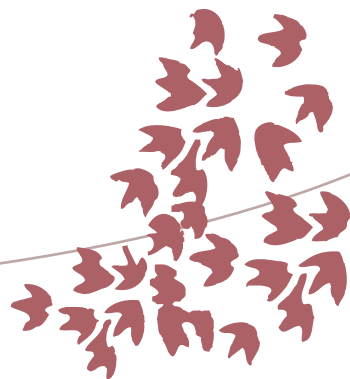


GRUPPEPSYKOEDUKATION

Session 8 og 9: Mestringsstrategier





Formål

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 (Bech-Jørgensen, 1999). 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.

Om hverdagslivet

Hverdagslivet er en proces. Når man analyserer hverdagen ved hjælp af hverdagslivsanalysen (Bech-Jørgensen, 1999) rettes fokus mod at forstå, hvordan vi håndterer de betingelser, vi lever under som mennesker. Betingelser i et liv kan fx være dét at leve med en sindslidelse, at bo i et bofællesskab eller at tage medicin for at have et godt liv med selvbestemmelse.

Med denne særlige måde at analysere og forstå sit hverdagsliv på, får deltagerne mulighed for at se og forstå forskelle mellem deres eget og andres hverdagsliv. Dermed opnås bevidsthed om egne

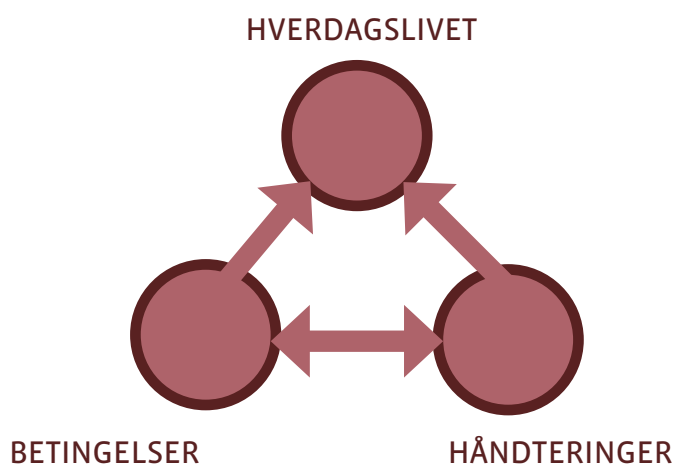
særlige livsmønstre, fx vedrørende symptomer og tilbagefald.

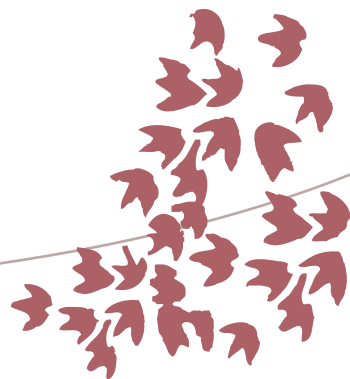
Hverdagslivet er *hele* det daglige liv. Altså *alle* de handlinger vi foretager os - alene eller sammen med andre i dagens løb. Det kan være at spise, købe ind, være sammen med andre eller være alene. Rydde op og holde orden eller rode, lægge planer eller aflyse dem. Holde fødselsdag alene eller sammen med andre. Tage fra et sted til et andet med bus eller bil eller fly, arbejde eller ikke arbejde. Holde pauser, tage på ferie, flytte, motionere eller lade være, have fritidsaktiviteter eller overveje det osv. osv.

Hverdagslivet er en proces, fordi det skabes, omskabes, opretholdes og fornyes hver eneste dag gennem de måder, vi *håndterer vores betingelserne på*. Hverdagslivet er ikke noget, der bare er. Hverdagslivet er i ustandselig bevægelse og forandring, uden at vi egentlig registrerer det!

Hverdagslivet som metode

Metodisk udgør hverdagslivet et *særligt perspektiv*, som lader os komme tættere på indholdet i menneskers liv og livsmåder. Hverdagslivsanalysen er et *dobbelt perspektiv*, fordi det både forholder sig til de *betingelser*, der indgår i hverdagslivet, og til den måde vi *håndterer* betingelserne på. Se figuren.





Hverdagslivet frembringes, opretholdes og fornys i en *vekselvirkning mellem betingelserne, og den måde de håndteres på*.

De betingelser vi lever under kan inddeles i 3 niveauer:

1. Det individuelle niveau:

Som omfatter vores køn og gener (biologiske forhold), alder, fysiske sygdomme (fysiologiske forhold), de sociale betingelser vi er vokset op under, opdragelse, tro, skolegang, uddannelse, og de indre psykiske forhold vi lever under (fx en sindslidelse) mm.

2. Det mellemmenneskelige niveau:

Som omfatter det folk gør sammen i hverdagen. Fx i familien, sammen med venner, bekendte, kolleger og brugere af bofællesskab mm, med kontaktpersoner, i undervisningssammenhæng osv.

