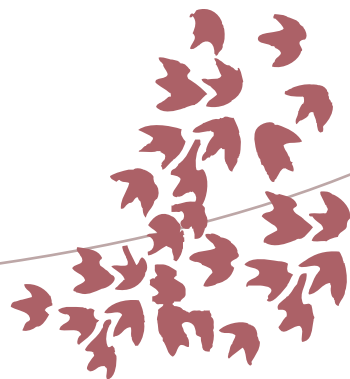


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Session 1 og 2: Livshistoriefortælling





Formål

De to første sessioner tager udgangspunkt i deltagernes livshistoriefortælling. Erfaringsmæssigt ved man, at vi ved at fortælle om vores liv opnår en større forståelse for det liv, vi lever. Derfor er det også bevidst, at sessionerne kaldes for livshistoriefortælling og ikke livshistorie.

En livshistorie er noget fortidigt, en biografi og dermed noget passivt, der kan være med til at fastholde én. Derimod er dét at fortælle noget aktivt, noget der foregår i nuet. På den måde bliver deltagernes livshistoriefortælling en del af processen med at øge kendskabet til sig selv og forstå, at man ikke er sin sindslidelse. Man er derimod et menneske, der som en del af sit liv har en sindslidelse. Det kræver en særlig opmærksomhed og forståelse, så sindslidelsen ikke kommer til at dominere og overtage hverdagen.

Det skaber en stærk relation i gruppen, når den der fortæller oplever, at de øvrige deltagere udelukkende er optagede af at lytte. Når de øvrige deltagere er nærværende og opmærksomme på, hvordan den der fortæller har det under fortællingen, opleves en medfølelse som hjælper fortælleren til at acceptere sig selv.

Det er en kvalitet som hurtigt gør gruppen til et team, der står stærkt sammen i den kommende proces, som sigter på at hver enkelt deltager opnår øget medicinforståelse og refleksion over egen medicinanvendelse.

Om livshistoriefortælling

Livshistoriefortællingen kan belyse de komplekse sociale sammenhænge, som mennesker indgår i. Det kan være med til at fortælleren opnår en forståelse af sit liv, som det ser ud og former sig lige nu.

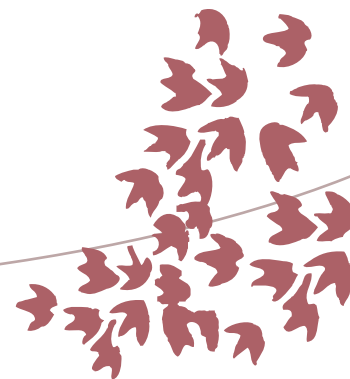
Forståelsen kan virke afklarende og bidrage til handlekraft, fx i forhold til at træffe beslutninger, der vedrører ens eget liv. Livshistoriefortællingen kan også bidrage til accept af svære, sørgelige og bitre oplevelser. Fortællingen kan bidrage til, at de svære oplevelser ikke længere fylder i bevidstheden og forhindrer, at man kan have en hverdag, som handler om det, der sker her og nu. Fortællingen kan på den måde være forløsende og give plads til at leve et liv, der tager udgangspunkt i nuet og ikke i fortiden.

Den fortællende tilgang til det sociale arbejde, hjælper den der faciliterer forløbet, den professionelle lyttende, til en basal forforståelse til det sociale arbejde. Den 'andens' fortælling gør det muligt at hæve sig op over den daglige praksis og kaste lys over mere dybtliggende sociale strukturer (Højlund, 2000: 186). Når man har hørt et menneskes livshistoriefortælling, har man fået en ganske særlig relation til vedkommende, der betyder, at man nu forstår fortællerens handle og livsmønster på en måde, som man ikke gjorde før.

Hvordan forløber en livshistoriefortælling?

Holder man fast i, at det er fortælleren, der ejer sin historie, bliver det fortælleren, der bestemmer, hvad der skal fortælles! Der er nemlig tale om en fri fortælling, der så vidt muligt forløber uden afbrydelser.

Nogle vælger at fortælle i kronologisk orden. Man kan starte med, hvornår man er født, hvor man er vokset op osv. Andre vælger at starte i nuet og vender så blikket tilbage. Andre springer i tider og steder og vælger særlige begivenheder ud. Det er alt sammen tilladt. Medicin er dermed ikke nødvendigvis et tema i fortællingen.



Undervejs i fortællingen er både facilitator og øvrige deltagere opmærksomme lyttere og forholder sig meget stille. Fortælleren har brug for at blive lyttet til med medfølelse. Derfor har dem der lytter en meget væsentlig rolle. Den der fortæller, skal kunne fornemme, at der bliver lyttet både til de gode oplevelser, traumer, færdighederne, behovene, værdierne, de forliste drømme mv. uden fordømmelse.

