



# Den jag vill vara på bild

En handbok för fotografering i aktivitetsgrupper



Heidi Kuitula  
Charlotta Nordlund



# Den jag vill vara på bild

En handbok för fotografering i aktivitetsgrupper

# Förord

Denna handbok är en produkt av ett examensarbete. Handboken är gjord med intresse och förplikt. Den är testad med en grupp människor, och därefter utvärderad och utvecklad till sin slutliga version.

Tack till handledaren Marina Arell-Sundberg för all stöd och tillit som gjort arbetet möjligt.

Tack till deltagarna av Sympati psykosociala förbund.

*Heidi Kuitula och Charlotta Nordlund*

2.4.2018

Helsingfors



# INNEHÅLL

Inledning.....	6
Aktivitetsgrupper och fotografi.....	7
Planering.....	8
Ta detta i beaktande.....	9
Gruppmodellen.....	10
Träff 1.....	11
Träff 2.....	15
Träff 3.....	19
Träff 4.....	22
Material.....	25
Källor.....	30



# INLEDNING

Denna handbok innehåller en modell av aktivitetsgrupp med fotografering som kreativ aktivitet. Den är riktad för professionella som arbetar med grupper där personerna har mental ohälsa. Målet är att ge en möjlighet för personer med mental ohälsa att engagera sig i meningsfulla och kreativa aktiviteter samt reflektera över sin självkänsla. Genom att vara en del av gruppen och få känslan av att lyckas bidrar det också till egenmakt. Gruppmodellen kan också adapteras så att den passar andra målgrupper.

Aktivitetsgruppens mål är att ge en möjlighet att engagera sig i meningsfulla aktiviteter och reflektera över sin självkänsla. Aktivitetsengagemang skapar möjlighet att utveckla sin identitet, mening samt mål och riktning för sitt liv för att ha känslan av att man har kapacitet och kompetens av att vara delaktig i samhället (Hultqvist, J et al. 2015). Aktivitetsengagemanget har en positiv inverkan på individens självkänsla. Självkänsla är ens bild av sig själv, av sina styrkor och svagheter. En bra självkänsla ger redskap till ett självständigt liv och till självständiga beslut. (Keltikangas-Järvinen 2010)

Aktivitetsgrupper är ett bra tillfälle för att uppleva tillsammans och dela med sig. Diskussionerna och tankarna som väcks parallellt med aktiviteterna har en stor betydelse i en aktivitetsgrupp. Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem. (Eklund, 2010, s.87-98)



# AKTIVITETSGRUPPER OCH FOTOGRAFERING

Gruppterapi är en allmänt använd terapiform i ergoterapi, där man använder aktivitet som metod. Fastän aktiviteter är det konkreta man gör, är den ändå inte det viktigaste utan de diskussioner och tankar som väcks parallellt hör också till terapi-processen. Gruppen har också en viktig roll med att ge en chans till individen att möta människor i samma situation och märka att man inte är ensam med sina problem. (Eklund, 2010, s.87-98)

Coles sju steg är en tillförlitlig metod som fungerar för grupper. Man kan adaptera metoden enligt gruppens mål. De sju stegen är: introduktion, aktivitet, dela med sig, bearbetning, generalisering, applicering och sammanfattning. Ledaren skall göra en aktivitetsanalys redan i planeringsskedet, före man börjar en grupp. (Cole, M. B 2005, s. 3-11)

Kreativitet är en process som uppbyggs av verk, arbetsmetoder, produkt och tankar som väcks samt diskussion som förs. Processen skapar meningsfullhet och värde i vardagen. (Gamborg, 2013, s.23,27,31-32) Det terapeutiska, med fotografin som metod, är möjligheten att bevisa och uppleva någonting. Fotografin är som en spegel där man kan se många sidor av sig själv, och fortsätter att man inte bara ser på bilderna utan också upplever den med olika sinnen och känslor. Dessutom förenklar bilderna så att individen ser just det som finns där. Bilderna ger möjligheten att se av sina miner och kroppshållning hur man uttrycker sig och därifrån gå igenom sin historia. Genom att symboliskt bearbeta svåra teman kan ge uttryck för lättnad och ge ny energi. (Savolainen)

