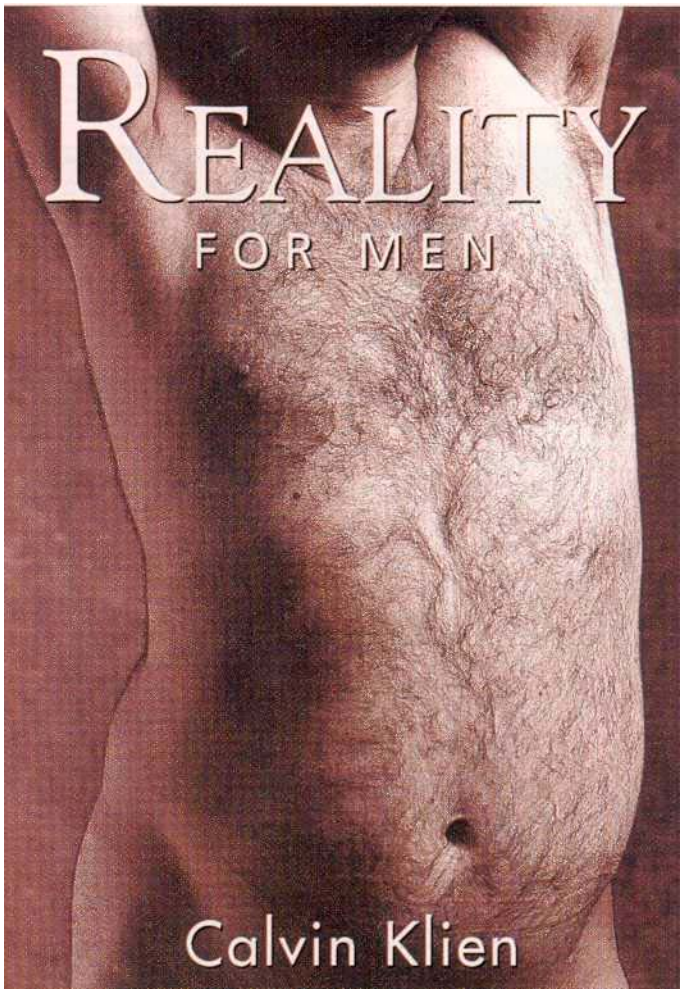
MANSVERKSTAD



SAMTALSTRÄFFAR FÖR RIKTIGA MÄN

Föreningen Tidsverkstaden

Detta material kan laddas hem gratis från www.tidsverkstaden.se (fliken *Starta goda cirklar*)

Version 2005-06-30

OM MANSVERKSTADEN

MansVerkstaden är till för män som vill reflektera och prata med andra män om saker som många av oss saknar naturliga tillfällen till - som relationer och känslor. MansVerkstaden är kanske inte heller ett riktigt ”naturligt” tillfälle, för det är en konstruerad aktivitet, men den kan bidra till att fler naturliga tillfällen kommer. I alla fall utifrån deltagarna i verkstaden.

Vem som helst kan ta initiativ till att starta en MansVerkstad. Det krävs inga särskilda kunskaper eller erfarenheter – allt ni behöver veta finns i den här lilla skriften. Kanske kan det också behövas lite mod.

Verkstaden bygger på 8 samtalsträffar med ett särskilt tema varje gång. Ni kan naturligtvis hoppa över vissa träffar (den om mamma brukar vara särskilt populär att hoppa över, så gör helst inte det) och hitta på egna teman och frågor (men var noga med frågornas konstruktion). Varje träff tar mellan runt 2,5 timmar. Lämpligt antal deltagare är mellan 6 och 8 personer.

MansVerkstaden bygger på en form som är lite speciell, men mycket väl beprövad och uppskattad. Vi vill varmt rekommendera att ni håller till den beskrivna formen, även om det kanske känns lite konstigt första gångerna. Efter några gånger brukar de särskilda effekterna märkas.

Formens ”spelregler” beskrivs med början på nästa sida och det är viktigt att deltagarna läser igenom dessa innan första träffen.

En annan sak att förbereda är att skaffa en bra äggklocka – inte för att äggkokning ingår i cirkeln utan för att den behövs för att hålla tiden i ”rundan”. Enkla billiga digitala varianter rekommenderas eftersom de inte tickar (exempelvis *Moretime Digital Timer* – finns hos Ur & Penn)

För att komma igång behövs bara att någon tar initiativ och bjuder in ett antal vänner, bekanta, grannar, kollegor eller andra. Initiativtagaren deltar på samma villkor som övriga deltagare, men har särskilt ansvar för att hålla i tiden och formen under den första träffen. Sedan kan ansvaret alternera mellan deltagarna.

