

När himlen är nära...

Till samtalshandledare som leder *När himlen är nära*-grupper

Av Margit Ferm

Göteborg 2008

Copyright Margit Ferm

www.suicidprev.com, www.spes.nu

Omslagsbild: Margit Ferm

Layout: Houdini

ISBN 978-91-633-2553-3

Innehåll

Till samtalshandledare som leder <i>När himlen är nära</i>-grupper.	5
SYFTE.	5
LOKAL	5
INFÖR STARTEN	5
UPPLÄGG	6
FÖRSTA TRÄFFEN.	6
SPELREGLER	6
Till dig som leder samtalsgruppen	7
Metoder att använda.	8
RUNDAN	8
PRESENTATION MED HJÄLP AV BILDER	8
BIKUPAN	8
REFLEKTION.	8
3:I-METODEN	9
VAL AV SAMTALSFRÅGOR	9
FILMEN	9
PSYKISK LIVRÄDDNING	9
KVALITETSKRAV	9
NYTT FRÅN SOCIALSTYRELSEN	10
Anhörigas Riksförbund – RHF	10
Till sist	10
Tack	10

Till samtalshandledare som leder *När himlen är nära*-grupper

Flera som varit intresserade av att starta en samtalsgrupp med stöd av samtalshandledningen *När himlen är nära*, har bett om lite mer tips och förslag på hur arbetet i gruppen kan genomföras. Vi har därför kompletterat samtalshandledningen med det här häftet.

Det är naturligt att känna viss osäkerhet inför att starta en samtalsgrupp som tar upp viktiga livsfrågor. I det perspektivet kan vi alla känna oss osäkra och okunniga. När vi väl träffas brukar samtalet snabbt komma igång när vi delar med oss av egna erfarenheter och tankar. Vi har så mycket att lära av varandra och var och ens upplevelser och funderingar.

SYFTE

Aktualisera först syftet med samtalen. Detta kan formuleras ungefär så här: oförmåga att tala om existentiella frågor, om liv, död och självmord kan skapa onödiga barriärer mellan människor. Inte minst långtidssjuka och äldre samt de personer som står dessa nära har behov av att tala om detta.

Samtalsträffarna syftar till att deltagarna ska få möjlighet att öva sig i att tala om dessa livsfrågor.

LOKAL

Om samtalsgruppen inte naturligt har tillgång till lokal på exempelvis en arbetsplats kan man ofta låna lokal av kommunen, landstinget, församlingen, ideella organisationer m fl. Det är viktigt att kunna få sitta ostörda.

INFÖR STARTEN

Den eller de som är intresserade av att en samtalsgrupp kommer igång tar initiativet och bjuder in de man skulle vilja ha med i gruppen så att träffarna blir så givande som möjligt.

Ta gärna kontakt med närmaste Sensuskontor. Du hittar det på hemsidan www.sensus.se. Sensus kan hjälpa till med kontakter, material och pedagogiska tips.

Första gången du är samtalsledare kan det kännas tryggt att begränsa sig till deltagare från den egna närmiljön eller arbetsplatsen. Att blanda anhöriga, långtidssjukskrivna, pensionärer, personal från socialtjänst, hälso- och sjukvård samt sjukhuskyrkan och andra kyrkliga sammanhang kan å andra sidan ge många nya infallsvinklar.

Fem till åtta personer är det optimala antalet deltagare i en samtalsgrupp. Man är tillräckligt många för att samtalet ska få bredd och dynamik, och man är inte fler än att var och en blir sedd och får tid att prata. Om fler än åtta är intresserade bilda istället två grupper.

Studiehandledningen är en sammanställning av fakta, arbetsmetoder, tips och förslag på samtalsfrågor, uppdelat på fem träffar. Planera för en träff per avsnitt. Är något avsnitt extra viktigt för er, dela då upp det på ett par träffar. Är det något annat som ni också skulle vilja fokusera på vid ett tillfälle, lägg in en träff med fokus på just det.

Alla deltagare bör i god tid före den första träffen få samtalshandledningen antingen en tryckt handledning eller en pdf-fil, så att man själv kan skriva ut den. Det är mycket bra om deltagarna har hun-

nit bekanta sig med materialet, innan ni träffas första gången.

Det har betydelse hur man sitter i samtalsgruppen. Det är till fördel för samtalet att deltagarna sitter i en cirkel, utan bord emellan sig. Gruppen bör få samtala ostörd av andra personer och alla telefoner ska självklart vara avstängda.