# PLANERING

Det är viktigt att i förväg ta i beaktande flera olika aspekter. Till dem hör bland annat fysiska aspekter där man tänker på själva rummet, möblering samt material som behövs. Det är också viktigt att ha ett klart tema och mål för varje grupptillfälle. Tiden skall vara planerad så att man hinner göra aktiviteterna men också ha tid för slutdiskussionen (Cole, 2005, s. 5-7). Den fysiska omgivningen är mötesplatsen för gruppträffarna och den skall helst alltid vara på samma plats, och i ett rum som känns hemtrevligt. Man kan skapa en omsättning genom att lägga stolar i ring så att det skapar en sammanhållning i gruppen. Att alla deltagare sitter vid samma bord och delar materialen när de gör t.ex. ett kollage underlättar interaktion mellan deltagare, vilket också kan skapa en djupare diskussion när de färdiga skapelserna är färdiga. (Borg & Bruce, 1991, s. 29-30)

Gruppträffarna är 1,5-2 timmar, beroende på behov av paus. En tredje del dvs. 30-40 minuter går till själva aktiviteten. Till de olika introduktions-och diskussionsdelarna går det till varje del ca 5-15 minuter. Ledarna behöver inte göra anteckningar men skall helst skriva upp namnen och vem som är på plats och skriva några nyckelord om diskussionsdelen, så att det blir lättare att se tillbaka vilka olika teman som kommit upp i de olika gångarna i diskussionen.



# TA DETTA I BEAKTANDE SOM LEDARE

- TIDEN
  - Vilken tid deltagarna orkar ta sig på plats på dagen.
  - Hur länge väntar man på försenade deltagare.
  - Att ha tid till allt planerat
- PAUSER
  - Det kan vara viktigt för deltagarna att få hålla en paus
  - Under pausen behöver man inte koncentrera sig på uppgifter
- MOTIVERING
  - Motivera att prova på nya saker och ta sig till nya ställen.
- RESURSER, MATERIAL
  - Att ha med sig material som behövs
  - Ha passande utrymmen, för att sitta och diskutera och göra övningar
  - Hurdant material finns gratis, finns att köpa eller går att göra själv
  - Kaffe för paus
  - Vem betalar framkallandet av bilderna
  - Finns det kameror, kan man låna eller använda t.ex. smarttelefoner
- BEKRÄFTELSE
  - Ledarens viktigaste roll är att bekräfta deltagaren.
  - Deltagarna bekräftar också varandra i en trygg miljö.
- UTVÄRDERING OCH ANTECKNINGAR

Ledarna kan göra en utvärdering till sig själva över varje enskild gruppträff och göra en jämförelse mellan alla träffar. Det kan också vara bra att göra anteckningar för sig själv, för att reflektera och utvecklas som ledare. Samtidigt är det lättare för ledaren att komma ihåg vad det kom fram i diskussionen och vilka teman som dök upp. Dessa kan man sedan diskutera följande gång och sammanfatta vid sista gången.

# MODELLEN

## TRÄFF 1

TEMA: Bildkollage

MÅL: Genom kreativ aktivitet reflektera över vad självkänsla är. Varje deltagare har efter avslutad grupp klargjort vad den egna självkänslan handlar om och vilka är personens styrkor.

- Introduktion av gruppen
- Diskussion om självkänsla
- Aktivitet: Bildkollage & styrkekort

MATERIAL: Tidningar, papper, lim, sax, styrkekort

## TRÄFF 2

TEMA: Kroppsbild

MÅL: Engagera sig i meningsfull aktivitet och reflektera över kroppsbild. Varje deltagare har efter avslutad grupp skapat en egen kroppsbild och genom bilden lyckats föra fram de styrkor som formar hens positiva självkänsla. Och samspela med andra i gruppen.

- Uppvärmning: kroppsbild & känslouttryck
  - Aktivitet: Fotografering
- MATERIAL: Kroppsfigur, färgpennor, kameror

## TRÄFF 3

TEMA: Ansiktsbild & positiva egenskaper

MÅL: Engagera sig i meningsfull aktivitet och genom aktiviteten uttrycka sina positiva egenskaper i bilden. Efter genomförd grupp har varje deltagare lyckats i aktiviteten och fått känna sig kapabel i det. Dessutom kan varje deltagare nämna sina positiva egenskaper.

-Uppvärmning: positiva egenskaper-korten

-Aktivitet: bildkorten + fotografering

MATERIAL: kameror, positiva egenskaper- kort, ansiktsbilder

## TRÄFF 4

TEMA: Fotografiutställning

MÅL: Reflektera över sin självkänsla samt ge och få positiv feedback. Efter genomförda fyra grupptillfällen har varje deltagare klargjort hur hans styrkor och positiva egenskaper bygger upp hans självkänsla, och reflektera om de eventuellt har förändrats under gruppgångarna.

