



STUDIEHANDLEDNING

Bli patientföreträdare

I samarbete med:

**Funktionsrätt
Sverige**



© **ABFs förbundsexpedition 2023**

Artikelnummer: ABF10751

Text: Hanna Schubert

Foto omslag: Pexels

Innehållsförteckning

Bli patientföreträdare - Studiehandledning	4
Om studiehandledningen	5
Hur funkar en studiecirkel?	6
Kom ihåg!	6
Liten checklista om studiecirkeln	7
Förberedelser	7
Den fysiska studiecirkeln	8
Träff 1	8
Träff 2	11
Träff 3	14
Träff 4	16
Träff 5	18
Digital cirkel	20
Träff 1	21
Träff 2	24
Träff 3	27
Träff 4	30
Träff 5	32
Hybridcirkeln	34
Kurs om två dagar	35
Dag 1	35
Dag 2	38
Till dig som leder	41

Bli patientföreträdare – studiehandledning

Patientföreträdaren har en viktig roll som handlar om att påverka vården så att den uppfyller patienternas behov i så hög utsträckning som möjligt. Som patientföreträdare företräder du inte bara dig själv, utan en hel grupp patienter. En förutsättning för att bli patientföreträdare är den egna erfarenheten, antingen av att själv vara patient, eller att vara nära någon som är det. Tanken är enkel, men uppdraget innehåller en del utmaningar. Det är också skälet till att Funktionsrätt Sverige tagit fram den digitala utbildningen för patientföreträdare.

Varför behövs en patientföreträdarutbildning? Initiativet togs av Funktionsrätt Sveriges styrelse utifrån arbetet för jämlik hälsa och ökat patientperspektiv i vården. Målet är att få fler och kunniga patientföreträdare som kan företräda Funktionsrätt Sverige, sitt förbund och andra patientgrupper på nationell, regional och lokal nivå. Målgrupp för utbildningen är Funktionsrätt Sveriges medlemmar, förtroendevalda och samverkanspartners. Den digitala utbildningen och denna studiehandledning riktar sig till alla som är intresserade av att bli patientföreträdare. Det är viktigt att du som leder en cirkel eller kurs är tydlig med att alla som önskar bli patientföreträdare förankrar det i sin förening genom att prata med ansvariga.

Du behöver inte ta på dig ett uppdrag som patientföreträdare för att ha glädje av den här utbildningen. Nyfikenhet eller en vilja att lära mer är också goda skäl att ta del av innehållet. Oavsett motiv är det viktigt att det medlemsförbund du tillhör vet om att just du gått utbildningen, och eventuellt kan tänka dig ett uppdrag som patientföreträdare.



Om studiehandledningen

Den här handledningen är ett komplement till den digitala utbildningen för patientföreträdare som ska fungera som ett stöd till alla som vill genomföra utbildningen i grupp. Det finns många fördelar med att vara flera när vi lär oss nya saker. I gruppen finns redan mycket olika kunskap och erfarenheter som sätter informationen och övningarna i den digitala utbildningen i ett större sammanhang. Att diskutera olika frågor och dilemman som kan uppstå i rollen som patientföreträdare kan också ge oss övning som är värdefull för uppdraget.

Denna studiehandledning omfattar flera olika upplägg för att gruppen ska kunna välja det som passar den och deltagarnas förutsättningar så bra som möjligt. Det går förstås bra att använda uppläggen som inspiration för att sedan skraddarsy ett helt eget. Kom ihåg att bra samtal och dialog kan ta tid. Det är inte alltid vi hinner allt som finns i planen. Ett bra tips kan vara att fokusera på en övning eller diskussion så kan nästa övning vara en bonus i mån av tid. Om någon viktig fråga inte hinns med går det alltid bra att be deltagarna reflektera över den till nästa tillfälle då ni kan ta upp den tillsammans.

Upplägg 1: En helt fysisk studiecirkel

Upplägg 2: En helt digital cirkel

Upplägg 3: En hybridcirkel med både fysiska och digitala träffar

Upplägg 4: Två dagars-utbildning

När ni väljer upplägg kan det vara bra att utgå från frågor som:

- Hur mycket tid har vi?
- Hur många är vi?
- Hur nära är gruppens deltagare geografiskt?
- Hur digitalt bevandrade är gruppen?
- Vilka tillgänglighetsbehov finns i just denna grupp?
- Finns det några särskilda områden gruppen behöver fokusera extra på?



Hur funkar en studiecirkel?

En studiecirkel är ett gemensamt lärande där en grupp tillsammans beslutar både om vad de vill studera och hur cirkeln ska läggas upp.

I varje grupp ingår en cirkelledare, som oftast är den som har kontakten med studieförbundet. Det är ledaren som är ansvarig för att studiehandledningen följs men gruppen förväntas vara delaktig i arbetet.

En viktig uppgift för ledaren är att hjälpa till att skapa ett generöst klimat där alla känner sig välkomna och inkluderade. Studiecirkeln som studieform kännetecknas bland annat av tid för reflektion och diskussion. Det är viktigt att ledaren ger plats och tid för deltagarnas tankar och frågor.

I alla studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är något att vara glad över. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor. Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Samtalen kan delas upp så att de genomförs i helgrupp ibland och i mindre grupper ibland. För en del människor är det svårare att prata i större grupp och genom att variera hur samtalen genomförs får alla en större möjlighet att våga bli delaktig.

Kom ihåg!

Försök att ha paus minst var 45:e minut. Sammanfatta alltid dagens samtal och be varje deltagare göra en kort reflektion över dagens träff. Detta kan även vara ett enda ord. Men alla ska gärna säga/skriva något. Se till att alla vet vad nästa träff har för tema.



Liten checklista om studiecirkeln

Cirkeln ska bestå av minst nio studietimmar (en studietimme = 45 min) uppdelat på minst tre träffar. Till denna cirkel rekommenderar vi fem träffar à tre studietimmar plus paus.

- Deltagarna samlas högst tre gånger per vecka och träffarna får inte hålla på längre än fyra studietimmar vid varje tillfälle.
- Vi rekommenderar att ni är mellan sex och tolv personer. Tre deltagare inklusive ledaren är minimum. Max är 20 personer.
- En av er ska ha rollen som cirkelledare.
- Deltagarna ska vara 13 år eller äldre.
- Åtminstone tre av cirkeldeltagarna ska vara närvarande varje gång.
- Studiecirkeln ska vara tydligt skild från andra typer av föreningsverksamhet, som till exempel styrelsemöten.
- Verksamheten får inte ha ett kommersiellt syfte.

Utförligare information till ansvarig cirkelledare finns bifogat i slutet av detta dokument. Kontakta ditt närmaste ABF-kontor för start av cirkel. De kan även ge dig information om hur du kan genomföra studiecirkeln digitalt.

Förberedelser

Det är viktigt att alla får möjlighet att sätta sig in i den digitala utbildningen innan cirkeln drar i gång. Se därför till att i god tid före första träffen skicka inloggningsuppgifter till utbildningen till samtliga deltagare. Uppmana dem också att titta igenom utbildningen på egen hand. Skulle det vara så att deltagarna tycker att det är svårt med tekniken så finns också möjligheten att enbart titta på utbildningen tillsammans under träffarna. Be gärna deltagarna formulera sina förväntningar på cirkeln för att ta dem med sig till första träffen.

Fundera på om det passar att bjuda in föreläsare till någon eller några av träffarna. Kanske en representant för något förbund eller från Funktionsrätt Sverige. Bjud gärna in någon som har egna erfarenheter av att vara patientföreträdare.

Den fysiska studiecirkeln

Detta upplägg omfattar fem sammankomster eller träffar då deltagarna ses fysiskt i samma rum. Träffarna kan ske en gång i veckan eller en gång varannan vecka. Det går förstås att välja ett annat upplägg, men tänk då på att tiden mellan träffarna ska vara lagom lång. Om det blir för kort tid mellan träffarna finns risk att deltagarna inte hinner förbereda sig ordentligt och att reflektionstiden blir för kort. Går det i stället väldigt lång tid mellan träffarna är risken att deltagarna glömt bort vad de pratade om sist och den röda tråden tappas bort. Upplägget nedan utgår från att varje träff är tre studietimmar.

Träff 1

Den första träffen är extra viktig! Det är nu gruppen ska komma samman och bli överens om vilka mål och förhållningsregler gruppen ska ha för att alla ska trivas. Cirkelledaren är viktig i början av studiecirkeln när deltagare kan ha många frågor och vara lite nervösa inför det nya sammanhanget. Ta tid för att alla i gruppen ska få presentera sig och berätta varför de kommit till cirkeln. Se också till att alla får dela med sig av sina förväntningar på träffarna. Detta görs med fördel i en runda. Anteckna gärna någonstans där alla ser vilka mål och förväntningar som finns i gruppen. På så sätt är det lättare att följa upp dem i slutet av denna och de kommande träffarna.

