



# Nya vägar framåt

För Separerade män

Modell från Miessakit; Erosta Elossa

Maria Lindell  
[Date]



# Överlev separationen

## Kapitel 1

### 1. Bakgrund och introduktion

Detta material har sina rötter i Miessakit rf.s modell som över många år utarbetat ett väl fungerande material för separationsprocessen. Detta är inget material man behöver följa till punkt och pricka utan tvärt om se det som en inspiration för dig och var kreativ som handledare i grupprocessen. Det kan vara bra att handledarna har en programstruktur för arbetet med separationsgruppen. Det är inte meningen att handledarna ska leda grupperna utifrån sina egna känslor och vad de själva anser viktigt, utan från en helhetssyn på separationsprocessen som med lång erfarenhet visat sig vara framgångsrikt.

Det huvudsakliga syftet är att stödja och hjälpa män att komma över sin separation. En fördel med kamratstödsgrupper är möjligheten att lyssna på och lära av andra i likande situation. En av de främsta anledningarna till att män söker sig till grupper för separerade är att få höra andras erfarenheter. En annan orsak att delta i en grupp är att få ökad självkänsla, självförtroende, lärdom om den egna separationen och klara sig genom krisen efter separationen. Att underlätta acceptansen och anpassningen till den förändrade livssituationen trots förluster och se de som möjligheter som kan börja vändas till något bättre.

Överlag verkar det vara naturligt för oss män att intellektuellt reflektera över och strukturera våra egna erfarenheter och svårigheter. Detta ses ofta som en styrka hos män, men det finns också en viss svaghet i det, vilket du som handledare bör ha i åtanke. En separation är en upplevelse som kraftigt skakar om människans känsloliv med alla tillhörande känslor. Därför är allt samspel som stödjer och möjliggör känslouttryck i gruppen och dess medlemmar önskvärt. Det är inte farligt att känna eller visa känslor. Det som man är rädd för och som känns hotfullt att avslöja för varandra är hur sårbara, smärtsamma eller skamfyllda våra erfarenheter är och de behov vi har. Att visa varandra känslor och de erfarenheter som finns bakom känslorna är viktigt.

## Kapitel 2

### Allmänt om separationsgrupper

Detta kapitel handlar om omständigheter relaterade till separationsgruppernas natur som du som handledare bör ha i åtanke när du samlar, startar och leder en grupp. Gruppens funktion beror på många små faktorer. Klara strukturer, regler och din egen roll underlättar din roll som gruppleddare och möjliggör att du fokuserar på det väsentliga i varje stund. En bra struktur stöder dessutom människan då hon är i en osäker situation där livets grundstruktur har förändrats och livet kan kännas kaotiskt och osäkert. Att engagera sig i gruppens genomförande och struktur lönar sig för alla.

#### 2.1 Gruppen

Vi träffas **10 gånger en gång i veckan och varje träff varar i två timmar**. Gruppens storlek är mellan **4-8 män** och en till två handledare. Åldersfördelningen på deltagarna kan variera stort. I en grupp med blandade åldrar kan speciellt yngre män dra nytta av män med livserfarenhet. En utmaning kan vara ifall majoriteten av gruppens deltagare befinner sig i det akuta skedet av separationen, har barn och en eller två män inte har barn. I detta fall är handledarens uppgift att se till att allas röster blir hörda.

#### 2.2 Gruppmedlemmar

Intervjua varje person som söker sig till grupperna. På så sätt får du viktig information om varje deltagares livssituation, psykiska hälsa och om han är en lämplig gruppmedlem. En fördel med att träffa personen fysisk för intervju innan är att män som av personlighets- och/eller mentala skäl kan vara för utmanande för både dom och handledaren att ha i en grupp upptäcks. Genom intervjun kan man då stöda honom vidare till terapi istället. Ifall det är svårt att få till en fysisk intervju kan du också ring eller utföra intervjun online.

