

Gruppelederopplæring i metodikken SAVE

“Self Awareness through Values and Emotions”, SAVE, er en metodikk for å bidra til individuelle helsefremmende prosesser. Metodikken er utviklet gjennom forskning i samarbeid med deltakere i ulike veiledningsgrupper for pasienter og pårørende. Hensikten med SAVE er å styrke den enkelte persons ressurser og evne til å leve sitt liv slik de selv ønsker. Gjennom metodikkens bevisstgjøring og erkjennelse har tidligere deltakere utviklet sin selvforståelse, gjort forandringer og deltatt mer aktivt i eget liv. De har utviklet sin helsekompetanse og opplevd en bedre livsmestring.

Målet med gruppelederopplæringen er å gi fagpersoner eller erfarne likepersoner kunnskap og erfaring med SAVE. Det videre målet er å motivere og dyktiggjøre deltakerne til å bruke SAVE-metodikken i ulike møter/samarbeid med pasienter og pårørende. Vi ønsker at så mange som mulig kan styrkes i det å leve bedre liv ut fra økt helsekompetanse og aktiv medvirkning.

Målgruppen for kurset er ansatte ved Ahus eller i kommuner og bydeler tilhørende Ahus, samt likepersoner og erfaringskonsulenter.

Gjennomføringen av gruppeopplæringen

Gruppelederopplæringen går over 2 dager (12 timer), maks 12 deltakere. All deltakelse er frivillig, og det som skjer gjennom opplæringen er taushetsbelagt.

Opplæringsprogrammet gir en presentasjon av SAVE-metodikkens tema med tilhørende oppgaver. Det er sentralt at deltakerne selv får reflektere over temaene og gjennomføre oppgavene.

Parallelt med egen gjennomføring av veiledningsprogrammet tar vi opp kunnskap om læring og veiledning, samt reflekterer sammen rundt veilederrollen. Kurslederne deler sin kunnskap og erfaringer som veiledere av programmet, blant annet hva som kan særprege deltakere i ulike aldre og situasjoner.

Bakgrunn

Gjennom 20 års utvikling av og forskning på gruppeveiledning for forskjellige pasient- og pårørendegrupper (totalt ca 250 deltakere) har deltakernes erfaringer gitt oss kunnskap om deres bevisstgjøring og forandring, og dessuten hva det var som bidro til disse forandringene (metodikken SAVE). Intervensjonsforskningen ble gjennomført ved Ahus, Senter for helsefremmende arbeid, nå Avd for samhandling og helefremming. Deltakerne har hatt ulike aldre og livssituasjoner, hatt forskjellig kulturell bakgrunn og vært av begge kjønn. Gruppens sammensetning har vært uavhengig av diagnose.

Når livet forandres, som ved langvarige helseutfordringer, kan mange oppleve/reagere med sterke følelser og rare tanker. Dette er vanlige reaksjoner på en uvanlig situasjon som kan være uforståelig for personen selv. Det er en stor utfordring å bli kjent med seg selv i den nye situasjonen, men fagpersoner kan bidra.

Deltakerne i våre grupper ble selv overrasket over hva de oppdaget og kunne gjøre noe med gjennom metodikken. De har beskrevet de erfaringene og refleksjonene de fikk i gruppene. Det de påpekte som særlig nyttig var bevissthet om hva som var viktig for dem, i tillegg til erkjennelse av egen forståelse for situasjonen og hvordan de egentlig hadde det. Gjennom beskrivelser før, under og etter gruppesamlingene satte de ord på den utviklingen de opplevde. De ble bedre kjent med seg selv, og sine følelser, tanker og reaksjoner. Dermed oppdaget de hvordan de kunne ta bedre vare på seg selv og familien. De fikk erfare mellom samlingene hva de ville gjøre for å leve et bedre liv.

I tillegg til å beskrive *hva* som skjedde med dem, var deltakerne opptatte av *hvordan* det kunne skje. Innholdet i SAVE-metodikken bygger på hvilke relasjoner, tema og oppgaver deltakerne erfarte som avgjørende. Det er få tiltak til pasienter og pårørende for utvikling av egen selvforståelse og helsekompetanse.

