



ATT MINNAS MIGRATIONEN

EN STUDIEHANDLEDNING FÖR CIRKELLEDARE

www.abf.se



Att minnas migrationen

Denna studiehandledning vänder sig till dig som ska hålla en cirkel i "Att minnas migrationen". Här hittar du information om projektet, tips och idéer som du kan använda i cirkelarbetet och information om vart deltagarnas berättelser ska skickas.

Bakgrund

Mångkulturellt centrum och Nordiska Museet har tillsammans startat projektet för att samla in berättelser från människor med erfarenheter av migration. Nordiska museet har sedan 1800-talet samlat in berättelser som människor själva skrivit om sina liv. Sådana berättelser har ett stort värde för forskningen och är en del av vårt kulturarv. Nordiska museet har också genom årtiondena gjort insamlingar av särskilda gruppers upplevelser och erfarenheter – exempelvis skogsarbetarna, de polioskadade och statarna. I projektet "Att minnas migrationen" inbjuder man nu alla med migration som en del av sin livserfarenhet att skriva ner och lämna in sina berättelser, för att skapa ett kulturarv för framtiden.

Om författaren

Marianne Högmark arbetar som kulturansvarig på ABFs förbundsexpedition.

Omslagsbild

Omslagsbilden är tagen under en körrepetition.





FOTO: JONAS HALLOVIST

Innehåll

- 4 Att vara cirkelledare
- 7 Så lägger du upp cirkeln



- En form av kollektiv självbildning som fungerar bra i förändringsarbete
- Består av mellan fem och 15 personer
- Träffas regelbundet, två till tre timmar per gång
- Bygger på allas aktiva deltagande
- Guidas av en cirkelledare

5 FAKTA OM STUDIECIRKELN

- ger alla deltagare ungefär lika stort utrymme
- tar vara på alla deltagares erfarenheter
- kombinerar kunskapssökande med dialog och problemlösning
- använder ett balanserat studiematerial
- låter olika perspektiv komma fram i diskussionen

BÄSTA STUDIECIRKELN

Studiecirkeln – ett knytkalas med kunskap

Studiecirkeln är både enkel och demokratisk. Vem som helst kan starta en, och vem som helst kan delta. Alla deltar aktivt i gruppens arbete. Till skillnad från skolan har cirkeln ingen lärare utan en cirkelledare – en demokratisk vägvisare som underlättar diskussionerna. Deltagarna lär av varandra och av det studiematerial som används. Man kan jämföra det med ett knytkalas – där alla delar med sig av sin kunskap och där slutresultatet blir något större.



FOTO: JONAS HALLOWIST

ATT VARA CIRKELLEDARE

En studiecirkel är en grupp som tillsammans gemensamt bestämmer och planerar vad man vill göra. Det skriver gruppen ner i sin arbetsplan. Din roll som cirkelledare är att se till att arbetet fungerar och att komma med idéer till gruppen om hur man kan realisera arbetet. Du ska också ha överblick över grupprocessen. Du har också ansvar för att listan över deltagare fylls i och lämnas in till ABF-avdelningen.

Innan cirkeln startar ska du ha gjort en överenskommelse med din lokala ABF-avdelning om att cirkeln ska genomföras.

Att skriva

Målet med projektet "Att minnas migrationen" är att samla in skrivna berättelser. Ibland kan det kännas krångligt och knöligt att skriva, hur gärna man än vill få sin historia på pränt. Då kan det vara bra att ha några övningar att använda sig av. Under rubriken "Den första träffen", får du tips och idéer på skrivövningar av olika slag, liksom förslag på hur man kan stimulera sinnen för att ihåg minnen av olika slag.

Vad gör jag om...

...arbetet i cirkeln väcker svåra minnen?