Det är alltid skönt att veta att tekniken fungerar innan träffen drar i gång. I denna cirkel är det extra viktigt eftersom materialet är en digital utbildning om att bli patientföreträdare. Se till att datorn och projektorn fungerar, att ni kommer in på utbildningen så att ni kan titta på de filmer som finns i den, tillsammans. Hör också efter med deltagarna om alla kommit in i den digitala utbildningen eller om de behöver hjälp med det. Detta kan vara bra att ha med sig redan innan cirkeln startar, så att du som cirkelledare vet om alla deltagare haft möjlighet att logga in på den digitala utbildningen. Om någon deltagare inte loggat in innan, så var noga med att visa utbildningen på skärmen.

Kolla också av så att alla känner sig bekväma i rummet, att ljuset är okej och att ni sitter på ett bra sätt så att alla ser och hör varandra. Bestäm tillsammans när ni ska ha paus eller fika och se till att hela gruppen känner till praktiska saker som nödutgångar och var toaletter finns.



Ordmoln om patientföreläsar-uppdraget

Inled sedan själva arbetet om patientföreläsare med att göra ett ordmoln på en tavla eller blädderblock. Skriv där upp ord som deltagarna associerar med patientföreläsare. Antingen skriver deltagarna själva på post-it-lappar som de sätter upp eller så skriver ledaren. Ägna cirka sju minuter åt detta. Vilka ord kom fram? Samtala en kort stund om orden. Om något är oklart är det ok att fråga om den som skrivit lappen vill ge sig till känna och förklara. Hur många i gruppen vill bli patientföreläsare och vilka går cirkeln av andra skäl? Vilka förväntningar finns på en patientföreläsare? Påminn gärna deltagarna om att det är viktigt att förankra i föreningen att du vill bli patientföreläsare om det inte redan är gjort.

Tips!

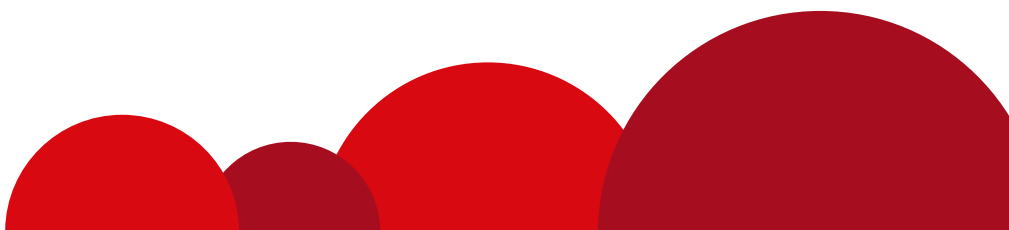
Att inleda cirkeln med rundor och samtal i helgrupp där alla bidrar med sina perspektiv och ord är en bra uppvärmning. Har alla en gång pratat inför hela gruppen ökar sannolikheten att deltagarna pratar även fortsättningsvis.

Titta och diskutera

Nästa steg är att ni tittar på den första filmen i utbildningen tillsammans. Lise säger i filmen att "Din och min röst blir mångas röst!". Vad menar hon med det? Vad innebär det för alla som tar steget och blir patientföreläsare?

Titta även på filmen där Lise Lidbäck pratar om varför hon blev patientföreläsare och diskutera sen tillsammans:

- Uppdraget som patientföreläsare kan se olika ut, det kan vara tillfälligt eller mer långsiktigt. Det finns också flera som kan utse patientföreläsare. Vilka erfarenheter finns i gruppen?
- Det finns olika sammanhang att vara patientföreläsare. Lise pratar om träffar hos olika myndigheter. I vilka sammanhang skulle du vilja se patientföreläsare?
- Lise berättar att hon inte bara har sina egna utan också andras erfarenheter att utgå ifrån i sitt uppdrag som patientföreläsare. Hur kan jag använda andras berättelser med hänsyn till deras integritet?



Övning: Avsluta meningen

Den sista övningen för denna träff handlar om att formulera vad deltagarna vill driva som patientföreträdare och varför. Låt alla deltagare avsluta meningarna nedan var och en för sig:

- Jag vill engagera mig som patientföreträdare för att...
- Det viktigaste som jag tycker är viktigt att förändra inom vården är....
- Det svåraste med att vara patientföreträdare tror jag är...
- Det bästa med patientföreträdare är...

När alla skrivit klart meningarna kan ni göra en runda så att alla får möjlighet att dela med sig av det de skrivit. Kanske vill någon bara dela med sig av en mening, det är så klart okej. När alla berättat vad de skrivit reflekterar ni tillsammans.

Avsluta

Till nästa träff ska deltagarna individuellt gå igenom hela första delen av den digitala utbildningen och göra övningen "Presentera dig och ditt uppdrag". Till nästa träff tar alla med sig sina presentationer till cirkeln.

Avsluta den första träffen genom att sammanfatta det ni pratat om och räta ut eventuella frågetecken. Kanske har det dykt upp frågor ni inte kunnat besvara? Det är bra om någon tar ansvar för att leta vidare efter ett svar till nästa träff.

Som ledare har du ett extra ansvar att avsluta träffen på ett bra sätt, så att alla lämnar med en känsla av att de är sugna på att komma tillbaka. Ett sätt att låta alla säga några avslutande ord är att göra en så kallad utcheckning. Uppmana deltagarna att till exempel säga tre saker som de tar med från dagens träff. Se också till att sluta i tid så att ingen blir sen till sitt nästa åtagande.



Träff 2

Nu är det dags för cirkelns andra träff. När alla kommit till rätta i rummet och satt sig ner kan det vara bra att inleda med en incheckning. Syftet med incheckningen är att gruppen då lämnar alla de olika sammanhang de kommer ifrån och landar i studiecirkeln. När du som leder sagt hej och välkomna introducerar du incheckningen. En fråga för den kan till exempel vara "Säg en sak som du tänkt på sedan förra träffen, som behöver förändras inom svensk sjukvård.". Låt deltagarna skicka vidare ordet till varandra genom att säga namnet på någon annan deltagare.

Övning: Presentera dig och ditt uppdrag

När ni checkat in och stämt av om det finns några frågor sedan förra träffen är det dags att ta er an uppgiften "Presentera dig och ditt uppdrag".

Påminn om skillnaden mellan privat och personligt. Prata om hur deltagarna kan prata om sin historia på ett sätt som får den att gälla för fler människor.

Para ihop deltagarna två och två. Om någon blir utan partner får du som leder cirkeln kliva in och vara samtalspartner till någon. Låt alla göra sin presentation för någon annan och ge sedan varandra feedback. Några bra hållpunkter för att ge feedback är:

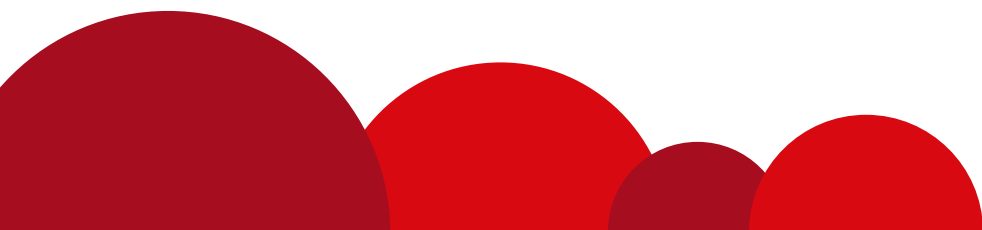
- Prata i jagform: "Jag tycker..." eller "Jag upplever..."
- Fokusera på uppgiften och inte på personen.
- Börja med det positiva och ge det tid.
- Ta helheten först och gå sedan in på delar som du tyckte var bra.
- Ta sedan upp de saker du tycker kan förbättras. Var konkret.
- Föreslå konstruktiva förbättringar.

Att ta emot feedback är också en konst. Tänk på att:

- Lyssna utan att avbryta.
- Undvik att bli defensiv.
- Var sparsam med förklaringar till dina val.
- Tacka för feedbacken.

Låt presentationerna ta max 10 minuter per person och feedbacken max 10 minuter per person.

Den här övningen kan vara både utmanande och givande. Känn efter och diskutera med gruppen om ni behöver mer tid för just denna övning.



