

Samling 1

Bli kjent og motivering for opplegget

Målsettingen med denne første samlingen er å motivere deltakerne til å følge opplegget, at de skal bli kjent med hverandre, føle trygghet i gruppen, og sammen bli informert mer detaljert om opplegget.

Tanker som kan brukes under forberedelsen

Det er viktig at gruppeleder og veileder tenker igjennom hvordan de kan skape en trygg og inkluderende atmosfære på denne første samlingen, slik at deltakerne får lyst til å fortsette. Erfaringsmessig er det første gangen svært viktig for å motivere den enkelte til å delta i hele opplegget. Veilederen bør delta på den første samlingen. Da vil deltakerne få hilse på veilederen og omvendt. Det kan styrke inntrykket av at programmet er seriøst. Det gir også økt trygghet å kjenne alle som er involvert.

- Gruppeleder og veileder bør sammen diskutere hvordan gruppelederen best mulig kan presentere hele opplegget på den første samlingen. Gruppeleder kan for eksempel gjenta og utdype den informasjonen hun ga til kvinnene da de skulle motiveres til å delta i gruppen.
- Gruppeleder og veileder bør sammen tenke ut hvordan gruppeleder kan presentere at temaene man vil snakke om i gruppen er nyttige og viktige for kvinnene når de lever i Norge.
- Gruppeleder og veileder bør snakke om hvor viktig det er at gruppeleder viser at hun er engasjert, og at hun synes samlingene er viktige, særlig er dette viktig denne første gangen. Hun må vise at hun synes det er fint at hver enkelt er kommet, og få alle til å føle seg viktige og velkomne.
- Gruppeleder og veileder bør diskutere hvilke "spilleregler" det skal være i gruppen. Regelen om taushetsplikt skal følges i alle grupper. Regler om tider, for eksempel hvor lenge skal de vente før de starter samlingen om noen kommer for sent. Hvor mye for sent kan deltakerne komme eller hvor mye for tidlig de kan gå uten at det påvirker antall ganger det kommer til å stå på kursbeviset? Andre regler som bør diskuteres er: Er det greit å ta med barn, får de ha på mobiltelefon, kan de ta med andre bekjente til samlingene? Som nevnt bør man ikke ta inn nye etter tredje samling. Gruppeleder og veileder bør også snakke sammen om hvordan gruppeleder skal presentere "spillereglene". Hvordan hun skal få fram at det er viktig at de kommer presis, at det er viktig at alle deltakerne er der hele tiden og alle gangene for at gruppen skal fungere best mulig.

Samling 1 punktvis: Bli kjent og motivert for opplegget

1. Velkommen

Gruppeleder ønsker velkommen når alle har satt seg.

Punkt 2 og 3 under avviker noe fra standard malen fordi dette er den første samlingen, og det derfor ikke kan bli en oppsummering fra tidligere samlinger eller tanker for dagens tema.

2. Presentasjon av gruppeleder og veileder

Gruppeleder presenterer seg ved å si litt om hvem hun er. Personlige ting, for eksempel om hun har barn, hvor lenge hun har bodd i Norge etc. Profesjonelle ting, for eksempel at hun har fått innføring i hvordan hun skal drive slike grupper, eventuell relevant tidligere erfaring og utdanning, og at hun har en veileder som også kommer til å delta, og som hun forbereder hver samling sammen med, og om hun har drevet grupper tidligere.

Gruppeleder introduserer veilederen, som så presenterer seg selv.

3. Presentasjon av deltakerne

Deltakerne presenterer seg. Gruppeleder har fokus på den som snakker og sørger for at alle får tid til å presentere seg. De som sier lite kan hun støtte ved å stille fordypende spørsmål f.eks. "Hvordan trives du i Norge?" "Hvordan fikk du vite om dette opplegget?" "Hva håper du å få ut av å delta på dette opplegget?" Gruppeleder kan oppfordre deltakerne til å stille spørsmål til hverandre. "Er det noen som har spørsmål til henne?"

