



Brücke  
diakoni

Brä  
diak

Projekt  
Vuxensyskon

# Med medel från Arvsfonden



# Brä diak

*Östra teatern: Skuggsyskon*



Brä  
diak

# Varför hörs de inte?



Jag har ju klarat mig bra...

I jämförelse med honom/henne...

Det är ju inte hela sanningen...

Svårt att lämna ut sitt syskon och sina föräldrar.

Det är ju inte någons fel...

Kommer folk tycka att jag är självupptagen och egoistisk?

Jag vet inte om jag vill lyfta på det locket...

Brä  
diak

## *Kunskap genom samtalsgrupper*



- 7 lokala samtalsgrupper
- 5 digitala samtalsgrupper
- 6-9 tillfällen á 2 timmar
- Totalt 64 personer
  
- Utöver detta många enskilda möten!

# Samtalsmaterial



- Fritt att ladda ner och använda!
- 7 teman
- Introduktion i temat, övning, personliga berättelser

A close-up photograph of a branch with several bright yellow flowers and green leaves. The background is blurred, showing more of the same plant. The image is partially obscured by a yellow semi-transparent banner at the bottom.

# *Ansvar*

*- om vad som är rimligt och möjligt*



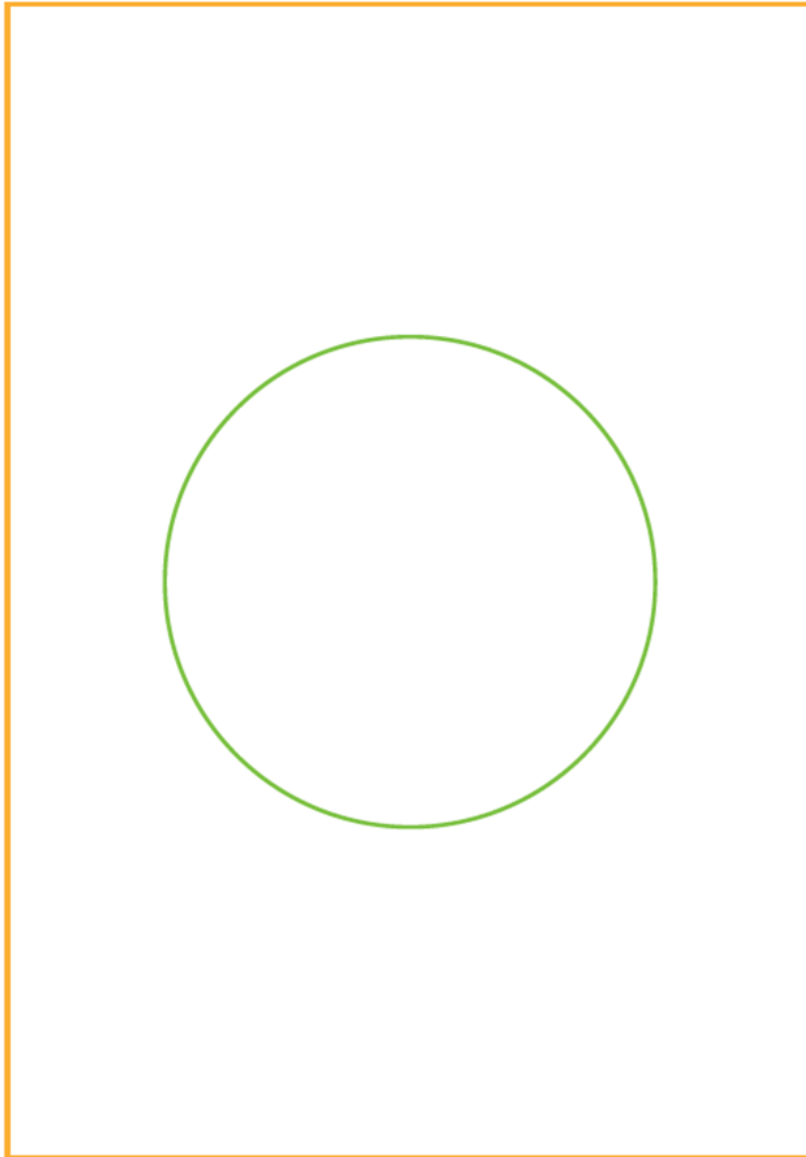
## *Ansvar*

Inuti cirkeln

- Praktiskt
- Känslomässigt

Utanför cirkeln

- Förväntningar från omgivningen



A close-up photograph of a birch tree trunk, showing its characteristic white bark with horizontal lenticels and some peeling areas. A semi-transparent yellow horizontal band is overlaid across the center of the image, containing white text. The background is softly blurred, showing hints of autumn foliage in yellow and orange.

# *Styrkor*

*- om de egna styrkornas gränser*

# Styrkor

- Jag är bra på att tänka efter före
- Jag är bra på att ha tålamod
- Jag är bra på att kommunicera
- Jag är bra på att få saker gjorda
- Jag är bra på att lyssna in vad andra behöver
- Jag är bra på att ta ansvar
- Jag är bra på att förstå andra
- Jag är bra på att hitta lösningar
- Jag är bra på att visa intresse
- Jag är bra på att vara kreativ
- Jag är bra på att tänka om och tänka nytt
- Jag är bra på att visa omsorg om andra
