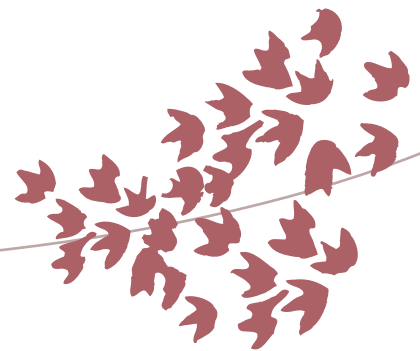


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Introduktion til gruppedeltagere





Her kan du læse om:

- Gruppepsykoedukation – hvad er det?
- Program for gruppeforløbet

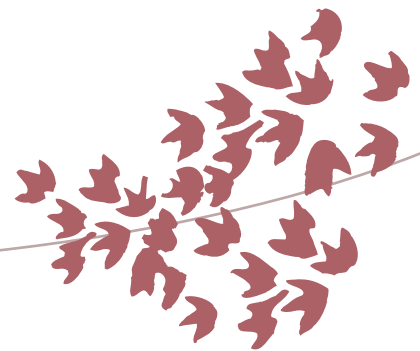
Gruppepsykoedukation – hvad er det?

For mange sindslidende har medicin stor betydning i hverdagen. På godt og ondt. Sindslidende kan derfor have værdifulde erfaringer med medicin, som kan være til inspiration for andre.

Dette koncept for gruppepsykoedukation tager afsæt i livshistoriefortællinger og har hverdagslivet som omdrejningspunktet for fælles undervisning, dialog og refleksion. Processen støttes af en facilitator, men det er i høj grad de øvrige gruppedeltageres fortællinger om strategier til mestring af medicin, opnåelse af mål mv., der skal medvirke

til at motivere deltagerne til øget ansvar og kontrol over egen medicinanvendelse.

På den måde adskiller den medicinpædagogiske tilgang sig fra traditionelle medicinkurser, hvor målet ofte er, at deltagerne skal tilegne sig en bestemt viden og handle derefter. I dette koncept er det samværet og samarbejdet med ligestillede frem for professionelles faktuelle information, som er grundlaget for den viden, indsigt og forståelse, der er resultatet af gruppeforløbet. Midlet er således åbenhed, dialog, refleksion og støtte til hinanden i gruppen.



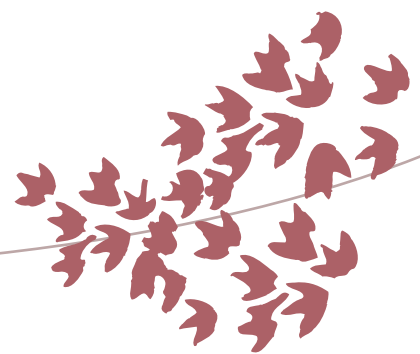
Program for gruppeforløbet

Gruppeforløbet indeholder 10 sessioner, som kort er beskrevet nedenfor.

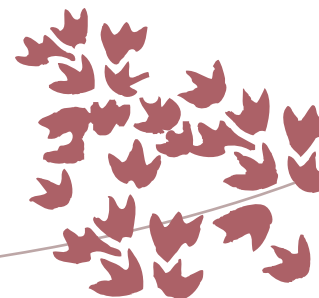
På hjemmesiden www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik under "Gruppepsykoedukation" findes uddybende sessionsbeskrivelser og videomateriale om gruppeforløbet.

Program for gruppepsykoedukation

1. session	Intro og start på livshistoriefortælling De to første sessioner tager udgangspunkt i deltagernes livshistoriefortælling. Erfaringsmæssigt ved man, at vi ved at fortælle om vores liv opnår en større forståelse for det liv, vi lever. Deltagernes livshistoriefortælling er dermed en del af processen med at øge kendskabet til sig selv og sin egen medicin. Forståelsen kan virke afklarende og bidrage til handlekraft, fx i forhold til at træffe beslutninger, der vedrører ens eget liv. Livshistoriefortællingen kan også bidrage til accept af svære, sørgelige og bitre oplevelser. Fortællingen kan bidrage til, at de svære oplevelser ikke længere fylder i bevidstheden og forhindrer, at man kan have en hverdag, som handler om det, der sker her og nu. Fortællingen kan på den måde være forløsende og give plads til at leve et liv, der tager udgangspunkt i nuet og ikke i fortiden. Der er afsat to sessioner til dette emne fordi erfaringerne viser, at det ikke kan nås på én session.
2. session	Livshistoriefortælling – fortsat (se beskrivelse ovenfor)
3. session	Motivation i eget liv Formålet med 3. session er, at deltagerne bliver bevidste om, hvad de oplever som betydningsfuldt for at skabe et liv med selvbestemmelse. I sessionen er det hensigten, at deltagerne opnår indsigt i deres indre, personlige motiver for livet. Det vil sige <i>de personligt grundlæggende værdier</i> , vi hver især ønsker at leve vores liv efter. Personlige værdier kan forstås som de værdier, vi sætter højest i livet. Ved at blive bevidst om de værdier, bliver vi vidende om, hvad vi finder meningsgivende og værdifuldt i hverdagen. Dermed dannes afsæt for en forståelse af den betydning, medicin kan have i dagligdagen.



