

Hands out (2)

Nyttige sætninger – til forskellige situationer

Her får du en udvidet liste med **nyttige sætninger** og **konkrete håndteringsstrategier til svære situationer** i en pårørendecafé, så du som facilitator altid har et lille "værktøjskort" at trække på.

1. Til at åbne en samtale

- "Hvordan har den sidste uge været for dig?"
- "Vil du fortælle lidt om, hvad der bragte dig her i dag?"
- "Hvad har hjulpet dig i en svær periode?"
- "Hvad kunne du godt tænke dig at høre andres erfaringer med?"

2. Til at skabe balance i taletiden

- "Tak fordi du deler – lad os lige høre fra andre også."
- "Det er spændende, det du fortæller. Er der andre, der kan genkende det?"
- "Vi går lige en runde, så alle får mulighed for at komme til orde."

3. Til at anerkende uden at give rådgivning

- "Det lyder som en virkelig svær situation."
- "Jeg kan godt høre, at det betyder meget for dig."
- "Tak fordi du deler det – det er modigt."
- "Det må være tungt at bære – hvordan passer du på dig selv i det?"

4. Til at parkere eller afgrænse en samtale

- "Det lyder som noget, der kunne kræve mere tid – måske kan vi tage det efter mødet."
- "Det er meget specifikt, måske kan vi samle nogle generelle erfaringer om det."
- "Lad os gemme det til vores afslutningsrunde, så vi sikrer, at vi når rundt."

5. Til at afklare behov

- "Håber du at få råd, eller vil du bare gerne have, vi lytter?"
- "Vil du gerne dele mere om det, eller er det nok for nu?"

Håndtering af svære situationer

A) Når nogen bliver meget følelsesladet

Tegn: Tårer, rysten, tavshed.

Håndtering:

1. Anerkend: "Det kan være svært at tale om – tak fordi du deler."
2. Spørg stille: "Vil du have en kort pause?"
3. Hvis ja, følg dem evt. ud et øjeblik, og tilbyd at tale senere.
4. Vend tilbage til gruppen og fortsæt roligt.

B) Når én deltager dominerer

Tegn: Afbryder ofte, lange monologer.

Håndtering:

1. Afbryd høfligt: "Tak for det – lad os lige høre, hvad de andre tænker."
2. Brug talerunde, så alle får plads.
3. Hvis gentagelse: Tal med personen i pausen om vigtigheden af, at alle får taletid.

C) Når nogen giver direkte behandlingsråd

Tegn: "Du skal bare..." eller "Han burde..."

Håndtering:

1. Sig: "Her deler vi vores egne erfaringer – vi kan ikke give direkte behandlingsråd."
2. Drej fokus: "Hvad har hjulpet dig personligt i en lignende situation?"

D) Når samtalen bliver for tung

Tegn: Flere virker drænedede, stilhed, ingen svar.

Håndtering:

1. Lav et "energiløft": Fortæl en kort, varm anekdote eller stil et lettere spørgsmål:
 - "Hvad giver dig et lille smil i hverdagen?"
 - "Hvis du havde en fridag helt for dig selv, hvad ville du lave?"
2. Hold en kort pause.

E) Når der opstår uenighed

Tegn: To eller flere deltagere diskuterer med skarp tone.

Håndtering:

1. Stop diskussionen venligt: "Det er tydeligt, at I ser forskelligt på det – lad os fokusere på at dele erfaringer frem for at blive enige."
2. Mind om caféens formål: støtte, respekt og erfaringsudveksling.