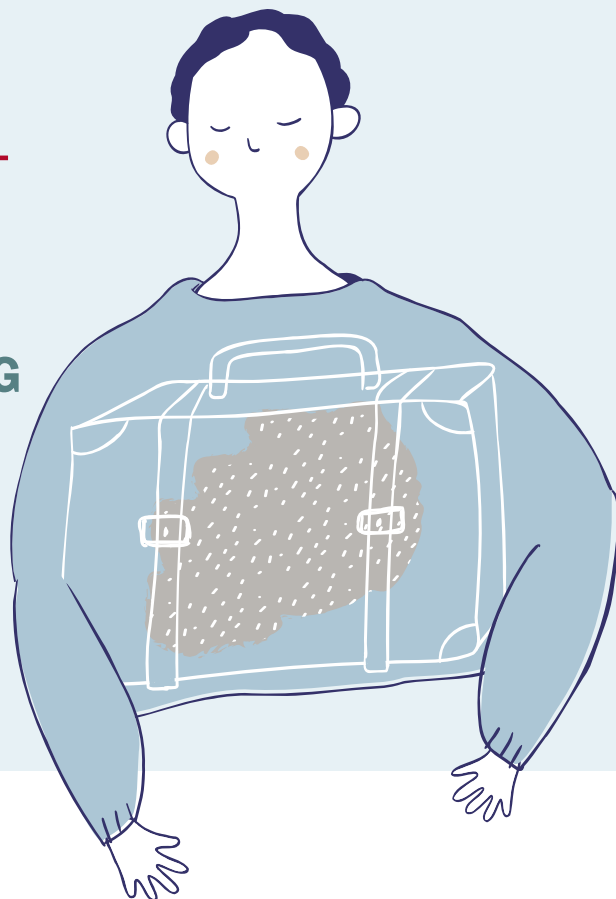


KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE

GRUPPEVEILEDNING - 1. SAMLING



Les først «Beskrivelse av TBO-F Gruppeveiledning»

Mål for samlingen:

- Økt trygghet og handlingskompetanse.
- Refleksjon rundt egne følelser og strategier.
- Bistå, støtte og hjelpe andre fosterforeldre.

Før samlingen:

- Legg til rette for at deltagerne kan sitte på samme plass hver gang.
- Bevertning.
- Sjekk at det tekniske er ok.
 - PC
 - Projektor
 - Lyd

Ha klar:

- Flip-over og tusj.
- Blanke ark og penner til deltagerne hvis ønskelig.
- Gule lapper.
- Gruppereglene gruppen lagde i starten av TBO-F samlingene.

Instruksjoner til kursleder:

- Forslag til konkrete utsagn du som kursleder kan si er i vanlig tekst.
- Instruksene som gis i håndboken til deg som kursleder er farget i grønt.

OPPSTART OG VELKOMMEN

Vi anbefaler minst 8 gruppeveiledninger, men gjerne flere ved behov. Tidsramme på ca 2 timer for hver gruppeveiledning.

Velkommen til del 2 av TBO-F, velkommen til TBO-F Gruppeveiledning. Dette er den første av ... veilednings-samlinger. Tidsrammen for veiledningen er ... timer. Dette er en lukket gruppe, det vil si at det ikke kommer nye deltakere inn i gruppen. Vanligvis setter mange pris på å sitte på fast plass. Er det ok at vi kan gjøre det i denne gruppa også, at vi har faste plasser?

Sjekk ut om alle synes de sitter greit i henhold til lys, lyd og syn, disse plassene skal man ha gjennom alle veilednings-samlingene. Ofte er det noen som vil bytte og det er helt ok å bruke litt tid på dette.

Bruk så gjerne noen minutter til inntoning med musikk. Det ligger forslag til musikk på: <https://www.traumebevisst.no/fosterforeldre/>.

Hvis du velger å ikke bruke musikk, ta gjerne en her og nå sjekk, eventuelt en mindfulness øvelse.

Bakgrunnen for gruppeveiledning

Vi har allerede vært mye sammen. Men det er flere grunner til at vi skal fortsette sammen en stund til.