#### 2.3 Rollen som grupphandledare

En stödgrupp är tydlig och med tema (temagrupper). Varje möte är tänkt att ha sitt eget ämne eller ämnesområde. Teman och ämnesinnehåll kräver att en viss process sker. Som handledare är det din uppgift att lotsa gruppen och dess medlemmar från separationen ”skeppsbrottet” till en ny början, om möjligt. Trots att detta är en grupp med män i liknade situation kräver genomförandet av processen en tydlig handledning och inriktning. Vägledning och handledning är särskilt viktigt då gruppen startar och när den avslutar. Ju bättre förberedd gruppen är desto smidigare brukar gruppen fungera. Så snart gruppen kommit i gång och diskussionen mellan gruppmedlemmarna sker naturligt är handledarens viktigaste roll att reglera gruppdynamiken och se till att varje möte

genomförs enligt programmet. Som handledare kan du stödja gruppen genom att ställa följdfrågor eller fråga andra gruppmedlemmar om de har likande erfarenheter som den som pratar. Detta ger en känsla av att du verkligen är intresserad av dem. Följdfrågorna och att de delar erfarenhet gör att diskussionen fördjupas. Och stärker gruppens upplevelse av samhörighet sinsemellan. Som handledare är det din uppgift att se till att de mer tystlåtna och försiktiga medlemmarna i gruppen får komma till tals. Skapa utrymme för alla i gruppen. Varje persons individuella sätt att delat i gruppen bör respekteras, men som handledare bör du då och då kolla hur varje gruppmedlem upplever sin plats i gruppen. Det är bra att ibland uppmuntra de tysta och påminna de högljudda om att ta hänsyn till de andra.

## 2.4 Hemuppgifter

Att göra hemuppgifter är viktigt för att fördjupa gruppdeltagarnas självkänedom, förbättra inlärningen och främja den interna processen framskrider under kursens gång. När de delar ut hemuppgifter bör du betona att de kommer att gå igenom nästa gång och förklara betydelsen av att utföra uppgifterna. Hemuppgiften främjar inte bara kartläggningen av känslor och tankar utan ökar också deltagarnas självkänedom. Grundlig utförande av hemuppgiften stärker denna process.

Det är fördelaktigt för gruppen och deltagarna att varje möte följer en förutbestämd strukturell ordning som upprepas:

1. Uppvärmning (isbrytare)
2. Genomgång av hemuppgift
3. Introduktion av temat (handledaren)
4. Behandling av temat
5. Tilldelning av hemuppgift
6. Avslutande rundan

Första och sista träffen skiljer sig från de övriga. På samma sätt kan du byta plats på introduktionen av temat och genomgången av hemuppgift om det känns mer lämpligt vid något tillfälle.

Det är viktigt att värma upp gruppen före varje session (samtidigt som handledaren förbereder sig att arbeta med gruppen). Uppvärmningen sker genom den inledande rundan. Avsätt cirka 20 minuter för rundan, som kallas ”*uppdatering av separationssituationen*”. Därefter går man igenom hemuppgiften som beräknas ta 20 minuter.

Efter det går man över till dagens tema som förberetts genom genomgången av hemuppgiften. Dagens tema introduceras kortfattat. På så sätt ger du gruppen utrymme och tankar att diskutera och utbyta erfarenheter och åsikter.

Kom ihåg att utdelning av hemuppgift och avslutande rundan också kräver sin tid. Innehållet i avslutande rundan kan variera. Du kan till exempel be varje deltagare att berätta vad dagens deltagande i gruppen betytt för dem. Du kan också föreslå en stämningsskala eller fråga om det finns något som inte sagts idag och borde få sägas nu.

## Kapitel 3

### 2. Innehållet i separations-gruppen

Varje möte innehåller ett eget ämnesområde. Praxis har dock visat att det inte alltid är meningsfullt att strikt hålla temat. Å andra sidan har ämnen för diskussion valts baserat på de frågor som de flesta separationer brottas med. Som handledare är din uppgift att balansera mellan varje mötes tema och andra ämnen som rör separation.