För varje träff finns ett detaljerat program med beräknad tidsåtgång för varje punkt. Detta för att det ska bli lättare att hinna med alla punkter och sluta i tid.

Det är bara att köra! Vi önskar mycket nöje och väl använd vardagstid.

Föreningen Tidsverkstaden

Fredrik Warberg

P.S
Maila oss gärna och berätta om hur cirkeln fungerar och lämna förbättringsförslag och erfarenheter, för vi har ambitionen att successivt förbättra detta upplägg. Använd mailadressen info@tidsverkstaden.se

D.S.

Form och spelregler

För att samtalsträffarna ska bli verkligt givande för deltagarna är det viktigt att det känns tryggt i gruppen. Tanken är att man ska kunna prata så fritt och öppet som man vill. Ett sätt att bidra till känslan av trygghet är att alla i gruppen redan första träffen ingår ett *muntligt kontrakt* om att det som sägs under träffarna inte sprids till andra utanför gruppen.

Nedan beskriver vi de programpunkter som återkommer varje träff. I de fall då programmet avviker något (till exempel första träffen), så beskriver vi tanken med formen i programmet för den aktuella träffen.

Inga speciella förberedelser behövs inför träffarna. Det är faktiskt oftast bästa att inte alls förbereda sig och inte i förväg tänka igenom frågorna.

1. Uppsamling sedan förra gången – c:a 20 min
Normalt börjar varje träff med en kort laget runt (c:a 2 minuter per person) om tankar sedan förra gången och rapport om hur det gått med eventuella självvalda förändringar (åtaganden).

Första träffen blir lite annorlunda, för då är det naturligt att deltagarna istället presenterar sig för varandra.

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min
Frågorna står i programmet för träffen och syftar till underlätta fokuserad reflektion.

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min
För många människor är det sällsynt att få ens några minuter att sitta med sina egna tankar och fokusera på några enstaka frågor. Oftast är det mycket uppskattat att för en gång skull få tid till reflektion. Ibland kan det kännas ovant att sitta tyst tillsammans med andra, men det går över. En fördel med att börja med enskild reflektion istället för att börja prata direkt är att man inte blir lika påverkad av vad andra säger, utan istället utgår från sina egna tankar och upplevelser.

Den enda regeln för denna programpunkt är: *tystnad under enskild reflektion*. Det är viktigt att visa respekt för de övriga deltagarna genom att verkligen vara tyst under detta moment. Det är OK att andas och byta ställning, men inte att prata eller på annat sätt störa andras tankar.

För många underlättas reflektion av att anteckna och det är helt OK. Det kan kännas mer avslappnat om ni sprider ut er under den enskilda reflektionen.

Det är viktigt att du tänker på frågan och inte sitter och funderar på hur du ska uttrycka dig för att de andra ska tycka att du är smart, rolig, djup, tydlig, konsekvent eller något annat. Det är ingen verbal tävling.

4. Runda - c:a 50 min
Rundan är en central del i träffarna och innebär att man går laget runt och berättar om de tankar man har när det gäller frågorna. I en runda finns några regler som är lite speciella och som är viktiga att följa för att det ska fungera:

a) alla får lika mycket tid
b) man behöver inte prata hela sin tid
c) en i taget pratar – de andra lyssnar
d) inga värderingar eller tolkningar

Här följer lite fördjupning om och förklaring av dessa spelregler.

a) Alla får lika mycket tid

Normalt i vanliga grupper brukar några prata nästan hela tiden medan andra nästan inte får något utrymme alls. Det är här äggklockan kommer in. Ta den tid som finns till runda enligt programmet och dela den med hur många ni är närvarande. Om ni har 50 min och är 8 personer får till exempel alla 6 min var att prata ostört.
Det kan kanske kännas lite konstigt att använda äggklocka i början, men det fyller sin funktion. Dels får alla faktiskt lika mycket tid. Dels behöver ingen sitta och kolla tiden. Dessutom är det jobbigt att behöva avbryta människor när de berättar om intressanta och viktiga saker. Med hjälp av äggklockan blir det också lättare att hålla tiderna om ni ska hinna med alla programpunkter. Den som blir avbruten av äggklockan behöver inte sluta mitt i meningen – men det är en signal på att det är tid att avrunda.

b) Man behöver inte prata hela sin tid

När du har sagt det du vill säga, så måste du inte fortsätta prata ändå. Den som inte vill använda hela sin tid, säger bara ”jag är färdig” och så går ordet över till nästa. Men det går inte att spara tid till nästa gång och inte heller att ”ge” av sin prat-tid till någon annan i gruppen.