En grunn er at dere har fått mye ny kunnskap. Det er ikke sånn at ny kunnskap og ny forståelse fører til at vi med en gang vet hva vi skal gjøre annerledes i møte med fosterbarnet vårt. Det tar tid å få dette fra teori til praksis.

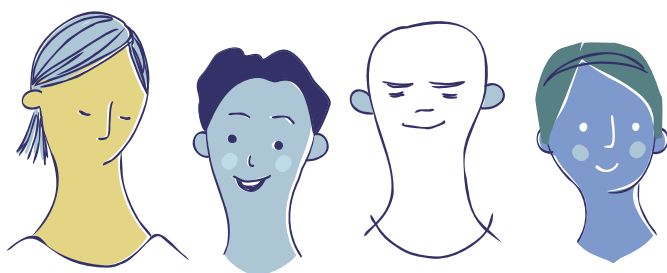
En annen grunn er at når vi er flere sammen kan vi lære av hverandre. Vi kan både støtte og utfordre hverandre, stille hverandre gode spørsmål, utforske problemer og muligheter, og vi kan sammen «elte» TBO-F-stoffet vi har lært.

Gruppregler og taushetsplikt

Vi laget noen gruppregler og regler for taushetsplikt da vi startet opp med TBO-F-samlingene. Skal vi fortsette med disse, eller trenger vi å justere reglene?

Gjenta reglene gruppa ble enige om for TBO-F samlingene.

Skriv opp eventuelle nye gruppregler på Flip-over.



Struktur for veiledningen

Vi skal bruke en ganske stram struktur i denne gruppeveiledningen. Strukturen er der for å hjelpe oss. Noen av oss synes det er helt greit å snakke, noen synes det er uvant. Noen er glade i å snakke, og snakker noen ganger vel mye, mens andre trenger et lite «puff» for å ta ordet. Dere er alle eksperter på å være fosterforeldre og vi skal bidra til hverandre og hjelpe og støtte hverandre. Noe som er fort gjort når en er ekspert er å gi råd. Noen ganger ønsker vi et konkret råd når vi er usikre, men noen ganger kan det være ganske frustrerende å bli fortalt hva man bør gjøre. Da ønsker man heller at noen lytter grundig til det som er problemet og stiller gode spørsmål underveis slik at vi kanskje kan få noen nye tanker eller ideer selv.

Strukturen hjelper oss til å lytte, til å stille spørsmål og hjelper oss slik at alle får plass i gruppa vår. I starten kan strukturen kanskje føles litt krevende, men dere kommer til å komme veldig fort inn i det og vi veiledere skal styre prosessen. Som dere ser er vi to veiledere. En hovedveileder og en co-veileder. Dette er fordi vi også kan trenge hjelp av hverandre og fordi fire ører hører bedre enn to. Vi kommer til å bytte på å være hovedveileder, men hovedveileder sitter alltid i denne stolen.

Ok, nå skal vi gå gjennom strukturen. Den har fire deler, og vi skal gjenta hver del når vi skal gjøre det etterpå, så fatt mot!

