att tala lite om hur denna andningspaus har varit för var och en. Ni kan ha upplevt den på många olika sätt. Den som är färdig kan börja.

Tack, fortsättning och avslutning

Diskussionen var konfidentiell, så berätta inte vad andra sagt utan deras tillstånd. Du kan dela dina egna tankar och känslor samt på ett allmänt plan de saker som lyftes fram i vår diskussion.

Om er grupp ämnar träffas igen, kom överens om nästa möte.

Tack för att ni delat med er av dina erfarenheter!

Andningspaus

3. Tilläggs läsning

Om du vill sätta dig in i hjärnans och nervsystemets funktion och leda grupper kan du bekanta dig med följande böcker.

Veronica Löwenbok: *Nervsystemsreglering*

Kalibrera din inre kompass, 2024

Boken är en bra och forskningsbaserad praktisk grundbok om nervsystemets funktion och reglering. Boken är värd att läsa i sin helhet.

Laura Mannila: *Kehomieli, lauma ja luonto*

Tuuma-kustannus, 2025

Finskspråkigt standardverk om nervsystemets funktion samt hur kontakten med ens egen kropp och själ, andra människor och naturen hjälper till att upprätthålla upplevelsen av välbefinnande och trygghet. Läs särskilt kapitel 1 och 2. Utöver dessa ger kapitel 6 och 7 gruppleadaren perspektiv på att styra interaktionen och de upplevelser som väcks inom en själv.

Babette Rothschild: *Apua auttajalle*

Traumaterapiakeskus, 2010

Boken riktar sig särskilt till yrkesutbildade personer inom hjälparbete, men den passar också andra.

Från och med det tredje kapitlet innehåller boken konkreta tips och synpunkter på att arbeta med svåra frågor. Till exempel hur man tar hand om sitt eget mående och sin handlingsförmåga i mötessituationer samt hur man upprätthåller sin egen ork på lång sikt.

Daniel Siegel: *The Developing Mind*

The Guilford Press, 2020, tredje upplagan
Standardverk inom interpersonell neurobiologi.
Bokens första del presenterar grundläggande element i människans sinne, till exempel kroppslighet, känslor, minne och reglering särskilt ur ett interpersonellt perspektiv. Kapitlen 8–10 fokuserar på betydelsen av mänskliga relationer för nervsystemet och sinnet. Du kan först läsa endast kapitel 9 om integration och dess olika dimensioner.

Kai Alhanen: *Dialogikirja*

Into Kustannus Oy, 2024
Ett standardverk gällande dialoger som innehåller på ett begripligt sätt allt väsentligt om teori, praxis och handledning inom dialoger. Boken är lättläst och avsedd för alla som är intresserade av dialog. Det lönar sig att läsa hela verket.

