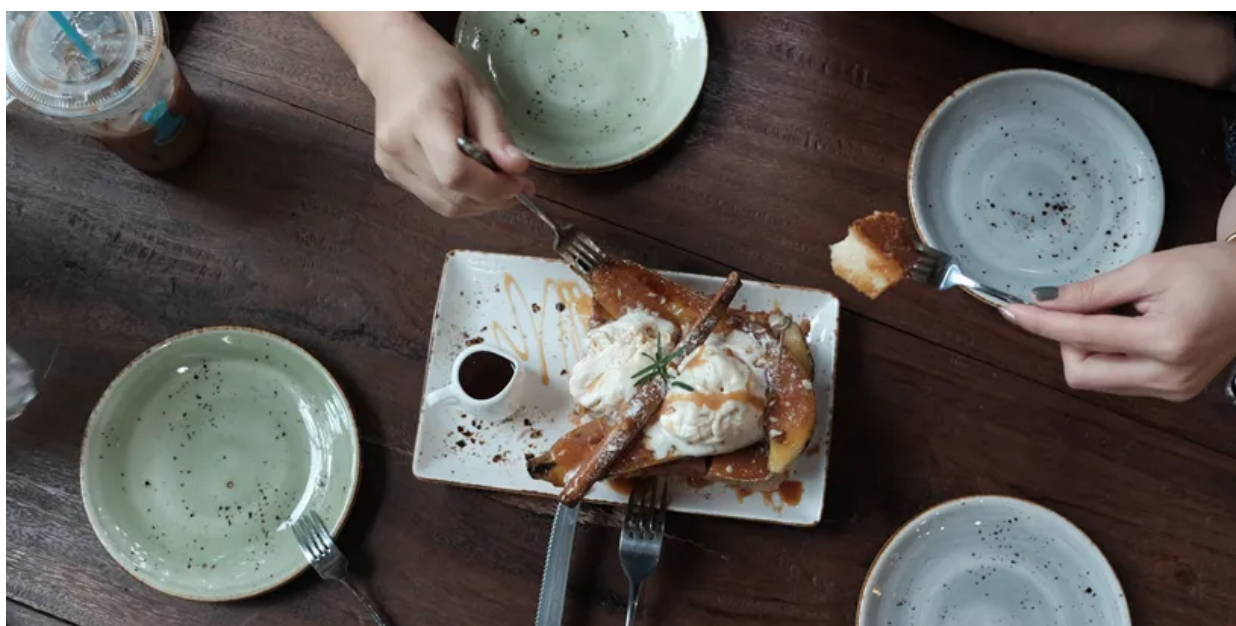


Gruppetilbud for pårørende med fokus på sosial støtte og formidling av egen erfaring

Erfaringsformidlergruppen er en gruppe pårørende, med ulik tilknytning til Pårørendesenteret. De møtes for å dele og formidle egen erfaring. Gruppen er åpen og dynamisk. Det vil si at medlemmene kobler seg på og av etter eget behov. Noen medlemmer blir i gruppen i flere år, mens andre er innom en kortere periode.



To ansatte ved Pårørendesenteret og en pensjonert sosionom fungerer som gruppeledere. Medlemmene bidrar inn i gruppen, og i formidlingsarbeidet vårt, i tett samarbeid med de ansatte. Gruppen møtes på ettermiddagstid ca. to ganger i semesteret. I tillegg til fellesskapet og den sosiale støtten gruppemøtene gir, kan medlemmene bidra inn i senterets virksomhet med kvalitetssikring, videreutvikling, undervisnings- og opplysningsarbeid både

internt og eksternt.

Under Pårørendekonferansen i Sandnes 2019 viste gruppen seg frem under et plenum innlegg. Der tok de konferansedeltakerne med inn i en samling, og viste hvordan et gruppemøte kan arte seg. De spilte seg selv og samtalte omkring hvilken betydning deltakelsen i denne gruppa hadde for hver enkelt. Sitatene under belyser og synliggjør dette.

Måltidet er en viktig ramme for møtene. Det skal gi en opplevelse av å være ventet og bli møtt av lukter, oppdekning, smaker og et rolig tempo. Dette er et bevisst valg som gir gjenklang hos gruppemedlemmene. Vi merker at deltakerne faller til ro rundt bordet og i måltidet.

“ Så godt å få komme til dekket bord. Jeg kjenner at jeg føler meg viktig og betydningsfull. Den følelsen forsvinner ofte i hverdagen som pårørende. Jeg har ikke vært helt bevisst på dette før nå.

