



# Prosjekt H.E.L.S.E

## Helsefremmende gruppetilbud til Eldre med fokus på Livskvalitet og Samtaler rundt Eksistensielle temaer

Sluttrapport for prosjekt støttet av Extrastiftelsen og Mental Helse

*“Den gode samtalen er omsorg i praksis. Dialog tilbyr samtaletenester som er innovative, brukerstyrte, forebyggende og helsefremmende”.*

Dialogs visjon, 2017

*«Å være meg er å kunne oppleve gjensidige kjærlige relasjoner, å måtte forholde meg oppriktig til det uventede, det tunge, sykdom, død og meningsløshet, samt å minnes det viktige: den omsorgen jeg får og gir, og være takknemlig for livet.»*

Felles svar på spørsmålet “Hva vil det si å være meg?” fra eksistensiell samtalegruppe for eldre, 2017



## Oppdragsgiver

Oppdragsgiver for prosjektet er Diakonhjemmet Omsorg  
Anne Grethe Slåtten, Prosjektansvarlig, (Assisterende Direktør, Diakonhjemmet Omsorg.)

## Bidragstere

Prosjektgruppen startet arbeidet i august 2017 og har hatt 19 prosjektmøter, 8 referansegruppemøter og 1 halvdagsseminar. Mange har bidratt underveis i prosjektgruppen, i undervisningsopplegg, referansegruppe, som frivillige gruppeledere, i utarbeidelse av nettsider, brosjyrer, med infospredning og i forbindelse med innsamling av erfaringsdata og dokumentasjon.

## Prosjektgruppen

Lars Jørgen Berglund, prosjektleder (Avdelingsleder, psyk.spes. og Organisasjonspsykolog ved Dialog.)  
Thomas Bernhard Thiis Evensen, prosjektmedarbeider (Filosofisk praktiker NSFP ved Dialog.)  
Sigurd Riste Andersen, prosjektsekretær (Familieterapeut ved Dialog og VID.)

## Referansegruppen

Lars Jørgen Berglund.(Avdelingsleder/psyk.spes ved Dialog. Prosjektleder)  
Thomas Bernhard Thiis-Evensen (Filosofisk praktiker NSFP, ved Dialog. Prosjektmedarbeider)  
Sigurd Riste Andersen (Familieterapeut ved Dialog og VID. Prosjektsekretær)  
Else Karin Rong Kogstad (AHUS, Leder Norsk sekretariat for HPH)  
Nina Martinussen (Leder Sagenehjemmet)  
Olaug Vibe (Kvalitetsansvarlig Sagenehjemmet)  
Kristin Briseid (PHD, VID)  
Bernhard Lorentzen (Alderspsykiatrisk avd. Tåsen)  
Tove Kristin Bratberget (Leder Nordberghjemmet)  
Rune Helland (Fagsjef mental helse)  
Arild Nybø (Prosjektkoordinator Mental Helse)  
Torhild Bjerkreim (Fakultet for sosialt arbeid og familieterapi VID)

## Andre bidragstere

Alle deltakere fra målgruppen, og gruppelederkurset!  
Star B. Lee, Sosionom og gruppeleder  
Nadia Boutnadi, behandler i alderspsykiatrisk-poliklinikk og gruppeleder  
Kjersti Haug, Aktivitør Sagenehjemmet og gruppeleder  
Thomas Ryan Jensen, Filosofisk Praktiker  
Holmestrand Kommune/Kjærsenteret

En stor takk til alle som har bidratt i gjennomføringen av prosjektet H.E.L.S.E!

## Innholdsfortegnelse

Oppdragsgiver	2
Bidragstere	2
Prosjektgruppen	2
Referansegruppen	2
Andre bidragstere	2
<b>Forord</b>	<b>5</b>
<b>Sammendrag, kort oppsummering av prosjektet</b>	<b>5</b>
Prosjektets Bakgrunn	5
Prosjektets mål	5
Målgruppe	5
Prosjektets faser	5
Kort konklusjon	6
Teorigrunnlag i H.E.L.S.E	<b>7</b>
1. Motiverende Intervju	7
2. Det eksistensielle	9
3. Fremgangsmåter for gruppeledelse	9
4. Helsefremmende faktorer	11
5. Feedback Informed Treatment	11
Fremgangsmåter for å oppnå målsetningene i prosjektet	<b>12</b>
Samarbeidspartnere	13
Manualene	13
Rammer	14
Hva gruppene ikke er	14
Manual for opplæringsprogrammet (vedlegg 1)	14
Bakgrunn	15
For forståelse	15
Pedagogisk grunnsyn og læringsmål for gruppelederkurset	16
Formål	17
Fremgangsmåte	17
Innhold i kurset. Hva gruppelederne skal ha med seg...	18
Manual for gruppesamtalene (Vedlegg 2)	19
Oppbygning	19
Valgfrie muligheter	20
Gruppelederstiler og å "lede inn i eksistensielle tema"	20
Spredning av informasjon om prosjektet	<b>22</b>
Tabell 1. Gjennomført aktivitet for å spre informasjon om prosjektet	22
Vurdering av effektmål og resultatvurdering	<b>25</b>

