

SPEGLING

- Hur mitt liv påverkats och
förändrats på grund av
Coronaepidemin -

Samtalsblad i tre delar

Mitt liv före Corona

Mitt liv under Corona

Mitt liv efter Corona



Vi bär alla med oss en mängd erfarenheter och upplevelser: före, under och efter Coronakrisen. Vi har fått del av en mängd information. Vi har fått lära oss att sortera och söka hantera allt som hänt och händer. Hur påverkar detta oss? Vi kan spegla oss i varandras erfarenheter!

En del av det vi upplevt är ljusa minnen, en del kan göra ont. En del erfarenheter vill vi behålla för oss själva och en del vi vill dela med andra.

Bladen är tänkta som hjälpmedel och är indelade i tre steg:

1. Mitt liv före Corona

2. Mitt liv under Corona

3. Mitt liv efter Corona

Om materialet används i en grupp bör man komma överens om ett gemensamt förhållningssätt.

Tänk på...

För att den egna erfarenheten och berättelsen ska bli fruktbar är det viktigt att vi känner oss trygga med varandra, att vi vågar säga sanningen om våra liv.

- Vi lyssnar aktivt till varandras erfarenheter och visar respekt för det vi vill berätta och dela - och det vi vill utelämnas i vår berättelse. Det handlar både om att ge och ta emot.
- Vi värderar inte andras berättelser utan låter den få vara som den är, sann och verklig. Det vi delar för vi inte vidare till andra utanför gruppen.
- Vi uppmuntrar varandra och ger varandra återkoppling.
- När vi berättar gör vi det på ett personligt sätt i ”jag”-form.
- Vid varje samling delar vi med oss så långt vi hinner. Vi gör en planering tillsammans!

Samtalsbladen har ställts samman av Curt Karlsson i samråd med Eva B Wallström

augusti 2020

e-post: curt.karlsson@folkbildning.net telefon: 070-677 20 61

1. Mitt liv före Corona

- Livsstil, vanor
- Det som jag kände glädje över
- Det som oroade mig
- Mitt sociala liv

Mitt liv som helhet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = mycket negativt

10 = mycket positivt

Mina tankar om livet

2. Mitt liv under Corona

- Livsstil, vanor som förändrades
- Det som jag kände glädje över
- Det som oroade mig
- Det som var svårast att hantera
- Det jag uppskattade mest
- Detta blev jag medveten om under krisen

Mitt liv som helhet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = mycket negativt

10 = mycket positivt

Mina tankar om livet

3. Mitt liv efter Corona

- Livsstil, förändrade vanor som jag upptäckt och vill behålla
- Det som jag känner glädje över
- Det som oroar mig
- Det jag uppskattar mest
- Detta behöver jag hjälp med att hantera
- Mitt sociala liv som jag nu bygger upp igen

Mitt liv som helhet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = mycket negativt

10 = mycket positivt

Mina tankar om livet