-Aktivitet: fotoutställning & feedback till varandra

# TRÄFF 1

AKTIVITET: Bildkollage

MÅL: Genom kreativ aktivitet reflektera över vad självkänsla är. Varje deltagare har efter avslutad grupp klargjort vad den egna självkänslan handlar om och vilka är personens styrkor.

Målet för det första grupptillfället är att reflektera över vad självkänsla är. Ledarna skall diskutera om självkänsla och skall därför läsa sig in på ämnet och ha en allmän förståelse om det. (Material finns på s. 23). Ämnet skall diskuteras på en allmän nivå.

## INTRODUKTION OCH UPPVÄRMNING

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Stolarna skall vara placerade så att alla ser varandra, de kan vara i en cirkel eller halvcirkel. Ledarna introducerar sig själva samt berättar om gruppens tema och mål. Ledarna berättar praktisk information om gruppträffarna; om tidsschema, hur många gånger man träffas, om pauser, att man inte behöver ha eget material med och att man inte behöver ha förhandskunskaper i något. Här är det viktigt att poängterar att gruppen är frivillig och att man som ledare har tystnadsplikt. Sedan kan ledarna fråga om någon har frågor.

Som uppvärmning får alla i gruppen introducera sig själva med namn och t.ex. vad deras förhållande är till fotografering/bilder. Här kan ledarna också dela med sig. Viktigaste är att alla får säga något, med en till två meningar. Efter att deltagarna presenterat sig är det viktigt att ledarna bekräftar varje deltagare med ögonkontakt eller med ett "tack". Som en uppvärmning för att komma igång lägger ledaren ut på bordet styrkekort, av vilka deltagarna får välja ett kort som de sedan visar till alla och berättar med en mening varför de valt detta kort. Här skall man helst använda sig av styrkekort med en mening som beskriver positiva egenskaper eller hurdan man är som person (t.ex. jag är hjälpsam). Om man inte har tillgång till dessa kan man använda sig av bilder och berätta deltagarna att välja en bild som beskriver deras positiva egenskaper.

## AKTIVITET

Själva aktiviteten går ut på att varje deltagare får göra ett bildkollage av bilder de klipper ut från tidningar och sedan limmar på ett papper. Ledarna skall lägga fram allt material på bordet, som deltagarna sitter runt. Ledarna har en introduktion om självkänsla. Därefter berättar ledarna för deltagarna att de i nästa 30 minuter skall göra ett kollage om deras uppfattning om vad självkänsla är. Deltagarna skall fritt få tolka och fundera vad de tror eller tycker att självkänsla är och hur det kan se ut på bild. Ledarna poängterar att det inte finns något rätt eller fel, att bilderna kan vara abstrakta t.ex. färger.

## PAUS

Efter aktiviteten kan det vara bra att ha paus. Om alla blir färdiga före den utsatta tiden eller inte orkar göra till slut kan man börja pausen tidigare. Om det är flera som inte är färdiga vid den utsatta tiden kan man fortsätta med arbetet medan man har en slags paus med kaffe. Pausen kan betyda att man fritt får göra vad man vill eller diskutera fritt, om det finns möjlighet är det ofta uppskattat med kaffe/te eller annan dricka och tilltugg.

## DELA MED SIG

Efter pausen samlas man igen i en ring och alla deltagare får visa och kortfattat berätta hur de tänkt när de gjort ihop sitt kollage. Därefter skall ledaren bekräfta den personen som berättat, det kan vara verbalt eller non verbalt med t. ex. ett leende. Ledaren skall ändå inte analysera kollagen, i undantag om man har behörighet till det, t.ex. som konstterapeut. Om någon känner att de inte vill berätta skall ledaren inte pressa personen att göra det, istället empatiskt uppmuntra deltagaren att berätta om hen vill. Det är viktigt att ingen får en negativ upplevelse eller känner sig tvingad för något (Cole, 2005, s.8). Kollagen sparas till nästa gång för bas till aktiviteten som sker följande gång.

## BEARBETNING

Sedan följer en diskussionsdel. Ledarna skall ta en aktiv roll i att skapa en diskussion, med frågor. I bearbetningen frågar ledarna deltagarna vad de tyckte om aktiviteten och vilka känslor det väckte. De kan också handla om känslor som dyker upp gällande gruppen, ledaren eller annat under grupptillfället. Om deltagarna inte säger något med eget initiativ eller om man märker att endast en del deltagare har ordet kan man ta en runda där alla får säga något. Det kan handla om något enkelt som att alla får säga med ett adjektiv hur aktiviteten kändes.