4. session	<p>Det gode liv</p> <p>Session 4 ”går et spadestik dybere”. Livshistoriefortællingerne og ”Motivation for livet” fra de første tre sessioner er det grundlag, der arbejdes på.</p> <p>Formålet med session 4 er, at deltagerne øger deres bevidsthed om betydningen af selvbestemmelse i eget liv. Og betydningen af at livet, som det er lige nu - er et liv, hvor man accepterer og rummer sin historie, men ikke lader sig definere af den.</p> <p>Hensigten med sessionen er at løfte forståelsen fra de tre foregående sessioner ud over det, at selvbestemmelse er ’at gøre hvad jeg vil, hvornår jeg vil og hvordan jeg vil’ til, at hverdagen er god, fordi det er ens egen!</p> <p>Et godt liv er altså godt - måske ikke isoleret set, fordi der kan være meget bøvvl, men godt - fordi det er ens eget. Det er her selvbestemmelsen kommer ind. Et liv kan kun blive <i>mit</i> liv, hvis jeg bestemmer selv. Det er kerneforståelsen i denne session.</p>
5. session	<p>Medicinformståelse</p> <p>Session 5 skal ses som en ’forberedelsession’ til de to meget konkrete sessioner 6 og 7, hvor viden om medicin og undervisning er direkte i fokus.</p> <p>Forberedelsen skal forstås som en mulighed for deltagerne til at blive klogere på deres egne erfaringer med eller uden medicin. Det kan være gode eller dårlige erfaringer, vanskelige som uventede, paradoksale, overrasende eller måske uforståelige. Altså en mulighed for at opnå bevidsthed om egen ’medicinhistorie’.</p>
6. session	<p>Medicin – viden og refleksion</p> <p>I forløbets session 6 og 7 præsenteres deltagerne for en opdateret viden om de mest almindelige psykofarmaka, herunder hovedgrupper, virkninger og bivirkninger. Præsentationen skal give et afsæt for gruppens refleksion, erfaringsudveksling og drøftelser af egen medicinanvendelse.</p> <p>Formålet med de to sessioner er at give deltagerne en grundlæggende viden om og forståelse for, hvordan de får det bedst mulige ud af deres medicin, hvordan de tager den optimalt, hvilke tilsigtede og utilsigtede effekter, de kan forvente og hvorfor.</p> <p>Formålet er desuden at de kan relatere deres egen medicinering hertil og bliver motiveret til at ændre eventuelt u hensigtsmæssige handlinger vedrørende medicinen, så de undgår og forebygger problemer og får en bedre effekt. Endelig er formålet at udveksle erfaringer om brug af medicin.</p> <p>De er afsat to sessioner til ”Medicin – viden og refleksion”</p>
7. session	<p>Medicin – viden og refleksion – fortsat (se beskrivelse ovenfor)</p>



8. session	Mestringsstrategier I session 8 og 9 arbejdes der begge gange med at løfte det meget konkrete indhold fra de to foregående moduler (session 6 og 7: Medicin – viden og refleksion) ind i en mere abstrakt analysestrategi: Hverdagslivsanalysen. Der er afsat to sessioner til dette emne fordi erfaringerne viser, at det ikke kan nås på én session. Metoden giver mulighed for at deltagerne opnår bevidsthed om, hvordan man håndterer de udfordringer hverdagen bringer. Anvendelsen af metoden bidrager til træning i at fortælle om sig selv og reflektere over egen og andres fortællinger.
9. session	Mestringsstrategier – fortsat (se beskrivelse ovenfor)
10. session	Afrunding. Hvad forstår jeg nu, som jeg ikke forstod før? Formålet med dette sidste modul er at afrunde hele forløbet på en måde, så hver enkelt deltager bliver bevidst om sit personlige udbytte, sin personlige indsats og sin indsats i forhold til gruppen.