



# Hållbar stadsutveckling

Studiehandledning

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG





© ABFs förbundsexpedition 2020  
Artikelnummer: ABF10641  
Studiehandledningen bygger på  
material framtaget av Kenneth  
Berglund, Hyresgästföreningen.  
Text: Faaïd Ali-Nuur  
Omslagsfoto: Maria Eklind  
Layout: Malin Trotzïg





# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>Till dig som är cirkelledare</b>	<b>5</b>
Grundtanken är gemensamt lärande	5
Förbered dig med ABF	5
Cirkelledaren en garant för delaktighet	5
Alla ska kunna vara med	5
Ansvarstagande arrangörskap med ABF	6
Arbetsplanen hjälper er att nå målen	6
Cirkelledarutbildningen ska alla gå	6
ABF är arbetarrörelsens studieförbund	7
Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer	7
<b>Träff 1 – Levande</b>	<b>8</b>
<b>Träff 2 – Inkluderande</b>	<b>9</b>
<b>Träff 3 – Trygg</b>	<b>10</b>
<b>Träff 4 – Attraktiv</b>	<b>11</b>
Avslutning	11





# Inledning

Den här studiehandledningen är ett stöd för dig som cirkelledare i studiecirkeln ”Hållbar stadsutveckling”. Studiecirkeln är framtagen i ett samarbete mellan ABF och Hyresgästföreningen och bygger på Hyresgästföreningens modell för hållbar stadsutveckling – LITA. LITA står för värdeorden **levande, inkluderande, trygg** och **attraktiv**.

Studiecirkelns syfte är att utifrån några frågor, till vart och ett av värdeorden, diskutera hållbar stadsutveckling. Deltagarna ska tänka på frågorna utifrån sitt bostadsområde, sin närmiljö eller de situationer de brukar befinna sig i. Det viktiga är att deltagarna pratar om frågorna utifrån sin verklighet och de förutsättningar som finns just där. Ingen plats är den andra lik. Vad som fungerar på en plats, fungerar sannolikt inte på en annan, vilket gör det hela utmanande, spännande och roligt!

Använd värdeorden, tillsammans med de bilder som finns med i studiecirkelmaterialet. Bilder säger som bekant mer än 1000 ord.

Observera att de utgör tips, förslag eller ”ögon-öppnare”. De ska inte kopieras rakt av och placeras in i ett annat område.





# Till dig som är cirkelledare

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

## Grundtanken är gemensamt lärande

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grunden i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det är det arbetssätt som gör studiecirkeln socialt givande, kreativ och som främjar lärandet.

## Förbered dig med ABF

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABFs kursprogram som är riktat mot allmänheten.

## Cirkelledaren en garant för delaktighet

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig inkluderade. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som ”Är det här något du känner igen?” eller ”Hur tänker du om det?” är några inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del personer tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen.

## Alla ska kunna vara med

I våra studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är vi glada för. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor.

Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan har en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Kom ihåg att ingen förväntar sig att du ska gissa dig till vad varje individ behöver. Ge dem därför möjlighet att tala om det redan i samband med att de anmäler sig. Det behöver inte bli mer märkvärdigt än att du frågar ”Är det något jag som cirkelledare behöver veta inför första träffen?”.

Ofta handlar det om ganska enkla åtgärder. Det kan vara anpassat fika, tillräckligt med pauser, studiematerialet utdelat i förväg, hörslinga, förstorad text, framkomlighet för rullstol eller extra tydligt språk. Det mesta kan lösas med en öppen inställning och god framförhållning.

Skulle det trots allt uppstå behov som inte går att tillgodose är det ändå viktigt att visa att du ser och respekterar individen. I slutändan är det inte tekniska detaljer som gör en studiecirkel tillgänglig, utan att deltagarna känner sig så välkomna som de är. Därför är bemötandet många gånger avgörande.

## Ansvarstagande arrangörskap med ABF

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ iordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO, politisk förening eller patientförening – som genomför cirkeln så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF som är anordnare.

## Arbetsplanen hjälper er att nå målen

När man planerar en studiecirkel behövs en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder den mall som finns i denna handledning är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

## Cirkelledarutbildningen ska alla gå

Alla cirkelledare inom ABF erbjuds att delta i vår cirkelledarutbildning. ABFs syfte med GRUND, första steget i cirkelledarutbildningen är att ge dig som cirkelledare en inblick i ABFs värdegrund, folkbildningens pedagogik och vad din roll som ledare inom folkbildningen innebär. Efter GRUND finns det möjlighet att delta i våra fortsätt-



ningsutbildningar som ger dig ytterligare kunskap om hur man leder grupper, folkbildning och värdegrund. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

## ABF är arbetarrörelsens studieförbund

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirkel, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, 54 medlemsorganisationer, 63 samarbetsorganisationer och 700 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

## Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns pröva-på-verksamhet, workshops, temakvällar, en-dags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

Läs mer om ABF och hur du kan samarbeta på:  
[abf.se/om-abf/samarbeta-med-abf/](http://abf.se/om-abf/samarbeta-med-abf/)

# Träff 1 – Levande

När ni ses första gången kan det vara bra att låta deltagarna presentera sig och berätta varför de valt att gå med i studiecirkeln. Även om ämnet är tydligt från början, finns det säkert många olika anledningar till varför man har gått med.

