

| **Gruppelederopplæring med metodikken SAVE**

- av Karen Therese Sulheim Haugstvedt, januar 2020

Målet med denne gruppelederopplæringen er å gi fagpersoner og erfarne likepersoner kunnskap og erfaring med SAVE, en veiledningsmetodikk for å styrke pasienters og pårørendes ressurser og evne til å leve sitt eget liv – en bedre helsekompetanse ("Self Awareness through Values and Emotions").

Det videre målet med kurset er å motivere og dyktiggjøre nye veiledere til å bruke SAVE-metodikken i veiledningsgrupper eller andre møter med pasienter og pårørende. Gjennom metodikken ønsker vi at pasienter og pårørende kan utvikle sin selvforståelse og delta aktivt i sitt eget liv, det vil si at de opplever en bedre livsmestring. I dag er det få tiltak til pasienter og pårørende for utvikling av egen selvforståelse og helsekompetanse.

Bakgrunn

Gjennom 20 års utvikling og utprøving av gruppeveiledning med ulike pasient- og pårørendegrupper (totalt ca 250 deltakere) har vi utviklet kunnskap om helsefremmende prosesser og metodikk, SAVE. Intervensjonsforskningen ble gjennomført ved Senter for helsefremmende arbeid, nå Avd for samhandling og helefremming ved Ahus.

Gruppedeltakerne har vært pasienter og pårørende i ulike aldre og situasjoner, med forskjellig kultur og bakgrunn. Gruppene har vært sammensatt uavhengig av diagnose. Deltakerne erfarte at de utviklet sin forståelse og kompetanse om egen helse ut fra de erfaringene, oppdagelsene og refleksjonene de gjorde gjennom gruppeveiledning. Det de påpekte som særlig viktig ved programmet var en økt bevissthet om egne verdier, hva som er viktig for dem, samt en erkjennelse av hvordan de egentlig hadde det i sin egen situasjon. Gjennom sine egne beskrivelser før, under og etter gruppesamlingene satte de ord på den utviklingen de opplevde der de ble bedre kjent med egne opplevelser og tanker. De hadde blitt mer bevisste på hvordan de kunne ta vare på det de trengte og hva de ville gjøre noe med for å kunne leve et bedre liv. I tillegg til å beskrive hva som skjedde med dem underveis, beskrev deltakerne hva de erfarte hadde bidradd til det som skjedde. Innholdet i SAVE-metodikken bygger på deltakeres erfaringer av hvilke relasjoner, tema og oppgaver som bidro til forandringsprosesser.

Metodikken SAVE er utviklet gjennom forskning på gjennomføring og evaluering ut fra deltakernes erfaringer og oppdagelser om seg selv og hvordan de levde sitt liv. Resultatene er dokumentert i internasjonale artikler, doktorgrad og mastergrader. I tillegg finnes programmet i digitale versjoner på åpne nettsider og ungdommer har beskrevet sine erfaringer på film (YouTube). I samarbeid med nye gruppeledere vil vi fortsatt utvikle og spre bruken av SAVE-metodikken slik at så mange pasienter og pårørende som mulig kan styrkes i det å leve sitt eget liv; ut fra bedre helsekompetanse, hensiktsmessig samvalg og aktiv brukermedvirkning.

Gjennomføring

Gruppelederopplæringen går over 2 heldagssamlinger (12 timer), med maks 12 deltakere. Deltakerne har vært ansatte ved Ahus eller i kommuner og bydeler tilhørende Ahus, samt likepersoner og erfaringskonsulenter. De har hatt ulike alder, kjønn, bakgrunn og kunnskap ut fra både fagbakgrunn og personlig kompetanse. All deltakelse og deling er frivillig, og det som skjer gjennom opplæringen er taushetsbelagt.

Opplæringsprogrammet gir først og fremst en presentasjon av SAVE-metodikkens seks tema med tilhørende oppgaver, fordelt med tre tema på hver av kursdagene. Her er det sentralt at deltakerne reflekterer over temaene og erfarer å gjennomføre de ulike oppgavene. De deler også sine refleksjoner og erfaringer med hverandre. Kursleder(ne) deler samtidig erfaringer fra gjennomføringer av veiledningsprogrammet for ulike målgrupper og hva som kan særprege deltakere i ulike aldre og situasjoner.

Parallelt med gjennomføringen av veiledningsprogrammet reflekterer vi sammen rundt veilederrollen. Første kursdag inneholder noe teori om helsefremming, erfaringspedagogikk, helsekompetanse og mestring. På andre kursdag tar vi opp mer kunnskap om veiledningsmetodikk, og deltakerne får trene på noen veiledningsverktøy.