Det är också OK att inte säga något alls – du kan säga ”pass” om du av någon anledning (som du inte behöver förklara) inte vill prata om vad du tänker om frågorna. Men, det är klart att det blir ganska dålig dynamik i gruppen om alla säger pass hela tiden….

När det är ens egen tur berättar man om precis vad man vill - man behöver inte redovisa vad man tänkte under den enskilda reflektionen. Kanske har 3-4 andra pratat före och det har kanske lett till massa nya tankar och då pratar man kanske om dessa nya tankar istället för de man tänkte förut. Just detta, att få massa nya perspektiv och nya tankar, är ju en av vinsterna med att samtala med andra människor.

c) En i taget pratar – de andra lyssnar

När en deltagare pratar, så är det inte tillåtet för någon annan att kommentera, fråga eller på annat sätt avbryta. För vissa av oss kan det kännas lite ovant att vara helt tyst och bara lyssna. Om någon glömmer av sig och råkar avbryta, kommentera, fråga eller börja ge sig in i en diskussion under rundan så får gruppen påminna om rundans spelregler. I en vanlig diskussion är det lätt att falla in i att kommentera och ”tycka till” om vad någon annan säger. Ibland kan det bli en egen association av typen ”.. det har jag också varit med om..” och så vidare. Men en runda är något annat – där får alla ett eget utrymme att prata utan att riskera att bli avbruten, frågad, ifrågasatt eller kommenterad.

d) Inga värderingar eller tolkningar

Det är inte tillåtet att värdera eller tolka det någon säger. Det finns många tekniker för detta som är möjliga att använda utan att bryta mot regel c) ovan. Till exempel kan man tydligt visa att man tycker det någon annan säger är dumt genom att himla med ögonen, fnysa, frusta till eller genom att trumma med fingrarna markera att man önskar att den som pratar vore klar. Det är inte OK att värdera det som någon annan har sagt heller när det är ens egen tur i rundan. Här skulle man annars lugnt kunna kommentera det de andra sagt – utan risk att bli avbruten. Men det är alltså inte OK.

Man behöver naturligtvis inte sitta som en grupp stenansikten under rundan. Det som ska undvikas är nedvärderingar av det som sägs. Om det skulle vara så att du känner att du börjar nicka eller att mungipan rycker till i ett igenkännande leende under det att någon pratar så är det helt OK.

Det kan vara ganska svårt att undvika *tolkningar* av och jämförelser med det andra berättar. Men det kan kännas ganska jobbigt om någon säger ”…precis som Fredrik sa, så tycker jag också att…..” – särskilt om detta är en felaktig tolkning av det jag sa; och så får jag inte

kommentera denna feltolkning. Det är också viktigt att undvika att jämföra våra respektive vardagssituationer – det blir så lätt fel. Tanken är att var och en istället pratar utifrån sina egna tankar om och upplevelser av sin egen situation – utan att värdera det andra säger, utan att tolka det andra säger och utan att jämföra med andra.

Lite mer om rundan
De flesta som prövat rundor några gånger säger att det är ovanligt, härligt och givande, men till en början kan det kännas lite frustrerande att inte få diskutera som vanligt. Men det får de flesta av oss rikliga tillfällen till i resten av livet. Hela grundidéen med att använda rundan är att (för en gångs skull?) få ett riktigt gott samtal där deltagarna får prata till punkt utan att bli avbrutna, kommenterade, värderade, tolkade och motsagda.

Verkligt givande samtal ofta utspelar sig ofta när vi verkligen lyssnar på varandra och vågar vara personliga då vi berättar om våra tankar och upplevelser. När man inte får kommentera vad andra säger, kan det hända att "kommentarsmaskinen" i hjärnan (den som producerar alla kommentarer) efter ett tag tystnar. När den gör det blir det lättare att lyssna på ett betydligt mer intensivt sätt än vanligt. Kanske tystnar efter några gånger till även ”värderingsapparaten” och då kan lyssnandet nå ytterligare en nivå.

Det lättare att uttrycka sig och prata fritt då man tillämpar reglerna för rundor. Trots eventuell frustration till en början – håll ut! Rundornas regler är avgörande för att samtalsträffarna ska bli verkligt givande. Lita på oss – det är beprövat.