Diskutera: Personcentrerad vård

Den andra delen av utbildningen tar upp det som kallas för personcentrerad vård och omställningen till **God och nära vård**. Syftet är att patienten ska vara i centrum och att vården planeras utifrån ett partnerskap mellan patient och vårdgivare. Diskutera tillsammans:

- Hur är patientföreträdare en viktig del av den patientcentrerade vården?
- Vad innebär patientcentrerad för dig?
- Är vården patientcentrerad idag? Vilka erfarenheter finns i gruppen?
Passa gärna på att öva på att presentera de exempel ni känner till som om ni vore patientföreträdare.
- Finns det ytterligare åtgärder som behövs för att uppnå en personcentrerad vård?

Patientlagen säger att patienter ska få information, vård i tid och en fast vårdkontakt. Ett annat mål är att patienterna ska bli mer delaktiga i sin egen vårdprocess. Titta gärna tillsammans på **10 fakta om patientlagen**.

Övning: Fyra hörn om vad som är viktigt för en patientföreträdare

Som patientföreträdare finns det en hel del att hålla reda på. Det är lagstiftning, personcentrerad vård, vård på olika nivåer med olika huvudmän som bestämmer. Varför är det viktigt att ha koll på allt detta? Vad tycker deltagarna i gruppen? Prova att göra en fyra hörn-övning.

Som patientföreträdare är det viktigt att ha koll på styre, bestämmelser och lagstiftning för att:

Vara trovärdig i kontakt
med myndighet

Vi ska veta vad vi
pratar om

Få ett övertag i diskussioner
med beslutsfattare

Annat

Låt varje hörn i rummet symbolisera ett av de fyra påståendena. Deltagarna får gå till de hörn som stämmer bäst med deras uppfattning. Gör en runda där alla berättar varför de ställde sig där de gjorde. Om någon ställde sig på "annat", vad var i så fall det?

Det går förstås också att diskutera frågan utan att göra en fyra hörn-övning.

Avsluta

Till nästa träff ska deltagarna gå igenom hela den andra delen av utbildningen.

Sammanfatta vad ni pratat om under dagens träff innan ni avslutar. Som ledare kan det vara bra att fråga en gång extra om något varit otydligt eller svårt i samtalen. Påminn gärna om att om någon sitter och grubblar över något gör sannolikt fler det.

Avsluta med att checka ut. Uppmana alla att säga något som överraskade dem under dagens träff.

Kom ihåg att fylla i listan och ställa i ordning rummet innan ni går hem!



Träff 3

Den här träffen handlar om möten med beslutsfattare. Det kan vara värdefullt att under denna träff ha bjudit in en beslutsfattare.

Innan gruppen går in på temat för dagen hälsar du som ledare alla välkomna och undersöker om det dykt upp några frågor sen sist. I stället för att göra en vanlig incheckningsrunda kan du denna gång be alla deltagare sitta tysta och blunda. Be dem sen komma ihåg det första ord som kommer till dem när du säger "rättighet". Låt alla säga sina ord i en runda. Kom det upp något oväntat? Är något ord kopplat till diskussionerna om patientlagen som ni hade förra gången?

Kolla också med gruppen om det dykt upp några frågor under genomgången av andra delen av den digitala utbildningen.

Diskutera: Beslutsfattare

Att möta beslutsfattare kan väcka många känslor. Inte sällan blir vi nervösa när vi ska prata med "den som bestämmer". Ibland blir vi frustrerade och till och med arga över att den vi möter inte ser, eller kan/vill ändra på de orättvisor och missförhållanden vi ser. Att låta känslorna ta över är sällan framgångsrikt och för att vi ska kunna hålla oss till frågan är förberedelser allt.

Börja med att tillsammans diskutera:

- Vem är beslutsfattare?
- Vilka beslutsfattare kan jag möta i rollen som patientföreträdare?

Titta på film och diskutera

Titta sedan på filmen med Peter Graf, vd för vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje.

Peter säger att det är viktigt att prata med många olika människor för att verkligen känna dem vi företräder. Fundera tillsammans hur vi kan samla på oss så många perspektiv som möjligt:

- Var kan vi hitta alla dessa människor?
- Vilka frågor bör vi ställa till dem?
- Hur kan jag få kontakt med fler företrädare?

Övning: Gör en frågeguide

Gör en guide tillsammans med 7-10 frågor som ni kan använda i uppdraget som patientföreträdare för att samla erfarenheter. Testa gärna frågorna på varandra två och två och anteckna de svar ni får.



Övning: Påverkansormen

Vägen från att se ett problem till att får komma på ett möte och föreslå förbättringsåtgärder kan vara lång. Titta på de tio tipsen inför mötet med beslutsfattaren och fyll i påverkansormen. Ta ett påhittat eller verkligt exempel. Syftet är att få en känsla för alla steg som ingår i påverkansarbetet.



- Vad är svårast?
- Vad är mest spännande?
- Finns det inspirerande exempel i gruppen på påverkansarbete som gått bra?

Ta nu reda på vilka frågor som deltagarna vill lyfta eller som de redan är med och lyfter. Skriv upp dem kort på ett blädderblock eller på en whiteboard. Är det några som sammanfaller? Går det att jobba ihop?

Avsluta

Sammanfatta dagens samtal och fånga upp eventuella frågor. Inför nästa träff ska alla deltagare gå igenom hela tredje delen av den digitala utbildningen.

Uppmuntra alla att fundera över kreativa förslag på sina viktigaste saker att förändra inom vården.

För att lyckas behöver vi pepp och uppmuntran. Dagens utcheckning handlar därför om att ge pepp till gruppen med en mening.

Glöm inte att släcka lyset och kolla att allt ser ut som när ni kom, innan ni går hem.

Träff 4

Under den fjärde träffen av studiecirkeln fokuserar vi på berättelsen. En berättelse som fångar lyssnaren kan leda till förändring. För att få till en bra berättelse finns det vissa saker att tänka på. En berättelse som ska kunna leda till förändring för en hel grupp bör vara personlig, men inte privat. Om ni inte redan gjort det kan det passa bra att bjuda in en patientföreträdare till denna träff, som kan berätta om sina erfarenheter.

Innan ni går in på dagens tema sammanfattar du som leder vad ni pratade om sist och undersöker om det finns några frågor eller synpunkter i gruppen som dykt upp sedan förra träffen. Kom också ihåg att bestämma när ni ska ha paus och om alla sitter bra.

Fundera, skriv och samtala – vem är en bra berättare?

Alla känner eller vet om någon som är en bra berättare. Låt alla deltagare tänka tyst för sig själva i någon minut på vem de tycker är en bra berättare. Det kan vara en bekant, släkting eller en författare till exempel.

Uppmuntra gärna deltagarna att utgå från en berättelse som påverkat dem när de funderar. Gör en runda där alla får säga vem de valt. Om ni vill kan ni göra ett ordmoln på whiteboarden eller med hjälp av post-its där alla får skriva ord som utmärker en bra berättelse.

Du som leder sammanfattar ordmolnet efter tio minuter genom att titta tillsammans med gruppen på om något återkommer eller sticker ut. Går det att se något mönster? Vill deltagarna lägga till något? Fundera på om era ord kan vara en checklista för när ni ska skriva era egna berättelser.

Titta på film, berätta och diskutera

Titta tillsammans på den första filmen med Mark Levengood. Han pratar om att det är viktigt att skilja på det privata och det personliga. Han säger också att det privata efter en tid kan bli personligt. Sätt er två och två och fundera ut någon erfarenhet var som varit privat och nu är personlig. Det får gärna vara en erfarenhet som är relevant för uppdraget som patientföreträdare. Berätta kort för varandra om era erfarenheter.



När alla par är klara tittar ni tillsammans på den andra filmen med Mark Leven-good. Här pratar han om att det är viktigt att vara varsam med människors tid, att förberedelser är viktiga och att det bästa är att gå rakt in i berättelsen utan att berätta vad vi tycker. Gå tillbaka till era par och gör talepunkter för era berättelser på ett papper eller digitalt verktyg. Låt detta ta cirka fem minuter. Jämför era talepunkter med varandra i paren. Fundera över om det går att ta bort någon punkt för att göra berättelsen mer koncis. Återgå gärna till tipsen i träff 2 om hur vi ger och tar emot feedback.

Titta nu tillsammans på den tredje filmen med Mark Levengood. Här handlar det om att "låna" andra människors berättelser. Diskutera i storgrupp, eller i bikupor om ni är många, hur vi kan dela med oss av berättelser vi fått till oss utan att göra intrång i andra människors integritet.

