

Facilitering af arbejdet i grupperne

Indledning

Formålet med ”*Handling giver forvandling*”-grupperne er individuel udvikling for deltagerne og ændring af livsstil til det sundere, og mere bevidst aktive. Møderne foregår som en slags kursus- og træningsprogram, hvor deltagerne har indflydelse, men hvor målsætningen fra starten er fastlagt af ergoterapeuten, som også har ansvaret for planlægningen og for, at deltagerne når igennem en række aftalte temaer.

Dynamikken en i sådan gruppe vil først og fremmest foregå mellem gruppedeltagerne og gruppelederen (ergoterapeuten). Deltagerne vil forvente, at gruppelederen møder med planer og tager initiativer, ligesom de vil forvente, at det er hende eller ham, som styrer møderne og bearbejder modsætninger og løser evt. konflikter m.v.

Ergoterapeuten må altså være meget bevidst om sin gruppelederrolle. Han/hun skal f. eks. være opmærksom på, hvordan folk taler sammen, om de afbryder hinanden, om der er nogle, som står udenfor gruppen, om der er nogle, som indgår alliancer eller måske taler grimt om andre. Det er i sådanne spidsepisoder, at gruppeledelsen sættes under pres, og deltagerne forventer, at gruppelederen går ind og styrer, så alle kommer til orde - at ingen lukkes ude og at man lytter til hinanden og indtager en anerkendende holdning til det fremlagte.

Efter de første obligatoriske temaer, som køres af ergoterapeuten i ”*Handling giver forvandling*”-grupperne, kan det i nogle tilfælde være ønskeligt, at gruppedeltagerne får højere grad af indflydelse på det videre forløb. Her er det særlig vigtigt, at ergoterapeuten er bevidst om at ændre sin rolle fra at have været aktivt styrende, til at indtage en mere katalyserende og deltagende, observerende funktion, så gruppefølelsen kan vokse og deltagerne påtage sig et øget ansvar for de fælles aftaler og opgaver. Der vil opstå en anden *gruppedynamik*, hvor deltagerne udfolder deres sociale ressourcer i retning af at tage initiativer, løse problemer og være tovholder.

Hvis gruppen, efter afslutningen af det aftalte program, beslutter fortsat at ville mødes, men nu på egen hånd, vil et nyt *gruppedynamisk forløb træde* frem. Nu kan gruppen vælge sig sin egen leder – eller lade være. Der opstår måske også en ”praktisk gris”, en referent, en planlægger osv. Hvis ergoterapeuten fungerer som konsulent for den nye, selvstyrende gruppe, er det hjælpsomt at holde øje med gruppeprocesserne fra sidelinjen. Se Oplæg om Gruppedynamik fra Lone Decker.

Socialt gruppearbejde

Til ”*Handling giver forvandling*”-grupperne kan der være inspiration at hente til gruppelederrollen fra erfaringerne med såkaldt socialt gruppearbejde (1).

Socialt gruppearbejde blev lanceret i 1960’erne som et middel til at styrke især udsatte familier med børn. Socialministeriet støttede i 1980’erne en række forsøg med socialt gruppearbejde og i et notat fra Socialforskningsinstituttet (2), defineres socialt

grupperarbejde som "professionelt ledede samtalegrupper med aktiviteter, men uden terapi". Det er beskrevet som en metode, der kan give visse svage grupper en mere indholdsrig og struktureret hverdag samt styrkede, sociale færdigheder.

Sociale grupper er oftest lukkede og mødes regelmæssigt. I gruppen hjælper deltagerne hinanden ved at trække på gensidige erfaringer og ved at de enkeltes problemer almengøres, når de lægges frem og genkendes af andre.

Grupperne sammensættes, så deltagernes situation ligner hinanden mest muligt med hensyn til social baggrund, problemer og behov. Erfaringen er, at jo større lighed, der er i deltagernes samlede livssituation, desto lettere oplever deltagerne fællesskab og solidaritet.

Socialt gruppearbejde kræver en leder med erfaring og faglig uddannelse. Som optakt kan den kommende gruppes leder foretage individuelle hjemmebesøg, for at hjælpe de enkelte deltagere med at mobilisere deres ressourcer.

I starten af gruppen er det vigtigt at gøre formålet med gruppearbejdet klart for deltagerne samt at drøfte og fastlægge spilleregler, som alle kan acceptere – for eksempel tavshedspligt, ærlighed og kritik af hinanden – for at øge trygheden.

I forbindelse med gruppemøderne kan der arrangeres *oplysende og udviklende aktiviteter*. Således kan et emne, der har betydning for deltagerne og som deltagerne har sat på programmet, indledes af et foredrag af en person udefra.

Der kan også arrangeres *oplevelsesorienteret aktivitet*. Fælles studieture eller besøg kan give deltagerne oplevelser og ideer til at skabe sig et bedre indhold i tilværelsen.

Læring igennem fællesskabet. Samværet i gruppen og det faktum, at deltagerne giver hinanden noget og hjælper hinanden, kan føre til en bearbejdning af eventuelle problemer, der kan vise sig at have større virkning for den enkelte end blot sædvanlig vejledning og rådgivning. En deltager, der siger "Jeg har prøvet det og det.." kan have større livsstilsforandrende effekt for de andre gruppedeltagere, end en terapeut der siger, at man "skal gøre sådan og sådan." Sådanne interaktioner i gruppen giver tillige deltagerne selvtillid, fordi de oplever at de kan hjælpe og inspirere andre.

