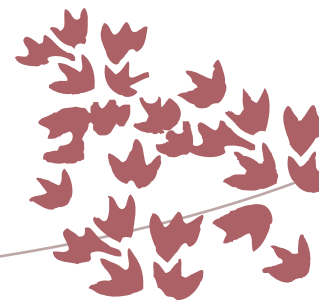


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Introduktion til facilitator





Her kan du læse om:

- Gruppepsykoedukation – hvad er det?
- Program for gruppeforløbet
- Gode råd til planlægning af forløbet
- Facilitatorens rolle i forløbet

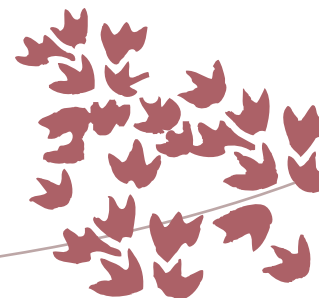
Gruppepsykoedukation – hvad er det?

For mange sindslidende har medicin stor betydning i hverdagen. På godt og ondt. Sindslidende kan derfor have værdifulde erfaringer med medicin, som kan være til inspiration for andre.

Dette koncept for gruppepsykoedukation tager afsæt i livshistoriefortællinger og har hverdagslivet som omdrejningspunkt for fælles undervisning, dialog og refleksion. Processen støttes af en facilitator, men det er i høj grad de øvrige gruppedeltageres fortællinger om strategier til mestring af medicin, opnåelse af mål mv., der skal medvirke

til at motivere deltagerne til øget ansvar og kontrol over egen medicinanvendelse.

På den måde adskiller den medicinpædagogiske tilgang sig fra traditionelle medicinkurser, hvor målet ofte er, at deltagerne skal tilegne sig en bestemt viden og handle derefter. I dette koncept er det samværet og samarbejdet med ligestillede frem for professionelles faktuelle information, som er grundlaget for den viden, indsigt og forståelse, der er resultatet af gruppeforløbet. Midlet er således åbenhed, dialog, refleksion og støtte til hinanden i gruppen.

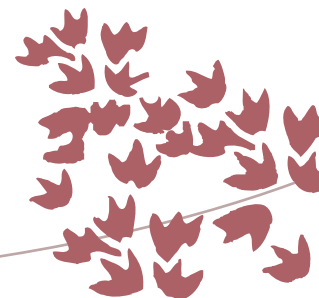


Program for gruppeforløbet

Gruppeforløbet indeholder 10 sessioner. På hjemmesiden www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik findes sessionsbeskrivelser og videomateriale, som gruppens facilitator kan bruge i sin forberedelse af de enkelte sessioner.

Program

1. session	Intro og start på livshistoriefortælling
2. session	Livshistoriefortælling - fortsat
3. session	Motivation i eget liv
4. session	Det gode liv
5. session	Medicinforståelse
6. session	Medicin – viden og refleksion
7. session	Medicin – viden og refleksion – fortsat
8. session	Mestringsstrategier
9. session	Mestringsstrategier - fortsat
10. session	Afrunding. Hvad forstår jeg nu, som jeg ikke forstod før?



Gode råd til planlægning af forløbet

I det følgende beskrives en række gode råd til den praktiske planlægning af gruppepsykoedukationsforløbet.

Facilitatorens og sparringsmakkerens rolle i forløbet

Gruppen ledes af en facilitator. Det vil sige den person, der har overblikket over forløbet, har sat sig ind i indholdet af sessionerne og de metoder, der anvendes. Facilitatoren sikrer rammerne for gruppen, og den proces de skal igennem ved hjælp af sessionerne. Det forudsætter ikke et indgående kendskab til de anvendte metoder at være facilitator. Derimod er der nogle egenskaber, der er gode at have som facilitator. Det drejer sig først og fremmest om evnen til at være til stede i gruppen, være lyttende, og respektfuld, da man som facilitator kommer meget tæt på deltagerne i gruppen.