## GENERALISERING

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Ofta kan det komma fram olika teman men de kan också handla om olikheter som kommit fram i diskussionen. Ledarna kan säga att t.ex. flera tyckte att aktiviteten var rolig eller kändes svår. Ledarna kan också försöka hitta ett tema som kom fram i diskussionen, något som gjorde denna grups diskussion och tankar unika.

## APPLICERING

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan ha nytta av det man lärt sig. Ledarna kan referera tillbaka till det som de introducerat om självkänsla vid början av aktiviteten. Det handlar om att pedagogiskt påverka på individens utvecklande av sina resurser (Hansen & Jörgensen, 2016, s.62)

## SAMMANFATTNING

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat hela grupptillfället, om vad de har gjort och vad som kom fram i diskussionen. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för att de deltagit och för deras insats. Till slut kan man påminna om när följande gruppgång är och vad de skall få göra.

# TRÄFF 2

AKTIVITET: Kroppsbild

MÅL: Engagera sig i meningsfull aktivitet och reflektera över sin kroppsbild. Varje deltagare har efter avslutad grupp skapat en egen kroppsbild och genom bilden lyckats föra fram de styrkor som formar hens positiva självkänsla.

Målet för den andra träffen är att genom aktiviteten fundera, planera och reflektera över att hur man vill att ens bild skall se ut. Teman är att ta en bild av hela människan, hela kroppen. Reflektera över vad man förmedlar med sitt kroppsspråk och hur olika känslor kan kännas i kroppen.

## INTRODUKTION

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna av deltagarna vilka tankar som väcktes från föregående samt vilka känslor och förväntningar deltagarna har för denna gång.

## UPPVÄRMNING

Denna övning skall helst göras i ett utrymme där det finns plats för att röra på sig. Ledarna introducerar övningen med att berätta om att vi kommunicerar mycket med vårt kroppsspråk och ber deltagarna att ställa sig i olika kroppsställningar, t.ex. stå med armarna i kors, armarna högt mot luften eller stå med en dålig hållning och axlarna liggande framåt. Här kan deltagarna göra efter och fundera hur det känns eller ser ut. Ledarna skall poängtera att ingen ställning betyder något speciellt men kan tolkas olika beroende på kultur eller vanor. Man kan använda både rörelser och miner.

Efter denna introduktion delar ledarna ut ett papper med en kroppsfigur och pennor i olika färger. Efter varje känsla eller sinnesstämning får deltagarna rita, färga eller göra en punkt på kroppsfiguren över var det kändes i deras kropp. De får lägga ett märke på flera ställen. (Utbildningsstyrelsen, 2013).

Dessa kan t.ex. tas upp: glädje, sorg, spänning, avslappning, nyfikenhet, nöjdhet, besvikelse, stressad och självsäkerhet. Det lönar sig att ha underlag eller limma kroppsfiguren på ett tjockare papper så det är lättare att rita och skriva på dem.

## AKTIVITET

I andra träffens aktivitet får deltagarna para ihop sig och fotografera varandra. De kan få bestämma själva eller så kan ledarna dela in paren, beroende på dynamiken i gruppen. Temat för denna gång är kroppsställningar och kroppsspråk. Paren får sätta sig ner och diskutera hurdana bilder de vill att den andra ska ta av en. Här kan de sparade bildkollagen vara en bra hjälp för att få diskussionen i gång och användas som inspiration. Ledarna kan också ha med sig bilder av människor med olika kroppsställningar som hjälp om deltagarna har svårt att komma igång. Ledarna förklarar till deltagarna att paren skall kunna fråga hurdan bild den andra vill ha och kunna återge vad den andra sagt, för att säkra att de förstått den andra. Vid detta skede skall paren helst gå till olika utrymmen för att få diskutera med sina par. Här kan ledarna gå runt och stöda deltagarna i diskussionen. Efter att alla diskuterat ger ledarna kamerorna till paren och visar till alla de mest grundläggande funktionerna på kameran, dvs. hur den sätts på, var man trycker när man tar bild och hur man kan fokusera rätt på objektet. Sedan får paren välja i vilket utrymme de vill fotografera eller om de vill gå utomhus. Det kan vara bra att göra ett gemensamt beslut att alla går ut eller att alla stannar inne. Detta för att motivera andra deltagare att gå ut som annars inte skulle göra men också för att underlätta ledarnas arbete. Paren får turas om att fotografera varandra. Här kan ledarna stöda paren i dialogen när de diskuterar hur de vill se ut på sina bilder.