Datainnsamling	25
Tabell 2. Datainnsamling	25
Resultater/funn	31
Gruppeledere	32
Tabell 3. Gruppeledere i prosjektperioden	32
Frafall	33
Gjennomføring av frivillige grupper	33
Gruppetakere	33
Tabell 4. deltakere i grupper i prosjektperioden	33
Rekruttering av deltakere fra målgruppen	34
Deltagelse i gruppesamtalene	34
Frafall	34
<b>Tilbakemeldinger og erfaringer</b>	<b>34</b>
Målgruppen	35
Gruppeledere	36
<b>Oppsummering/konklusjon</b>	<b>37</b>
Diskusjon	<b>38</b>
Videre planer	<b>40</b>
<b>Referanser</b>	<b>41</b>
<b>Vedlegg</b>	<b>42</b>
Vedlegg 1 Innholdsfortegnelse manual opplæring gruppeledere	42
Vedlegg 2 Innholdsfortegnelse manual for eksistensielle gruppesamtaler	47
Vedlegg 3 Skjemaer FIT/KOR, ORS, GSRS	49
Vedlegg 4 Sluttrapport samtalegruppe	53

## Forord

Diakonhjemmet Omsorg fikk i juni 2017 innvilget støtte til sin søknad om midler til gjennomføring av prosjektet H.E.L.S.E. Samtalesenteret Dialog er et flerfaglig samtalesenter under Omsorg, og fikk i ansvar å gjennomføre prosjektet i tråd med sin visjon: “Den gode samtalen er omsorg i praksis. Dialog tilbyr samtaletenester som er innovative, brukerstyrte, forebyggende og helsefremmende”.

Det foreligger flere offentlige føringer for eldres rett til eksistensielle samtaler: Helse og omsorgsdepartementet antyder dette i NOU-1999:2, Livshjelp (1992). I Nou, Rundskriv I-6/2009 (2009) og Verdighetsgarantien (2011) fastslåes retten til “egen tros og livssynsutøvelse i den kommunale helse- og omsorgstjenesten” samt «eksistensielle samtaler” i eldreomsorgen for å sikre en trygg, verdig og meningsfull alderdom. Regjeringsplattformen 2019 bekrefter igjen at eldre og pasienter i institusjon skal ha “mulighet for og tilbud om å snakke med noen om åndelige og eksistensielle spørsmål”. Dette er likevel av mange grunner ikke alltid tilfelle. Tallet på eldre vil stige fremover, og kunnskap om organisering og effekt av eksistensielle gruppesamtaler for å forebygge angst, depresjon og isolasjon kan være viktig for helsefremming både på individuelt-, gruppe- og systemnivå.

## Sammendrag

### Prosjektets Bakgrunn

Verdighetsgarantien (2010) fastslår at samtaler om eksistensielle spørsmål skal tilbys innen eldreomsorgen for å sikre en verdig, trygg og meningsfull alderdom. En sterk vekst i antallet eldre i årene som kommer gjør kunnskap om denne typen tilbud viktig bl.a. for å forebygge angst, depresjon og isolasjon.

### Prosjektets mål

Prosjektets overordnede mål er å:

- Økt livskvalitet blant eldre som mottar et gruppebasert samtaletilbud.
- Utvikling og evaluering av manualer for gruppetilbud og opplæring av gruppeledere.
- Undersøkelse av effekt og kvalitet på tiltakene gjennom datainnsamling.
- Publisering og deling/spredning av våre resultater.

### Målgruppe

Hjemmeboende eldre over 70, som mottar hjemmetjenester, eller bor på sykehjem.

### Prosjektets faser

I løpet av 2017-18-19 har mer enn 70 personer deltatt på ulike måter i arbeidet med H.E.L.S.E. Prosjektet har gått gjennom fem faser, og er gjennomført i henhold til prosjektplan uten større avvik.