Det anbefales, at facilitatoren har en sparringsmakker, som deltager i forløbet. Sparringsmakkeren kan være en kollega eller en bruger. I modsætning til facilitatoren har sparringsmakkeren ikke en styrende rolle, men har snarere en lyttende og observerende funktion, som gør vedkommende i stand til, efter en session at bidrage med refleksioner og sparring på, hvordan sessionen er forløbet.

Deltagerantal

Deltagerantallet kan variere, men erfaringsmæssigt fungerer gruppen bedst, hvis den består af mellem 5 og 8 personer. Det er vigtigt, at gruppen efter start af forløbet er lukket for nye medlemmer for at skabe størst mulig tryghed for deltagerne.

Udvælgelse af deltagere til gruppepsykoedukation

Gruppeforløbet er udviklet og afprøvet i samarbejde med brugere fra botilbud og bostøtte i socialpsykiatrien. Målgruppen for forløbet er imidlertid bredere, idet det henvender sig til alle sindslidende, der enten anvender medicin eller har erfaringer med medicin. Der er ikke særlige krav til

deltagernes forudsætninger eller færdigheder.

Deltagerne til forløbet kan rekrutteres ved, at facilitatoren og dennes sparringsmakker inviterer bestemte borgere. En fordel ved at facilitator og sparringsmakker ”prikker” bestemte personer kan være, at der via forhåndskendskabet hurtigere skabes en fortrolighed i gruppen, og at disse personer skønnes at have et særligt behov for gruppeindsatsen.

Alternativt kan forløbet tilbydes bredt til eksempelvis alle borgere, der modtager bostøtte i en kommune. Forløbet kan annonceres via kontaktpersoner, stormøder, opslag mv. Det kan være en fordel at sammensætte en gruppe af borgere, der ikke på forhånd kender hinanden eller facilitatoren.

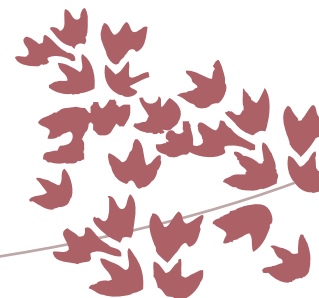
Uanset hvilken udvælgelsesform der anvendes, anbefales det, at facilitatoren personligt tager kontakt til deltagerne inden opstart, således at eventuelle spørgsmål kan besvares. Sammen med den mundtlige introduktion til forløbet kan udleveres et program med uddybende beskrivelser af de enkelte sessionsbeskrivelser, som kan findes på hjemmesiden www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik under ”Gruppepsykoedukation”.

Varighed af forløbet

Et forløb indeholder 10 sessioner, hvor deltagerne som udgangspunktet mødes én gang ugentligt. Af hensyn til deltagernes udbytte skal gruppen helst ikke mødes sjældnere. Erfaringsmæssigt er to-tre timer per session passende.

Sted

Det anbefales at afholde sessionerne i et lokale, som er kendt af deltagerne på forhånd. De fysiske rammer skal bidrage til ro og tryghed. Inden første session overvejes derfor, hvordan lokalet skal indrettes, fx om der skal være blomster, stearinlys og hvordan deltagerne skal sidde i forhold til hinanden og facilitatoren. Endeligt skal facilitatoren planlægge eventuel mødeservering.



Kursusbevis

Når kurset er slut kan du udlevere et kursusbevis til deltagerne. Du kan finde et eksempel på et kursusbevis på www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik

Facilitatorens rolle i forløbet

Facilitatorens forberedelse til forløbet

Facilitator skal sætte sig grundigt ind i det foreliggende materiale til gruppeforløbet og eventuelt drøfte det med sin sparringspartner eller en kollega. Facilitatoren er desuden ansvarlig for den praktiske planlægning af sessionerne, se ovenfor.

Der skal særligt gøres opmærksom på forberedelsen af session 6 og 7 ”Medicin – viden og refleksion”. Her anbefales det at inddrage en sundhedsfagligt uddannet person med viden om psykofarmaka. Hvis der er behov for at invitere en person til de to sessioner, bør facilitator i god tid tage initiativ til dette.

