

Drejbog: 2-timers pårørendecafé

At facilitere en *pårørendecafé* kræver både struktur og varme – lidt som at være vært for en god middag, hvor alle skal føle sig velkomne, men også som at være mødeleder, der sikrer, at samtalerne har retning og tryghed.

Her er en trin-for-trin guide med udgangspunkt i, hvordan Bedre Psykiatri og andre lignende foreninger gør:

Formål:

At give pårørende et trygt rum til erfaringsudveksling, støtte og inspiration.

Forberedelse før mødet:

Praktik:

- Find et roligt lokale med bordopstilling, der fremmer samtale (fx caféborde eller en cirkel).
 - Sørg for kaffe, te, vand og evt. lidt snacks.
 - Hav tydelig skiltning, så nye deltagere let finder vej.
- **Materialer:** Tavshedspligt-ark, info om Bedre Psykiatri, lokalprogram, evt. whiteboard eller flipover, hvis der er tema.

0:00 – 0:10 Velkomst & rammesætning

- Tag imod folk ved døren, tilbyd kaffe/te.
- Når alle har sat sig:
 1. Præsenter dig selv (og evt. medfacilitator eller medværter – de frivillige).
 2. Kort præsentation af formålet med caféen.
 3. Fortæl om tavshedspligt, respekt og taletidsfordeling.
 4. Runder: Alle siger navn og (frivilligt) relation til psykisk sygdom.
- **Isbryder:** Ét lille spørgsmål, fx “Hvad er en lille ting, der har gjort dig glad i denne uge?”

0:10 – 0:30 Temaoplæg eller åben introduktion

- Hvis der er tema, hold et kort oplæg (10–15 min) eller lad en gæst gøre det.
- Hvis ingen temaoplæg, kan du starte med en fælles snak om fx:
 - “Hvad har været særligt udfordrende den sidste måned?”
 - “Hvilke små ting hjælper dig til at lade op?”

0:30 – 1:20 Samtalerunde

- **Struktur:**
 1. Del evt. op i mindre grupper (3–5 personer) for at give alle taletid.
 2. Brug åbne spørgsmål: “Hvordan håndterer du...?”, “Hvad har virket for dig?”
- Som facilitator:

- Lyt aktivt, men styr uden at styre for meget.
- Hold øje med, at ingen afbryder eller fylder for meget.
- Grib ind blidt, hvis samtalen går i en negativ spiral.
- **Tip:** Hav et “skåne-spørgsmål” klar, fx “Hvis du kunne trylle én ting væk fra hverdagen som pårørende, hvad skulle det være?”

1:20 – 1:35 Pause & uformel snak

- Kaffe, kage, frisk luft.
- Giver folk mulighed for 1:1-samtaler.

1:35 – 1:55 Fælles opsamling

- Tilbage i plenum: Bed hver gruppe/deltager dele én ting, de tager med sig.
- Notér evt. nøgleord på whiteboard.
- Spørg: “Er der noget, I gerne vil tale om næste gang?”

1:55 – 2:00 Afrunding & tak

- Opsummer kort dagens hovedpointer.
- Mind om tavshedspligt.
- Fortæl om næste møde (dato, evt. tema).
- Tak for deltagelsen og mind evt. om tavshedspligt.

Efter mødet:

Ryd op og lav kort evaluering: Hvad gik godt? Var der noget, der kunne gøres anderledes?

- Hvis nogen viste tegn på at have det rigtig svært, kan du overveje at kontakte dem (hvis de har givet samtykke).