I alla skrivprocesser där man skriver om sitt eget liv kan arbetet väcka känslor som sorg, rädsla eller ledsnad. Som cirkelledare kan du bara vara medmänniska. Din roll är inte att vara terapeut eller tvinga människor

att kliva över sina egna gränser eller gå förbi sina inre spärrar. När starka känslor väcks inom oss är det ofta viktigt att vi blir lyssnade på. Om någon av dina deltagare visar starka reaktioner kan du och gruppen ta er tid att låta den människans reaktioner få ta sitt uttryck. Att ta sig den tiden kan vara av betydelse för hela gruppens arbete. Det är dock viktigt att inte en persons upplevelser eller behov av att bli lyssnad på dominerar över de andra deltagarnas behov.

...det inte räcker, jag har en deltagare som jag är riktigt oroad över?

Återigen, du är medmänniska, inte terapeut. Om någon mår uppenbart dåligt, uppmana honom eller henne att söka professionell hjälp för att bearbeta sina minnen och upplevelser. Om du ändå vill göra mer, hör med den psykiatriska vården/mottagningen på din ort vad för hjälp som kan finnas att få.

...någon vill få vara anonym?

Det går att lämna in material till Nordiska museet och få vara anonym i 50 år. Det betyder att ingen får ta del av ens text under de kommande 50 åren. Om man inte alls vill skriva sitt namn kan man ändå skicka in berättelsen så får Nordiska museet ta ställning till om man vill lägga in den i samlingarna ändå.

...jag har deltagare som är krigsskadade eller har utsatts för tortyr?

Svenska Röda korset driver mottagningar för torterade och krigsskadade människor på flera platser runt om i landet. Du kan läsa mer på deras hemsida <http://www.redcross.se/rkcstockholm/index2.html>. Hemsidan vänder sig till människor som bor i Stockholms läns landsting men här finns också länkar till andra mottagningar och organisationer.

... jag vill lära mig mer om att vara cirkelledare?

ABF anordnar utbildningar för dig som är cirkelledare, framför allt med inriktning mot pedagogik och metodik. Hör med din lokala ABF-avdelning vad det finns för utbildningar på din ort!

”Din roll är inte att vara terapeut eller att tvinga människor att kliva över sina egna gränser eller gå förbi sina inre spärrar.”

Läs mer om Mångkulturellt centrum
<http://www.mkc.botkyrka.se>

Läs mer om Nordiska museet
<http://www.nordiskamuseet.se>



SÅ LÄGGER DU UPP CIRKELN

Varje cirkel är fri att själv lägga upp sitt arbete så som det bäst passar den. Det är bra att inte vara för många i en cirkel, så att alla får möjlighet att komma till tals och sätta sin prägel på cirkeln. Här kommer ett förslag på hur du kan lägga upp cirkeln.

Den första träffen

Den första gången ni träffas är det bra att presentera sig för varandra. Be deltagarna att berätta vad de heter men också vad de har för förväntningar på studiecirkeln. Det är viktig information för dig som cirkelledare, och för vad som ska stå i er arbetsplan.

Berätta för cirkeldeltagarna om det tänkta upplägget. Kom ihåg att vara öppen för att cirkeldeltagarna kanske har andra önskemål och andra åsikter om hur er cirkel ska läggas upp. Då kan ni göra en egen arbetsplan istället för att följa förslaget i denna studiehandleddning.



FÖRVÄNTNINGAR PÅ CIRKELN

Be deltagarna berätta vad de har för förväntningar på cirkeln. Det är viktig information för dig som cirkelledare.

Presentationsövning

Om deltagarna inte känner varandra kan det vara bra att göra en presentationsövning. En variant är att deltagarna får ställa sig på ett led, i bokstavsordning efter förnamn. Övningen leder till att man rör på sig och att man måste fråga varandra om namnet. En annan övning är att deltagarna sitter i en cirkel och säger sitt namn och efter det ett ord som de tycker är beskrivande för hur de är eller vad som är viktigt för dem.

Berätta om projektet och dela ut den folder som ABF, Mångkulturellt Centrum och Nordiska museet tagit fram. I foldern finns ett antal områden med frågeställningar. Frågorna har tagits fram av etnologer och är tänkta att vara en hjälp för människor som vill berätta om sitt liv.