Resultatene er publisert i en doktorgrad, flere mastergrader og ulike artikler. SAVE-programmet finnes også i digitale versjoner på åpne nettsider ("Kompetenteforeldre.no" og "Unglivsmestring.no"). Seks ungdommer har beskrevet sine erfaringer på film (YouTube: "[Sammen ser vi nye muligheter](https://www.youtube.com/watch?v=...)").

Erfaring og evaluering fra tidligere gruppelederopplæring

Deltakerne gir skriftlig og muntlig tilbakemelding etter hver kursdag. I evalueringene har deltakerne lagt særlig vekt på:

1. Å erfare helsefremmende prosesser

Både fagpersoner og erfaringskonsulenter har bekreftet programmets innhold som allment og aktuelt. De har beskrevet egne viktige oppdagelser og forandringer gjennom arbeidet med innholdet i SAVE. Samtidig har de understreket verdien av disse prosessene for økt erkjennelse og selvstyrking når det gjelder pasienter og pårørende som de selv har kontakt med. Deres egen opplevelse av å få stoppe opp og kjenne etter hvordan det er å være "meg" ble viktig for dem, ikke minst sammen med andre. De så likevel 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 gjennomføre SAVE-programmet

Deltakerne har knyttet sine positive opplevelser og viktige oppdagelser om seg selv til sin gjennomføring av veiledningsprogrammets tema og oppgaver. De skriftlige og kreative oppgavene sammen med selvrefleksjon knyttet til hvert tema ga dem nye erfaringer og en dypere forståelse av metodikken. Deltakerne har understreket verdien av å få oppleve det å arbeide med oppgavene, ha tid til prosessene underveis og dele erfaringene med andre før de selv skal bruke programmet som veiledere.

"Det var spennende å erfare egne indre reaksjoner underveis, gjennom temaene og refleksjoner, men først og fremst gjennom oppgavene"

3. Å øve på veilederrollen

Deltakerne har vært opptatte både av ansvaret og mulighetene som ligger i det å være gruppeleder og samtalepartner. De har blitt svært motiverte av de positive erfaringene som de selv fikk. Samtidig har de reflektert over hvordan de kunne klare å møte det som kan komme opp i en gruppe. De har bekreftet at det var viktig å få øve noe på å veilede hverandre selv om situasjonen gjorde dem litt spent. De positive erfaringene var nyttige for å bli motivert til å prøve videre selv. Her ble det også viktig å få egne opplevelser av verdien av det å bli veiledet. Noen deltakere hadde erfaringer som understreket respekten for det utfordrende i det å veilede grupper.

”Det var fint 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”

”Det å bli veiledet føltes mer naturlig enn det å være veileder”

Oppsummering

Generelt har tidligere deltakere på gruppelederopplæringen blitt engasjerte og ivrige for å utvikle gode helsefremmende tiltak for pasienter og pårørende som de arbeider med. De har vært opptatte av ansvaret som gruppeleder og hvordan de kan ivareta gruppedeltakerne. Gjennom metodikkens tema, oppgaver, veiledning og refleksjon har de erfart at det var nyttig å bli mer kjent med seg selv, både ”mine egenskaper og hva jeg trenger som veileder”. De påpekte også verdien av 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.

Deltakerne fortalte etterpå om konkrete forandringer de ønsket å gjennomføre i sine egne liv, både privat og i arbeidssammenheng. Flere har beskrevet sin oppdagelse av at ”jeg har noe å bidra med”, en erkjennelse av at de har fått tro på seg selv og på å kunne bruke seg selv som veileder. Dette er flotte erfaringer å ta med seg inn i videre samarbeid med ulike pasienter og pårørende.

Veien videre

Tidligere deltakere har blitt motiverte til å prøve ut veiledningsmetodikken SAVE. Vi ønsker å samarbeide videre om utvikling og utprøving av forskjellige ideer for oppfølgende veiledningstiltak. Selv om det å være veileder kan føles unaturlig til å begynne med, 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.

De digitale versjonene av SAVE-metodikken håper vi også kan utnyttes i kombinerte oppfølgingsløp ved ulike typer samlinger og konsultasjoner.