# **Veileder for kurs for sirkelledere og kommunale koordinatorer**

Dagen kan foregå på mange måter. Se på dette som et forslag med mange råd, men føl dere frie til å gjør det slik som dere selv ønsker – på samme måte som heftet for sirkelledere.

**Forberedelser**

* Tidsramme er ofte kl.10 – 15, men kan tilpasses reisevei mm.
* Inviter gjerne både ledere og ansatte i kommunen, samt personer som kan tenke seg å være sirkelledere. Lyst på livet er et fleksibelt konsept som kan passe for mange målgrupper, så det er fint å invitere bredt. Mange har sannsynligvis ikke bestemt seg for om de vil være sirkelledere når de kommer og det er greit.
* En koordinator har tidligere laget en mal for invitasjon til sirkellederkurset som du kan bruke. Skriv inn sted, tidspunkt og tilpass teksten til deres behov, lagre i PDF og send ut i mail, post eller trykk ut og gi direkte.
* Hvis det er mulig å få med tidligere sirkelledere / koordinatorer fra egen eller andres kommune er det flott. Bruk dem for alt de er verdt.
* Bestill lunsj og sett med begge hefter til alle deltakerne. Noen steder har de gode erfaringer med å dele ut heftene noen dager før sirkellederkurset, slik at folk kan forberede seg.
* Rommet bør være stort nok til at de kan snakke i grupper utover dagen og gjøre noen øvelser, men til å begynne med kan de gjerne sitte ved bord eller i en sirkel.
* Man kan forstørre opp brosjyrens forside og henge opp på døra så folk finner lokalet.
* Hvis dere vil bruke bilder i presentasjonen (se under), legges disse utover gulv og ev bord. Dette kan deltakerne gjerne bidra til å legge utover hvis de kommer litt for tidlig og de kan også gjerne velge seg et bilde før dere starter.
* Sørg for en hyggelig atmosfære: Møt folk i døra og by på kaffe, te, frukt. Gjerne en blomst og et flagg på bordet. ☺

Start med å ønske velkommen og gi en kort oversikt over dagens program. Det er viktig at det er en struktur som de vet om, ellers vil man ikke rekke gjennom alt man bør gjennom. Rekruttering og praktisk planlegging anbefales å tas til slutt og fortsette på et planleggingsmøte noen uker senere.

**Mål for dagen**

* Får en god forståelse for Lyst på livet og livshjulet
* Forstår egen rolle og hvilken støtte dere kan få fra materialet og hverandre
* Får prøvd noen øvelser i tilstedeværelse
* Starte planlegging

For at deltakerne kan **presentere** seg kan man gjerne be dem velge et bilde som illustrerer noe som gir dem lyst på livet. Dette er en ressursfokusert, inkluderende måte å bli kjent på (også for de som ikke har barnebarn) som setter en god ramme og som vi ofte bruker på 1. livscafe også. Vi pleier å bruke en pakke bilder fra Visual Explorer som vi har [kjøpt på nettet fra Danmark](http://www.mindshop.dk/index.php?route=product/category&path=159). Det er dyre bilder som kan brukes i mange sammenhenger, men man kan selv trykke ut bilder fra nettet, bruke postkort eller velge å presentere seg på en annen måte. Det anbefales å sette en kort tidsramme, ellers vil dette kunne ta altfor stor del av dagen.

Deretter anbefales å holde et **kort innledende foredrag** om hva selve konseptet går ut på og vise filmen. Sørg for at alle sitter godt og ikke må vri seg for å se. (Se egen fil med lysbilder og undertekster.) Kanskje har noen spørsmål før dere tar en pause.

I arbeidsheftet står det **tekster og øvelser i tilstedeværelse**. Evalueringen viser at de som benytter disse har god effekt av det. Det fremmer en vennlig og aksepterende innstilling både til seg selv og andre. Ved å anerkjenne virkeligheten slik den er, åpner man samtidig for endring. All endring starter med at man blir oppmerksom på et mønster som skal endres. Øvelsene er også avstressende. En del strever med å komme i gang med dem, og de bør derfor inngå i løpet av denne dagen.

Hjerteøvelsen på s 20 er for eksempel en god øvelse å starte med. Sett deg på en stol og les øvelsen langsomt høyt for deltakerne - så enkelt er det. Spør hvordan de opplevde det etterpå, de fleste svarer at det er deilig. Kanskje kan noen av deltakere slike øvelser som de kan lede? Anerkjennelse og bruk av alles ressurser er et hovedprinsipp i Lyst på livet.

**Livsområdene og oppbygningen av alle livscaféene** kan deretter gjennomgås. Se s. 6-9 i arbeidsheftet.

* **Naturlig aldring** er utgangspunktet for livsområdene det arbeides med. Vi har laget en liten film som kan vises med Gro Ramsten Wesenberg <growesenberg@gmail.com>. Hun snakker også på en film om hvordan man kan sørge for å ta trygge medisiner og samarbeide med fastlegen om det. Disse filmene er meget egnet til bruk på livscafeene.