Börja med att låta deltagarna berätta för varandra utifrån de tre första områdena – Berätta om din bakgrund, Barndom och uppväxt, Ditt liv i födelselandet. Använd gärna något som stimulerar sinnen hos deltagarna!

Att stimulera sinnen och att minnas

Människan upplever det hon är med om genom sina fem sinnen – syn, känsel, smak, lukt och hörsel. Ett effektivt sätt att komma åt våra minnen är att stimulera våra sinnen. En doft, en smak kan på en sekund förflytta oss genom tid och rum, ett musikstycke kan få oss att minnas en kväll vi trodde gått förlorad i glömskans tecken.

Men hur gör man för att stimulera sinnen? Här kommer några exempel:

- Be deltagarna att ta med sig ett eller två foton på sig själva. Låt dem sedan visa bilderna för varandra och kort berätta om dem. Vad visar bilden för händelse? Var är de tagna? Vilka är med på bilderna? Vem tog bilden?

- Be deltagarna ta med sig ett föremål, gärna en sak som också har migrerat. Låt dem kort berätta om det de tagit med sig och låt föremålet vandra runt så att de andra kan känna på det. Vilken är historien bakom föremålet? Vem har gjort det? Vem har ägt det? Vad användes det till?
- Be deltagarna ta med sig en bit av en maträtt eller ett bakverk. Smaka på det. Vad väcker det för minnen, för känslor?
- Be deltagarna ta med sig en parfym, kryddor eller något annat som doftar. Känn dofterna och låt deltagarna berätta för varandra vad det väcker för minnen.
- Be deltagarna ta med sig musik, eller någon annan ljudupptagning, och spela upp kortare stycken för varandra. Vad väcker musiken för känslor och tankar? Vad har musikstycket betytt för den som valde det?

Du kan också låta deltagarna börja skriva på sin berättelse redan den första gången, om deltagarna vill skriva under cirkelträffen. Annars kan de skriva hemma mellan gångerna och ta med sig texter till träffarna. Ett bra sätt att komma igång med skrivandet är att göra en skrivövning. Här kommer exempel på övningar som du och din grupp kan göra.

Tips på skrivövningar

- Associera ord.
Skriv ned ett ord, exempelvis "tågstation". Skriv sedan ett ord som för ditt inre står i direkt kontakt med det första, exempelvis "tågstation, resa". Fortsätt sedan med ytterligare ord som du associerar till det första ordet, "tågstation, resa, avsked". Fortsätt tills du har en hel uppsättning ord som blir till en varierad beskrivning av allt det som det första ordet väckte.
- Beskriv ett rum utan att använda synsinnet.
Låt deltagarna beskriva ett föremål, eller ett rum, med alla sinnen utom just synen. Hur känns det? Hur luktar det? Hur smakar det? Hur låter det?
- Flödesskrivning.
Ta papper och penna, avsätt tio minuter. Bestäm ett rum som ska beskrivas, exempelvis ett kök, ett badrum, ett vardagsrum. Rummet ska tillhöra en bestämd person, verklig eller fiktiv. Börja övningen med att skriva "I det badrummet... (eller vilket rum ni väljer)". Därefter får deltagarna föreställa sig rummet genom sina sinnen. Hur luktar det? Hur känns materialen? Hänger det blöta handdukar på tork? Är det stökigt? Vilka ljud hörs? Hur ser inredningen ut? När man gör den här övningen är det meningen att man ska skriva hela tiden, utan uppehåll och utan att bry sig om texten blir "bra" eller inte. Om deltagarna kör fast, uppmana dem att börja om igen och skriva "I det badrummet..." och så fortsätta skrivan-

Be deltagarna ta med sig en parfym, kryddor eller något annat som doftar. Känn dofterna och låt deltagarna berätta för varandra vad det väcker för minnen."



Kom ihåg - det finns inget fel eller rätt sätt att skriva. Det viktiga med projektet "Att minnas migrationen" är att samla in berättelser."

- Iakttagande.