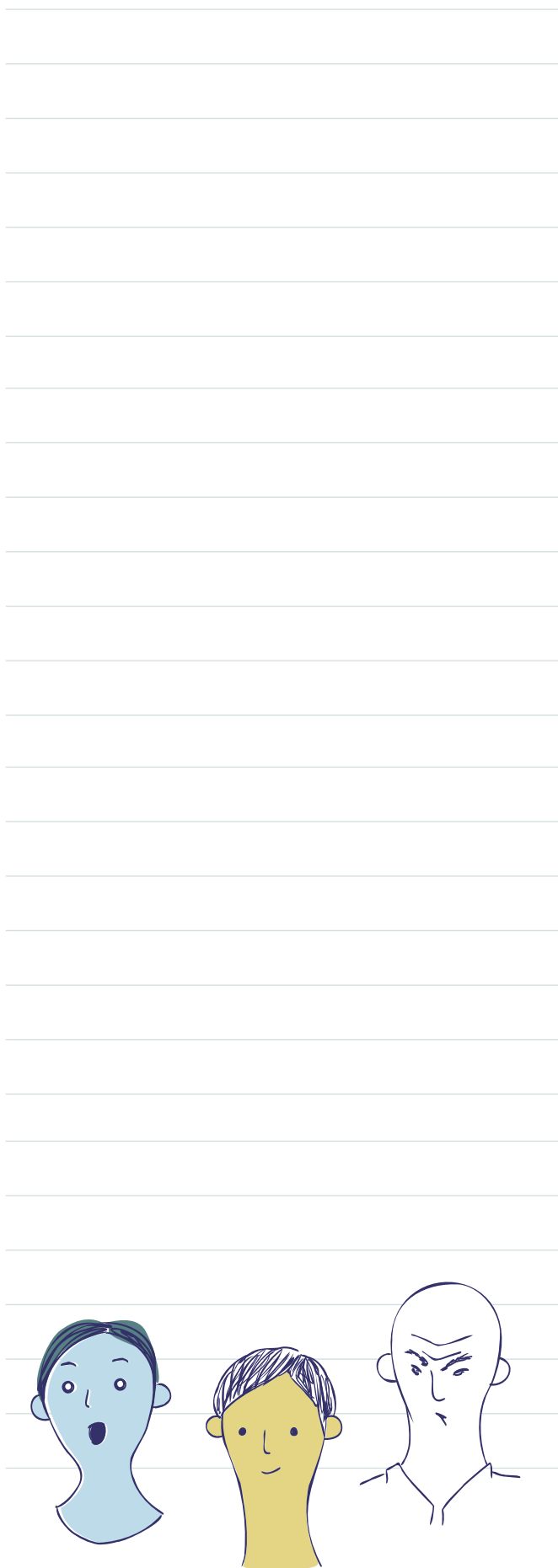
Co-veileder kan gjerne bruke Flip-over og skrive overskriftene på de fire delene.

DEL 1 - VI VELGER TEMA

Først skal dere bruke to-tre minutter alene der dere bestemmer dere for hva dere kunne tenke dere å ta opp til veiledning. Det kan være en situasjon dere har vært i som var utfordrende. Det kan være et gjentakende problem dere ikke klarer å finne en løsning på. Det kan være hvordan dere har det akkurat nå. Dere som er sammen med partner bruker siste tiden på å bli enige om hvilken problemstilling dere vil fortelle om.

Så tar vi en kort runde der alle får max 1-2 minutter der dere forteller om situasjonen, utfordringen eller problemet de har. Her er det viktig å holde tiden. Og vi kommer til å være litt strenge. Det er viktig at alle får presentert sin utfordring. Og det er ok å si pass. Noen ganger har vi ikke noe spesielt vi ønsker å ta opp. Det er likevel av stor betydning for resten av gruppa at vi engasjerer oss i de temaene som kommer opp.

Så skal vi sammen bli enige om hvilken problemstilling eller tema eller historie vi skal ta opp i dag.





DEL 2 - VI SNAKKER OM TEMA

Nå skal de som har bragt inn dagens tema eller utfordring inn i gruppa få 15 minutter til å fortelle oss mer. Vår oppgave som gruppe er nå å lytte godt.

Når det er gått 15 minutter skal vi ha en runde med spørsmål og svar fortløpende, spørsmål fra gruppa og svar fra de som har fortalt («problem-eier»). Da skal vi ikke gi råd, kun stille spørsmål

Veileder spør så problemeier om spørsmålene har ført til noen forandring i problemet/utfordringen. Kom det opp noe dere ikke har tenkt på? Var noe provoserende? Hva var nyttig?

DEL 3 - FAGLIG PÅFYLL OG REPETISJON

I del 3 henter Veileder fram litt fagstoff fra TBO-F samlingene og setter inn problemet inn i en faglig ramme. Veileder styrer denne delen.

DEL 4 - ERFARINGSDELING OG OPPSUMMERING

I del 4 spør Veileder, altså jeg, problem-eier om han/hun ønsker at de andre deler erfaringer/råd, eller om spørsmålene og fagstoffet har vært tilstrekkelig. Gruppa gir råd og deler erfaringer om problem-eier ønsker det.