Utveckla berättelserna om ni hinner

Om ni fortfarande har tid kvar under träffen kan ni utveckla era berättelser vidare. Fundera själv och gå sedan samman i par eller bikupor. Hjälpt varandra att vaska fram era berättelser. Utgå från tipsen i den digitala utbildningen:

1. Inventera berättelser
2. Välj en berättelse
3. Bestäm syftet
4. Tillsätt en detalj
5. Skapa karaktärer
6. Testa berättelsen
7. Lek med dramaturgin
8. Berätta för en vän

Berätta för varandra och ge feedback när ni är klara.

Deltagarna kommer inte vara klara med sina berättelser efter denna träff, men förhoppningsvis har de fått prova på att berätta och fundera ut vad just deras berättelse skulle kunna innehålla. Påminn gärna varandra om att det tar tid att bli säker i berättandet, men med förberedelser kan vi känna oss tryggare och vi undviker att missa något viktigt.

Avsluta

Avsluta med att sammanfatta dagens träff och checka ut genom att låta alla svara på om de kommit till några nya insikter om berättande. Till nästa träff ska alla gå igenom hela fjärde delen av den digitala utbildningen.

Glöm inte att tacka varandra för dagens träff och hjälps åt att ställa i ordning rummet innan ni lämnar det!



Träff 5

Detta är cirkelns sista träff. Som ledare är det viktigt att försöka se till att alla lämnar studiecirkeln med en god känsla. Låt därför den avslutande stunden få ta lite extra tid så att ni hinner följa upp förväntningarna som alla delade med sig av i början och så att alla som vill hinner byta kontaktuppgifter eller planera en uppföljningsträff. Kanske kan det vara läge för extra gott fika också.

Inled träffen med att checka in genom att alla säger en sak som väckte deras uppmärksamhet på väg till träffen. Sammanfatta sedan kort vad ni pratade om förra gången. Fråga gärna om deltagarna utvecklat sina berättelser ytterligare eller om några funderingar dykt upp på vägen.

Titta och diskutera: Ett samtal om funktionsrätt

Idag ska vi prata om organisering för funktionsrätten och paraplyorganisationen Funktionsrätt Sverige. Titta tillsammans på filmen med Elisabeth Wallenius och Nicklas Mårtensson. De pratar om varför de engagerade sig i funktionsrättsrörelsen och i Funktionsrätt Sverige. Hur började deltagarnas engagemang? Gör en egen tidslinje för cirkeln på whiteboard eller blädderblock. Låt alla skriva in sina viktiga tidpunkter för sitt engagemang.



- Med hjälp av tidslinjerna kan vi få syn på att vi är del av något större. Varför är det viktigt?
- Funktionsrätt Sveriges medlemsorganisationer har sammanlagt 400 000 medlemmar. Finns det saker som alla dessa har gemensamt?
- Varför är det så viktigt att gå samman för att föra kamp mot orättvisor?
- Hur är funktionsrättkampen en kamp för demokratin?
- Vilka kamper finns kvar?
- Finns det några kamper som vi behöver föra igen?
- Hur samverkar vi och stöttar varandra över organisationsgränserna?

Övning: Post-it om Funktionsrättskonventionen

Funktionsrätt Sverige arbetar utifrån FN:s funktionsrättskonvention. Titta på Funktionsrättskonventionen var och en för sig. Länk till konventionen finns under rubriken **Vad innebär funktionsrätt?** Ge alla deltagare tre post-it-lappar och uppmana dem att skriva de tre saker som de tycker är viktigast i uppdraget som företrädare, på lapparna. Sätt lapparna på väggen eller på tavlan och diskutera tillsammans varför ni tror att det blev just dessa saker som kom upp. Kan det vara en indikation på hur vi ska fokusera i uppdraget som patientföreträdare? Varför, varför inte?

Avsluta

Avsluta träffen med att återgå till de förväntningar ni skrev upp i början av första träffen. Har ni nått alla förväntningar, eller finns något kvar att undersöka? Gör en runda där alla får säga något ni vill tacka de övriga deltagarna för. Gör också en utvärdering av cirkeln. Flera metoder för det finns i ABFs verktygslåda för cirkelledare, som du hittar på ABFs hemsida.

Innan alla går hem för denna gång är det viktigt att ni stämmer av att alla som vill hålla kontakten har möjlighet att göra det. Fundera tillsammans över om ni vill ha ett fortsatt erfarenhetsutbyte eller om ni ska återrapportera till varandra hur det går i era eventuella uppdrag som patientföreträdare. Att kunna byta erfarenheter, knep, medgångar och motgångar med andra är ofta väldigt värdefullt. Om några vill starta en ny cirkel går det bra att kontakta ABF för att få hjälp med det. Uppmana alla som inte redan tittat på den femte delen av den digitala utbildningen att genomföra den.

Tacka deltagarna för den här tiden och önska alla varmt lycka till i sina uppdrag som patientföreträdare.



Digital cirkel

De senaste åren har många av oss behövt vänja oss vid att hålla möten, träffar och umgås digitalt. För vissa har det inneburit stor frihet och nya möjligheter. Den digitala studiecirkeln har både sina för och nackdelar. En stor fördel är förstås att vi alla kan delta utan att behöva resa eller ta oss någonstans. Plötsligt kan hela världen mötas med några knapptryck. Att de digitala mötena ger smittfria möten har varit viktigt under pandemiåren, men för många med kroniska sjukdomar eller ett sänkt immunförsvar kan förkylningsvirus alltid innebära risker. Digitala möten kan underlätta för personer med allergier, social ångest eller en hektisk vardag.

Många uppger att det som saknas i den digitala cirkeln är ”mellansnacket”, det som händer i pauserna och på väg till eller från träffarna. Det sociala kittet eller de informella samtalen som ofta uppstår i samband med studiecirkeln. Som ledare är det bra att försöka kompensera så gott det går för detta genom olika övningar där deltagarna får lära känna varandra.

En annan sak som många upptäckte under dagar av digitala möten under pandemin var hur tröttande det kan vara att sitta vid skärmen länge. Tåta pauser där alla lämnar skärmen för en stund är alltså viktigt. Något som kan göra de digitala mötena extra ansträngande är att vi ofta tittar på oss själva. I många digitala mötesplattformar är det möjligt att dölja sin egen bild för sig själv. Det kan vara skönt för våra många gånger ansträngda hjärnor. Upplägget nedan utgår från att varje träff är tre studietimmar.

I den digitala miljön har vi tillgång till mängder av tekniska lösningar. Dessa kan underlätta och bidra till variation i studiecirkeln. Ofta får vi våra favoriter och det kan vara bra eftersom det innebär att vi kan hantera dem väl. Som ledare är det förstås spännande att ta in nya lösningar också, men kom ihåg att testköra dem ordentligt innan du presenterar dem för gruppen.

I den här studiehandledningen ingår Googles applikation Jamboard, break out-rooms och chatt som finns i de flesta plattformar för digitala möten. I Jamboard kan vi göra digitala post-it-övningar eller gemensamma dokument.

På ABFs hemsida finns fler tips och metoder för den digitala studiecirkeln.



Träff 1

Den första träffen är extra viktig! Det är nu gruppen ska komma samman och bli överens om vilka mål och förhållningsregler gruppen ska för att alla ska trivas. Cirkelledaren är viktig i början av studiecirkeln när deltagare kan bära på många frågor och vara lite nervösa inför det nya sammanhanget.

I den digitala cirkeln är det förstås viktigt att alla har bra koll på tekniken. Gå i god tid ut med information om vilken plattform ni ska använda och hur deltagarna loggar in. Erbjud gärna ett testtillfälle innan första träffen så alla som är osäkra kan få lära sig i lugn och ro. Inled också första träffen med en genomgång av alla funktioner ni kommer att använda. Kom överens om ni ska använda handuppräkningsknappen eller om det är okej att prata rakt ut. Bestäm också hur ni gör med kamerorna. Oftast är det bäst att ha dem på hela tiden under samtalen. Påminn också deltagarna om att de kan blurra sig bakgrund så att inte någon som finns i samma rum som deltagarna ofrivilligt hamnar i bild.

Ta tid för att alla i gruppen ska få presentera sig och berätta varför de kommit till cirkeln. Se också till att alla får dela med sig av sina förväntningar på träffarna. Detta görs med fördel i en runda. En digital runda kan styras av ledaren genom att du läser upp namnet på deltagarna i tur och ordning.

Anteckna gärna någonstans där alla ser vilka mål och förväntningar som finns i gruppen. Det kan gärna göras i en Jamboard eller motsvarande som delas av ledaren så att alla ser vad som skrivs. Ett annat sätt är att låta deltagarna var för sig skriva sina förväntningar i chatten och sen göra en runda med kommentarer. Se till att spara Jamboard eller chatt så att det går att följa upp dem i slutet av denna och de kommande träffarna.