Start af gruppeforløbet

Ved første session introducerer facilitatoren til forløbet, herunder om formålet med forløbet, se ovenfor.

Ved opstart af første session om livshistoriefortælling anbefales det indledningsvist, at drøfte nogle grundlæggende regler for gruppen.

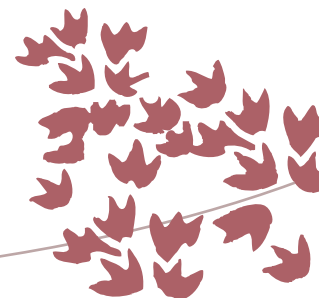
Drøftelsen af reglerne bør ske i en proces, hvor deltagerne i fællesskab opstiller reglerne for gruppens virke og forpligter sig på at følge dem gennem forløbet. Det skal bidrage til at opbygge tillid, fortrolighed og et trygt klima i gruppen. Reglerne kan enten aftales mundtligt i gruppen eller man kan vælge at lave en skriftlig kontrakt, som deltagerne eventuelt underskriver.

Her nævnes eksempler på temaer, der kan drøftes:

- **Deltagelse:** Skal deltagerne forpligte sig i deltagelse og medvirken?
- **Behov for pauser:** Hvornår og hvor ofte holdes der pauser? Hvordan skal facilitatoren og gruppen forholde sig i situationer, hvor én af deltagerne udenfor de aftalte tidsrum til pauser har behov for at trække afsides og holde pause?
- **Opfølgning efter en session:** Deltagerne kan få behov for at dele nogle refleksioner eller oplevelser efter en session. Det bør derfor overvejes, om deltagerne kan kontakte facilitatoren eller andre deltagere mellem sessionerne?
- **Tavshedspligt:** Det er vigtigt at få talt om tavshedspligten i gruppen. For medarbejderne er den ikke anderledes end i det daglige støttearbejde, dvs. der er tavshedspligt i forhold til deltagerens historier, men der er oplysningspligt, hvis man får kendskab til alvorlige svigt eller kriminelle ting. Derudover kan det være vigtigt at drøfte behovet for, om deltagerne i gruppen formelt og skriftligt skal acceptere tavshedspligten fra starten af forløbet.
- **Afbud til sessioner:** Hvis en af deltagerne ikke kommer til en session, er det vigtigt, at de øvrige deltagere så vidt muligt orienteres om årsagen med henblik på at opretholde et fælles ansvar for at bidrage til forløbet. Af samme grund er det vigtigt, at holde fast i afviklingen af de planlagte sessioner selvom der er nogle, der melder afbud.

Etiske overvejelser

Med den valgte tilgang til gruppepsykoedukation, hvor deltagerne blandt andet skal fortælle



deres livshistorie og motivation for eget liv, kan der opstå sårbare situationer, hvor deltagerne mindes ubehagelige oplevelser, bliver kedede af det, blive nervøse m.v. Her er det vigtigt, at man som facilitator inden forløbet har overvejet, hvordan man vil forholde sig, hvis det sker, samt hvordan man håndterer situationen i forhold til de øvrige deltagere.

Desuden er det vigtigt at tage stilling til behovet for supervision/ kollegial vejledning og hvordan det eventuelt kan efterkommes.

Undervisningsprincipper

- **Form:** Der lægges vægt på at deltagerne er aktive under sessionen. Og at facilitator er opmærksom på at deltagerne træner deres refleksionsevne. Det vil sige, at der 'tænkes noget om noget' og at man 'bliver i sine egne sko', frem for at man synes noget (har en 'synsning') på andres vegne.
- **Struktur:** Undervisningen skal være struktureret, og genkendelig fra gang til gang. Det anbefales, at facilitator afrunder hver session med at fortælle, hvad der skal ske næste gang.
- **Repetition:** Det er hensigtsmæssigt at starte hver session med en kort repetition af den forudgående undervisningssession. Fx ved at spørge: hvad lagde I hver især særlig mærke til sidste gang? Gentagelse og henvisning til mulige sammenhænge og relateren til tidligere fortællinger og eksempler er vigtige elementer, der understøtter læring.