Ofta vill deltagarna fika tillsammans. Börja gärna med det, så att viktiga samtal inte bryts av och det kan vara svårt att hitta tråden igen.

UPPLÄGG

Samtalshandledningen har fem avsnitt, som vart och ett kan delas upp i mer än en träff. Vid de tre första träffarna blir man en grupp, då trygghet och förtroende byggs upp. Det kan vara en vägledning då man beslutar hur många gånger man ska träffas. Bor eller arbetar man nära varandra kanske man träffas varannan vecka under ett par timmar. Är restiderna långa kanske man väljer att ses lite mer sällan, men i stället ha längre samlingar. Vid den första träffen läggs den gemensamma grunden. Man kan också bjuda in en ”resursperson” att delta i en enstaka träff.

FÖRSTA TRÄFFEN

Vid den första träffen är det viktigt att alla deltagare är närvarande. Annars får man börja om igen vid nästa träff och risken är att gruppen tappar energi. Även vid övriga träffar bör deltagarna prioritera samtalsgruppen. Då en deltagare fattas blir det en annan grupp enligt gruppdynamikens lagar. Av samma anledning ska man inte ta in nya deltagare, då gruppen har startat. I en samtalsgrupp som den här där trygghet och förtroende ska byggas upp, är detta särskilt viktigt. Att vara med i samtalsgruppen är frivilligt, men när man valt att delta är den ett åtagande.

Vid första träffen

- Presenterar sig alla för varandra. Även om alla är bekanta med varandra sedan tidigare är det värdefullt att göra en presentationsrunda. Säg vad du heter, berätta kort vad du sysslar med och säg något om varför just du finns med i samtalsgruppen och vad du önskar den ska leda till för din del, din arbetsplats eller familj.
- Bestämmer ni, om ni ska följa upplägget i samtalshandledningen eller disponera tiden på annat sätt. Något ytterligare tema ni vill ta upp?
- Bestämmer ni hur många gånger, var och hur dags gruppen träffas.
- Formulerar ni gemensamma mål för gruppen, skriv ner dem för att senare kunna checka av om de uppnåtts.
- Kommer ni överens om spelregler

SPELREGLER

Viktiga spelregler kan vara:

Tystnadsplikt, att allt vad som sägs i gruppen stannar inom gruppen, är en väsentlig spelregel.

Respektfullt lyssnande, att man inte avbryter den som talar, är en annan. Till det respektfulla lyssnandet, och särskilt viktigt då den som talar tar upp något personligt, är *att låta bli att ifrågasätta*. Acceptera att den personen har den här upplevelsen. När vi diskuterar livsfrågor är det oftast inte fråga om rätt eller fel.

Annat som ni tycker är viktigt att ta upp och komma överens om.

Till dig som leder samtalsgruppen

Om det är en grupp där man drar sig för att öppna sig och samtalet går trögt, kan du behöva föra upp frågorna på ett generellt plan. Börja meningar med: "Det är vanligt att man reagerar med...", "Många tycker att..."

När vi leder samtal kan vi bli oroliga, då det blir tyst och tro att det är vår uppgift att genast åtgärda saken. Var inte rädd för stunder av tystnad. I dem reflekterar vi och i dem sker bearbetning. I dem kan vi vila i den djupaste gemenskap och empati.

Var inte heller rädd för tårar. Det som tas upp kan väcka minnen och starka känslor. Gruppen kommer att ge den tröst som behövs: man är närvarande, någon sträcker kanske fram en hand eller lägger en arm om en axel.

Om en gruppdeltagare dominerar för mycket eller avbryter andra, kan du dämpa denne genom att placera dig bredvid honom/henne och tydligt men diskret ge ett tecken då han/hon pratar för mycket: "Låt oss nu lyssna på Anna och höra vad hon har att säga!", "Det kanske är någon annan som har synpunkter?" etc.

Den tystlåtna, inåtvända deltagaren kan hos andra skapa en osäkerhet: "Man vet inte vad han tänker", han "bjuder inte på sig själv". Vi är ofta snabba att oreflekterat tolka andras beteenden, och personen kan felaktigt uppfattas som passiv, ointresserad och t.o.m. avståndstagande. I samtalsgruppen ska vi inte analysera varandras personligheter. Ledaren kan behöva påtala att vissa bearbetar och ökar sin kunskap genom att berätta, andra genom att lyssna.