- Jag är bra på att klara mig själv
- Jag är bra på att vara lugn i akuta situationer
- Jag är bra på att lyssna på andra
- Jag är bra på att vara uppmärksam
- Jag är bra på att ha struktur
- Jag är bra på att medla
- Jag är bra på att anpassa mig
- Jag är bra på att ta strid



*Känslor och behov*  
– om att identifiera och värdesätta  
det som är viktigt

- Känna tillit
- Bli förstådd
- Bli lyssnad på
- Bli respekterad
- Vara betydelsefull
- Bli omtyckt
- Bli uppskattad
- Känna hopp
- Kunna vara ärlig
- Bli prioriterad
- Bli inspirerad
- Livet är begripligt
- Ha ordning
- Känna kontroll
- Få vila
- Känna lust
- Leka
- Känna trygghet
- Skratta
- Få omsorg
- Kunna acceptera
- Vara skyddad
- Njuta
- Bli omhändertagen
- Känna medkänsla
- Få utmaningar
- Få bekräftelse
- Få nya intryck
- Känna tillhörighet
- Sova
- Känna meningsfullhet
- Få vara kreativ
- Uppleva närhet
- Ta hand om sin kropp
- Känna kärlek
- Känna värme
- Känna hanterbarhet
- Känna frid
- Ha balans
- Se vackra saker

## *Känslor och behov*

A red shovel is stuck vertically in the ground in a grassy area with scattered brown leaves. A semi-transparent yellow banner is overlaid across the middle of the image, containing white text. The shovel's handle is made of wood and is visible through the banner, while the red metal head is at the bottom. The background shows green grass and brown leaves, suggesting an outdoor setting.

*Skuld och skam*  
*- om att gräva upp det dåliga*  
*samvetets rötter*

# Skuld och skam

<i>Allt hålls inom familjen</i> .....	<i>Här finns inget att dölja</i>
<i>Endast det bästa är gott nog</i> .....	<i>Tillräckligt bra duger gott</i>
<i>De är viktigt att fokusera att på den ljusa sidan</i> .....	<i>Man måste få säga som det är</i>
<i>Det kommer att lösa sig</i> .....	<i>Det finns ingen lösning</i>
<i>Det är viktigt att klara sig själv</i> .....	<i>Det är bra att ta emot hjälp</i>
<i>Det är ingen idé att klaga, det finns de som har det värre</i> .....	<i>Alla problem är värda att ta på allvar</i>
<i>Individualism</i> .....	<i>Kollektivism</i>