I socialt gruppearbejde ledes grupperne af en eller helst to personer. Lederens opgave er at

- forberede gruppearbejdet og sammensætte og etablere grupperne
- motivere deltagerne til at komme
- få gruppen til at fungere ved at støtte de enkelte deltagere mest muligt

Lederen er mest aktiv i den første del af gruppens liv og hans/hendes bidrag aftager i takt med, at deltagerne i stigende grad selv er med til planlægning af gruppens arrangementer og funktion.

Ergoterapeuten som leder af socialt gruppearbejde

For at "*Handling giver forvandling*"-grupperne kører som "socialt gruppearbejde", vil det være afgørende, at deltagerne oplever at være i fælles situation. Hvis de tillige har en fælles opgave og oplever ejerskab til indholdet i møderne, vil det styrke gruppefølelsen. Det vil

derfor være vigtigt, at terapeuten lægger åbent op til, at det efter de indledende møder vil være deltagernes fremlagte ideer og specifikke behov, som i høj grad kommer til at bestemme, hvilke temaer gruppen skal arbejde med i resten af programmet.

Under forberedelserne til et *"Handling giver forvandling"-forløb*, må ergoterapeuten gøre sig overvejelser som f. eks.: Hvem sætter vi sammen og hvorfor?

Ergoterapeuten skal altså som det første sørge for sammensætning og etablering af gruppen:

- se fælles behov og interesser i målgruppen
- vurdere ressourcer i gruppen
- klargøre målsætningen bag tilbuddet
- invitere til gruppedeltagelse

Når gruppen er startet, skal ergoterapeuten motivere og støtte deltagerne ved at

- støtte deltagerens egne vurderinger
- undgå overtalelser
- gøre mest muligt til fælles eje (f. eks.: *"Er dette noget I alle kender til?"*)
- Inddrage gruppen i at støtte den enkelte (*"Kan I andre genkende det, X siger?"*)

Ergoterapeuten skal medvirke til at skabe et trygt og afslappet klima i gruppen ved at

- gå aktivt ind for at bidrage til at løse eventuelle konflikter
- tillade og støtte, at der vises følelser (*"Jeg kan høre, at du bliver træt/vred/skuffet/stolt.."*)
- udnytte, at humor er forløsende og skaber tryghed
- huske, at gruppelederen er identifikationsmodel (*Hvor åbne er vi? Hvordan taler vi om andre?*)

Ergoterapeuten skal være samspilsfremmende og blandt andet

- fremme gensidig identifikation
- pege på fællesstræk
- vende deltagernes opmærksomhed mod hinanden
- lede diskussioner (klar rolle)
- undgå ekspertrollen
- "tune ind" og mærke, hvad disse mennesker føler og undgå "censur"

Co-ledelse

Det er gavnligt for alle, hvis gruppen ledes i fællesskab af to personer. Co-ledelse gør bl.a., at lederne kan give hinanden gensidig støtte og gensidig supervision bagefter. To ledere kan også være modeller for problemløsninger og samarbejde i måden, de åbent viser hinanden gensidig støtte, respekt og udtaler meninger.

Placering ved bordet

Er der to gruppeledere, er det hjælpsomt, hvis de sidder overfor hinanden ved bordet, så de kan have øjenkontakt.

Pladserne ved siden af gruppelederne kan med fordel bruges til deltagere, som har brug for at tale meget. Med en sådan placering kan vedkommende opleve at få megen øjenkontakt og en følelse af at blive set, fordi mange henvendelser vil være rettet imod gruppelederen. Samtidigt vil gruppelederen kunne opfordre vedkommende til at holde inde med tale og lytte til de andre, ved at lægge en hånd på vedkommendes arm.

Samme placering kan anbefales deltagere, som har svært ved at høre eller som er usikre og trænger til gentagelser - for eksempel på grund af demens.

Nogle gange kan det være godt, at gruppen prøver at skifte pladser. Nogle grupper aftaler fra starten, at man skal have såkaldt "group-mobility", d.v.s. at deltagerne aftaler at bytte pladser en gang imellem, så man ikke altid sidder ved siden af de samme.

Udfordringer i grupperne

Det kan være vigtigt at gribe ind, hvis der for eksempel er en deltager, som vil dominere det hele. Man kan tage problemet op og spørge i gruppen, hvad det betyder, at ikke alle har kunnet nå at blive hørt. Og for eksempel spørge, om gruppen har nogle løsningsforslag.

Det kan være vanskeligt at tackle, hvis en deltager er modstander af det, ergoterapeuten vil lave og måske betegner det som barnligt eller under hans værdighed. Igen må man drøfte problemet med hele gruppen. Hvad vil det betyde, hvis en fra gruppen melder fra og ikke deltager? Eller man kunne spørge, om andre har det på samme måde.

Det er afgørende vigtigt, at sørge for, gruppearbejdet ikke forstyrres af telefoner eller spørgsmål fra tilfældige folk, der kommer forbi.

Afslutningen af gruppeforløbet

At få afsluttet gruppen vil være en proces, der løber over lige så lang tid som starten. Grupperne har sandsynligvis fra starten været orienteret om, hvor lang tid de kunne forvente at have sammen. Men afslutningen vil uvægerligt fremkalde følelser som ambivalens eller separationsangst, og det er vigtigt at forberede afslutningen rent psykisk i god tid. Ergoterapeuten kan en måned før minde om, at tiden for afslutningen nærmer sig – og han/hun kan eventuelt spørge ind til, om der er noget, gruppen skal nå - noget man mangler at få gjort eller aftalt.

Noter:

1. Udgivelser af Ken Heap om gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet.
2. Kirsten Just Jeppesen, Socialforskningsinstituttet. "Socialt gruppearbejde – en vej ud af isolationen." Artikel i Summa Summarum fra 1990'erne