#### 3.1 Mötesinnehåll

Här nedan beskrivs separationsprocessens innehåll för varje möte. Det första mötet ska ge gruppdeltagarna en uppfattning om vad de kan förvänta sig i framtiden och vilken typ av handledare du är. Det innebär att följ gruppens regler och göra hemläxor. Av erfarenhet har det visat sig att med lämplig struktur i början får gruppdeltagarna att arbeta mer aktivt och hållas sig till det som överenskommit.

#### 4. Första träffen:

Fundera på i vilken ordning du ska gå igenom följande:

- Handledarens presentation
  - Deltagarnas presentation
  - Nya vägars syfte (Meieeakits ry.s )
  - Presentation av verksamheten
  - Gruppens regler
  - Separationsrelaterade berättelser (om situationen)
  - Tilldelning av en hemläxa
- ➔ Kom ihåg att sända runt deltagarlistan!

#### 4.1 Gruppen regler:

Reglerna är som en ”ryggrad” som håller gruppens i god form och är en trygghet.

- Kom överens om när man ska komma på plats så att gruppen börjar i tid.
  - o Meddela handledaren om man blir försenad.
- Kom överens om pauser
  - o två timmar är en kort tid så en kort paus räcker.
- Det är bra att hålla den tid man kommit överens om att sluta. Det skapar trygghet och förutsägbarhet..
  - o Handledaren meddelar 15 min innan gruppen slutar hur mycket tid som återstår.
- Gruppens medlemmar ska känna sig trygga och skapa tillit till varandra så därför är det inte bra att ta in nya medlemmar då gruppen redan startat. Nästa möte skulle annars ägna energi åt att integrera en ny man och gruppen måste börja om igen. Ifall gruppen håller på att bli liten kan du som handledare besluta om du vill hålla dörren öppen till nästa möte.
- *Tystnadslöftet är ett måste.* Det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Även om vem som daltar i gruppen. Det är bra att diskutera kring tystnadsplikten med handledaren.

Innehållet på det första mötet fokuserar presentation och människans situationer. Som handledare förväntas du också presentera verksamheten (FH) ifall medlemmarna blir intresserad av annan verksamhet i organisationen.

#### → Första hemuppgiften:

Be männen skriva ner vad som avtalats och beslutats angående separationen och vad som är pågående just nu.

Be dem också att fundera över vilka erfarenheter de har av att komma överens med medföräldern och att sköta ärenden med myndigheter.

## 5. Andra träffen:

### Avtalsfrågor och praktiska arrangemang.

Vid det andra mötet diskuteras praktiska arrangemang och avtalsfrågor för människors separationssituationer. Dessa frågor bekymrar särskilt män som har separerat under det senaste året även för de män vars separation har inletts men ännu inte genomförts. Visa skilsmässor / separationer kan vara kvistiga så de redan har hamnat i domstol.

Avtalsfrågor har placerats till andra mötet för att erfarenheten visat att dessa frågor bekymrar männen mycket i början av separationen. Det är därför bra att låta männen ventilerade dessa frågor direkt, så att det finns utrymme att fördjupa sig i andra viktiga teman längre fram i kursen. Speciellt när det gäller träffar- och vårdnadssituationer vill män höra om andra mäns erfarenhet och få konkreta råd.

Efter den inledande rundan är det naturligt att gå över till att diskutera hemuppgiften och dagens tema. Det andra mötets tema blir en naturlig frågan om hur varje man och pappa försvarar sina intressen. *Vad är barnets bästa, uppfylls det? Vad mer kan mannen göra för att främja dessa frågor?*

### Hemuppgift:

Syftet med hemuppgiften är att leda männen till sina egna känslor relaterade till separationen. Uppgiften kan ges på många olika sätt. Du kan till exempel förslå att mannen tar med sig följande till nästa träff; foto xxx?

## 6. Tredje träffen:

### Identifiering av olika faser i separationen

Det viktigaste syftet med tredje träffen är att varje gruppmedlem identifierar i vilken fas deras separation befinner sig i. Inte bara på det runtomkring utan även på mentala och psykiska nivå. Vi detta tillfälle behöver handledaren ha en viss uppfattning om de olika faserna av en mental kris. Det finns litteratur i ämnet. Det viktigaste är dock att personen själv identifierar om han har fastnat i något skede av sin separation (till exempel att han inte accepterat att separationen har skett, längtar tillbaka eller är fast i ilska). I gruppen kan man tillsammans fundera på vad som skulle hjälpa en att gå vidare. Att delta i gruppen är redan i sig en möjlighet till det.

