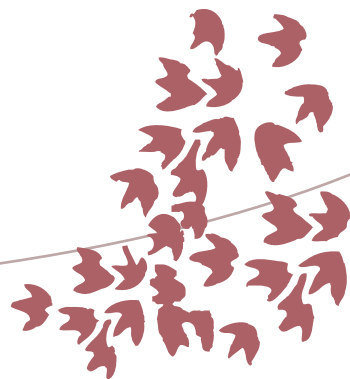


# GRUPPEPSYKOEDUKATION

## Session 3: Motivation for livet





## Formål

Formålet med 3. session er, at deltagerne bliver bevidste om, hvad de oplever som betydningsfuldt for at skabe et liv med selvbestemmelse.

Motivation for livet skal forstås som en indefra kommende motivation. Det kan forstås i modsætning til den udefra kommende motivation, som man fx kan opleve, når andre prøver at overbevise én om noget, man ikke er helt sikker på, om man har lyst til. Det kan fx være at dyrke en speciel form for motion eller spise noget ganske bestemt.

I sessionen er det hensigten, at deltagerne opnår indsigt i deres indre, personlige motiver for livet. Det vil sige *de personligt grundlæggende værdier*, 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.

## Om tilgangen til “Motivation for livet”

Sessionen bygger på resultater fra flere undersøgelser om gruppepsykoedukative forløb. Undersøgelserne viser, at gruppepsykoedukative forløb, der har fokus på støtte til *selvbestemmelse* over eget liv med sygdom, i høj grad kan bidrage til at deltagerne opnår de mål, de har sat sig i livet. Undersøgelserne viser især, at to ting er væsentlige: Aktiv deltagelse og ansvar i forhold til egen behandling gør deltagerne bedre i stand til at opnå og fastholde sine mål. Handlingerne opleves som et frit valg, iværksat af én selv på baggrund af selvbestemmelse og indre motivation. Deltagernes grad af oplevelse af indre motivation hænger sammen med facilitator som individuel

støttende. Det vil sige, at facilitators opgave er at lytte, fremme deltagerens forståelse af sig selv samt respektere deltagerens egne ønsker og behov for selvbestemmelse.

Vi danner alle særlige livsmønstre gennem vores daglige aktiviteter, og gentager ofte bestemte mønstre igen og igen - så mange gange, at de bliver til vaner. Når vi lytter til deltagernes fortællinger om det, der har betydning og værdi i hverdagen, får vi indblik i de vaner, der er karakteristiske for netop den enkelte person og de til tider stærke kræfter (værdier), der styrer livet.

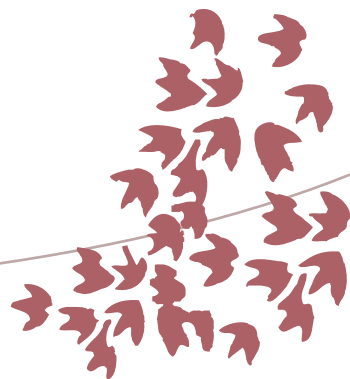
Ved at beskæftige sig med det, der er værdifuldt og betydningsfuldt skabes en ramme, der giver anledning til bevidsthed om egne styrende værdier, og den personlige motivation for at leve et liv, der opleves godt. Desuden er det muligt at deltagerne øger deres bevidsthed om, hvordan grundlæggende værdier *omsættes* i hverdagen, så de kan skabe et liv ud fra de forudsætninger, man har.

## Hvordan forløber sessionen?

Gruppen bygger i 3. session på den bevidsthed, der er opnået under forløbets to første sessioner med livshistoriefortællinger. I session 3 fortsættes med i fællesskab at undersøge, hvad der giver mening, har værdi og er betydningsfyldt for hver enkelt deltager. Igen igennem den enkeltes fortælling, som de andre lytter til.

Gruppetagerne arbejder således både individuelt og i fællesskab med bevidstgørelse af egen indre motivation/selvbestemmelse for et liv, der er godt for den, hvis liv det er.

Metoden der benyttes til at fremme denne proces er indenfor et systemisk perspektiv kendt som “Cirkulære spørgeteknik”. I det kognitive perspektiv er metoden kendt som den ’nedadgående pils teknik’.



Idéen er, at man bliver ved med at spørge videre til det, som lige er blevet sagt (se eksemplet nedenfor). På den måde fastholder man fokus på dét, som betyder noget for den, der svarer på spørgsmålet. Vedkommende kan på den måde nå frem til at forstå, hvad der er værdifuldt.

Der er lavet en videodemonstration af metoden, som kan findes på [www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik](http://www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik)

### Eksempel hvor spørgeteknikken lykkes:

- Spørgsmål:** Hvad betyder noget for dig?  
**Svar:** Det er dejligt, når jeg kan ligge i min seng om morgenen
- Spørgsmål:** Hvad betyder det for dig at ligge i din seng om morgenen?  
**Svar:** Der er en dejlig ro
- Spørgsmål:** Hvad betyder roen for dig?  
**Svar:** Den gør, at jeg ikke er i tvivl
- Spørgsmål:** Hvad betyder det for dig ikke at være i tvivl?  
**Svar:** Så ved jeg, hvem jeg selv er
- Spørgsmål:** Hvad betyder det for dig at vide, hvem du selv er?  
**Svar:** Så tør jeg møde andre mennesker
- Spørgsmål:** Hvad betyder det for dig at møde andre mennesker?  
**Svar:** Så føler jeg mig ikke ensom
- Spørgsmål:** Hvad betyder det for dig ikke at føle dig ensom?  
**Svar:** Så føler jeg, at jeg er noget værd

Som man kan se af eksemplet, bevæger svarene sig fra at 'det er dejligt, når jeg ligger i min seng om

morgenen', til at 'jeg er noget værd' (Frank, 2002: 51).

