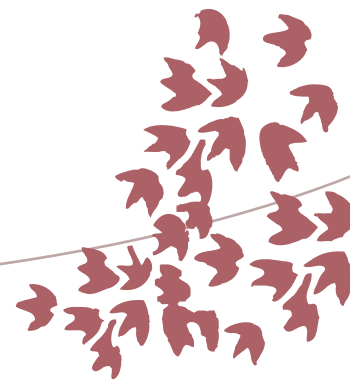


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Session 4: Det gode liv





Formål

Session 4 ”går et spadestik dybere”. Livshistoriefortællingerne og ”Motivation for livet” fra de første tre sessioner er det grundlag, der arbejdes på.

Formålet med session 4 er, at deltagerne øger deres bevidsthed om betydningen af selvbestemmelse i eget liv. Og betydningen af at livet, som det er lige nu - er et liv, hvor man accepterer og rummer sin historie, men ikke lader sig definere af den.

Hensigten med sessionen er at løfte forståelsen fra de tre foregående sessioner ud over det, at selvbestemmelse er ’at gøre hvad jeg vil, hvornår jeg vil og hvordan jeg vil’ til, at hverdagen er god, fordi det er ens egen!

Et godt liv er altså godt - måske ikke isoleret set, fordi der kan være meget bøvl, men godt - fordi det er ens eget. Det er her selvbestemmelsen kommer ind. Et liv kan kun blive *mit* liv, hvis jeg bestemmer selv. Det er kerneforståelsen i denne session.

Om tilgangen til ”Det gode liv”

Sessionen retter fokus mod de personlige værdier, der er bærende for, at den enkelte har et liv, der er godt at leve, fordi det er ens eget!

Selvbestemmelse er et krævende begreb at udfolde, så det peger frem mod, at man bliver i stand til at udfolde sit hverdagsliv, så det matcher ens indre værdier, livsbetingelser og livsomstændigheder.

Selvbestemmelse dækker, som begreb, over mere end begrebet autonomi, der netop drejer sig om at vælge selv. Selvbestemmelse handler om mennesket som en aktør, der har et liv at leve. Selvrespekt og selvstyre indgår således som vigtige elementer i selvbestemmelsen.

Selvrespekten som det element der retter sig mod at behandle sig selv som en, der kan vælge selv og har værdi som menneske. **Selvstyret** indgår som den faktor, der viser, at man er tro mod den kurs, man har lagt og i en hvis udstrækning er i stand til at leve det liv, man har valgt - ideelt set. Processen i denne session drejer sig således også om at opnå bevidsthed om egne forudsætninger for selvbestemmelse.

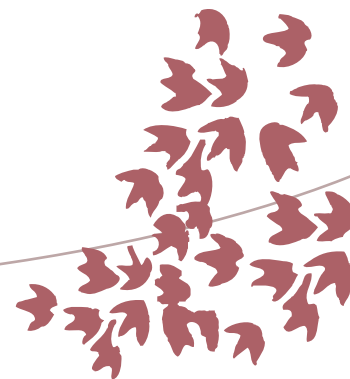
Medicin er et væsentligt aspekt her. Indsigten skal pege hen imod at forstå medicin ind i rammen af et hverdagsliv og valg, altså som en betingelse der skal håndteres i forhold til eget brug og forbrug af medicin som et redskab til at opnå et godt liv med selvbestemmelse.

Hvordan forløber sessionen?

Hvor session 3 fokuserede på at få *indsigt* i den indre motivation/ selvbestemmelse, vil drøftelserne i session 4 få en mere etisk karakter.

På den måde går sessionen et spadestik dybere i forhold til den enkelte deltagers indre motivation, ved at fokusere på de bærende livsværdier, (fx selvbestemmelse og at føle sig noget værd), og temaer der peger hen mod et godt liv. De drøftelser og fokuspunkter, som er udfoldet i de tidligere sessioner, bæres her videre med yderligere vægt på, hvordan livsværdierne kan realiseres. Fx Hvordan skal min hverdag være for, at jeg oplever, at jeg bestemmer selv?

Deltagerne skal drøfte, på hvilke områder de særligt ønsker selvbestemmelse, og hvordan det kan fremmes eller bevares i deres liv. Samtalerne skal gerne nå ud over det, at selvbestemmelse drejer sig om ’at kunne gøre, hvad der passer mig’, fordi sessionen gerne skal danne rammen for at deltagerne opnår indsigt og viden, der fremmer processen om at vælge og forme eget liv.



Deltagerne skal en af gangen reflektere over begrebet selvbestemmelse ved at forholde sig til spørgsmålene om:

- På hvilke områder er det særlig vigtigt for mig at have selvbestemmelse?
- Hvad gør jeg for at opnå selvbestemmelse og fastholde det?
- Hvilken form for hjælp har jeg behov for til at opnå og fastholde min selvbestemmelse?

Svarene kan cirkle om

- Hvad der er værd at *være* -
- Hvad der er værd at *gøre* -
- Hvad der er værd at *kunne* i livet for mig

Gruppen lytter på den enkeltes refleksioner, uden at afbryde!

Facilitatorens rolle

Facilitators rolle er som beskrevet under session tre. Grundlæggende er der tale om respekt for den enkelte deltagers holdninger, værdier og bevæg-

grunde. Facilitator er med til at fremme deltagerens evne til refleksion og lyst til selvbestemmende, selvrespekt, selvstyre og selvudvikling.

Facilitator kan enten støtte at deltagerne skiftes til, at være den der stiller spørgsmål, eller indgår som den gennemgående person der stiller spørgsmålene.

Deltagernes fortællinger og selvforståelse kan støde sammen med facilitatorens (og øvrige medarbejders) personlige og faglige erfaringer samt juridiske og forvaltningsmæssige forestillinger. Det er væsentligt i dette rum at respektere og anerkende betydningen af de enkelte deltagers livsmønstre og værdier som omdrejningspunkt for udfoldelse af øget selvbestemmelse og kontrol over eget hverdagsliv.

Litteraturhenvisninger

Husted, J. (2005): *Etik, moral og værdier*. Philosophia.

Husted, J. (2008): *Mill om friheden*. Philosophia.