## PAUS

Efter aktiviteten är det bra att hålla en paus. Här får ledarna tid att flytta bilderna på dator, varifrån deltagarna får se bilderna från en större skärm.



## DELA MED SIG

Hela gruppen tittar på allas bilder och deltagarna väljer 2-3 bilder, som de vill att ska bli framkallade. Detta kan också göras skilt med varje par, om det är inte vill dela med sig med hela gruppen. När man delar med hela gruppen kan det uppstå en positiv situation där alla kan ge komplimanger till varandra. Ledarna kan ta en aktiv roll för att få det igång.

## BEARBETNING

Ledarna frågar hur aktiviteten kändes och vilka känslor den väckte. Ledarna kan fråga hur uppvärmningen kändes och om de lärde sig något nytt om sin kropp och sig själva. Deltagarna kan också få diskutera hur det var att arbeta i par, och fundera över vad som kändes lätt eller svårt. Här kan man ta en runda där alla får säga om de tyckte mera om att stå framför eller bakom kameran. Man kan diskutera speciellt vilka känslor som dök upp. Till denna diskussionsdel kan man också diskutera vad de anser om ledarens insats och allmänt om gruppens gång.

## GENERALISERING

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Här kan de komma upp ett tema eller känslor som flera har uttryckt eller om det kommer fram att gruppen har delade åsikter.

## APPLICERING

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan använda det man lärde sig i vardagen eller i framtiden. Man kan reflektera tillbaka till uppvärmningsövningen och tänka på hur man t.ex. kan vara mer medveten om när man spänner sin kropp eller vad man förmedlar med sitt kroppsspråk. Man kan också diskutera själva aktiviteten och hitta en koppling mellan övningarna och aktiviteten. Här kan man också diskutera om målet uppnåtts, om fotograferingen kändes meningsfull och fundera kring vilka aktiviteter i vardagen känns meningsfulla.

## SAMMANFATTNING

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berättar vad de kommer att göra följande gång.

# TRÄFF 3

**AKTIVITET:** Ansiktsbild och positiva egenskaper

**MÅL:** Engagera sig i meningsfull aktivitet och genom aktiviteten uttrycka sina positiva egenskaper i bilden. Efter genomförd grupp har varje deltagare lyckats i aktiviteten och fått känna sig kapabel i det. Dessutom kan varje deltagare nämna sina positiva egenskaper.

Den tredje träffens målsättning är att väcka tankar om hur ens positiva egenskaper kan synas på bild. Diskussionen går kring att vad man vill att bilden av ansiktet skall berätta om oss. Bilderna väcker en terapeutisk process där känslorna, sinnen och minnen är starkt närvarande (Halkola, 2009, s.13), dessutom ger bilden en chans för deltagaren att se sig själva i en ny synvinkel. Målet är svårt att mäta för att det handlar om deltagarnas subjektiva känsla om sin självkänsla.

Självkänsla handlar om hur nöjda och accepterande vi är mot oss själva som person. Ens självkänsla kan höjas då man får ta del av nya erfarenheter och lyckas, samt bli bemött med respekt. (Kurtén, 2013).

## INTRODUKTION OCH UPPVÄRMNING

När alla är på plats berättar ledarna om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är. Sedan frågar ledarna vilka känslor och förväntningar deltagarna har denna gång och om de har några tankar om föregående gången. Alla får berätta i tur och ordning.

Uppvärmningen går ut på att ledaren upprepar om att självkänslan byggs upp av positiva egenskaper. Därefter lägger ledarna på bordet 40st kort som inne håller endast ett ord med olika positiva egenskaper människan kan ha. Av dessa kort får deltagarna välja 5 stycken som de anser ha. Varje deltagare får presentera de valda korten, med att börja meningen "Jag är..." , och sedan berätta vilket de tycker att är den viktigaste egenskapen hos dem.

## AKTIVITET

Aktiviteten börjar med en liten introduktion där ledarna sätter fram på bordet olika bilder av ansikten med olika miner, från olika vinklar och med olika slags bakgrunder. Ledarna ber deltagarna välja 1-2 bilder de tycker mest om, och därefter presentera dem och berätta hurdana känslor de väcker. Här skall ledarna poängtera att det inte finns några rätt eller fel svar. Här kan man diskutera hur man med medvetna val kan få olika uttryck och effekter på sina bilder.

