

Ramme for samlingene

Teamet er sammen ansvarlig for gjennomføringen av gruppe samlingene, men veileder har et ledende ansvar. Gruppeleder deltar på alle samlingene, veileder bør delta på minimum fire møter. Erfaring viser at det ofte er en fordel om veileder kan delta på alle samlingene. Hver samling har den samme strukturen. Det gir en forutsigbarhet som oftest oppleves trygt og som kan være til hjelp for gruppeleder.

Samlingene bør være så lystbetonte og hyggelige som mulig. Det kan være fint å servere te og kaffe. Gruppen bør så vidt mulig være "lukket", slik at det er de samme som deltar hver gang. Dette er med på å skape en trygg og åpen atmosfære. Generelt er det lite hensiktsmessig med nye medlemmer etter samling 3.

Tidsramme

Gjennomføringen av programmet er basert på at gruppen møtes ca 2 timer en gang i uken over 8 uker. Vår erfaring er at det er viktig med samme dag og tidspunkt hver gang. Dersom det blir opphold en uke eller det skjer andre endringer, bør man ringe deltakerne før neste møte for å minne dem om dette.

Utover disse timene må veileder og gruppeleder sette av tid til møter for forberedelse og etterarbeid. Man må regne med en time til forberedelse, og en time til etterarbeid. Gruppeleder må i tillegg regne noe tid til å ringe rundt før hver samling, ca. en time.

Opplegget kan med fordel utvides med noen samlinger om det viser seg at det er et ønske om å fortsette diskusjonen av et av temaene eller om deltakerne ønsker flere temaer.

Lokalisering

Det er en fordel om man kan finne et offentlig sted som også er kjent og brukt av deltakerne til andre formål. Helsestasjoner er ofte takknemlige møtesteder. Dette kan både lette tilgjengeligheten og tryggheten til samtalegruppene, og stimulere til økt bruk av stedet ellers, noe som kan bidra til økt kontakt mellom hjelpeapparatet og målgruppen.

Viktige prinsipper for god gruppeledelse

Gruppeleder bør:

- s**kape en trygg og god atmosfære.
Hun må vise at hun er glad for at deltakerne kommer, ønske dem velkommen hver gang og vise interesse for hver enkelt.
- i**gangsette og opprettholde gruppeprosessen.
Dette gjør hun ved å snakke litt om dagens tema, og så få de andre til å snakke videre om temaet. Hun passer på at alle som vil, kommer til orde, og stiller fordypnings spørsmål hvis diskusjonen glir ut eller stopper. Hun må "styre" gruppen.
- i**nspirere og motivere.
Den viktigste kilden til inspirasjon ligger i gruppelederen selv. Hun må spre entusiasme. Deltakerne merker fort om gruppelederen er opptatt av det hun holder på med.
- å** få deltakerne mest mulig aktive.
Hun skal ikke svare på alle spørsmål, men hovedsakelig få gruppen til å diskutere dem. Isteden for selv å svare kan hun f.eks. spørre de andre "Hva synes dere om det Sara spør om?"
- gi** positiv bekreftelse og anerkjennelse.
Hun må vise at hun setter pris på at de andre er aktive, at deres engasjement blir verdsett. Hun må gi anerkjennende signaler ved å bekrefte med tonefall, nikke, etc. Gruppeleder må bekrefte den andres opplevelse selv om hun er uenig: "Ja, slik er det for deg, la oss høre om andre kjenner seg igjen eller har en annen opplevelse. Hun må ikke si "Nei, sånn er det ikke".
- m**øte alle med respekt.
Uansett hva deltakerne sier, må gruppeleder aldri være nedlatende eller fordømmende. Dette gjelder både med ord og kroppsspråk; Det finnes ingen "dumme" spørsmål. Ingen må kjenne seg krenket eller nedvurdert.
- k**ommunisere med åpne spørsmål.
Det betyr at spørsmålene ikke er ledende, og at de oppfordrer deltakerne til å svare med mer enn ja og nei. HVEM, HVA, HVORDAN og NÅR er gode ord å begynne spørsmål med. Spørsmål som begynner med disse ordene, åpner for at deltakerne kan gi utdypende svar. Åpne spørsmål er for eksempel. "Hva vet dere om dette?" "Hvordan gjorde man det i din familie?" "Hvem var det som gjorde det?" Stiller man de samme spørsmål lukket, blir det "Vet dere noe om dette?" "Gjorde man det på denne måten i din familie?" " Var det mødrene som gjorde det?"
- p**asse på at gruppen ikke fastholder en offerposisjon.
F.eks. "Alt er vanskelig" "Det nytter ikke". Bekreft at det kan oppleves vanskelig, men støtt dem i å handle for å komme ut av offerrollen. f.eks. "Dette er en vanskelig situasjon, hva trenger du for å komme ut av den?" Støtt dem i deres kompetanse f.eks. "Vi somaliske kvinner er kjent for ikke å gi opp", eller vær konkret: "Du som har oppdratt så mange barn du klarer også....."
- p**asse på at alle får mulighet til å si noe.
En god ide kan være å gi ordet til alle etter tur. Pass på at ingen får dominere. Den som snakker mye, stjeler tid fra andre. Gruppeleder kan skifte fokus til en annen på en bekreftende måte f.eks.: "Det er viktig det du sier, men nå må vi høre hva en annen har å si om dette". Gruppeleder må oppmuntre de tause.