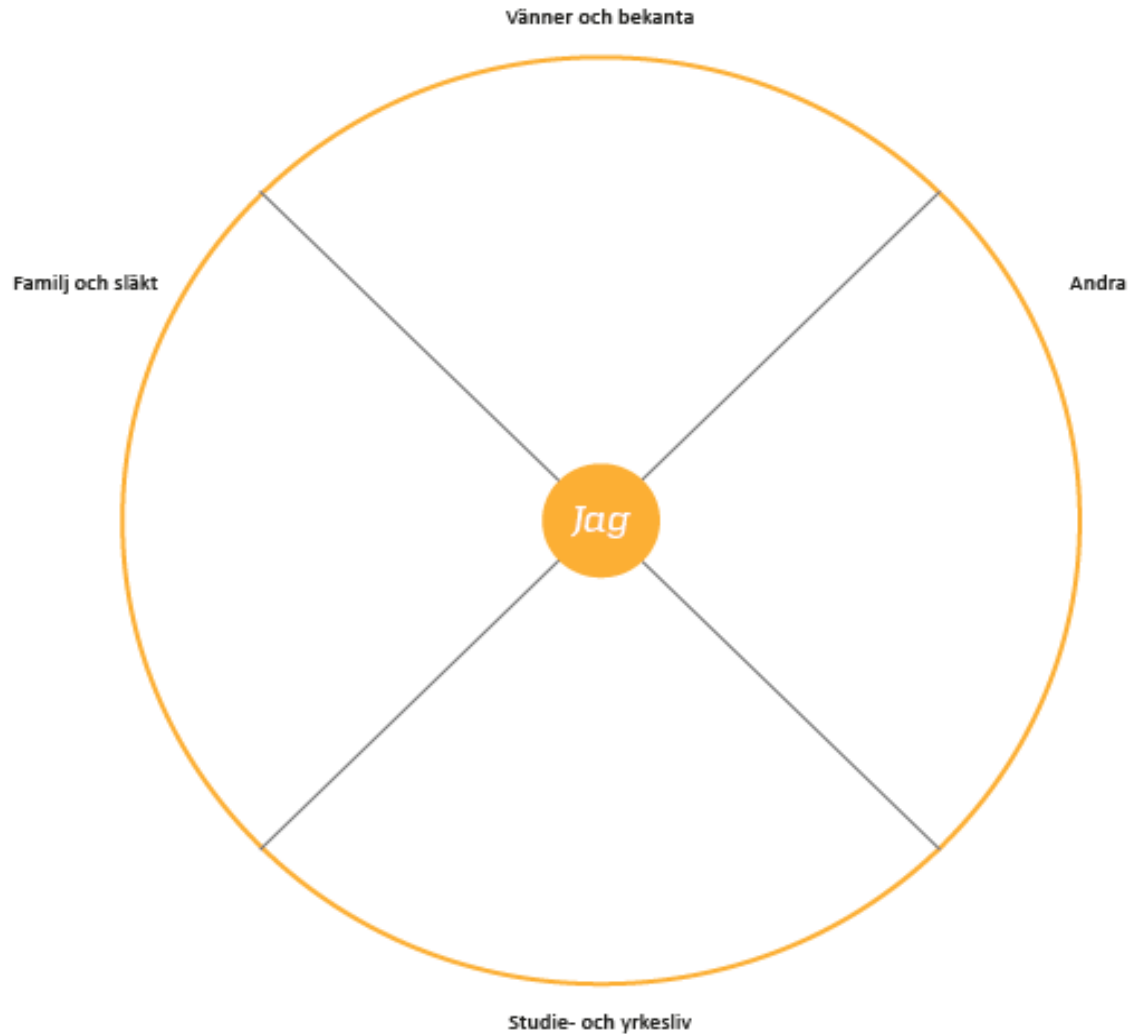
A close-up photograph of autumn leaves on a dark branch. The leaves are in various stages of color change, from bright yellow to deep orange and red. The background is a soft, out-of-focus green. A semi-transparent yellow horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