3. Det samfundsmæssige niveau:

Som fokuserer på de samfundsmæssige *værdier, normer og sociale regler* vi lever under her i landet. Fx de politiske forhold (demokrati, folketingets sammensætning), organisationerne (fx regioner, kommuner, institutionerne (bofællesskab, bostøtte), religion mm.

I sessionen skal betingelserne for hver enkelt deltagers hverdagsliv undersøges. Hverdagen består af både betingelser og den måde de håndteres på, så betingelserne er med til at kaste lys over, hvordan man kan forstå de særlige livsmønstre man indgår i.

Håndteringer

Vores daglige handlinger kan opdeles i tre måder at håndtere hverdagen på:

1. Upåagtede handlinger: Det vi går og gør uden at lægge mærke til det fx:

- **Vaner og rutiner.** En vane er en gentagelse. Noget man ikke lægger mærke til at man gør, som fx hvordan man børster sine tænder. En rutine er noget andet. Det er noget man gør uden besvær som fx at bruge internettet, bruge en smartphone, lave mad, sætte sig hurtigt ind i hvordan man kommer rundt med bus eller tog, eller lave om på rækkefølgen af noget man skal have gjort.
- **Justeringer.** Er småændringer, fx at gøre noget på en lidt anden måde end man plejer, rette lidt på noget man er i gang med, fx at skrive.
- **Improviseringer.** Er at gøre noget uden forudgående planlægning. Fx at ringe eller skrive til én man ikke har snakket med længe.

2. Strategiske handlinger: Er det vi gør *målrettet* og med *erfaring*, fx at møde et bestemt sted, til en bestemt tid. Som fx til gruppepsykoedukation.

3. Symbolske handlinger: Er handlinger, der er *meningsgivende for den, der udfører handlingen*. Symbolske handlinger er næsten altid helt *selvfølgelige* og *upåagtede*. Det vil sige, at vi ikke lægger specielt mærke til dem vi selv udfører. Til gengæld lægger vi ofte mærke til andres symbolske handlinger! Fx at tingene skal være på en bestemt måde. Det der er selvfølgelig for den ene, kan få den anden til at undre sig.

Alle ens daglige tanker, følelser og handlinger indeholder alle tre typer af håndtering, men ikke i lige stort omfang.

Hvordan forløber en hverdagslivsanalyse?

En deltager fortæller om de *tanke og følelser* der er knyttet til **en bestemt daglig** handling. Det er fortælleren selv, der vælger handlingen. Det skal helst være noget man er optaget af at forstå om sin hverdag.

Det kan måske være en hjælp at starte med at sige: 'hvordan kan det være at jeg?'

De andre i gruppen lytter til fortællingen på samme måde som ved livshistoriefortællingen. Det vil sige opmærksomt men uden at sige noget.

Hverdagslivsfortællingerne er en form for kort livshistoriefortælling. Da de foregår i nuet, er de sjældent særlig lange. Livshistorien er jo i virkeligheden en lang række af hverdage, hvor der langsomt er sket en forandring, som bevidstgøres ved hjælp af fortællingen.

Efter en hverdagslivsfortælling analyseres den af dem, der har lyttet, imens fortælleren lytter.

Analysen skal ikke starte et bestemt sted. Man springer ind der, hvor man har hørt noget betydningsfulgt, noget der giver mening i fortællingen, noget essentielt. Som i session 5 med medicinforståelse

Hvis man fx synes, at det man har hørt lyder som en symbolsk handling, siger man det, og begrundet sit valg med en forklaring af, hvad det symbolske i handlingen kan være.

Husk igen ikke at give gode råd, men udelukkende tolke det man har hørt ved hjælp af teorien. Fx 'jeg

hørte dig sige, at det er vigtigt for dig at drikke din morgenkaffe i fred og ro. Det lyder for mig som en symbolsk aktivitet, fordi ro er en værdi og den sætter du tilsyneladende pris på.

Man spørger indimellem fortælleren, om analysen giver fortælleren mening, og det må der selvfølgelig svares på. Man bliver ved med at analysere indtil fortællingen er udtømt.

Der er lavet en videodemonstration af metoden, som kan findes på www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik

Facilitators rolle

Det er to meget teoretiske sessioner, der stiller særlige krav til facilitator:

- Først og fremmest skal facilitator afsætte tid til at sætte sig grundigt ind i den beskrevne analysestrategi, med henblik på at forstå og formidle den til deltagerne. Man kan fx finde eksempler til at belyse modellen med og give deltagerne et ark med modellen og tilhørende stikord.
- Dernæst skal facilitator sikre, at gruppen træner sig i at analysere hverdagslivsfortællingerne og ikke falder hen i 'synsninger' eller i at give gode råd!

Litteraturliste

Bech-Jørgensen, B. (1994): *Når hver dag bliver hverdag*. Akademisk forlag.

Bech-Jørgensen, B. (1999): *Normalitetsbilleder*. ALFUFF, Aalborg Universitet. Kap 2: *Hverdagslivsteori og metode*

Social kritik nr. 73 (april 2001). *Tema hverdagsliv*. Tidsskrift for social analyse og debat.