Du är ledare i en samtalsgrupp, där du är en i gruppen med ett speciellt ansvar för processen. Det kan vara berikande för dig att få mer kunskap om suicidprevention och äldres situation. I det här häftet får du en del metodtips. I samtalshandledningen finns fakta och en del teoretiska förklaringar. Dessutom har du filmen *När himlen är nära* som ett komplement till samtalshandledningen. Om du vill fördjupa dig ytterligare finns förslag på litteratur och aktuella hemsidor längst bak i samtalshandledningen.

Allt material som hör samman med *När himlen är nära* kan beställas via www.suicidprev.com

Metoder att använda

Här följer en del tips på olika pedagogiska metoder som kan användas i samtalsgruppen.

RUNDAN

Att göra en runda betyder helt enkelt att var och en utan att avbrytas talar i tur och ordning. Genom att man gör en runda får var och en säga sitt och blir lyssnad till. Varje gång bör det påpekas att man kan avstå, man ”passar”. Efter rundan kan frågor ställas och kommentarer ges. Informera innan rundan startar om hur lång tid som är avsatt för rundan, så att alla kan hjälpas åt att hålla tiden och se till att alla får komma till tals inom tidsramen.

Avsluta varje samling med en runda där var och en får fundera på och berätta: ”Vad tar jag med mig hem efter dagens samtal?”

PRESENTATION MED HJÄLP AV BILDER

Om du har ett antal bilder eller foton kan dessa användas vid den första träffen i samband med presentationen av gruppens deltagare.

1. Sprid bilder eller foton över en större yta, så deltagarna i lugn och ro kan gå runt och välja en bild eller ett foto.
2. Ge instruktionen: ”Vi presenterar oss för varandra genom att var och en, utan att prata, väljer en bild/foto som berättar något om dig själv. Då du valt bild/foto, låt den ligga kvar så länge, för det kan vara någon annan som väljer samma. Sätt dig på din plats för att visa att du valt. När det är din tur, säg vad du heter, varför du har valt bilden och berätta helt kort varför du deltar i samtalsgruppen och vad du vill ha ut av den.”
3. Spela gärna lugn musik medan deltagarna väljer bild/foto.
4. När alla satt sig igen ber du deltagarna hämta ”sina” bilder/foton. (Om flera valt samma bild/foto får de låna bilden eller fotot av varandra då de presenterar sig.)
5. I turordning presenterar deltagarna sig och berättar om sina bilder. Poängtera innan ni börjar att alla ska få tala utan att bli avbrutna eller få kommentarer. Påpeka också att presentationen inte ska ta mer än ett par minuter per person, det kan minska oron inför att tala inför gruppen.
6. Samtala kort efteråt om hur övningen upplevdes!

BIKUPAN

Deltagarna samtalar parvis en liten stund innan samtalet lyfts i hela gruppen. Detta är också ett bra sätt att få möjlighet att formulera halvtänkta tankar så att man blir tydligare för sig själv. I bikupan kan tankarna genomgå en liten förädlingsprocess. Om samtalet går trögt i gruppen kan det vara bra att ge en uppgift att parvis samtala om och sedan lyfta det som kom upp till hela gruppen.

REFLEKTION

En annan metod, som gynnar eftertänksamhet, är att man gör en liten paus för reflektion efter varje frågeställning. Var och en kan skriva ner några stolpar för att hålla kvar tankarna samtidigt som man kan släppa dem för att lyssna till de andra. Den här metoden kan t ex användas när filmen visas.

3: I - METODEN

Formulera en uppgift, något som du/ni vill gå djupare in i eller lyssna gemensamt till en berättelse, dikt, sång eller se ett avsnitt av filmen. Fånga upp en inre bild och fundera kring den. Kalla den för något, ge den ett namn som stöd för minnet. Upprepa detta tre gånger. Stanna sedan upp och välj den av dessa tre bilder, som du känner är viktigast och som du vill bidra med till gruppen. Detta är ett sätt att få ett djupare samtal i gruppen, mer sam-tal än prat.

VAL AV SAMTALSFRÅGOR

Var och en läser texten som ska behandlas i förväg. Med penna i handen markerar man i marginalen med frågetecknen eller utropstecken det man undrar över eller finner anmärkningsvärt. Vid träffarna går man igenom gruppdeltagarnas fråge- och utropstecken. Samtalsmaterialet innehåller även förslag på samtalsfrågor, som du kan använda.

FILMEN

Filmen, *När himlen är nära* är gjord för att underlätta för dig som samtalsledare att lättare starta samtalen i gruppen. Det är du som samtalsledare som disponerar filmen.