For at fremme processen er det væsentligt, at der gives plads til eftertænkning og eftertanke, så deltagerne får mulighed for at træne dét at reflektere, og på den måde nå frem til at forstå noget om sig selv, som de ikke forstod før. Det vil sige opnå en ny grad af bevidsthed.

At reflektere over noget skal i denne sammenhæng forstås som dét at tænke 'noget om noget' i modsætning til at synes noget: At have en 'synsning'.

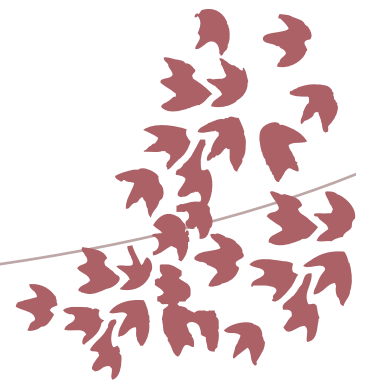
Hvis vi vender tilbage til eksemplet ovenfor og spørgsmålet: 'Hvad betyder det for dig at ligge i din seng om morgenen? Her er svaret 'der er en dejlig ro'. Man fornemmer, at her er der tænkt over, hvad det egentligt betyder at ligge der i sin seng om morgenen, være vågen og mærke efter hvordan man har det lige nu.

Det er et reflekteret svar, fordi der er 'tænkt noget om noget'. I modsætning til hvis der var svaret 'det er hyggeligt'. Det er en synsning, som bunder i en sammendrag af følelser. Og 'hygge' er ikke en værdi. Det er en oplevelse, der kan dække over en værdi, som man ikke er bevidst om. I modsætning hertil er ro en værdi. Personen har mærket efter og reflekteret over, hvorfor det opleves hyggeligt at ligge der og vågne stille og roligt.

### Eksempel hvor spørgeteknikken ikke lykkes:

- Spørgsmål:** Hvad betyder noget for dig?  
**Svar:** Min familie (værdi)
- Spørgsmål:** Hvad betyder din familie for dig?  
**Svar:** Alt

Her går man så i stå. Svaret er en sammenfatning - ikke en refleksion. Så det giver ikke den ønskede



meningsgivende indsigt. Derfor skal facilitator i gang med at guide personen til et svar, der kan sige noget om værdien af at have en familie.

I sådan en situation kan det blive nødvendigt, at hoppe ud af den cirkulære spørgeteknik og fx sige: "Prøv at komme i tanke om noget af det, du synes er rigtig vigtigt for dig, at din familie gør". Hvis svaret fx er: "De er altid søde til at ringe og spørge, hvordan jeg har det". Så er man tilbage på banen, og kan fortsætte med at spørge ind til hvad det betyder, at familien spørger til, hvordan du har det. Bed den der svarer tænke grundigt over det, så der ikke igen svares 'alt'.

Hvis man aldrig har prøvet at reflektere på den måde før, er det en meget svær øvelse, der kræver tålmodighed, indlevelse og mod. Sommer tider må man stoppe øvelsen flere gange undervejs.

## Facilitators forberedelse

Det er vigtigt i denne session at facilitator:

- På forhånd har læst, forstået og afprøvet spørgeteknikken
- Er bevidst om at deltagerne træner sig i at reflektere
- Guider deltagerne i processen hvis der opstår problemer med at finde frem til essensen eller det værdifulde

Facilitatoren skal fortsat støtte og sikre rammerne for at deltagerne lytter til hinanden og lærer af hinandens erfaringer. Facilitators rolle er derfor

at have overblikket over forløbet og sikre, at der bliver lyttet, og at alle kommer til orde. På samme måde som under livshistoriefortællingerne.

Det er en ganske svær øvelse at skulle reflektere over eget liv og værdier. Det kræver ro og tid til at tænke sig om. Facilitator skal sikre deltagerne den tid det tager. Det er dermed facilitators rolle at fremme og støtte den proces, hvor den enkelte deltager træner refleksion og derigennem oplever at få indsigt i, hvad *der giver mening, har værdi og er betydningsfyldt*. Det er facilitators opgave at hjælpe deltagerne til at blive bevidste om deres egne personlige værdier, og de livsbetingelser den enkelte har for at skabe sig et godt liv.

Det er ikke nødvendigvis facilitator, der stiller spørgsmålene. Deltagerne kan sagtens skiftes til at have den rolle. Men det er væsentligt, at hele gruppen er samlet, og at alle lytter til de to, der er i gang med at arbejde.

For at gøre svarprocessen mere overskuelig, er det en god ide at have en flipover eller et stort ark papir, så alle kan følge med i svarene efterhånden som de gives. Bagefter kan den der har svaret få arket med sig hjem.

## Litteraturhenvisninger

Frank, R. (2002): *Samtale og samvær med mennesker med sindslidelser*. Videnscenter for Socialpsykiatri.