Man kan velge å følge det som er beskrevet – eller gjøre endringer:

* Rekkefølgen på livsområdene kan endres.
* Man kan bruke flere møter på et livsområde. Sikkerhet og trygghet kan for eksempel deles opp i forhold til brann, fall og medisiner.
* Varigheten på livscaféene er oftest 4 timer og de møtes ca. hver måned. Noen grupper velger kortere livscaféer og møtes hver 2. eller 3. uke.
* Hvis man følger opplegget på s. 8 vil livscaféene 3-5 ha tre livsområder på programmet, og det synes noen grupper er for mye.
* I tillegg til de fire livsområdene kan man velge egne områder, for eksempel søvn, temaer om psykisk helse, digitale hjelpemidler, hvordan egne vaner kan bidra til å ivareta klimaet osv.

En liten øvelse kan kanskje passe før **lunsj**? Velg en annen øvelse fra heftet eller en balanseøvelse.

**Livshjulet** er helt sentralt i Lyst på livet og må vektlegges denne dagen. Hvis noen tidligere sirkelledere kan forklare det er det flott. Et forslag er å bruke arbeidsheftet (s.4-5) i gjennomgangen av livshjulet, da blir de kjent med heftet også. Forklar at det er en enkel metode som ligner på annen forandring de har gjort før. Det er valgfritt om man vil skrive i arbeidsheftet og man kan også velge å forholde seg til livshjulet på mange måter; noen leser alle spørsmål, mens andre forholder seg kun til overskriftene. Det er fordi vi er forskjellige og det er helt fint. Vis også hvordan arbeidsarkene er bygget opp; se s 12-14 i arbeidsheftet.

Be dem reflektere parvis over livshjulet; spørsmål eller kommentarer? Be dem også forklare hverandre på en enkel måte hva livshjulet er og gangen i det.

Den beste måten å forstå livshjulet på er å prøve det ut selv. Deltakerne bør derfor øve seg i 3-4 uker og så møtes igjen for å dele erfaringer og gjøre ferdig planleggingen av rekruttering og oppstart. De kan gjerne øve på livsområdet sikkerhet og trygghet, eller velge et annet område.

**Sirkellederrollen** er det de fleste er opptatt av denne dagen.

* Et par av lysbildene iforedraget kan spares til denne delen. En enkel måte å gjennomgå rollen på er å gjennomgå veiledningsheftet fra s 5 – 8 fra «Til deg som skal lede livscaféene.» Det er fint om du har merket deg hovedpunktene i disse sidene og kan løfte det fram. Hvis dere er så heldige å ha noen som har vært sirkelledere i rommet bør de dele sine erfaringer. Vis også kort hvordan veiledningen er beskrevet/ bygget opp for 1. livscafe. Beskrivelsen av livscaféene er laget detaljert fordi noen trenger det, men man kan gjerne gjøre tingene på andre måter også, så lenge hovedelementene i konseptet ivaretas.
* Mange er redde for at dette er et stort ansvar som tar mye tid. Det er viktig å få fram at det ikke stemmer: Det er møter ca 4 t / hver måned – eller slik de selv velger. I tillegg jobber sirkellederne og alle de andre deltakerne med livshjulet ift de ulike livsområdene hjemme. Hele gruppa bidrar, de skal sørge for en vennlig og inkluderende atmosfære og at man jobber systematisk. De fleste velger å være to sirkelledere sammen. Koordinatoren støtter sirkellederne ved behov. Svært mange sirkelledere stortrives i rollen og starter nye grupper. Sirkelleder Bjørg styrer gruppa etter diktet «To kloke» i Hefte for sirkelledere s 14. Poenget er å få fram at alle i gruppa er kloke og har mye å bidra med.
* Det er viktig at sirkelledere er gode på å lytte til andre. Hvis det er tid kan man bruke lytteøvelsen på s. 25 i arbeidsheftet.
* Etter gjennomgangen kan de reflektere parvis over sirkellederrollen, før spørsmål og kommentarer i plenum. I denne refleksjonen kan man gjerne legge inn en øvelse i å lytte til den andre og gjengi det etterpå.

**Rekruttering og praktisk planlegging.**

Hvor mange er villige til å være sirkelledere? Dette avgjør hvor mange grupper dere kan starte. Det anbefales å starte flere grupper og samle sirkellederne jevnlig for å dele erfaringer og støtte dem.

I arbeidet med rekruttering er ofte oppslag i lokalavisa effektivt, videre informasjonsmøter i div lag, foreninger, frivilligsentral, stand på kjøpesenteret, rekruttering gjennom oppsøkende hjemmebesøk, kontakte personer direkte – bruk både faglige og private nettverk.

Lykke til!