

Handledning till studiematerialet

Ordning & Reda



av Johanna Hjortman

Handledning för dig som är ledare för studiecirkeln

Introduktion

Det här studiematerialet har tagits fram av Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Svenska OCD-förbundet Ananke. Projektet finansieras med medel från Hjälpmedelsinstitutet.

Studiematerialet vänder sig till personer som vill ha enkla tips på hur de kan få ordning och reda där hemma. Materialet är ett hjälpmedel och är medvetet utformat på ett strukturerat och enkelt sätt, på en grundläggande nivå.

Att ha det kaotiskt i hemmet kan leda till både stress och allmän olust. Det kan vara frustrerande att aldrig hitta det man letar efter i skåpen och det kan bli dyrt med betalningspåminnelser och fakturor som förfallit till betalning. Oordning i hemmet kan göra att man mår dåligt, vilket stjäl energi. Att komma hem till ett välorganiserat hem som det är lätt att hitta i, och som inte är fullproppat med saker, ger välbefinnande och lugn.

Studiecirkelmaterialet syftar till att inspirera, motivera och ge deltagarna de verktyg som de behöver för att få ett mer ordnat och välorganiserat hem och liv. Studiematerialet kan ge många värdefulla tips som de eventuellt vill använda sig av. Förmodligen kommer de som deltar i studiecirkeln också att ha en hel del tips och strategier att dela med sig av.

Studiematerialet går igenom rum för rum i hemmet under totalt åtta träffar. Det ges förslag på förvaringslösningar, rensning, sortering och placering av ägodelar. Förutom genomgång av hemmets rum tas också följande teman upp: bilen, viktiga papper, ekonomi, våga be om hjälp och hur gör man egentligen?

Varje kapitel inleds med en faktadel med strategier och tips på hur man kan få mer ordning i sitt hem. Till varje kapitel finns också förslag till diskussionsfrågor. Det finns skriftliga uppgifter som deltagarna kan jobba med under studiecirkelträffen. Det finns hemuppgifter där deltagarna själva kan bestämma någon liten förändring som de vill göra i sitt hem till nästa träff.

Under cirkelträffarna kan det bli diskussioner och frågeställningar kring städning. Då hänvisar vi till Hjälpmedelsinstitutets bok *Städboken*, som kan beställas från www.hi.se. I den boken kan man läsa om hur man steg för steg veckostädar och storstädar.

En del personer som har det rörigt där hemma och som har svårt för att slänga saker kan ha diagnosen samlartvång som tillhör kategorin tvångssyndrom. När det gäller just samlartvång är man rädd att råka slänga något viktigt eller något som kanske kan vara användbart i framtiden. Man undviker därför oftast

att slänga saker för att slippa ångesten eller känslan av att det är fel. Om du som ledare tror att det rör sig om samlartvång kan du hänvisa personen till sin psykiatriska mottagning för utredning och behandling (kognitiv beteendeterapi, ofta kombinerat med läkemedel).

I en studiecirkel bestämmer deltagarna gemensamt hur man ska jobba. Denna cirkelledarhandledning kan ses som ett förslag till upplägg och innehåll.



Första träffen

Förberedelser

- Kontrollera att du har allt material du behöver.
- Läs igenom materialet till Första träffen.
- Se till så att du har en närvarolista från Studieförbundet Vuxenskolan.
- Kopiera upp material till alla deltagare.
- Ta med dig extra pennor och papper att skriva på.
- Se till så att det finns blädderblock eller whiteboard i den lokal ni valt att vara i ifall du vill använda dig av det.

Hej och varmt välkomna!

Börja med att presentera dig och berätta lite om dig själv. Kanske har du några egna erfarenheter ifrån ämnet ordning och reda som du vill dela med dig av.

Låt därefter deltagarna presentera sig och ge dem i uppgift att berätta vilka förväntningar de har på studiecirkeln. Kanske förändras innehållet i studiecirkeln efter det att du hört deltagarnas förväntningar.

Tips! Det kan vara bra att skriva namnlappar första träffen.

Förhållningssätt

Diskutera vilka förhållningssätt som ska gälla under de tio träffarna. Nedan följer förslag på spelregler:

- Alla i gruppen ska respektera varandra. Alla har rätt att ha sin egen åsikt.
- Tystnadslöfte. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Man pratar inte om det som sägs i andra situationer.
- Nolltolerans mot dominans. Alla som vill måste få komma till tals lika länge.
- Kom i tid till träffarna. Kommer man för sent får man hänga med utifrån där gruppen befinner sig.

Gruppen bestämmer gemensamt vilka spelregler som ska gälla. Fråga deltagarna om de vill lägga till eller ta bort något av det som du föreslagit.

Tips! Om du inte kan svara på frågor som deltagarna har under träffarna kan du ge i uppgift till gruppen att söka svar på frågan till nästa träff.

Studiecirkelns syfte

- Få kunskap genom studiematerialet
- Tips på hur man kan få ordning och reda där hemma
- Utbyta erfarenheter med de övriga studiecirkeldeltagarna
- Bli inspirerad och motiverad till att göra en förändring
- Ha roligt!

Förslag till innehåll

Berätta om att studiematerialet innehåller följande teman:

- Hur gör man egentligen?
- Kök
- Hall
- Sovrum och garderob
- Tvättstuga och badrum
- Barnens och tonåringens rum
- Vardagsrum
- Trädgård och balkong
- Bilen och garaget
- Vinden/förrådet/källaren
- Arbetsrum/hemmakontor
- Viktiga papper
- Ekonomi
- Söka hjälp

Fråga deltagarna vad det tycker om innehållet. Betona att detta är ett förslag till innehåll och att gruppen kan välja att jobba annorlunda. Alla avsnitt kanske inte är relevanta. Om ingen bor i hus, har garage och trädgård, till exempel kanske gruppen vill utesluta dessa kapitel.