Under den tredje gruppträffen får deltagarna igen fotografera varandra i par, men denna gång är temat ansiktet och ansiktsuttryck. Man kan byta par eller hålla samma par. Paret får diskutera hurdana bilder de vill ha och diskutera hur man kan uttrycka olika känslor med ansiktsuttryck. För att få diskussionen igång kan man använda sig av bilderna av ansikten. Dessutom kan man diskutera vilka vinklar som får fram deltagarnas bästa sidor. Här kan man också spara sina fem positiva egenskapskort och fundera hur man kan få de att synas i sina bilder. Paret får gå till andra utrymmen eller utomhus och fotografera. Ledarna kan stöda paret i aktiviteten.

## PAUS

Efter aktiviteten är det bra att ha paus. Då kan ledarna flytta bilderna till en dator.

## DELA MED SIG

Deltagarna får igen gå igenom tillsammans bilderna och diskutera vilka de gillar mest och motivera varför. Här kan man igen välja om man vill göra de ensam med paret eller om man gjort det förra gången, då istället denna gång titta på bilderna med hela gruppen. Varje deltagare får igen välja några bilder de tycker mest om, vilka ledarna skall framkalla till följande gång.

## BEARBETNING

I diskussionsdelen frågar ledarna hur aktiviteten kändes och vilka tankar den väckte. De kan fråga deltagarna om det var lättare eller svårare att fotografera hela personen eller ansikten och hur kändes det att bli fotograferad. Man kan diskutera om det kändes annorlunda denna gång att fotografera och bli fotograferad. Man kan också diskutera allmänt om gruppång och om deltagarna själv upplever någon utveckling under de senaste gångerna.

## GENERALISERING

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Här kan de komma upp ett tema eller känslor som flera har uttryckt eller om det kommer fram att gruppen har delade åsikter.

## APPLICERING

Sedan kan ledarna tillsammans med deltagarna fundera vad de lärde sig denna gång och fundera hur man kan använda det man lärde sig i vardagen eller i framtiden. Man kan diskutera samma ämnen som föregående gång, om målet uppnåtts, om fotograferingen kändes meningsfull och fundera kring vilka aktiviteter i vardagen känns meningsfulla.

## SAMMANFATTNING

Sedan sammanfattar en ledare kortfattat hela grupptillfället. Till slut kan ledarna tacka deltagarna för deras insats och berätta vad de kommer att göra följande gång. Här kan de påminna om att nästa gång är sista gång.

# TRÄFF 4

AKTIVITET: Fotografiutställning

MÅL: Reflektera över sin självkänsla. Efter genomförda fyra grupp har varje deltagare klargjort hur deras styrkor och positiva egenskaper bygger upp hens självkänsla, och reflektera om de eventuellt har förändrats under gruppgångarna.

Den fjärde och sista tillfällets mål är att sammanfatta gruppen och diskutera om hela processen. Ledarna skall till denna gång ha framkallat fotografierna och hängt upp dem till en fotoutställning. Vid sista gruppträffen är diskussionsdelen mer i fokus. Diskussionen fokuserar sig på bild-processen, hur det varit att bli fotograferad och hur det kändes att ta fotografier av andra. Här är ingen paus utsatt men den kan hållas då det känns behövas eller så kan man t.ex. dricka kaffe samtidigt som man diskuterar bilderna.

## INTRODUKTION OCH UPPVÄRMNING

Ledarna ber deltagarna att sätta sig ner. Ledarna berättar om vad som skall hända under denna gruppträff och kan påminna om vad gruppens mål är och berätta att detta är en sista avslutande träff. Sedan frågar ledarna vilka känslor och förväntningar deltagarna har denna gång och om de har några tankar om förra gången. Här kan man gå en runda igenom där alla får beskriva med en mening hurdana känslor de har inför sista gruppgången. Man kan också använda sig av bildkort, om det är svårt att beskriva vad man känner. Om man inte har bildkort, kan man också använda sig av t.ex. färger, då kan man ha små papper i olika färger av vilka de får välja en.