Genomgång av hemuppgiften:

Det lönar sig att gå igenom sin egen uppgift turvis eller så kan handledaren välja en deltagare att berätta om sina känslor. Övningen bör ta ca 15 minuter sammanlagt. Övningen utförs så när en berättar lyssnar de andra och när halva tiden har gått byter man roller. Lyssnarna/lyssnaren kan ställa följdfrågor till den som delat med sig för att hjälpa honom berätta mera.

### Hemuppgift:

Be deltagarna att fundera över följande teman:

*Vad fick dig att bli förälskad i din partner?*

Tänk tillbaka på relationens början.

Gå igenom ditt äktenskap/samboförhållande i tanken eller på papper.

*Vad var bra med det enligt dig?*

*Vilka utmaningar fanns?*

## **7. Fjärde träffen:**

### Relationens historia

Vid den fjärde träffen undersöks orsakerna till förälskelse och kärlek (vilka egenskaper hos den andra gjorde att du drogs till hen? Vad blev du förälskad i? Vad drogs hon till med för?) samt kartläggning och brätteförståelse av orsakerna till separationen. Se de fungerande delarna i relationen som inte fått tillräcklig uppmärksamhet.

Denna träff innebär mycket. Först är tanken att ge en översikt över förhållandets historia och sedan fokusera och reflektera över anpassningsstrategier (se bilaga 2), som kan vara en orsak till förhållandets uppbrott.

### Hemläxa:

Syftet med denna uppgift är att undersöka de rädslor och hinder som förhindrar att ens egna behov uttrycks (tex genom att prata och visa). Varför lämnade jag något osagt och vad resulterade det i för mig och för vårt förhållande?

Uppgiften kan vara svår. Det är dock värt att engagera sig i den, eftersom brist på uttryckta känslor och brist på öppenhet är en betydande faktor som försvagar ett förhållande.

## 8. Femte träffen

### känslor och behov som inte uttrycks

Betydelsen av kommunikation i ett förhållande.

Den femte träffen ägnas åt att utforska samspelet i ett förhållande. Vad var eller är varje mans styrkor när det gäller samspel och kommunikation i ett förhållande? Å andra sidan, vad var eller är mannens svagheter eller brister?

En grundläggande utgångspunkt kan vara hur kommunicerar med varandra eftersom vi har ett behov av att vara i kontakt med varandra och upprätthålla denna kontakt. Hur kommunicerar vi i grunden med varandra för att sedan skiljas åt? Hur väl eller mångsidigt vi använder olika kanaler, som tal och kroppsspråk, påverkar resultatet, precis som vår förmåga att lyssna, fråga och ta emot en annan persons meddelanden. I barndomen lär vi oss en mängd reaktionsmönster för olika samspel med andra. Speciellt i svåra samspelssituationer kan reaktionsmönstret aktiveras som hindrar förståelsen och bevarandet av kontakten med den andra partnern. Det finns många olika mönster och det i sig skapar förvirring för par när ”vi alltid har pratat om saker, men ni har i stället gått till garaget för att skruva med bilen”. Dock går det att lära sig nya kommunikationsmönster och färdigheter, särskilt sådana som främjar etableringen och bevarandet av kontakten i ett förhållande.

Att bråka är ett exempel på kommunikationssvårigheter

Konstruktiv konflikt; Djupare självuttryck har ofta att göra med frågan om vad som varit och önskvärt och tillåtet i barndomshemmet och vad som kanske inte har varit det. Även vad som varit ens valda överlevnadsstrategier kan förhindra uttryck eller irritation. Om du är en person som strävar efter att behaga, vågar du inte ställa dig emot en annan person eftersom du fruktar att bli övergiven.