4. Dagens tema

Informasjon av opplegget og "spillereglene"

Gruppeleder forteller om målsettingen med gruppen. At vi er her for å lære og for å diskutere, både om kvinners helse og om livet i eksil slik at vi får et bedre liv i Norge og blir bedre i stand til å forstå og hjelpe våre barn. Hun forteller om de temaene som vil bli diskutert. Hun kan også fortelle hvem som skal holde de faglige innleggene om kvinners helse og anatomi og befruktning og fødsel, hvis det er klart. Hun forteller hvor mange ganger gruppen skal møtes, samt tidspunkt og lengde på hver samling

Gruppeleder forteller hva hennes rolle er; at hun skal presentere ulike tema og styre diskusjon i gruppen rundt disse. Hun må presisere at hun ikke skal svare på spørsmål, men hjelpe til så alle får diskutert og sagt sin mening.

Gruppeleder klargjør "spillereglene" i gruppen: Taushetsplikt: Det som blir sagt av personlige ting i gruppen, forteller man ikke til andre. Tidspunkt: Det er viktig at alle kommer hver gang og at de kommer presis, for da fungerer gruppen best. Den som kommer for sent kan ødelegge for andre. Kursbevis: Hvor mye for sent folk kan komme eller for tidlig de kan gå uten at det ikke blir registrert som oppmøte på kursbeviset. Samtale: Det er viktig at alle får ordet.

Gruppeleder informerer også om andre "spilleregler"; om de kan ta med andre bekjente til gruppen (bl.a. at man ikke tar inn nye deltakere etter samling 3), om det er greit å ha med barn og å ha på mobiltelefon.

1. samling

1. 2 min
2. 5 min
3. 15 min
4. 15 min

5. Gruppediskusjon

Gruppeleder åpner for at alle kan kommentere både "spilleregler" og temaene. I denne fasen er det viktig at gruppeleder holder oppmerksomheten sin på den som snakker. Hun må bekrefte den som snakker ved å vise at hun hører, selv om hun ikke er enig i hva som bli sagt. F.eks. "Nå har vi hørt hva Sara mener, hva mener dere andre om dette?" På denne måten viser ikke gruppeleder at hun er uenig, men får de andre til å komme med kommentarer.

Gruppeleder holder tiden og følger med på hver enkelt. Hun passer på at alle får sagt noe, og at ingen bruker for mye tid på bekostning av andre. Dersom veileder er til stede kan hun hjelpe til.

Gruppeleder kan støtte den som sier lite eller ingenting ved å spørre vedkommende "Er det noe du vil si?" eller "Er det mer du har lyst å si?"

6. Oppsummering av gruppediskusjonen og dagens samling

Gruppeleder spør deltakerne om hva de synes om dagens samling. Det er fint om hver deltaker kan si en eller to ting som har festet seg hos dem i dag. Gruppeleder skriver dette opp på en flippover. Hun skal bruke denne oppsummeringen når hun starter neste samling, samt i rapportering av denne samlingen og planlegging av neste.

7. Presentasjon av neste tema som hjemmelektse

Gruppeleder sier at neste gang skal vi snakke om våre tradisjoner, og om hvilke av disse vi ønsker å føre videre til våre barn. Det er fint om alle til neste gang kan tenke igjennom to ting de synes er viktig å føre videre til sine barn for at de skal beholde sin identitet, og om det er ting de ikke ønsker å føre videre.

8. Takk for i dag

Gruppeleder avslutter samlingen med å si at det har vært fint å møte deltakerne, og at hun tror dette blir en fin gruppe. Hun ser fram til neste samling og håper at alle kan komme, og vil gjerne at de som ikke kan komme, ringer gruppeleder og gir beskjed. På denne måten forpliktes deltakerne mer, og de forstår at man ikke bare kan komme og gå.

1. samling

5. 1 time
6. 15 min
7. 5 min
8. 2 min