Du som cirkelledare får också möjlighet att känna av deltagarnas förväntningar. Ett roligt sätt att göra det på är att para ihop dem två och två för att intervjua och sedan presentera varandra.

## Övning – vem är jag och varför är jag här?

- Para ihop deltagarna två och två. Ge var och en en papper och penna.
- Ge deltagarna 10–15 minuter att berätta för varandra vilka de är och varför de valt att gå med i studiecirkeln. Be dem att skriva ned varandras svar.
- Samla alla igen och låt deltagarna presentera varandra.

Låt det här momentet ta tid. Med stor sannolikhet skiljer sig svaren åt och det kan vara av stort värde för gruppen att få diskutera. Gå vidare när ni är redo.

Utöver presentationsrundan behöver ni också komma överens om arbetsformer och upplägg för cirkeln. Hur ska ni göra för att alla skall komma till tals? Hur ofta ska ni ha paus? Vill ni utöka antalet träffar eller fortsätta på något annat sätt efter sista träffen? Fundera även på om det finns något mer ni vill komma överens om i gruppen innan ni påbörjar arbetet med dagens tema.

## Dags att sätta sig in i studiematerialet

Studiematerialet består av PowerPointbilder. Varje träff har egna bilder som hör till just den träffens tema. Samla deltagarna och gör en genomgång av PowerPointbilderna som hör till träff 1 – Levande. I slutet av PowerPointbilderna finns en uppgift och några diskussionsfrågor. Ge deltagarna tid att göra uppgiften enligt instruktionerna och diskutera frågorna i helgrupp.

# Träff 2 – Inkluderande

Inled träffen med en gemensam reflektionsrunda om den föregående träffen. Är det någon deltagare som vill återkoppla till något som sades då? Be deltagarna att först fundera själva och sedan diskutera två och två om vad de tänkt om föregående träff. Den som vill får sedan dela sina tankar med hela gruppen.

Efter reflektionsrundan kan ni gå igenom PowerPointbilderna som hör till träff 2 – Inkluderande. I slutet av PowerPointbilderna finns en uppgift och några diskussionsfrågor. Ge deltagarna tid att göra uppgiften enligt instruktionerna och diskutera frågorna i helgrupp.





## Träff 3 – Trygg

Inled träffen med en gemensam reflektionsrunda om den föregående träffen. Är det någon deltagare som vill återkoppla till något som sades då? Be deltagarna att först fundera själva och sedan diskutera två och två om vad de tänkt om föregående träff. Den som vill får sedan dela sina tankar med hela gruppen.

Efter reflektionsrundan kan ni gå igenom PowerPointbilderna som hör till träff 3 – Trygg. I slutet av PowerPointbilderna finns en uppgift och några diskussionsfrågor. Ge deltagarna tid att göra uppgiften enligt instruktionerna och diskutera frågorna i helgrupp.

## Träff 4 – Attraktiv

Inled träffen med en gemensam reflektionsrunda om den föregående träffen. Är det någon deltagare som vill återkoppla till något som sades då? Be deltagarna att först fundera själva och sedan diskutera två och två om vad de tänkt om föregående träff. Den som vill får sedan dela sina tankar med hela gruppen.


Efter reflektionsrundan kan ni gå igenom PowerPointbilderna som hör till träff 4 – Attraktiv. I slutet av PowerPointbilderna finns en uppgift och några diskussionsfrågor. Ge deltagarna tid att göra uppgiften enligt instruktionerna och diskutera frågorna i helgrupp.

### Avslutning

Nu när ni har gått igenom hela studiematerialet kan ni avsluta studiecirkeln med att sammanfatta och utvärdera studiecirkeln ihop. Ge deltagarna utrymme att fundera kring vad de vill göra med sina nya kunskaper. Ni kanske vill gå vidare med en till studiecirkel som fördjupning eller lära er något nytt i ett annat ämne. Oavsett vad kan ni ta kontakt med ABF för att gå vidare med ert engagemang eller lära er mer.







Den här studiehandledningen innehåller ett upplägg för studiecirkel om Hyresgästföreningens modell för hållbar stadsutveckling LITA. Studiehandledningen har tagits fram av ABF i samarbete med Hyresgästföreningen. Den innehåller förslag på upplägg och praktiska tips till cirkelledaren.

Gå en cirkel hos ABF och lär dig tillsammans med andra!



Hyresgästföreningen



[www.abf.se](http://www.abf.se)