

Hands out (1)

Facilitering under mødet

Der er typisk to hovedformer:

A) Fri samtale

- Som facilitator lytter du aktivt, stiller åbne spørgsmål ("Hvordan oplever du det?", "Hvad har hjulpet dig?") og hjælper med at holde tonen respektfuld.
- Du kan gribe ind, hvis nogen dominerer eller samtalen kører af sporet.

Fokus: Tema med oplæg (B)

Struktur:

1. Kort introduktion af tema (10–20 minutter).
2. Deltagerne inviteres til at dele refleksioner – først i små grupper eller par, derefter i plenum.
3. Opsamling, hvor facilitator fremhæver ligheder, forskelle og fælles læring – uden at vurdere.

Eksempel 1: Tema – Hverdagsstrategier og pauser som pårørende

- **Oplæg (10 min):** Facilitator eller gæst fortæller om erfaringer med at tage små pauser i hverdagen, fx en gåtur, meditation, praktiske rutiner.
- **Dialogspørgsmål:**
 - *"Hvordan får du små åndehuller i hverdagen?"*
 - *"Hvad har fungeret – og hvad har ikke fungeret – når du prøver at passe på dig selv?"*
- **Positionering:** Facilitator understreger, at der ikke findes én rigtig måde, men mange forskellige tilgange.

Eksempel 2: Tema – Kommunikation med systemet (læger, kommune, psykiatri)

- **Oplæg (15 min):** Kort introduktion til typiske udfordringer og strategier, fx at skrive ned inden møder, tage en bisidder med, eller bede om referater.
- **Dialogspørgsmål:**
 - *"Hvad har hjulpet dig i kontakten med systemet?"*
 - *"Er der en situation, hvor du oplevede, at du blev hørt – hvad gjorde forskellen?"*
- **Positionering:** Facilitator holder sig neutral ved at samle erfaringer, ikke vurdere systemet, men anerkende både frustrationer og gode oplevelser.

Eksempel 3: Tema – At være søskende til én med psykisk sygdom

- **Oplæg (10 min):** Kort oplæg om de særlige udfordringer søskende kan opleve: loyalitet, skam, at føle sig overset.
- **Dialogspørgsmål:**
 - *“Hvordan påvirker det søskenderelationerne i jeres familie?”*
 - *“Hvilke små ting gør en forskel for dig som søskende?”*
- **Positionering:** Facilitator understøtter, at det er okay at have blandede følelser (både kærlighed og frustration).

Eksempel 4: Tema – Skyld og dårlig samvittighed

- **Oplæg (15 min):** Indledning med refleksioner om, hvorfor mange pårørende oplever skyld, fx “Gør jeg nok?”, “Er jeg for hård/blød?”, “Burde jeg have opdaget det tidligere?”.
- **Dialogspørgsmål:**
 - *“Hvilke tanker om skyld dukker oftest op hos dig?”*
 - *“Hvordan håndterer du, når dårlig samvittighed fylder meget?”*
- **Positionering:** Facilitator minder deltagerne om, at der ikke er rigtige eller forkerte følelser – skyld er almindeligt, men kan håndteres på mange måder.

Eksempel 5: Tema – Håb og fremtid

- **Oplæg (10 min):** Kort oplæg om, hvordan håb kan se forskelligt ud – fra små forbedringer i hverdagen til store drømme for fremtiden.
- **Dialogspørgsmål:**
 - *“Hvornår har du oplevet små glimt af håb?”*
 - *“Hvordan kan vi støtte hinanden i at holde fast i håbet?”*
- **Positionering:** Facilitator hjælper med at balancere mellem realisme og håb, uden at give falske løfter eller afvise svære følelser.

Praktisk tip til alle temaer:

- Brug **talerunde** (fx 2 min pr. deltager) → alle får plads, ingen dominerer.
- Stil **nysgerrige og åbne spørgsmål**, ikke råd: *“Hvordan oplever du det?”* fremfor *“Du burde gøre sådan.”*
- Afslut altid med opsamling: *“Vi har hørt mange forskellige erfaringer – nogle handler om X, andre om Y. Alt dette giver os et bredere billede.”*