Till varje avsnitt finns det kompletterande synpunkter att samtala utifrån. Du kan visa hela avsnittet som är på 5 – 8 minuter i sin helhet eller dela av det och diskutera en del i taget. Filmen kan beställas via www.suicidprev.com

PSYKISK LIVRÄDDNING

Vid Rikskongressen för suicidprevention i november 2007 i Göteborg presenterades skriften Psykisk livräddning, en första lektion om suicidprevention för dig som tänker på självmord. Den bygger på ett kognitivt förhållningssätt och är ett bra hjälpmedel även för personal, anhöriga och andra som vill lära sig mera om ångest, depression, suicidalitet och hur vi kan möta suicidnära medmänniskor. Vi behöver, som nämndes i inledningen träna oss i att tala om dessa viktiga livsfrågor, så att vi kan finnas till hands när vi behövs. Behöver du fler exemplar kan dessa beställas via www.suicidprev.com där den också finns att ladda ner som pdf-fil.

KVALITETSKRAV

Föreningen BraVå – Bra vård för äldre – beskriver i ett par skrifter vad som kännetecknar god vård och omsorg av äldre. Skriften vänder sig till alla som har ett intresse av äldres vård och omsorg, särskilt till den enskilde äldre, anhöriga, beslutsfattare och vårdpersonal. I föreningen BraVå finns 17 medlemsorganisationer som alla arbetar för god vård och omsorg av äldre.

Kvalitet är ett sammansatt och svårfångat begrepp skriver BraVå på sin hemsida www.bravard.nu Landstingens och kommunernas vård och omsorg förväntas enligt lag vara av god kvalitet. Dessa krav finns inskrivna i Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd. Men hur uppfattar de äldre själva den vård och/eller omsorg som de får? Och hur uppfattar de anhöriga vården och omsorgen?

Behoven bland äldre är många och skiftande. Många olika faktorer påverkar välbefinnandet förutom hälsan, ekonomin, boendet, om man lever ensam eller tillsammans med andra, om man har anhöriga och ett socialt nätverk.

NYTT FRÅN SOCIALSTYRELSEN

Socialstyrelsen har i uppdrag att på nationell nivå följa upp vård och omsorg om äldre och stärka deras rätt till trygghet, säkerhet och vård och omsorg av god kvalitet. Socialstyrelsen ger ut föreskrifter samt svarar för tillsynen av äldrejukvården via de regionala tillsynsenheterna. Länsstyrelsen har tillsyn över den del av äldreomsorgen som kommunen svarar för. Det sker ett samarbete mellan Socialstyrelsen och Länsstyrelsen för att förbättra tillsynen av äldres vård och omsorg. För den officiella statistiken över omfattningen av kommunala insatser för personer äldre än 65 år svarar Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen ger ut aktuell information om äldrefrågor. Läs mera om äldrefrågor på www.socialstyrelsen.se/Amnesord/aldre/

Se även Socialstyrelsens Äldreguide som från april 2008 visar jämförelser av vård och omsorg vid äldreboenden i hela landet.

Anhörigas Riksförbund – AHR

AHR är en rikstäckande organisation som är politiskt och religiöst obunden, som stöder anhöriga och andra närstående som vårdar någon i hemmet eller på institution. Medlemmarna är både privatpersoner och lokala anhörigföreningar.

AHR är den gemensamma plattformen för frågor som rör anhörigvårdare. Förbundet påverkar makt-havare och opinionen, fungerar som bollplank och är remissorgan för regering, myndigheter, kommuner och landsting.

Kontakter kan tas med kansliet Box 28360 71 Norrhult

Tel: 0474-40 400

Mob: 070-676 60 20

E-postst: info@ahrisverige.se

Hemsida: www.ahrisverige.se

Till sist

Att samtala om liv, död och självmord ger ofta glädje och ökar livslusten. Vi önskar dig och övriga gruppdeltagare lycka till med samtalsgruppen och hoppas att både kunskaper och insikter om suicidprevention bland äldre kommer att öka och integreras i den verksamhet som ni finns i.

Ett stort och varmt tack för ert engagemang, intresse och vilja att medverka till förändring och ökad prevention så att äldres livssituation kan förbättras och livet blir lättare att leva. Kom ihåg – att all prevention börjar med ett medmänskligt samtal!

Tack

Det här stödet till samtalshandledarna har tagits fram i samverkan med WNS – Västsvenska nätverket för suicidprevention främst Jan Beskow, SPES – Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd och Sensus studieförbund. Tack för er medverkan!

EGNA ANTECKNINGAR

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal lines.



ISBN 978-91-633-2553-3



Västsvenska Nätverket
för Suicidprevention, WNS