Träffarnas upplägg

Berätta om hur träffarnas upplägg är tänkt enligt studiematerialet. Att det finns skriftlig information att läsa igenom under träffarna. Att det finns diskussionsfrågor att diskutera kring efter varje lässtund. Det finns också uppgifter att göra under studiecirkelträffen samt hemuppgifter som de som vill redovisar vid nästa studiecirkelträff.

Berätta också att det är tänkt att cirkeln ska träffas åtta gånger enligt materialet. Fråga deltagarna vad de tycker om upplägget. Kanske vill de göra på något annat sätt. Prata också om hur mycket ni tycker att ni vill och orkar med. Kanske vill ni träffas varannan vecka eller lägga upp arbetet över två terminer om det känns för mycket. Eller så kan ni börja arbetet utifrån förslaget här i handledningen och senare välja att ändra upplägget om det behövs. I en studiecirkel bestämmer gruppen gemensamt hur man ska jobba.

Fika.

Förslag på upplägg resterande del av träffen.

Lässtund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom temat *Hur gör man egentligen?*

Diskussionsstund. Förslag till diskussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Avslut. Tacka deltagarna för dagens träff.

Andra träffen

Hälsa alla varmt välkomman till andra träffen. Berätta om upplägget för träffen som kan se ut som följer.

Lässtund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom ett nytt tema.

Diskussionsstund. Förslag till diskussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Uppgifter och hemuppgift. Låt deltagarna fylla i uppgifterna 1-5 i deltagarmaterialet. De som vill får gärna berätta om vad de skrivit. Lämna ordet fritt eller gå laget runt.

Fika.

Lässtund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom ett nytt tema.

Diskussionsstund. Förslag till diskussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Uppgifter och hemuppgift. Låt deltagarna fylla i uppgifterna 1-5 i deltagarmaterialet. De som vill får gärna berätta om vad de skrivit. Lämna ordet fritt eller gå laget runt



Tredje träffen

Hälsa alla varmt välkomman till träff tre. Berätta om förslag till upplägg för träffen.

Genomgång av hemuppgift. Du kan ställa frågor som:

- Hur har det gått?
- Har någon gjort hemuppgifterna?
- Om inte vad var det som hindrade?
- Var det någon svårighet som kanske gruppen kan problemlösa kring tillsammans? Fyra ögon ser mer än två!
- Vad tror du behöver göras annorlunda för att det ska bli gjort?
- Vad behöver du för att känna 100 procent motivation?
- Om deltagarna har gjort hemuppgifterna, hur kändes det att göra hemuppgifterna?

Lästund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom nytt tema.

Diskussionsstund. Förslag till diskussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Uppgifter och hemuppgift. Låt deltagarna fylla i uppgifterna 1–5 i deltagarmaterialet. De som vill får gärna berätta om vad de skrivit. Lämna ordet fritt eller gå laget runt.

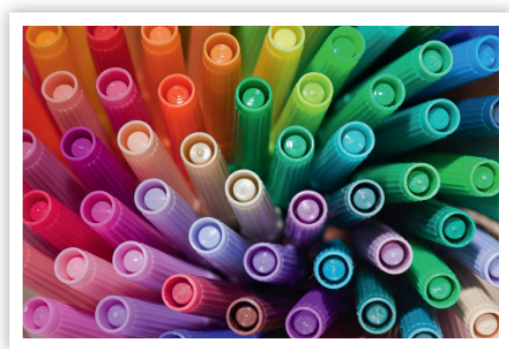
Fika.

Lästund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom ett nytt tema.

Diskussionsstund. Förslag till diskussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Uppgifter och hemuppgift. Låt deltagarna fylla i uppgifterna 1–5 i deltagarmaterialet. De som vill får gärna berätta om vad de skrivit. Lämna ordet fritt eller gå laget runt.

Det upplägg som beskrivs ovan kan sedan används för samtliga träffar förutom den sista då det är utvärdering och avslutning.



Sista träffen

Genomgång av hemuppgift. Du kan ställa frågor som:

- Hur har det gått?
- Har någon gjort hemuppgifterna?
- Om inte vad var det som hindrade?
- Var det någon svårighet som kanske gruppen kan problemlösa kring tillsammans? Fyra ögon ser mer än två!
- Vad tror du behöver göras annorlunda för att det ska bli gjort?
- Vad behöver du för att känna 100 procent motivation?
- Om deltagarna har gjort hemuppgifterna, hur kändes det att göra hemuppgifterna?

Lässtund. Deltagarna får i uppgift att läsa igenom studiematerialets sista kapitel *Våga be om hjälp*.

Diskussionsstund. Förslag till discussionsfrågor finns i deltagarmaterialet.

Fika.

Utvärdering. Har deltagarna fått ny kunskap? Var studiecirkeln vad de förväntade sig? Lämna ordet fritt eller gå laget runt.

Låt deltagarna fylla i en utvärderingsblankett som du kan få från Studieförbundet Vuxenskolan.

Återträff. Planera gärna för en återträff efter studiecirkelns slut.



Egna noteringar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

© 2012 Författaren och Studieförbundet Vuxenskolan

Författare: Johanna Hjortman

Idégivare och korrekturläsning: Anne Hjortman

Redigering: Åsa Chagas

Projektledare: Ann-Christine Bard-Sandström, SV

Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza

Handledningen finns enbart i PDF-version
som kan laddas ner från www.sv.se och från www.hi.se



Hjälpmedelsinstitutet

www.hi.se



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

www.sv.se