## AKTIVITET OCH DELA MED SIG

Sista gången är aktiviteten att dela med sig de bilder deltagarna tagit under andra och tredje träffen. Först får alla titta på allas bilder som lagts på väggen som på en utställning. Sedan får varje deltagare i tur och ordning berätta om sina bilder. Här kan ledaren uppmuntra andra deltagare att ge positiva kommentarer om andras bilder. Man kan också hänga upp papper vid varje bild och be deltagarna att skriva något positivt om varje bild.

Som avslutning sker en liten aktivitet där alla får ge varandra feedback. Ledarna delar ut tomma papper eller kort åt alla. Varje deltagare får skriva något positivt om personen eller en hälsning åt varandra och sig själva. Därefter får deltagarna välja om de vill läsa upp sina kort före de ger dem till de andra. Här kan man poängtera att det inte behöver skrivas om speciellt positiva egenskaper utan det kan också handla om hur personen fungerat i gruppen, t.ex. en som lyssnar eller någon som skapar en bra stämning i gruppen.



## BEARBETNING

Sista gången frågar ledarna hur det kändes att titta på egna och varandras bilder. Under den sista gången kan diskussionen fokusera mer på alla fyra gruppgångar och processen. Man kan också be dem att reflektera över de tankar, känslor och förväntningar de hade första gången. Här är det bra att ledaren går igenom de anteckningar de har gjort om teman som har kommit fram i diskussionerna. Diskussionen skall också behandla målen och den egna självkänslan.

## GENERALISERING

När alla fått uttrycka sig skall ledarna generalisera eller sammanfatta de tankar och känslor som kommit upp i diskussionen. Här kan det komma upp ett tema eller känslor som flera har uttryckt eller om det kommer fram att gruppen har delade åsikter. Här kan ledarna lyfta fram helheten över alla fyra gruppgångar och diskutera hurdana tankar deltagarna hade i början och vilken utveckling ledarna har observerat.

## APPLICERING

Sedan diskuteras vad man lärt sig under de alla fyra gångerna och beskriva hur man kan använda det man lärt sig i vardagen eller i framtiden. Diskussionen skall styras mest av det som kommer upp av deltagarna. Ledarna kan påminna om självkänsla och ens positiva egenskaper, att ge och få komplimanger, vad meningsfulla aktiviteter handlar om och att våga göra saker man vanligen inte skulle göra. Man kan också föreslå deltagarna att de kan träffas på egen hand.

## SAMMANFATTNING

Som avslutning sammanfattar ledarna detta grupptillfälle samt kortfattat alla gruppträffar som en helhet. Ledarna berättar att detta var sista gången och att gruppen avslutar nu. Ledarna tackar för alla som deltagit och för deras insats. Under sista gången kan man be deltagarna också utvärdera skriftligt helheten och ge feedback åt ledarna.



# MATERIAL

Här är en info-ruta om självkänsla, som ledaren kan använda som stöd på den första träffen.

## SJÄLVKÄNSLA

- Självkänsla är ens bild av sig själv, av sina styrkor och svagheter.
- En individ med bra självkänsla kan uppskatta sig själva och andra människor.
- En bra självkänsla ger redskap till ett självständigt liv och självständiga beslut.
- Självkänslan byggs upp av olika delar som är individens styrkor. De delarna som är svagare kan kompenseras med de starkare.
- För att människorna är sinsemellan olika och har olika styrkor, är självkänslan också uppbyggd av olika komponenter, men alla har en lika stor självkänsla.
- Självkänslan kan ändras från dag till dag, stund till stund. Den kan ändras utgående framgång eller misslyckande på nå några sekunder. Det är individuellt hur kraftiga förändringar efter upplevelsen är.  
(Keltinkangas-Järvinen, 2010)
- Självkänsla är något som blir starkare om man får vara i en social miljö där man känner sig omtyckt och betydelsefull. Känsla av makt påverkar också en självkänsla (Kurtén, 2013) Att få bekräftelse av gruppen och få känsla av egenmakt ger deltagarna möjlighet att reflektera över sin självkänsla.

Här är exempel på positiva egenskaper som man kan klippa ut och använda i övningen under tredje grupptillfället.