Annerkjennelse er en tydelig ramme når deltagerne kommer. Vi tenker at fokus på hver enkel deltaker, gjennom å bekrefte personen og det hun er opptatt av, styrker bevisstheten om egen situasjon og opplevd sosial støtte.

“ Velkommen tilbake. Glad for at du har klart å sette grenser for når du har krefter til å delta her og ikke.

“ Godt å hive seg på sykkelen og komme hit midt i mitt rufsete liv.

Når måltidet er ferdig tar vi en runde hvor deltakerne deler noe som opptar dem, hva de står i og eventuelle oppdrag de har vært ute på. Etter runden går vi gjerne videre til en konkret oppgave, belyser et aktuelt tema, eller

forbereder innlegg eller undervisning. Dette gjøres i smågrupper eller samlet. Gruppelederne har ansvar for dialogen, og at rammene forblir trygge og bekreftende.

“ Godt at samtalen blir støttet og styrt litt.
Ledere hjelper og støtter, de leder ikke.

“ Vi får og viser respekt.
Det bygger tillit i gruppen.

“ Jeg blir bekreftet i min situasjon. Det hjelper meg både
å
se meg selv, og de andre i sine roller. Det oppleves
trygt
og det blir enklere å verne om meg selv.

Bevisstgjøringsprosesser bølger seg gjennom gruppemøtet mens det skjer en samskaping av erfaring og fag. Dette kommer til syne på flere måter. Det skjer når gjenkjenning gir mening og beveger deltakerne og lederne. Det skjer også når fagpersoner blir berørt og beveget av pårørendeperspektivet under felles foredrag.

“ Slik har jeg aldri tenkt at det kunne oppleves for de
pårørende.
Det beriket meg som menneske og som fagperson.

“ Å delta under foredraget gjorde meg stolt. Jeg var stolt
av å være «en å vise frem». Jeg ble en ekspert.

Gruppen er etablert uavhengig av diagnose. Det vil si at deltakerne står i ulike pårørenderoller. Vår erfaring er at dette forener og inkluderer deltakerne. Deltakerne gir tilbakemelding på at gruppen bidrar til respekt, anerkjennelse og sosial støtte som strekker seg lengre enn symptomer og diagnoser. Vi får tanker om at det kan bli enklere å ha fokus på pårørendes behov og utfordringer når diagnosene ikke er utgangspunktet for gruppen.

“ Det du sa til meg sist gang, har gjort at jeg ser meg selv i et annet og bedre lys.

“ Når vi deler, heles noe.

Deltakerne har i flere år stått i flere pårørenderoller mens deler av livet er satt på vent. De forteller at pårørenderollen påvirker yrkeslivet, økonomi, det sosiale livet og egen helse. Det kan se ut som om balanse og livsmestring vokser frem når de er trygge og føler seg anerkjent.

“ Nå har jeg optimisme og mot til å komme meg videre gjennom det vonde og vanskelige.

Å bety en forskjell for andre fremheves som mestring og glede. Flere setter ord på at ved å få og gi respekt, blir en selv anerkjent og kjenner på egen styrke. Videre beskriver deltakerne at det oppstår «et rom» hvor forbudte tanker og følelser blir anerkjent. Dette synes gruppe medlemmene har en helsebringende effekt som hindrer selvutslettelse.

“ Grappa gav meg en plass å gå med det som ikke er synlig.

“ Jeg følte meg fortapt, og har fått ny verdi og livsgnist gjennom gruppen.

Tiden kommer oss raskt i møte, men rammene for å avslutte presist er også viktig for å vise respekt for hverandres tid og prioriteringer.

Mot slutten av denne samlingen har Nina lyst til å lese noe. Noe hun har skrevet som løfter henne frem som pårørende og som menneske. Gruppas nærvær gjør oss stille, mens Nina trekker pusten og leser langsomt. Vi trekkes inn i det vakre, skjøre og transparente:

“ Han kommer inn til meg. Inn i mitt stille rom.
Han sier han er ensom og sårbar, redd.
Hjertet mitt åpner seg og strekker seg mot han.
Vi ligger tett inntil hverandre, redde for fremtiden,
redde sammen.
Han setter ord på det vanskeligste av alt, at
sykdommen vil hente oss inn igjen.
Smerten, tapet av kroppen hans, tap. «Blir du her hos
meg», spør han.
«Ja», svarer det inni meg. «Ja» sier jeg til han. Og bare
jeg vet om de uuttalte ordene.
At jeg er så redd for å miste meg igjen.

– Nina Wadel

Først publisert på [Forebygging.no](https://forebygging.no), 03. februar 2020

Gjengitt med tillatelse.

Tekst:



Ingvil Aarrestad Godeset

Fagkonsulent og psykiatrisk sykepleier