# *Relationer*

*- om att få syn på de personer  
du vill ha nära*



# Relationer

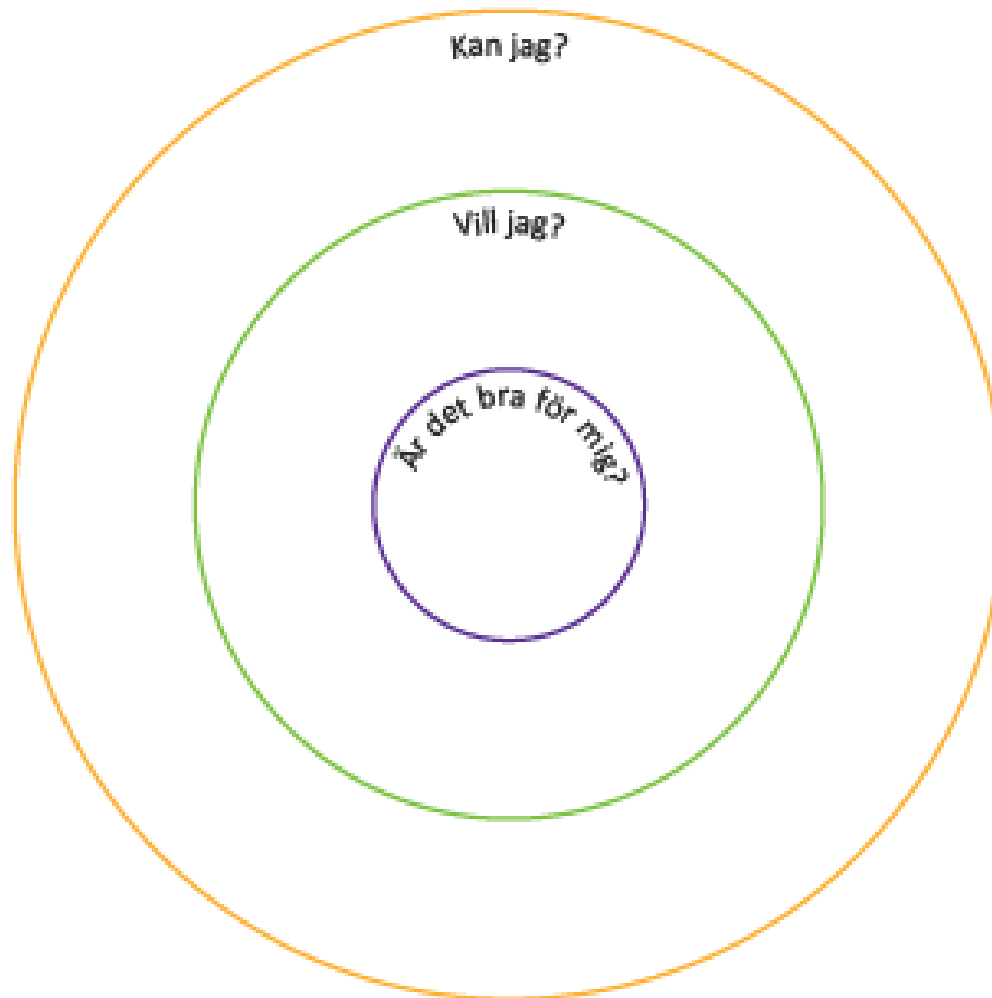


A close-up photograph of tree bark, showing its rough, cracked, and layered texture. The colors range from light tan to dark brown. A horizontal yellow band is overlaid across the middle of the image, containing white text.

# *Integritet*

*- om att värna sig själv och  
sina relationer*

# Integritet





*Framtiden*  
- om att prioritera det värdefulla



## Projekt Vuxensyskon

[Startsida](#) [Om oss](#) [Samtalsmaterial](#) [Samtalsgrupper ▾](#) [Nyhetsbrev](#) [Konferens Vuxensyskon](#) [Lästips!](#) [Projekt Vuxensyskon i media](#) [Pjäsen Skuggsyskon](#) [Kontakta oss](#)

[🏠](#) > [Startsida](#)



*Välkommen att kontakta oss!*

Rakel Lornér  
Projektledare  
031-50 27 67  
[rakel.lorner@brackediakoni.se](mailto:rakel.lorner@brackediakoni.se)

Maria Blad  
Projektmedarbetare  
031-50 27 65

[maria.blad@brackediakoni.se](mailto:maria.blad@brackediakoni.se)