Ämnet är mycket omfattande och kan inte behandlas fullständigt under en kväll. Det viktigaste skulle vara att männen identifierar sina egna styrkor och å andra sidan områden där de kan utvecklas samt fundera över hur deras förmåga eller oförmåga att uttrycka sig påverkar dem att uttrycka sina egna behov och känslor.

Om det känns lämpligt kan du be männen parvis berätta om sina styrkor och svagheter vad gäller kommunikationsförmågan. Sedan återvänder ni till gruppen och delar med er av vad ni vill prata om med er partner.

### Hemläxa:

Syftet med hemläxan är att reflektera över de behov av närhet och sexualitet som männen har nu och hur det var med den fördetta partnern.

Förbered ämnet inför nästa gång väl.

## 9. Sjätte träffen

### Sexualitet och närhet i parrelation

Vid denna punkt i kursen och processen har gruppen förmodligen uppnått tillräcklig tillit för att kunna prata om även känsliga och intima ämnen.

Efter att ha gått igenom delningsrundan med hur det kan vara och kännas att börja diskutera hemläxan. Som handledare kan du delta och hjälpa gruppdeltagarna med små förtydligande frågor. Efter att ha diskuterat hemläxan tillsammans kan ni fundera på i vilka roller var och en varit i sina parrelationer när det gäller sexualitet. Med roll menas här hur det sexuella umgänget med den fördetta pateren har utvecklats. Sexualitet kan ha tagit plats från andra roller i förhållandet, varit en rutinmässig, stereotypa eller intresset för sex kan ha varit svagt. I en idealisk roll begränsar inte sexualiteten enbart till handling och sängen utan den visar sig också som erotiskt samspel i vardagen, i små gester och handlingar. Sexuellt intresse ses över.

Man kan också fundera på om det fanns närhet och ömhet i förhållandet och hur det uttrycks. Från dessa ämnen kan man naturligt övergå till att diskutera förhållandets trygghet och osäkerhet och hur det avspeglas på den intima nivån i förhållandet. Man kan föreslå en övning där gruppdeltagarna skriver anonymt frågor om sexualitet och närhet på papperslappar. Målet är att skriva frågor som männen inte vågar parata med någon annan om eller frågor som bekymrar dem. Som handledare samlar du in lapparna i en hatt och blandar dem. Sedan läser du upp en fråga i taget och låter gruppdeltagarna svara. Vid dagens slut kan du leda samtalet mot betydelsen av uppskattning och respekt i en relation.

Fanns det ömsesidig uppskattning och respekt i förhållandet?

Vilken betyder uppskattning och ömsesidighet för dig som man?

Vad betyder uppskattning och ömsesidig respekt för ett förhållande?

### En hemuppgift:

Be männen observera sig själva och göra en lista över minskad självkänsla:

Hur har en separation eller kris i förhållandet påverkat eller påverkar ditt beteende i sociala situationer, och i relationen till kvinnor?

Hur mår du när du är ensam?

Tar du hand om dig själv eller försummar du dig själv?

Orkar du bry dig om att hålla ditt hem rent?

Äter du regelbundet, sover du osv?

## 10. Sjunde träffen

### Självkänslan är hur vi ser oss själva.

Självkänslan är inlärd genom samspel och delvis beroende av det. Vi får den viktigaste feedbacken i nära relationer och den mest sårbara i en parrelation. Vår partners uppskattning eller förakt har stor inverkan på vår självkänsla. Genom åren kan samspelet med maken eller make utvecklats till att vara förödande för självkänslan och när sedan en separation sker kan det vara det sista som behövs för att slå ner självkänslan. Återhämtning kräver att självkänslan återuppbyggs. Självkänslan rasar inte alltid, men en person som går igenom en separation klarar sig sällan utan skador. En separation innebär olika typer av förluster och brutna band.

Självkänslan och dess betydelse för en persons välbefinnande och framgång är något som det lönar sig att prata om allmänt. Det hjälper de som har gått igenom en separation att bli medvetna om hur stor roll låg självkänsla kan spela för deras nuvarande mående.