Dem der lytter undlader at stille spørgsmål. Spørgsmål vil nemlig flytte fortælleren fokus, og muligvis dreje det i en anden retning, end den som var fortællerens hensigt. Vi skal være meget opmærksomme på, at de spørgsmål vi stiller, ofte hænger sammen med vores egne interesser, fx som fagpersoner. Og specielt kan fagpersoner opleve det vanskeligt, at de ikke skal guide fortælleren, fx ved hjælp af en liste med temaer eller ved at stille uddybende spørgsmål.

Aftal derfor på forhånd, at det er fortælleren der siger til, hvis vedkommende har brug for et spørgsmål eller for en tænkepause. *Så ingen afbrydelser!* Det er den allersværeste og allervigtigste opgave af alle. En hjælp til at overholde denne vigtige regel er at tænke på, at for fortælleren er det en sjælden oplevelse at have personer omkring sig, som ikke vil andet end at lytte til det man fortæller uden fordømmelse, udelukkende med opmærksomhed og medfølelse.

I metoden indgår, at *alle* deltagere fortæller sin livshistorie – altså også facilitator og dennes eventuelle sparringspartner. Det er vigtigt, at alle tilstedeværende fortæller, netop fordi det at fortælle indebærer en gensidighed og fortrolighed, som ikke etableres på samme måde, hvis facilitator holder sig udenfor som en beskuer.

Det kan være en god idé, at facilitator fortæller som den første. Det kan løse op for gruppen, at 'den professionelle' også er 'et menneske' med gode og dårlige oplevelser igennem livet. Men det

skal indledningsvist aftales i de enkelte grupper, hvordan fortællerækkefølgen er.

Facilitatorens forberedelse

Forudsætningen for at udfylde rollen som facilitator er, at man har sat sig grundigt ind i materialet.

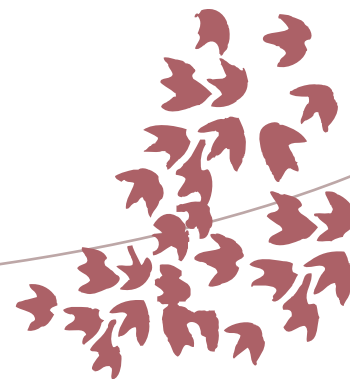
Facilitatorens opgave i session 1 er at introducere deltagerne til hele gruppeforløbet, og særligt til hvordan livshistoriefortælling foregår i sammenhæng med medicinpædagogik.

Da det er første gang deltagerne møder hinanden, er det vigtigt, at facilitator forstår tænkningen bag denne måde at arbejde med gruppepsykoedukation på. Det er vigtigt, at den første session ikke alene skal benyttes som introduktion til forløbet, men er selve starten på forløbet, som sker ved hjælp af livshistoriefortælling.

Erfaringerne viser, at det er en hurtig og effektiv vej til teambuilding, hvor tryghed og tillid opbygges meget hurtigt gennem processen med fortællingerne, når den foregår som beskrevet.

Derudover er der nogle procesmæssige opgaver, som facilitatoren skal tage sig af. Det drejer sig om: (For yderligere information se dokumentet "Facilitators forberedelse til forløbet")

- at aftale en tidsramme for fortællingerne, således at der afsættes lige meget tid til alle deltagere og sikre, at tiden overholdes. Det anbefales at man bruger 2/3 af den afsatte tid til fortællinger, ligeligt fordelt mellem deltagerne. Husk at indlægge pauser mellem hver fortælling. Udover fortællingerne skal der ca. afsættes 30 minutter til introduktion og 30 minutter til afslutning, refleksion og opsamling.
- at fastlægge fortælle rækkefølgen sammen med deltagerne ved første session



- at aftale hvem der er tidtager, så hver deltager får lige meget taletid
- at indgå klare aftaler om tavshedspligt, forstået på den måde, at man ikke fortæller noget videre andre har fortalt
- at session 2 starter med en genopfriskning af reglerne, og eventuelt kommentarer fra deltagerne. Derudover forløber session 2 på samme måde som session 1, og der afsættes derfor samme tidsramme.
- at sørge for at hver session afsluttes med en runde om, hvordan det har været at deltage

En del af facilitators forberedelse er, at indstille sig på at være den første fortæller. Facilitator kan inden sessionen afprøve livshistoriefortælling ved at fortælle sin historie til sin eventuelle sparringspartner, en kollega eller ven.

Derudover er det vigtigt at facilitatoren er bevist om de reaktioner, en livshistoriefortælling kan medføre. Ved at lytte til et andet menneskes livshistorie bliver man delagtiggjort i noget, der for de fleste er sårbart. Livshistoriefortælling kan medføre en række forskellige reaktioner, som kan være svære at forudse inden fortællingen. Fortællingen kan eksempelvis virke forløsende, opklarende eller urovækkende. De forskellige reaktionsmønstre skal facilitatoren kunne håndtere professionelt.

Sessionen afsluttes med at facilitator samler op på dagen - også vanskelighederne og derefter lytter til hver enkelt deltagers kommentarer til sessionen inden der siges farvel.

Litteraturhenvisninger

Højlund, P. (2000): *Socialrettsfilosofi. Retsslære for socialt arbejde*. Socialpædagogisk bibliotek.