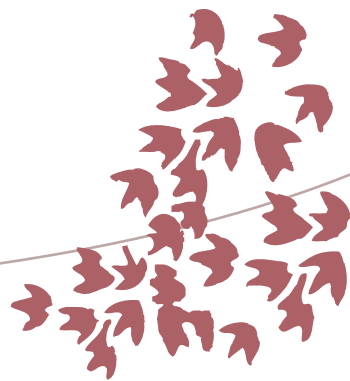


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Session 5: Medicinforståelse





Formål

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. Forberedelsen skal forstås som en mulighed for deltagerne til at blive klogere på deres egne erfaringer med eller uden medicin. Det kan være gode som dårlige erfaringer, vanskelige som uventede, paradoksale, overraskende eller måske uforståelige. Altså en mulighed for at opnå bevidsthed om egen 'medicinshistorie'.

Hvordan forløber sessionen?

Konkret former denne session sig som endnu en fortælling. Denne gang som 'min fortælling med medicin/ ikke medicin'. Men den foregår anderledes end tidligere, fordi hensigten med at fortælle denne historie er, at den bevidsthed der opnås ved at fortælle, er med til at klæde deltagerne på til at tage imod den farmakologiske undervisning i medicin, der foregår i session 6 og 7.

I modsætning til de øvrige sessioner med fortællinger, hvor deltagere har forholdt sig lyttende til hinanden, indgår teamet nu også med en mere aktiv rolle.

Deltagerne der lytter til en medicinshistorie skal lytte med henblik på at 'give fortælleren sin historie tilbage'. *Men deltagerne må ikke gode råd!* Og det vil deltagerne formentlig erfare, som den mest vanskelige del af opgaven.

For den der lytter til en historie, drejer det sig i denne session om at *opfange essensen* af det, fortælleren finder væsentligst.

På den måde minder denne session om session 3. Men med den forskel, at deltagerne nu er aktive og efter hver fortælling tænker sig om, for at finde

frem til essensen af det, de lige har hørt.

Derefter giver deltagerne *kernen i historien tilbage* til fortælleren med 'et rent hjerte'. Det vil sige medfølelse (empatisk), uden bagtanker om gode råd osv. ALTSÅ ikke hvad lytteren selv synes er det vigtigste i fortællingen, men det man har opfattet som essensen for fortælleren! Det kan nemlig være svært at opfange for fortælleren selv. Den der lytter, skal altså sætte sig i fortællerens sted, når der lyttes.

Den der lytter, kan måske høre, at essensen for fortælleren er, at vedkommende aldrig har stillet spørgsmål til sin medicin, men bare har modtaget den. Så er det dét man siger med 'et rent hjerte' (medfølelse, empatisk).

Måske er det først med den tilbagemelding, at fortælleren bliver bevidst om, at det virkelig er sådan, det forholder sig. Det kan være en brat opvågning! Men først med denne bevidsthed kan der gøres noget ved den situation. Det kan altså godt være, at det man giver tilbage, ikke er så let for fortælleren at tage imod.

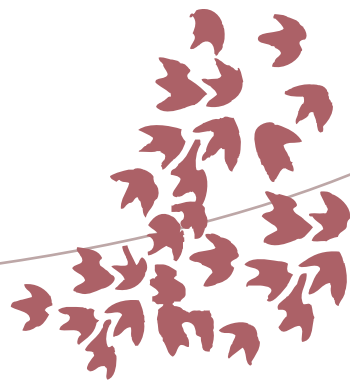
Når man giver en historie tilbage, gør man det først efter, at man har lyttet til hele historien i stilhed. Først derefter tager man en runde, blandt dem der har lyttet. Og nu forholder den der lige har fortalt sig tavs og lyttende til det, de andre giver tilbage.

Man giver en fortælling tilbage ved at indlede med ordene: *"Jeg hører dig sige, at ..."* hvorefter man kort fortæller, hvad man har hørt.

Eksempel:

"Jeg hørte dig sige, at det har påvirket din hverdag rigtig meget, at du tog så meget på, efter at du startede med den medicin.

ALTSÅ ingen gode råd om hvordan man fx kan undgå at tage på eller tabe sig!



Efter runden vender man tilbage til fortælleren, som nu reflekterer over det, der er givet tilbage - mens gruppen igen lytter. Fortælleren reflekterer over, om der er noget vedkommende forstået nu, som man ikke forstod før. Eksempelvis noget fortælleren forstår på en ny måde, eller noget der er blevet tydeligere, efter historien er 'givet tilbage'.

Denne session øver teamsamarbejde, hvor helheden (teamet) kan vise sig at være mere end summen af de enkelte dele. Det vil sige, at den enkelte deltager på den måde løfter sin egen refleksion ved hjælp af fællesskabet på en måde, det ikke er muligt ved en individuel refleksion.

Facilitatorens rolle

I denne session skal facilitator være særlig opmærksom på:

- At forklare deltagerne hvordan man 'giver en historie tilbage' til fortælleren

- At deltagerne, af forskellige grunde, kan have meget svært ved at huske deres medicinhistorie. Deltagerne kan derfor have behov for hjælp til at reflektere, uden at historien ledes i en bestemt retning. Hvis man ikke husker ret meget, er det den bevidsthed, man opnår!
- At deltagerne ikke falder i 'de gode råds fælde'. Husk nemlig at et godt råd, der ikke er blevet bedt om, er en gave til giveren (jeg er noget værd!), ikke til modtageren! Mange har prøvet begge dele: Både at få og give gode råd der selvfølgelig var velmente! Men vi har stået tilbage med en flad fornemmelse af ikke at blive hørt.