Förslag på övning:

Be gruppdeltagarna att skriva ner fem till tio egenskaper och drag som de är nöjda med hos sig själva. När listan är klar kan var och en läsa upp sin lista högt. Till exempel ”jag uppskattar ärlighet och noggrannhet hos mig själv”, ”Jag håller mitt ord och man kan lita på mig”, ”jag är öm och omtänksam”. Övningens syfte är att stärka självkänslan.

### Hemuppgift:

Denna gång ges två hemuppgifter:

1. Steg för att förbättra självkänslan: Gör något bra för dig själv varje dag fram till nästa gruppträff. Det centrala är att ändra vissa rutiner och samtidigt medvetet göra något som du vet eller tror kommer vara bra för dig.
2. Skriv ett avskeds- eller tackbrev till din före detta partner. Brevets syfte är att sätta ord på dina tankar och känslor som ännu inte har uttryckts och samtidigt ta farväl av din före detta partner. Brevet är inte avsett att ges eller skickas. Det görs främst för att driva din egen process framåt. För att ge riktlinjer kan du också informera om att brevet kommer att läsas upp vid nästa träff.

## 11. Åttonde träffen

### Vad har du lärt dig om dig själv och relationer?

Att ta hand om gemensamt föräldraskap efter separation

Efter en delningsrunda som under denna träff kan vara värt att antingen utesluta av tidsmässiga skäl eller hålla kort. Gå vidare till att diskutera hemuppgiften. Försy berättar var och en om något positivt de gjort för sig själva och sedan läser männen upp sina skrivna brev. Att läsa och höra breven har varit känslomässigt laddat och ett berörande ögonblick i separations-grupperna. Männen har senare gett positiv feedback och berättat att det var värt att skriva. Du kan behöva läsa upp brevet för gruppdelatagaren själv ibland.

## 12. Nionde träffen

### Att hantera gemensamt föräldraskap

Att kunna hantera gemensamt föräldraskap med medföräldern efter en separation är av yttersta vikt för barnens välbefinnande. Vid denna del av gruppträffarna är avsikten att tillsammans reflektera över de utmaningar som separationen för med sig och att hantera det gemensamma föräldraskapet (delaktigt föräldraskap) trots inbördes konflikter. Det är viktigt att högt fundera över vad man säger till barnen om medföräldern. Alltså vilken bild och uppfattning man förmedlar till barnen om deras mamma.

### Hemuppgift:

Fundera till nästa gång över temat framtiden. Be männen att skriva varför bevarandet av något eller någon känns viktigt eller nödvändigt och varför man är beredd avstå något annat. Vid detta tillfälle är det bra att påminna om att gruppträffarna börjar ta slut. Nu är det också lämpligt att fundera över den sista träffen och var den ska ske. Kanske ute med bastubad som tema (det stöds av en ritual som brukar ske vid sista tillfället). Beaktas bör också kostnaderna.

### 13. Tionde träffen

#### Framtiden

Efter den inledande rundan, be männen att ta fram sina anteckningar och berätta vad de skulle vilja behålla från sitt förra liv och nuvarande liv. Därefter väljer männen ett par åt sig att reflektera över framtiden med. Vad förväntar de sig? Vad är de rädda för? m.m. Uppgiften kan ta 10–20 minuter varpå gruppen återförenas och delar med sig av vad som diskuterades parvis.

#### Hemläxa:

Att genomföra ritualer har varit en stärkande och viktig upplevelse för många deltagare i grupperna. Be männen ta med ett föremål, fot eller minne som är kopplat till deras före detta partner. Berätta för dem att det är meningen att minnet ska släppas vid det sista mötet. Om det sista mötet äger rum vid plats med öppen spis eller annan eldstad ska minnet brännas upp. Om bränningen inte är möjlig kan föremålet också begravas eller kastas i havet. Det är inte nödvändigt att förklara detaljer i förväg för gruppdeltagarna, det räcker att be dem ta med sig något.