Deltakernes erfaringer og evaluering

Deltakerne gir både skriftlige og muntlige tilbakemeldinger etter hver kursdag, med ekstra tid til evaluering siste dag. Ut fra analyse av deres besvarelser har deltakerne særlig lagt vekt på følgende punkter:

1. Å erkjenne behovet for helsefremmende mestringstiltak

Både fagpersoner og erfaringskonsulenter har bekreftet at programmets innhold er allment og aktuelt. De har erfart mestrings-prosessene i SAVE for sin egen del gjennom arbeidet med metodikkens innhold, og de understrekte forståelse for at disse prosessene av bevisstgjøring og selvstyrking er sentrale for pasienter og pårørende som de er i kontakt med. De har påpekt hvordan opplevelsen av å få stoppe opp og kjenne etter hvordan det er å være "meg" ble viktig for dem selv, ikke minst sammen med andre. Samtidig gjenkjente de behovet for en ansvarlig gruppeleder.

"Det var godt å tegne og få ta del i egne og hverandres opplevelser."

"Jeg har lært nye ting om meg selv og mitt forhold til meg selv - og til andre."

2. Å få gjennomføre SAVE-programmet

Deltakerne har beskrevet mange positive opplevelser og viktige oppdagelser av sin egen utvikling under gjennomføring av veiledningsprogrammets tema og oppgaver. Skriftlige og kreative oppgaver samt selvrefleksjon knyttet til sentrale tema ga deltakerne nye erfaringer og dypere forståelse. Deltakerne har understreket verdien av å få oppleve å arbeide med oppgavene, å ha tid til prosessene underveis og å dele erfaringene med andre.

"Det var spennende å erfare egne indre reaksjoner underveis, både gjennom tema og refleksjon, men først og fremst gjennom metodikkens oppgaver"

3. Å prøve veilederrollen

Tidligere deltakere har vært opptatte av gruppelederens ansvar og muligheter. De har blitt motiverte av de positive resultatene som de selv også fikk erfare. Samtidig var de opptatte av hvordan de skulle klare å møte det som kan komme opp i en gruppe. De har bekreftet at det har vært viktig å få prøve å veilede hverandre selv om situasjonen gjorde dem litt stresset. De har erfart at nytten var helt tydelig slik at de har blitt motiverte til å prøve videre på egen hånd. Her ble det også viktig å få en egen opplevelse av at det kan være en hjelp bare å få muligheten til å sette ord på "det som er". Noen deltakere hadde imidlertid erfaringer som understreket respekten for at grupper ikke alltid gir positive opplevelser.

"Det var viktig å ha fokus på hva som er viktig for meg som veileder – og få øve på rollen som gruppeveileder"

"Jeg må øve på å stille de riktige spørsmålene – og å finne min egen stil"

Oppsummering

Generelt har deltakerne vært aktive, åpne og engasjerte i forhold til å kunne utvikle gode veiledningstiltak for pasienter og pårørende som de arbeider med. De har vært opptatte av ansvaret en gruppeleder har og hvordan de kan ivareta deltakerne. Gjennom opplæringens ulike oppgaver, veiledning og refleksjon har deltakerne beskrevet at det var godt å bli mer kjent med seg selv, både "mine egenskaper og hva jeg trenger". Her var det viktig at atmosfæren var "varm og inkluderende", og at "alle ble hørt". Flere har erfart at de ble mer "delaktig" enn de hadde trodd, også de som hadde grudd seg på forhånd. Etterpå fortalte de om konkrete forandringer de ønsket å gjennomføre i eget liv, både privat og i arbeidssammenheng. Flere har også beskrevet sin oppdagelse av at "jeg har noe å bidra med", en erkjennelse av at de har utviklet en tro på seg selv og på å kunne bruke seg selv i videre tiltak for andre som står i utfordrende situasjoner. Dette er svært sentrale erfaringer å ta med seg inn i det videre arbeidet som gruppeveileder.

Veien videre

Tidligere deltakere på gruppelederopplæringen har blitt motiverte og gledet seg til å prøve ut veiledningsmetodikken SAVE. Vi ønsker å samarbeide videre med utvikling og utprøving av forskjellige ideer for oppfølgende veiledningstiltak. Selv om det å være veileder har føltes unaturlige med det samme, så har de fleste bekreftet behovet for å kunne følge opp dagens helsetiltak med denne typen styrking av helsekompetanse og livsmestring hos pasienter og pårørende.

Vi har også utviklet digitale versjoner av SAVE metodikken for foreldre som pårørende ("Kompetente foreldre") og unge som har langvarige helseproblemer ("Ung livsmestring"). Disse kan utnyttes i kombinerte opplæringsløp med ulike typer samlinger og konsultasjoner.