Gruppa oppsummerer så veilednings-samlingen med ei runde rundt bordet. Hva sitter vi igjen med? Hva var nyttig?

Gruppeveiledning

DEL 1 - VI VELGER TEMA:

Nå kan dere bruke 2-3 minutter alene. Bruk gjerne gule lapper eller et ark om det kan hjelpe dere. Hva ville dere ønske å legge fram som mulig tema eller problemstilling i dag. En situasjon, et tema, en utfordring, hvordan dere har det. Dere som er sammen med partner bruker siste minuttet på å bli enige om hvilken problemstilling dere vil fortelle om.

La deltagerne bruke 2-3 min på dette

Nå skal vi ta en kort runde der alle får max 1-2 minutter der dere forteller om situasjonen, utfordringen eller problemet dere har. Her er det viktig å holde tiden. Og vi kommer til å være litt strenge. Det er viktig at alle får presentert sin utfordring.

Gjennomfør runden, vær nøye med tiden

Nå skal vi sammen bli enige om hvilken problemstilling eller tema eller historie vi skal ta opp i dag. Hva tenker dere, er det et tema som skiller seg ut?

Åpne opp for innspill på valg av tema, og prøv å styre gruppa mot et valg. Om det er vanskelig å få konsensus må veileder velge.

DEL 2 - VI SNAKKER OM TEMA

Henvend deg til problem-eier.

Nå har du/dere 15 minutter til å fortelle oss mer om dette temaet/utfordringen. Og vår oppgave som gruppe er nå å lytte godt.

Co-veileder passer på tiden. Når det er gått 15 minutter skal vi ha en runde med spørsmål og svar fortløpende, spørsmål fra gruppa og svar fra problem-eier.

Ok, da kan vi andre stille spørsmål. Er det noe som er uklart, noe vi lurer på? Vi skal nå IKKE gi råd, kun stille spørsmål.

Veileder styrer spørsmålsprosessen, problem-eier svarer fortløpende. Når gruppa har spurt ferdig, eller om tiden er inne henvender veileder seg til problem-eier:

Kom det opp noe dere ikke har tenkt på? Var noe provoserende? Hva var nyttig?

La problem-eier reflektere litt om spørsmålene som han/hun/de har svart på.

DEL 3 - FAGLIG PÅFYLL OG REPETISJON

I dag vil jeg at vi bruker litt tid på...

Veileder presenterer fagstoff fra TBO-F samlingene som kan være relevant for problemstillingen som har vært tematisert.

Når veileder har presentert fagstoffet, kan veileder selv trekke paralleller fra fagstoffet til historien som er fortalt, eller spørre gruppa spørsmål som:

Med utgangspunkt i det vi har gått gjennom igjen om toleransevinduet: Hvilke spørsmål vil dere stille til «problemeier»? F eks: Hvor tror du fosterbarnet ditt var i toleransevinduet sitt? Eller: Hva tror du det var som gjorde at fosterbarnet ditt var så aktivert/ute av toleransevinduet? Eller: Kan du fortelle om hva du gjorde for å regulere deg selv?



Er det andre ting dere husker fra TBO-F samlingene som kunne være relevant for dette temaet, denne utfordringen?

Avpass tiden slik at det er nok tid til eventuell erfaringsdeling og til oppsummering

DEL 4 - ERFARINGSDELING OG OPPSUMMERING

Veileder henvender seg til problem-eier:

Ønsker du/dere at de andre deler erfaringer eller gir dere noen råd knyttet til det dere har fortalt gruppa?

Tilrettelegg for erfaringsdeling og mulighet for å gi råd om problem-eier ønsker det.

Da skal vi oppsummere. Hva tar dere med dere fra i dag? Noe som har vært nyttig? Noe dere har savnet?

Hvis det er ei stille gruppe som meddeler lite- noen ganger kan det være sånn i begynnelsen- så kan man som veileder spørre om det er noen spesielle temaer fra kurskveldene de ønsker å bruke ekstra tid på neste gang. Det kan f.eks være å ta vare på seg selv.

Følelsetermometeret! Hvor er vi?

Takk for i dag!

