

# Etablering av samtalegrupper for pårørende

## Rekruttering

Rekruttering til samtalegrupper kan være en krevende prosess. Dette kan skyldes den pressede livssituasjonen til aktuelle deltakere. Det kan også ha å gjøre med at demens for noen fortsatt er knyttet til skam. Behovet for gruppen er som regel langt større enn responsen på invitasjonen skulle tyde på. Dette viser seg vanligvis når gruppen er etablert. Derfor kan det være en god idé å etablere samtalegrupper i forlengelse av kurs på pårørendeskole. Da har aktuelle deltakere allerede truffet hverandre og har opplevd betydningen av å møte andre som er i samme situasjon. Vanligvis anbefales et deltakerantall fra omkring fire til åtte.

## Hvilken type gruppe?

Lukkede grupper med faste deltakere gir mulighet for en høyere grad av trygghet og åpenhet enn åpne grupper. I lukkede grupper som går over lang tid kan man inkludere nye deltakere når det er ledig plass. Man slipper på denne måten å innarbeide struktur og normer ved hver oppstart, og det er enklere å rekruttere deltakere til en eksisterende gruppe. I ensartede grupper, med for eksempel ektefeller og barn i hver sine grupper, er det enklere for deltakerne å identifisere seg med hverandre. Gjensidig identifikasjon er en forutsetning for en vellykket gruppeprosess. Det er ikke alltid praktisk mulig å etablere ensartede grupper. Blandede grupper kan fungere bra, men det er ønskelig at alle deltakerne har minst én annen i gruppen som har samme slags familierelasjon til personen med demens.

## Gruppelederrollen

Gruppelederrollen kan ivaretas både av helsepersonell og av frivillige. Det er en fordel med to gruppeledere i en gruppe. Gruppeledere må ha kunnskap om demens og pårørendes situasjon. Det er ønskelig med kunnskaper om og øvelse i gruppeledelse. Leder bør ikke først og fremst ha en ekspertrolle, men heller få deltakerne til å dele erfaringer og kunnskaper og gi hverandre støtte. Kommunikasjonen bør gå mest mulig mellom deltakerne og ikke alltid via gruppeleder. Gruppeledere skal støtte denne prosessen og bidra til at alle deltakere blir hørt. Det er viktig at gruppeledere tåler at det kan oppstå pauser og gir deltakerne tid til å tenke seg om. Selv om deltakerne i størst mulig grad skal utveksle erfaringer og tanker med hverandre, har gruppeleder ansvar for at møtene får en hensiktsmessig struktur. DVD-en *Ledelse av samtalegrupper i demensomsorgen med veiledningshefte* gir nyttige eksempler og tips om struktur og gjennomføring av samtalegruppe.

## Prinsipper i gruppen

En viktig oppgave for gruppeledere er å bidra til hensiktsmessige prinsipper som trygghet og åpenhet. Taushetsløfte må tas opp. Det er en forutsetning for å skape rom for ærlighet og åpenhet i gruppen. I en slik gruppe skal det være rom for å dele tanker og følelser som det er vanskelig å dele andre steder. Dette går gjerne langt på vei av seg selv fordi deltakerne opplever en stor lettelse over å møte andre i samme situasjon. Normer som åpenhet og ærlighet og vilje til å dele erfaringer er grunnlaget for at samtalegruppen kan fungere etter hensikten.