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Varje träff avslutas med något som kallas personligt åtagande. Tänk på vad seriefiguren Kronblom har sagt: ”det är skillnad på att vakna och kliva ur sängen”. Vi kan stå upp till hakan med insikter om vad vi ”borde” förändra, men inget händer förrän vi tar tag i det och verkligen gör något åt det vi vill förändra. Tanken med att göra ett personligt åtagande är att verkligen bestämma sig för att göra något som man verkligen vill göra, men som man av olika anledningar inte riktigt kommit till skott med.

Här finns chansen att bestämma sig för att göra en positiv förändring och att få hjälp genom att man nästa gång följer upp hur det har gått. Tänk vad gott att ha en grupp andra människor som bryr sig om hur jag lyckas med mina intentioner att förbättra min vardag! Här följer en tipslista som syftar till att underlätta för att göra åtaganden som verkligen hjälper dig i vardagen:

- De ska komma från magen, det vill säga att resultatet av åtagandet ska vara något som du verkligen vill åstadkomma.
- Uttryck dig konkret. Konkreta åtaganden är lättare att genomföra och svårare att smita ifrån. Omvandla därför abstrakta intentioner till konkreta handlingar (symbolhandlingar fungerar också) om det går. Om du exempelvis bestämt dig för att ”bli mer lyhörd”, formulera det inte så. Fundera över hur du ska göra för att kunna bli mer lyhörd. Kanske undvika att avbryta när andra pratar? Och hur gör du det? Förslagsvis genom att bestämma dig för att du ”ska vara tyst då andra pratar”. Men abstrakta åtaganden är också bra – så länge du vet själv vad du vill och menar med dem och har möjlighet att avgöra hur du lyckas med åtagandet.
- Kvantifiera eller sätt tidsbegränsning om det går. Undvik ord som *mer*, *mindre*, *bättre*. Fråga dig istället: hur ofta ska jag…., när ska jag börja?, när ska jag vara klar? etc, beroende av vad som passar och är tillämpligt. Då blir det lättare att följa upp hur det går.
- Blanda åtaganden som verkar på kort och lång sikt.
- Blanda gärna också: stora och små åtaganden, lätta och svåra. Detta gör att det händer saker, men också att du utmanar dig själv på mer komplexa (men kanske oerhört viktiga) förbättringsområden.

- Formulera åtagandena med positivt laddning om det går – använd ordet ”inte” så lite som möjligt.
- Hitta ett sätt att få uppföljning av åtagandena. Antingen av dig eller berätta om dina åtaganden för någon i din närhet (kollega, partner, vän) och be om uppföljning. Men läs nästa punkt först.
- Åtaganden kan vara offentliga eller inte offentliga. Och i olika sammanhang. Du kanske inte ska berätta om ditt åtagande att ”jag ska krama Berit minst en gång varje dag” för just Berit. Hon kan ju själv få märka att du vill utveckla relationen. Däremot kan du be en kollega att få hjälp med uppföljning av detta.
- Ändra åtaganden då förutsättningarna ändras.
- Det gör inget om du misslyckas. Det är för din skull du gör åtaganden. Ingen hänger dig. Men det hänger på dig.

Detta moment inleds med några minuters enskild reflektion för att alla ska få tillfälle att tänka efter vilka åtaganden de vill göra. Sedan en kort runda för att samla upp alla åtaganden. Naturligtvis antecknar den som gör ett åtagande, men det kan också vara bra som påminnelse om den som leder cirkeln (eller någon annan) tar på sig att anteckna och samla alla åtaganden som görs under cirkelns gång. Det underlättar uppföljning.

Som tips till hur fungerande åtaganden kan formuleras, följer här några exempel ur olika delar av det verkliga livet. Ett fungerande åtagande ska börja med orden ”jag ska….

… krama Birgit minst en gång per dag
… fråga Birgit hur hon haft det idag inom en minut från det vi träffas - och lyssna på svaret
… låta Birgit prata färdigt innan jag blir irriterad eller förbannad
… överraska Birgit minst en gång per månad
… undvika Knut eftersom han dränerar min energi
… ha TV-fria söndagar
… ringa mamma en gång i veckan
… senast 15/12 göra en lista på måsten och stryka de som är onödiga
… boka minst två timmar för mig själv varje vecka
… säga ifrån då jag inte hinner med nya uppgifter jag får
… senast till påsk undersöka möjligheterna att gå ner i arbetstid
… be om feedback då jag vill ha det
… beskriva för min chef vilket ledarskap jag behöver
... ta upp saker på jobbet som jag tycker behöver förändras
… ta initiativ till en MansVerkstad med kollegor på jobbet
… fråga ”vad menar du?” då jag anar dubbla budskap
… tala om när jag upplever att omgivningen ägnar sig åt skitsnack eller härskartekniker
… sluta säga ”man” då jag menar ”jag” eller ”vi” eller någon annan