Hör också efter med deltagarna om alla kommit in i den digitala utbildningen eller om de behöver hjälp med det. Bestäm tillsammans när ni ska ha paus eller fika.

Ordmoln om patientföreträdar-uppdraget

Inled sedan själva arbetet om patientföreträdare med att göra en gemensam Jamboard eller annan presentation. Skriv där upp ord som deltagarna associerar med patientföreträdare. Ägna cirka sju minuter åt detta. Vilka ord kom fram? Samtala en kort stund om orden. Om något är oklart är det ok att fråga om den som skrivit ordet vill ge sig till känna och förklara. Hur många i gruppen vill bli patientföreträdare och vilka går cirkeln av andra skäl? Påminn gärna deltagarna om att det är viktigt att förankra i föreningen att du vill bli patientföreträdare om det inte redan är gjort.

Tips!

Att inleda cirkeln med rundor och samtal i helgrupp där alla bidrar med sina perspektiv och ord är en bra uppvärmning. Har alla en gång pratat inför hela gruppen ökar sannolikheten att deltagarna pratar även fortsättningsvis.

Titta på film och diskutera

Nästa steg är att ni tittar på den första filmen i utbildningen tillsammans. Kom ihåg att fixa inställningarna när du som leder delar skärm, så att ljudet är synkat med filmen.

Lise säger i filmen att "Din och min röst blir mångas röst!". Vad menar hon med det? Stämmer det överens med er bild? Vad innebär det för alla som tar steget och blir patientföreträdare? Hur kan samarbetet med vården utvecklas? Diskutera i helgrupp eller i mindre grupper i break out-rooms om ni är många. I den digitala cirkeln är det svårare att få alla att komma till tals i ett fritt samtal om grupperna är stora.

Titta även på filmen där Lise Lidbäck pratar om varför hon blev patientföreträdare och diskutera sen tillsammans:

- Uppdraget som patientföreträdare kan se olika ut, det kan vara tillfälligt eller mer långsiktigt. Det finns också flera som kan utse patientföreträdare. Vilka erfarenheter finns i gruppen?
- Det finns olika sammanhang att vara patientföreträdare. Lise pratar om träffar hos olika myndigheter. I vilka sammanhang skulle du vilja se patientföreträdare för din grupp?
- Lise pratar om att hon inte bara har sina egna utan också andras erfarenheter att utgå ifrån i sitt uppdrag som patientföreträdare. Hur kan jag använda andras berättelser med hänsyn till deras integritet?

Lägg frågorna i chatten så att alla kan se dem under samtalet. Om ni gör smågrupper så se till att det finns tid för återkoppling när ni samlas igen.

Övning: Avsluta meningarna

Den sista övningen för denna träff handlar om att formulera vad deltagarna vill driva som patientföreträdare och varför. Låt alla deltagare avsluta meningarna nedan var och en för sig:

- Jag vill engagera mig som patientföreträdare för att...
 - Det viktigaste jag skulle vilja förändra inom vården utifrån mitt uppdrag är....
 - Det svåraste med att vara patientföreträdare tror jag är...
 - Det bästa med patientföreträdare är...
- 

När alla skrivit klart meningarna kan ni göra en runda så att alla får möjlighet att dela med sig av det de skrivit. Kanske vill någon bara dela med sig av en mening, det är så klart okej. När alla berättat vad de skrivit reflekterar ni tillsammans.

Avsluta

Inför nästa träff ska deltagarna individuellt gå igenom hela första delen av den digitala utbildningen och göra övningen ”Presentera dig och ditt uppdrag”. Till nästa träff tar alla med sig sina presentationer till cirkeln.

Avsluta den första träffen genom att sammanfatta det ni pratat om och rätta ut eventuella frågetecken. Kanske har det dykt upp frågor ni inte kunnat besvara? Det är bra om någon tar ansvar för att leta vidare efter ett svar till nästa träff.

Som ledare har du ett extra ansvar att avsluta träffen på ett bra sätt, så att alla lämnar med en känsla av att de är sugna på att komma tillbaka. Ett sätt att låta alla säga några avslutande ord är att göra en så kallad utcheckning. Uppmana deltagarna att till exempel säga tre saker som de tar med från dagens träff. Se också till att sluta i tid så att ingen blir sen till sitt nästa åtagande.



Träff 2

Nu är det dags för cirkelns andra träff. Du som leder kan med fördel gå in i ert digitala rum redan en kvart innan ni börjar så att alla är redo när starttiden är inne. Börja med att checka in genom att till exempel uppmana deltagarna att exempelvis säga en sak som de tänkt på sedan förra träffen, som behöver förändras inom svensk sjukvård. Låt deltagarna skicka vidare ordet till varandra genom att säga namnet på någon annan deltagare.

Övning: Presentera dig och ditt uppdrag

När ni checkat in och stämt av om det finns några frågor sedan förra träffen är det dags att ta er an uppgiften "Presentera dig och ditt uppdrag". Introducera först övningen och skicka sedan ut deltagarna två och två i breakout-rooms. Om någon blir utan partner får du som leder cirkeln kliva in och vara samtalspartner till någon. Låt alla göra sin presentation för någon annan och ge sedan varandra feedback. Några bra hållpunkter för att ge feedback är:

- Prata i jagform: "Jag tycker..." eller "Jag upplever..."
- Fokusera på uppgiften och inte på personen.
- Börja med det positiva och ge det tid.
- Ta helheten först och gå sedan in på delar som du tyckte var bra.
- Ta sedan upp de saker du tycker kan förbättras. Var konkret.
- Föreslå konstruktiva förbättringar.

Att ta emot feedback är också en konst. Tänk på att:

- Lyssna utan att avbryta.
- Undvik att bli defensiv.
- Var sparsam med förklaringar till dina val.
- Tacka för feedbacken.

Låt presentationerna ta max 10 minuter per person och feedbacken max 10 minuter per person. Lägg tipsen för feedback i chatten så att alla ser dem i sina breakout-rooms.

Diskutera: Personcentrerad vård

Den andra delen av utbildningen tar upp det som kallas för personcentrerad vård och omställningen till **God och nära vård**. Syftet är att patienten ska vara i centrum och att vården planeras utifrån ett partnerskap mellan patient och vårdgivare. Diskutera tillsammans:



- Hur är patientföreträdare en viktig del av den patientcentrerade vården?
- Vad innebär patientcentrerad vård för dig?
- Är vården patientcentrerad idag? Vilka erfarenheter finns i gruppen?
Passa gärna på att öva på att presentera de exempel ni känner till som om ni vore patientföreträdare.
- Finns det ytterligare åtgärder som behövs för att uppnå en personcentrerad vård?

Patientlagen säger att patienter ska få information, vård i tid och en fast vårdkontakt. Ett annat mål är att patienterna ska bli mer delaktiga i sin egen vårdprocess. Titta gärna tillsammans på **10 fakta om patientlagen**.

Övning: Fyra hörn om vad som är viktigt för en patientföreträdare

Som patientföreträdare finns det en hel del att hålla reda på. Det är lagstiftning, personcentrerad vård, vård på olika nivåer med olika huvudmän som bestämmer. Varför är det viktigt att ha koll på allt detta? Vad tycker deltagarna i gruppen? Prova att göra en fyra hörn-övning.

Som patientföreträdare är det viktigt att ha koll på styre, bestämmelser och lagstiftning för att:

Vara trovärdig i kontakt
med myndighet

Vi ska veta vad vi
pratar om

Få ett övertag i diskussioner
med beslutsfattare

Annat

Gör en Jamboard där påståendena står i hörnen av bilden. Be deltagarna skriva sina namn på en digital post-it och be dem dra sin "lapp" till det hörn som stämmer bäst med deras uppfattning. Gör en runda där alla berättar varför de ställde sig där de gjorde. Om någon ställde sig på "annat", vad var i så fall det?

Det går förstås också att diskutera frågan utan att göra en fyra hörn-övning.

Avsluta

Till nästa träff ska deltagarna gå igenom hela den andra delen av utbildningen. Uppmuntra dem gärna att fundera över hur patientlagen skulle kunna se ut om den var en rättighetslag.

Sammanfatta vad ni pratat om under dagens träff innan ni avslutar. Som ledare kan det vara bra att fråga en gång extra om något varit otydligt eller svårt i samtalen. Påminn gärna om att om någon sitter och grubblar över något gör sannolikt fler det.

Avsluta med att checka ut. Uppmana alla att säga något som överraskade dem under dagens träff.

Kom ihåg att fylla i listan och om någon har en fråga som inte angår hela gruppen kan du be dem stanna kvar efter att övriga sagt hejdå.