### 14. Avslutning

#### Avslutande ritual- beslut

Det sista mötet kan hållas antingen i en lokal där ni träffats eller i form av en bastukväll eller ute i naturen. Valet av plats (gruppen väljer själv) påverkar till viss del innehållet i programmet som ska genomföras. Vid bastun, eldstaden och i naturen kommer ritualen att lyckas enligt det planerade programmet. Att bränna eller begrava minnet från en lägenhet/hus kan är omöjligt att genomföra. Du kan dock om du önskar använda fantasin föra att genomföra ritualen. Reservera minst **tre timmar** för avslutningen.

Fundera över lämplig programordning för kvällen. Om ni tillbringar avslutningskvällen med bastu, rekommenderas att ni börjar med bastu och fortsätter sedan med övriga aktiviteter såsom ritualen och att fylla i feedbackformuläret.

#### Ritual:

Be männen att turas om att sitta framför eldstaden med sitt minnesföremål. Berätta att de nu har chansen att minnas det som var bra i förhållandet och vad de vill tacka sitt ex-partner för. Situationen bör vara lugn och när någon talar lyssnar de andra. Därefter kan du som ledare be mannen att kasta in en minnesbild t.ex. ett foto i elden. Talet kommenteras inte utan det är nästa persons tur direkt.

Deltagande i ritualen är frivilligt!

#### Feedbackformulär

Genom feedbacken samlar vi i Miessakit ry information om separationsgruppernas funktion och behovet av utbildningsdagar. Ledarens uppgift är att se till att gruppdeltagarna fyller i det elektroniska feedbackformuläret antingen via QR-kod eller länk. Detta förklaras skilt.

Utvärdering: Skala 1-10

1. Fyll den elektroniska ledarrapporten
2. Vilka givande stunder minns du bäst?
3. Gruppen var och kändes konfidentiell
4. Det rådde bara atmosfär i gruppen
5. Det var lätt att prata i gruppen
6. Ledaren lyckades bra med sin uppgift
7. Deltagande i gruppen hjälpte mig
8. Längden på gruppträffarna var lämpliga
9. Antalet gruppdeltagare var lagom
10. Gruppen motsvarade mina förväntningar.
11. Hemuppgiften var ändamålsenlig
12. Att delta i gruppen var enkelt
13. Separationsgruppens mål var tydliga
14. Att få hjälp i gruppen var enkelt

Vår modell:

1. Introduktion;
  - a. Presentation
  - b. Nya vägars syfte
  - c. Presentation av verksamheten
  - d. Regler
  - e. Kaffe
  - f. Separations relaterade berättelse + faser i separationen
  - g. ESIS
  - h. Hemläxa
2. Relationens historia, känslor och behov som inte uttryckts (4-5 och 6)
3. Självkänsla och hur vi ser oss själva
4. Hur man hanterar gemensamt föräldraskap och framtiden
5. Avslutning, Vad har du lärt dig, tankar om framtiden och stödfunktioner.
  - a. Stöd som finns utöver gruppen
  - b. Utomhus

Max 8 stycken deltagare

Hemläxa 1:

- Be deltagarna att fundera över följande teman:
- *Vad fick dig att bli förälskad i din partner?*
- Tänk tillbaka på relationens början.
- Gå igenom ditt äktenskap/samboförhållande i tanken eller på papper.
- *Vad var bra med det enligt dig?*
- *Vilka utmaningar fanns?*

Hemläxa 2

Be männen observera sig själva och göra en lista över minskad självkänsla:

Hur har en separation eller kris i förhållandet påverkat eller påverkar ditt beteende i sociala situationer, och i relationen till kvinnor?

Hur mår du när du är ensam?

Tar du hand om dig själv eller försummar du dig själv?

Orkar du bry dig om att hålla ditt hem rent?

Äter du regelbundet, sover du osv?

### Hemläxa 3

#### Praktiska arrangemang

Be männen skriva ner vad som avtalats och beslutats angående separationen och vad som är pågående just nu.

Be dem också att fundera över vilka erfarenheter de har av att komma överens med medföräldern och att sköta ärenden med myndigheter.

Din syn på faderskap.

Betydande kontakter att upprätthålla

Upprätthållande av relationer

### Hemläxa 4

#### Faderskap

Papparollen nu

Vad tar ni mer er.

ESIS