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

När ni planerar era samtalsträffar är det bra om ni bestämmer er för hur mycket tid ni kan använda. Om ni tycker att det max ska vara 2 timmar, föreslår vi att ni väljer bort denna programpunkt. Det finns så många andra tillfällen att diskutera. Annars, om ni tycker att det gärna får ta 2,5 timmar, så kan ni under denna programpunkt lägga bort äggklockan och diskutera på som folk gör mest. Uppmärksamma i så fall gärna skillnaden mellan att använda runda och vanlig diskussion.

7. Slut för denna gång

Det är bra att sluta då ni bestämt att det ska sluta, så att de som har barnvakt eller av andra skäl har en tid att passa inte känner att de måste rusa iväg innan träffen är färdig och därmed missa några samtal som tillhör träffen.

Träff 1 – Relationen till min far

0. Förberedelser inför träffen

- läs igenom ”Form och spelregler” (sidan 3-6 i detta dokument)
- ta med almanackan

1. Presentationsrunda – c:a 20 min

Var och en gör en kort presentation (2-3 min) av sig själv. Förslagsvis utifrån frågan

- *Vilka är de mest betydelsefulla relationerna i mitt liv?*

Eller mer klassiskt: varför är jag här?. Alla berättar också om de har läst ”Form och spelregler” eller inte och om de är med på det muntliga kontraktet om att saker som sägs i gruppen stannar där.

2. Någon läser träffens frågor – c:a 1 min

- *Vad har jag fått med mig från min far som jag vill föra vidare i min egen roll som far?*
- *Vad har jag fått med mig som jag inte vill föra vidare?*

3. Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min

4. Runda - c:a 50 min

5. Personligt åtagande – c:a 30 min

Denna första gång är denna programpunkt lite speciell.

- Först 2 min enskild reflektion på följande frågor:
  - *vill jag vara med på resten av verkstaden?*
  - *vill jag göra något annat personligt åtagande?*
- Sedan går man laget runt och samlar upp svaren.

6. Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)

Denna första gång kan det vara vettigt att använda denna tid till att diskutera vilka veckodagar och tider som kan passa de deltagare som vill fortsätta

7. Slut för denna gång

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 2 – Relationen till min mor

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Vad har jag fått med mig från min mor som jag vill föra vidare?*
   - *Vad har jag fått med mig som jag inte vill föra vidare?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 3 – Mina föräldrars relation

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Hur har mitt sätt att fungera i relationer påverkats av mina föräldrars relation?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 4 – Kärleksrelationer

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Hur bidrar jag till att min(a) kärleksrelation(er) blir bra? Vilken är min del då det gnisslar?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 5 – Relationer till vänner

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Tänk på en (eller flera) kompisrelation/er som du vill förändra? Vad vill du förändra och varför??*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 6 – Kvinnosyn

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Vad har lagt grunden till min kvinnosyn? Hur har mamma påverkat?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 7 – Känslor

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Vilka känslor är obekväma för mig? I vilka situationer kan de uppstå?*
   - *Vilka känslor vill jag undvika att visa? Vad gör jag istället?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**

7. **Slut för denna gång.**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Träff 8 – Relationen till mig själv

1. **Tankar sedan sist + uppföljning av åtagande – c:a 20 min**
   Kort runda (2-3 min per person), gärna om tankar och reflektioner om formen som dykt upp sedan förra träffen eller andra reflektioner. De som gjorde ett personligt åtagande på förra träffen berättar också om hur det gått.

2. **Någon läser träffens frågor – c:a 1 min**
   - *Vad är det bästa med mig?*
   - *Vad är jag mindre nöjd med?*

3. **Enskild reflektion på träffens frågor – c:a 20 min**

4. **Runda - c:a 50 min**

5. **Personligt åtagande – c:a 30 min**
   Först 2 min enskild reflektion, sedan en runda där var och en berättar om sina personliga åtaganden.

6. **Diskussion – c:a 30 min (om ni vill)**
   Kanske om eventuella former för fortsättning eller spridning…….

7. **Slut**

Anteckningar:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……