Träff 3

Den här träffen handlar om möten med beslutsfattare. Men innan gruppen går in på det hälsar du som ledare alla välkomna och undersöker om det dykt upp några frågor sen sist. I stället för att göra en vanlig incheckningsrunda kan du denna gång be alla deltagare sitta tysta och blunda. Be dem sen komma ihåg det första ord som kommer till dem när du säger ”rättighet”. Be alla skriva sina ord i chatten. Kom det upp något oväntat? Är något ord kopplat till diskussionerna om patientlagen som ni hade förra gången?

Kolla också med gruppen om det dykt upp några frågor under genomgången av andra delen av den digitala utbildningen.

Diskutera: Beslutsfattare

Att möta beslutsfattare kan väcka många känslor. Inte sällan blir vi nervösa när vi ska prata med ”den som bestämmer”. Ibland blir vi frustrerade och till och med arga över att den vi möter inte ser, eller kan/vill ändra på de orättvisor och missförhållanden vi ser. Att låta känslorna ta över är sällan framgångsrikt och för att vi ska kunna hålla oss till frågan är förberedelser allt.

Börja med att tillsammans diskutera:

- Vem är beslutsfattare?
- Vilka beslutsfattare kan jag möta i rollen som patientföreträdare?

Titta på film och diskutera

Titta sedan på filmen med Peter Graf, vd för vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje.

Peter säger att det är viktigt att prata med många olika människor för att verkligen känna dem vi företrädare. Fundera tillsammans hur vi kan samla på oss så många perspektiv som möjligt:

- Var kan vi hitta alla dessa människor?
- Vilka frågor bör vi ställa till dem?
- Hur kan jag få kontakt med fler företrädare?



Övning: Gör en frågeguide

Gör en guide tillsammans med 7-10 frågor som ni kan använda i uppdraget som patientföreträdare för att samla erfarenheter. Skriv ner frågorna i ett delat dokument, exempelvis en Jamboard eller presentation som alla har tillgång till. Testa gärna frågorna på varandra två och två och anteckna de svar ni får.

Övning: Påverkansormen

Vägen från att se ett problem till att får komma på ett möte och föreslå förbättringsåtgärder kan vara lång. Titta på de tio tipsen inför mötet med beslutsfattaren och fyll i påverkansormen. Ta ett påhittat eller verkligt exempel. Syftet är att få en känsla för alla steg som ingår i påverkansarbetet.



- Vad är svårast?
- Vad är mest spännande?
- Finns det inspirerande exempel i gruppen på påverkansarbete som gått bra?

Ta nu reda på vilka frågor som deltagarna vill lyfta eller som de redan är med och lyfter. Skriv upp dem i en Jamboard eller annan delad presentation som alla deltagare kan se. Är det några som sammanfaller? Går det att jobba ihop?

Avsluta

Sammanfatta dagens samtal och fånga upp eventuella frågor. Inför nästa träff ska alla deltagare gå igenom hela tredje delen av den digitala utbildningen.

Uppmuntra alla att fundera över kreativa förslag på sina viktigaste saker att förändra inom vården.

För att lyckas behöver vi pepp och uppmuntran. Dagens utcheckning handlar därför om att ge pepp till gruppen med en mening.

Glöm inte att släcka lyset och kolla att allt ser ut som när ni kom, innan ni går hem.



Träff 4

Under den fjärde träffen av studiecirkeln fokuserar vi på berättelsen. En berättelse som fångar lyssnaren kan leda till förändring. För att få till en bra berättelse finns det vissa saker att tänka på. Bjud gärna in någon med egen erfarenhet av att vara patientföreträdare till denna träff, om ni inte redan gjort det.

Innan ni går in på dagens tema sammanfattar du som leder vad ni pratade om sist och undersöker om det finns några frågor eller synpunkter i gruppen som dykt upp sedan förra träffen. Kom också ihåg att bestämma när ni ska ha paus och kolla så att alla ser och hör. Kanske ska ni ha en gemensam fika denna gång? Då kan ni ta en bensträckare för att hämta kaffe och sedan ta fikat vid skärmen för en stund att lära känna varandra lite bättre.

Fundera, skriv och samtala – vem är en bra berättare?

Alla känner eller vet om någon som är en bra berättare. Låt alla deltagare tänka tyst för sig själva i någon minut på vem de tycker är en bra berättare. Det kan vara en bekant, släkting eller en författare till exempel. Gör en runda där alla får säga vem de valt.

Om ni vill kan ni göra ett ordmoln i Jam board eller annat verktyg där alla får skriva ord som utmärker en bra berättelse. Uppmuntra gärna deltagarna att utgå från en berättelse som påverkat dem när de funderar.

Du som leder sammanfattar ordmolnet efter tio minuter genom att titta tillsammans med gruppen på om något återkommer eller sticker ut. Går det att se något mönster? Vill deltagarna lägga till något? Fundera på om era ord kan vara en checklista för när ni ska skriva era egna berättelser.

Titta på film, berätta och diskutera

Titta tillsammans på den första filmen med Mark Levengood. Han pratar om att det är viktigt att skilja på det privata och det personliga. Han säger också att det privata efter en tid kan bli personligt.

Låt deltagarna sitta två och två i breakout-rooms och tillsammans fundera ut någon erfarenhet var som varit privat och nu är personlig. Det får gärna vara en något som är relevant för uppdraget som patientföreträdare.

Berätta kort för varandra om era erfarenheter. Efter 10 minuter kallas alla tillbaka till det gemensamma rummet.



När alla par är klara tittar ni tillsammans på den andra filmen med Mark Leven-good. Här pratar han om att det är viktigt att vara varsam med människors tid, att förberedelser är viktiga och att det bästa är att gå rakt in i berättelsen utan att berätta vad vi tycker.

Gå tillbaka till era breakout-rooms och gör individuellt talepunkter för era berättelser på ett papper eller digitalt verktyg.

Låt detta ta cirka fem minuter. Jämför era talepunkter med varandra i paren. Fundera över om det går att ta bort någon punkt för att göra berättelsen mer koncis. Återgå gärna till tipsen i träff 2 om hur vi ger och tar emot feedback.

Titta till sist tillsammans på den tredje filmen med Mark Leven-good. Här handlar det om att "låna" andra människors berättelser. Diskutera i storgrupp, eller i breakout-rooms om ni är många, hur vi kan dela med oss av berättelser vi fått till oss utan att göra intrång i andra människors integritet.

Utveckla berättelserna om ni hinner

Om ni fortfarande har tid kvar under träffen kan ni utveckla era berättelser vidare. Fundera individuellt och gå sedan samman i era par i breakout-rooms. Hjälp varandra att vaska fram era berättelser. Utgå från tipsen i den digitala utbildningen:

1. Inventera berättelser
2. Välj en berättelse
3. Bestäm syftet
4. Tillsätt en detalj
5. Skapa karaktärer
6. Testa berättelsen
7. Lek med dramaturgin
8. Berätta för en vän

Berätta för varandra och ge feedback när ni är klara.

Deltagarna kommer inte vara klara med sina berättelser efter denna träff, men förhoppningsvis har de fått prova på att berätta och fundera ut vad just deras berättelse skulle kunna innehålla. Påminn gärna varandra om att det tar tid att bli säker i berättandet, men med förberedelser kan vi känna oss tryggare och vi undviker att missa något viktigt.

Avsluta

Avsluta med att sammanfatta dagens träff och checka ut genom att låta alla skriva i chatten om de kommit till några nya insikter om berättande.

Sammanfatta kommentarerna i chatten och tacka sedan varandra för dagens träff och påminn om att alla ska gå igenom hela den fjärde delen av den digitala utbildningen innan nästa gång ni ses.

Träff 5

Detta är cirkelns sista träff. Som ledare är det viktigt att försöka se till att alla lämnar studiecirkeln med en god känsla. Låt därför den avslutande stunden få ta lite extra tid så att ni hinner följa upp förväntningarna som alla delade med sig av i början och så att alla som vill hinner byta kontaktuppgifter eller planera en uppföljningsträff.

Inled träffen med att checka in genom att alla säger en sak som väckt deras uppmärksamhet under dagen. Sammanfatta sedan kort vad ni pratade om förra gången. Fråga gärna om deltagarna utvecklat sina berättelser ytterligare eller om några funderingar dykt upp på vägen.

Titta och diskutera: Funktionsrätt och engagemang

Idag ska vi prata om organisering för funktionsrätten och paraplyorganisationen Funktionsrätt Sverige. Titta tillsammans på filmen med Elisabeth Wallenius och Nicklas Mårtensson.

De pratar om varför de engagerade sig i funktionsrättsrörelsen och i Funktionsrätt Sverige. Hur började deltagarnas engagemang?

