



Du är mer än din berättelse

"Du är mer än din berättelse...livsnära samtal" är ett studiecirkelmateriale som vänder sig till den som levt i en destruktiv relation med våld av något slag.

"Du är mer än din berättelse" består av femton träffar med olika teman. Träffarna har ett strukturerat innehåll med genomgång av temat för dagen och innehåller samtalsunderlag, olika övningar, lekar och eget skapande. Tyngdpunkten ligger på att lära känna sig själv och stärka sin självkänsla och trygghet mer än på att berätta om vad som händer.

Materialet är inte tänkt som behandling eller terapi. Målet är istället att erbjuda en mötesplats och en gemenskap i trygghet. Vi hoppas deltagarna ska få bättre självkänsla, känna mer trygghet och tillit. Att de ska få öva på att känna efter och uttrycka "det här vill jag, det här känner jag". Det är också en plats att få sörja, berätta mer om sig själv och sitt liv, hitta hopp och glädje och få leka.

Det finns olika, delvis motstridiga, teorier om våld och misshandel och detta materiale har inte ambitionen att diskutera dem eller att ge "den enda och sanna bilden". Vår förhoppning är i stället att materialet ska vara en hjälp på vägen för de som levt i destruktiva relationer att få glädje, trygghet, självkänsla och ett "liv i överflöd".

Materialet kom till när covid-19 hade brutit ut och myndigheterna varnade för att det fanns risk att våld i nära relationer skulle öka på grund av den påtvingade isoleringen.

"Du är mer än din berättelse" vänder sig till dig som vill:

- dela förtroende i en liten grupp



- få sitta tyst och lyssna till andra och att du inte behöver säga mer än du vill
- få lära dig mer om dig själv och också få inblick i hur andra tänker och känner
- fundera tillsammans med andra och få lov att pröva olika tankar i en trygg miljö
- känna efter, leka, sörja, skratta, prata, lyssna
- känna att du är mer än din berättelse

Information om studiematerialet

"Du är mer än din berättelse" finns i PowerPoint-format. Till varje bild finns det en tillhörande text som hittas i anteckningarna, medan bilderna innehåller sammanfattningar som är lämpliga att visa för gruppen.

Materialet är framtaget av Inger Olsson och är ett samarbete mellan [Hela människan](https://helamanniskan.se/) [https://helamanniskan.se/], [Bildä](https://www.bilda.nu/) [https://www.bilda.nu/] och Sensus.