## POSITIVA EGENSKAPER

PÅLITLIG SNÄLL HJÄLPSAM SPECIELL

ÄRLIG ROLIG SMART FÖRSTÅENDE

SJÄLVSTÄNDIG GENERÖS FANTASIFULL

BESTÄMD LUGN ÖDMJUK LOJAL MODIG

NYFIKEN KÄNSLIG KONSTNÄRLIG ENVIS

STRESSTÅLIG FÖRSIKTIG POSITIV GLAD

ÄVENTYRLIG TYSTLÅTEN ENERGISK KLOK

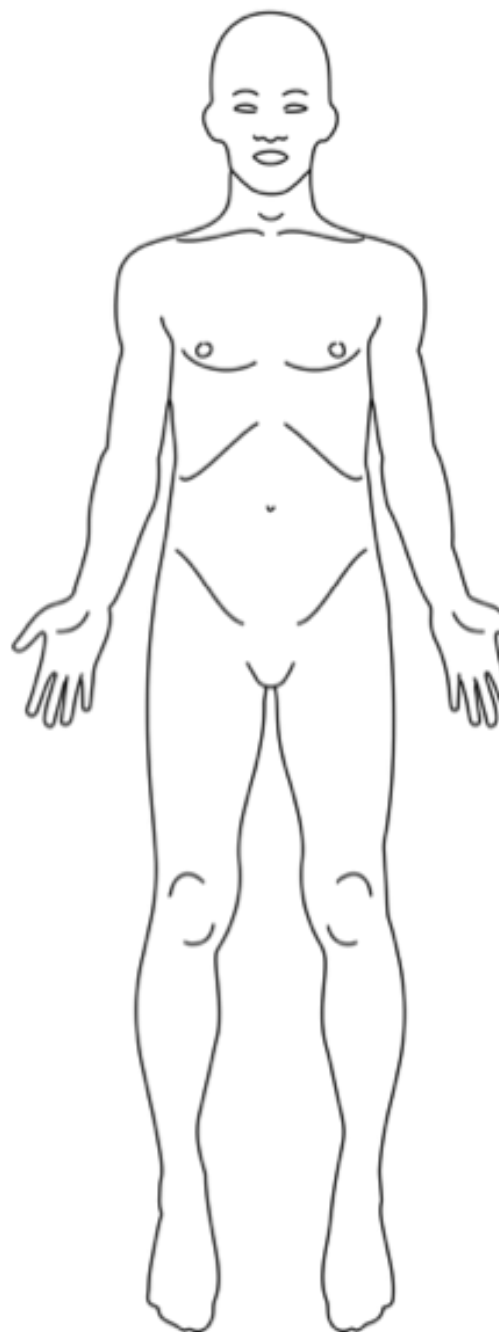
Här är bilder som man kan använda i aktiviteten på den tredje träffen.





# MÄNNISKOKROPPEN

Här är  
människokropp-modellen  
till övningen på den  
andra träffen.



# KÄLLOR

Bilderna: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Borg, Barbara & Bruce, Mary-Ann. 1991. The Group System. The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. SLACK Incorporated, Thorofare. s. 4-9

Cole, Marilyn B. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 2005, SLACK Incorporated. 3.uppl Thorofare

Eklund Mona. 2010. Grupper i arbetsterapi. I: Aktivitet och relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering. Eklund Mona red., Gunnarsson Birgitta red., Leufstadius Christel red. Studentlitteratur AB Lund. Kapitel 4

Gamborg Gunner, 2013. Kreativitet är svårt för alla. I: Kreativitet i arbetsterapi, Gamborg, G. red., Madsen, J. red., Hansen B.W. red. Studentlitteratur. s.23,27,31-32

Hansen & Jörgensen, 2016. Kreativa aktiviteters rehabiliterande kraft. I: Kreativitet i arbetsterapi, Gamborg, G. red., Madsen, J. red., Hansen B.W. red. Studentlitteratur. s.62

Halkola, Ulla. 2009. Mitä valokuvaterapia on? I: Halkola, U. Red., Koffert T. Red., Koulu, L. Red., Mannermaa, L. red. Duodecim. S. 13-14

Hultqvist, Jenny. Eklund, Mona & Leufstadius, Christel. 2015, Empowerment and occupational engagement among people with psychiatric disabilities, Scandinavian Journal of Occupational Therapy, vol 22, s. 54-61

Keltikangas-Järvinen Liisa. 2010. Hyvä itsetunto. WSOY. s.5-114

Kurtén, Ylva. 2013. Självkänsla. Publicerad: 6.10.2013 Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalv-kansla/> Hämtad 16.1.2018

Savolainen, Miina. Voimauttava valokuvaus. Tillgänglig: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm> Hämtad: 23.11.2016

Utbildningsstyrelsen 2013. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Tillgänglig: [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla#alku](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#alku) Hämtad: 1.4.2017