Det här är en övning som deltagarna kan göra på egen hand, hemma. Den kan göras på en ny plats eller på en vardaglig sådan. Låt deltagarna ta med papper och penna när de går ut på en promenad, åker buss eller tåg. De ska nu skriva ner snabba iakttagelser av det de ser. Inga fullständiga meningar, utan mer som små noteringar. Begränsa längden på tiden då man ska göra noteringar, exempelvis 10-15 minuter. Väl hemma kan deltagarna återvända till sina noteringar och stryka under de som särskilt talar till dem. De understrukna noteringarna kan ställas samman på ett nytt papper och utifrån dem kan man göra ytterligare ett urval. Utifrån dessa kan man arbeta fram en kort historia, eller en dikt.

Kom ihåg - det finns inget fel eller rätt sätt att skriva. Det viktiga med projektet "Att minnas migrationen" är att samla in berättelser. Berättelserna kan vara korta, långa, detaljerade eller övergripande. Allas berättelser behövs!

Kanske ber du också deltagarna att ta med sig något till nästa träff som väcker minnen hos dem.

Det kan vara värdefullt att avsluta träffen med att var och en får säga ett par ord om hur man upplevt träffen. Genom att gå laget runt får alla komma till tals och man förhindrar att några personer dominerar samtalet

Den andra träffen

Börja med en runda där deltagarna får berätta för varandra hur det gått med arbetet hemma. Har man skrivit något? Har man kört fast? Vad är lätt och vad är svårt?

Om deltagarna tagit med sig saker som väcker minnen, ta en runda och låt dem berätta vilka minnen det väcker.

Gör gärna en skrivövning, se under rubriken "Första träffen".

Den andra träffen kan ni ta upp områdena – Flytten, Första tiden i ett nytt land och Språk. Låt deltagarna dela med sig av sina erfarenheter, ta er tid att lyssna på varandra. Låt de deltagare som vill läsa upp vad de skrivit hemma. Kanske vill ni använda delar av träffen till att skriva.

Bestäm gemensamt om någon av deltagarna ska ta med sig något som väcker minnen hos just honom eller henne till nästa gång.

Avsluta träffen med att var och en får säga ett par ord om hur man upplevt träffen.

Den tredje träffen

Börja med en runda där deltagarna får berätta vad som hänt sedan förra gången. Har de skrivit hemma? Hur går skrivarbetet? Har de skrivit något de vill dela med sig av till de andra deltagarna?

Områden att ta upp på tredje träffen kan vara – Familj, Bostad och Fritid. Låt deltagarna berätta om sina erfarenheter för varandra och använd gärna något som stimulerar sinnena!

Avsluta med en runda där deltagarna får berätta hur de upplevt träffen.



Den fjärde träffen

Börja med att låta deltagarna berätta om vad som hänt sedan förra gången. Hur går skrivandet? Vad är problematiskt? Vad fungerar bra?

Områden att ta upp på den fjärde träffen är – Livsåskådning, Tillhörighet och Tankar om framtiden.

Den femte träffen

Den sista gången bör du reservera för att göra en utvärdering. Frågor att ställa kan vara:

Vilka var dina förväntningar på studiecirkeln?

Har dina förväntningar infriats?

Vad var dåligt?

Vad var bra?

Övriga synpunkter

Låt var och en få komma till tals och berätta hur han/hon har upplevt cirkeln.

Om deltagarnas berättelser är färdiga kanske ni skickar in dem gemensamt till Nordiska museet. Om inte, berätta återigen att det är viktigt för framtiden att Nordiska museet får in dessa berättelser.

Vart skickar man berättelserna?

Berättelserna skickas till:

Att minnas migrationen

Nordiska museet

Box 27820

115 93 Stockholm



TIPS FÖR VIDARE LÄSNING

Liv i Sverige. En organisation som vill befrämja det självbiografiska skrivandet. <http://livisverige.org>

Skriv ditt liv. Handbok i självbiografiskt skrivande. Jenny Eklund, Premiss förlag, Halmstad 2006.