Diskutera:

- Funktionsrätt Sveriges medlemsorganisationer har sammanlagt 400 000 medlemmar. Finns det saker som alla dessa har gemensamt?
- Varför är det så viktigt att gå samman för att föra kamp mot orättvisor?
- Hur är funktionsrättskampen en kamp för demokratin?
- Vilka kamper finns kvar?
- Finns det några kamper som vi behöver föra igen?
- Hur samverkar vi och stöttar varandra över organisationsgränserna?

Lägg frågorna i chatten om du som leder vill, men ta bara en fråga i taget. Det är inte säkert att ni hinner diskutera alla.

Övning: Ordmoln om Funktionsrättskonventionen

Funktionsrätt Sverige arbetar utifrån FN:s funktionsrättskonvention. Titta på Funktionsrättskonventionen var och en för sig. Länk till konventionen finns under rubriken **Vad innebär funktionsrätt?**

Be alla deltagare i chatten skriva tre saker i idéprogrammet som de tycker är extra viktiga. Varför tror ni att det blev just dessa saker som kom upp. Kan det vara en indikation på hur vi ska fokusera i uppdraget som patientföreträdare? Varför, varför inte?



Avsluta

Avsluta träffen med att återgå till de förväntningar ni skrev upp i början av första träffen. Har ni nått alla förväntningar, eller finns något kvar att undersöka? Gör en runda där alla får säga något ni vill tacka de övriga deltagarna för. Fundera tillsammans över om ni vill ha ett fortsatt erfarenhetsutbyte eller om ni ska återrapportera till varandra hur det går i era eventuella uppdrag som patientföreträdare. Att kunna byta erfarenheter, knep, medgångar och motgångar med andra är ofta väldigt värdefullt.

Gör också en utvärdering av cirkeln. Flera metoder för det finns i ABF:s verktygslåda för cirkelledare. Du hittar den på ABFs hemsida.

Innan alla går hem för denna gång är det viktigt att ni stämmer av att alla som vill hålla kontakten har möjlighet att göra det. Om några vill starta en ny cirkel går det bra att kontakta ABF för att få hjälp med det. Uppmana alla som inte redan tittat på den femte delen av den digitala utbildningen att genomföra den.

Tacka deltagarna för den här tiden och önska alla varmt lycka till i sina uppdrag som patientföreträdare.



Hybridcirkel

Det går förstås att blanda fysiska och digitala träffar. Titta på uppläggen ovan och utgå ifrån att cirkeln ska omfatta fem träffar. Det kan underlätta arbetet med att få ihop gruppen att ses fysiskt den första träffen för att sedan lägga ytterligare en fysisk träff i mitten eller varför inte sist? Ofta handlar upplägget om deltagarnas möjlighet att resa.

Om det är svårt att få ihop planeringen kan det vara klokt att göra de fysiska träffarna lite längre och korta ner de digitala. Kanske är det då lämpligt att göra hela träff 1 och träff 2 enligt det fysiska upplägget ovan, första gången ni ses. Sedan kan ni göra halva träff 3 vid den första digitala träffen, andra halvan av träff 3 vid den andra digitala träffen och halva träff 4 vid den tredje digitala träffen. Gör sedan andra halvan av träff 4 och hela träff fem när ni ses fysiskt igen.



Kurs om två dagar

Ibland är det lättare att samla folk under ett par dagar för att så många som möjligt ska kunna delta. Det finns fördelar med kortkursen som till exempel att risken för att deltagare ska falla bort under kursen gång är liten och att gruppen ofta kommer samman snabbt. Det som ofta saknas är tid för reflektion eftersom upplägget blir komprimerat.

I föreningslivet sker ofta kurser på folkhögskola eller kursgård i ofta natursköna miljöer. Dessutom finns många gånger gott om olika utrymmen med gott om plats för att röra sig i rummet. Fika och måltider utgör tid för reflektion, men också för informella samtal och nya möten mellan människor.

Är många människor samlade på samma plats kan det finnas tillräckligt underlag för att ta in en föreläsare som kan fördjupa deltagarnas kunskaper.

Om ni är många deltagare på kursen är det klokt att vara flera ledare då ni kommer att behöva dela upp er i mindre grupper.

Dag 1

9.00 Hej och välkommen! Presentera ledare och program för dagarna. Kom ihåg att gå igenom praktiska saker som mattider, rumsnycklar, incheckning och nödutgångar.

9.20 Lära-känna-mingel. Om ni är många på kursen kan det vara svårt att alla ska presentera sig en och en. Se dock till att en deltagarlista gått ut till samtliga. Minglet fungerar som dans-stopp: Alla deltagare går runt i rummet tills ledaren visslar. Då presenterar alla sig för de som står närmast. Om någon behöver sitta still får de som är runt omkring röra sig.

9.40 Dela in er i grupper om ni är många. Har ni inte redan innan gjort en gruppindelning går det bra att räkna in deltagarna i grupper.

9.50 När alla är på plats i sina grupper kan det vara en god idé att låta all presentera sig kort för varandra. Gör sedan ett post-it-moln om patientföreträdar-uppdraget. Alla deltagarna skriver ord på lapparna, som de associerar med patientföreträdaruppdraget. Ägna cirka sju minuter åt detta. Vilka ord kom fram? Samtala en kort stund om orden. Om något är oklart är det ok att fråga om den som skrivit lappen vill ge sig till känna och förklara. Hur många i gruppen vill bli patientföreträdare och vilka går cirkeln av andra skäl.

10.15 Fika

10.45 Titta och diskutera titta på filmen där Lise Lidbäck pratar om varför hon blev patientföreträdare och diskutera sen tillsammans:

- Uppdraget som patientföreträdare kan se olika ut, det kan vara tillfälligt eller mer långsiktigt. Det finns också flera som kan utse patientföreträdare.
- Vilka erfarenheter finns i gruppen?
- Det finns olika sammanhang att vara patientföreträdare. Lise pratar om träffar hos olika myndigheter. I vilka sammanhang skulle du vilja se patientföreträdare?

- Lise pratar om att hon inte bara har sina egna utan också andras erfarenheter att utgå ifrån i sitt uppdrag som patientföreträdare. Hur kan jag använda andras berättelser med hänsyn till deras integritet?

11.40 Innan ni går på lunch, gör övningen avsluta mening.
Låt alla deltagare avsluta meningarna nedan var och en för sig:

- Jag vill engagera mig som patientföreträdare för att...
- Det viktigaste jag vill förändra inom vården är...
- Det svåraste med att vara patientföreträdare tror jag är...
- Det bästa med patientföreträdare är...

När alla skrivit klart meningarna kan ni göra en runda så att alla får möjlighet att dela med sig av det de skrivit. Kanske vill någon bara dela med sig av en mening, det är så klart okej. När alla berättat vad de skrivit reflekterar ni tillsammans.

12.00 Lunch

13.00 Föredrag om hur vården vill samverka med patientföreträdare

14.00 Samlas i grupperna igen och gör övningen Presentera dig och ditt uppdrag. Para ihop deltagarna två och två. Om någon blir utan partner får du som leder cirkeln kliva in och vara samtalspartner till någon. Låt alla göra sin presentation för någon annan och ge sedan varandra feedback. Några bra hållpunkter för att ge feedback är:

- Prata i jagform: "Jag tycker..." eller "Jag upplever..."
- Fokusera på uppgiften och inte på personen.
- Börja med det positiva och ge det tid.
- Ta helheten först och gå sedan in på delar som du tyckte var bra.
- Ta sedan upp de saker du tycker kan förbättras. Var konkret.
- Föreslå konstruktiva förbättringar.

Att ta emot feedback är också en konst. Tänk på att:

- Lyssna utan att avbryta.
- Undvik att bli defensiv.
- Var sparsam med förklaringar till dina val.
- Tacka för feedbacken.

Låt presentationerna ta max 10 minuter per person och feedbacken max 10 minuter per person. Lägg feedback-tipsen på en PowerPoint och visa dem för deltagarna.



14.30 Fika**15.00** Kortföreläsning om god och nära vård.

15.40 Som patientföreträdare finns det en hel del att hålla reda på. Det är lagstiftning, vård på olika nivåer med olika huvudmän som bestämmer. Varför är det viktigt att ha koll på allt detta? Vad tycker deltagarna i gruppen? Prova att göra en fyra hörn-övning.

Som patientföreträdare är det viktigt att ha koll på styre, bestämmelser och lagstiftning för att:

Vara trovärdig i kontakt med myndighet	Vi ska veta vad vi pratar om
Få ett övertag i diskussioner med beslutsfattare	Annat

Låt varje hörn i rummet symbolisera ett av de fyra påståendena. Deltagarna får gå till de hörn som stämmer bäst med deras uppfattning. Gör en runda där alla berättar varför de ställde sig där de gjorde. Om någon ställde sig på "annat", vad var i så fall det?

Det går förstås också att diskutera frågan utan att göra en fyra hörn-övning.

16.10 Vem är beslutsfattare? Att möta beslutsfattare kan väcka många känslor. Inte sällan blir vi nervösa när vi ska prata med "den som bestämmer". Ibland blir vi frustrerade och till och med arga över att den vi möter inte ser, eller kan/vill ändra på de orättvisor och missförhållanden vi ser. Att låta känslorna ta över är sällan framgångsrikt och för att vi ska kunna hålla oss till frågan är förberedelser allt.

Börja med att tillsammans diskutera:

- Vem är beslutsfattare?
- Vilka beslutsfattare kan jag möta i rollen som patientföreträdare?
- Var kan vi hitta alla dessa människor?
- Vilka frågor bör vi ställa till dem?

Lägg frågeställningarna på en PowerPoint så att deltagarna ser dem.

17.00 Avsluta dagen

18.00 Middag

Dag 2

9.00 Hej och välkomna till dag 2! Gå igenom eventuella frågor om utcheckning och annat praktiskt.

9.15 Vi fortsätter med påverkansarbetet Påverkansormen: Vägen från att se ett problem till att få komma på ett möte och föreslå förbättringsåtgärder kan vara lång. Titta på de tio tipsen inför mötet med beslutsfattaren och fyll i påverkansormen. Ta ett påhittat eller verkligt exempel. Syftet är att få en känsla för alla steg som ingår i påverkansarbetet.



- Vad är svårast?
- Vad är mest spännande?
- Finns det inspirerande exempel i gruppen på påverkansarbete som gått bra?

Ta nu reda på vilka frågor som deltagarna vill lyfta eller som de redan är med och lyfter. Skriv upp dem kort på ett blädderblock eller på en whiteboard. Är det några som sammanfaller? Går det att jobba ihop?

10.00 Berättelsen, vem är en bra berättare? Låt alla deltagare tänka tyst för sig själva i någon minut på vem de tycker är en bra berättare. Det kan vara en bekant, släkting eller en författare till exempel. Gör en runda där alla får säga vem de valt. Om ni vill kan ni göra ett ordmoln på whiteboarden eller med hjälp av post-its där alla får skriva ord som utmärker en bra berättelse. Uppmuntra gärna deltagarna att utgå från en berättelse som påverkat dem när de funderar.

Du som leder sammanfattar ordmolnet efter tio minuter genom att titta tillsammans med gruppen på om något återkommer eller sticker ut. Går det att se något mönster? Vill deltagarna lägga till något? Fundera på om era ord kan vara en checklista för när ni ska skriva era egna berättelser.

10.30 Fika

11.00 Utveckla era egna berättelser! Hjälpt varandra att vaska fram era berättelser. Tänk på att var personlig inte privat och på att gå rakt in i berättelsen utan att prata om vad du tycker. Utgå från tipsen i den digitala utbildningen:



1. Inventera berättelser
2. Välj en berättelse
3. Bestäm syftet
4. Tillsätt en detalj
5. Skapa karaktärer
6. Testa berättelsen
7. Lek med dramaturgin
8. Berätta för en vän

Berätta för varandra och ge feedback utifrån tipsen ovan när ni är klara.

12.00 Lunch

13.00 Föreläsning om funktionsrättsrörelsens historia

14.00 Samtal om engagemang. Titta tillsammans på filmen med Elisabeth Wallenius och Nicklas Mårtensson. De pratar om varför de engagerade sig i funktionsrättsrörelsen och i Funktionsrätt Sverige. Hur började deltagarnas engagemang? Gör en egen tidslinje för cirkeln på whiteboard eller blädderblock. Låt alla skriva in sina viktiga tidpunkter för sitt engagemang.

- Funktionsrätt Sveriges medlemsorganisationer har sammanlagt 400 000 medlemmar. Finns det saker som alla dessa har gemensamt?
- Varför är det så viktigt att gå samman för att föra kamp mot orättvisor?
- Hur är funktionsrättskampen en kamp för demokratin?
- Vilka kamper finns kvar?
- Finns det några kamper som vi behöver föra igen?
- Hur samverkar vi och stöttar varandra över organisationsgränserna?

14.30 Fika

15.00 Funktionsrättskonvention

Titta på Funktionsrättskonventionen var och en för sig. Länk till konventionen finns under rubriken **Vad innebär funktionsrätt?**

Ge alla deltagare tre post-it-lappar och uppmana dem att skriva de tre saker som de tycker är viktigast i uppdraget som föreläsare, på lapparna.

Sätt lapparna på väggen eller på tavlan och diskutera tillsammans varför ni tror att det blev just dessa saker som kom upp. Kan det vara en indikation på hur vi ska fokusera i uppdraget som patientföreläsare? Varför, varför inte?

16.00 Gemensam avslutning i storgrupp

16.30 Slut



Till dig som leder

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare och kursledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte så är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grundtanken är att alla i cirkeln delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans.

Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Det är det arbetssätt som gör att många upplever en studiecirkel som ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABFs kursprogram som är riktat mot allmänheten. Ta också gärna reda på om deltagarna behöver något för att de ska kunna delta aktivt. Det kan vara exempelvis hörslinga, belysning eller en upplysning om allergener.

Vad är viktigt i rollen som ledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor så är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Nu vill jag höra hur du tänker" är inbjudande meningar till en person sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen. Försök att uppmärksamma alla i gruppen. Det är ett bra sätt att få deltagarna att känna sig sedda och som en viktig del av gruppen. Oftast är deltagarna nöjda, men det händer att någon ibland är missnöjd med ett gemensamt beslut. Det bästa du kan göra som ledare i det läget är att fråga varför personen inte är nöjd och sen lyssna. Går saken inte att lösa kan det ändå skapa ett lugn i gruppen genom att du lyssnat på deltagaren som känt sig missnöjd. Deltagaren har blivit sedd.

Tala om tystnad

Ett samtalsklimat med högt i tak främjar förutsättningar för lärande. Att våga vara nyfiken, våga säga lite fel ibland och våga kasta sig in i diskussioner är utvecklande för hela gruppen. Då du jobbar med en studiecirkel är det viktigt att tänka på att din roll som cirkelledare handlar om att öppna upp för ett gott klimat, skapa en god stämning i gruppen, likaväl som att vara kunnig i ämnet som cirkeln behandlar.

Du behöver inte kunna allt som ledare. Att själv visa att du behöver ta reda på saker och lära dig mer innebär att du skapar ett klimat i gruppen som säger att det okej att inte veta allt.

Inkludering och tillgänglighet

Inkludering handlar om att göra det möjligt för alla att delta i en cirkel och få alla att känna sig som en del av gruppen. Många normer stänger ute människor, för att undvika det behöver vi få syn på de normerna. Den som hindras från att delta är inte inkluderad. Därför är tillgänglighet en viktig del av arbetet för inkludering. Tillgänglighet kan handla om att den fysiska och visuella miljön ska fungera för personer med funktionsnedsättningar.

Läs gärna mer om inkludering och ta del av en rad tips för att vara en inkluderande ledare i ABFs inkluderingspolicy. Du hittar den på ABFs hemsida.

Praktiska saker att tänka på

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i den digitala närvarolistan. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar.

Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ i ordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd.



Kom också ihåg att tala om för deltagarna att studiecirkeln genomförs i samarbete med ABF. Är ni flera föreningar representerade under cirkeln är det en god idé att presentera dessa för alla deltagare i början av första träffen.

Vad är en arbetsplan?

När man planerar hur man ska lägga upp en studiecirkel gör man en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller utgår från det här häftet så är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF. I detta dokument finns flera upplägg gruppen kan utgå ifrån, eller så skraddarsyr ni ett eget upplägg. Oavsett vilket ni väljer är det viktigt att förmedla planen till ABF.

Cirkelledarutbildning

Alla cirkelledare inom ABF ska gå en cirkelledarutbildning. Det första steget är ett introduktionssamtal. Det andra är cirkelledare GRUND, som omfattar minst nio timmar. Efter det finns fördjupningskurser om lärande, gruppdynamik, att vara cirkelledare, med mera. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

ABF är arbetarrörelsens studieförbund

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, ett femtiotal medlemsorganisationer, ett sextiotal samarbetsorganisationer och 500 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns prova-på-verksamhet, workshops, temakvällar, endags- och helgkurser.

Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

Varmt lycka till!