#### Fase 1

I første fase satte prosjektleder ned prosjektgruppe og referansegruppe, og mandat, tids-/møteplan og frister ble lagt frem. Det ble etablert et formelt samarbeid med sykehjem og alderspsykiatrisk avdeling

om deltagelse i prosjektet. Prosjektgruppen og referansegruppen møttes og startet arbeidet med oppgavefordeling, utvikling av opplæringsprogram, forberedelse for gjennomføring og evaluering av tilbudet, valg av verktøy og plan for struktur/innhold i tilbud til målgruppen. I tillegg ble det utviklet infomateriell og informasjonssider på internett. Rutiner for dokumentasjon og datainnsamling, informasjonsskriv om prosjektet ble også utviklet.

Det ble besluttet at all datainnsamling i prosjektet skulle anonymiseres fullstendig og det ble dermed ikke sendt meldinger til personvernombud eller regional etisk komité. Dette ble forklart i forbindelse med datainnsamling. Arbeidet med å opprette kontakt og relasjoner til organisasjoner og samlingspunkt som kunne være aktuelle arenaer for eksistensielle gruppesamtaler ble igangsatt.

Vi gjennomførte etter informasjonsmøte en pilot på samtalegruppe på Nordberghjemmet september og oktober 2017.

#### Fase 2

I andre fase påbegynte arbeidet med manualer for samtalegruppe og opplæringsprogram for gruppeledere. Rutiner (for blant annet dokumentasjon og datainnsamling) og informasjonsskriv om prosjektet og tilbudet ble utarbeidet. Prosjektgruppen arbeidet med å ferdigstille pilot for det første opplæringsprogrammet for gruppeledere og rekruttering av frivillige deltakere. Første gruppe gruppeledere startet opplæring vår 2018. Videreutvikling av informasjonskanaler for spredning av informasjon om prosjektet fortsatte i denne fasen. Etter tilbakemeldinger fra gjennomført gruppelederopplæring evaluerte og korrigerende prosjektgruppen pedagogikken i opplæringsprogrammet.

#### Fase 3

I den tredje fasen ble rekruttering og utvelgelse av gruppeledere til nytt kurs gjennomført. Det ble gjennomført tre gruppelederkurs i prosjektet samlet. Opplærte gruppeledere startet i løpet av fase 3 og 4 to samtalegrupper med målgruppen. Evaluering av gruppesamtalene med FIT-verktøy ble gjennomført. Prosjektarbeiderne jobbet med oppfølging og bistand til gruppelederne gjennom observasjon, veiledning og administrativ støtte. Etter tilbakemeldinger, rapporter, og observasjon fra andre omgang med gruppelederopplæring og gruppesamtaler, evaluerte og korrigerende prosjektgruppen opplæringsprogrammet på ny.

#### Fase 4

I den fjerde fasen fortsatte arbeidet med å rekruttere deltakere til tredje runde med opplæringsprogram, og mot slutten av fase 4 ble det igangsatt opplæring av en tredje gruppe med gruppeledere. Tilbakemelding og evaluering av gruppeledernes erfaringer, tilfredshet og utbytte av opplæringen ble samlet inn, og anvendt i korrigerende og forbedring av kurstilbudet. Det ble parallelt iverksatt analyse av innsamlede data fra spørreundersøkelser og FIT og utarbeidelse av sluttrapport fra prosjektperioden.

#### Fase 5

Gruppetilbud og datainnsamling, samt sammenstilling av evalueringsdata fra gruppetilbudene. Etter tilbakemeldinger fra gjennomført gruppelederopplæring sluttførte prosjektgruppen arbeidet med manualer for opplæringsprogram og gjennomføring av gruppesamtaler. Sluttrapporten publiseres på internett og sosiale medier og det planlegges å forfatte en artikkel om prosjektet H.E.L.S.E i etterkant av prosjektperioden. Masterstudent vil følges opp, og fremlegg i Eksistensforsk på VID og samtaler med PHD-stipendiat koblet opp mot prosjektet vil fortsette. Fortsatt utvikling og spredning av kunnskap og erfaringer fra prosjektet vil fortsette etter prosjektavslutning og det planlegges oppstart av flere gruppelederkurs og gruppesamtaler fasilitert av kursede gruppeledere og ansatte på Dialog i løpet av høst 2019 og utover vår 2020.

### Kort konklusjon

Prosjektet hadde et godt samarbeid med søkerorganisasjonen, har nådd så godt som alle sine mål og er gjennomført uten større avvik i henhold til prosjektplan. Gitt mangel på baseline, og at prosjektgruppen i samråd med referansegruppen gikk vekk fra en del av måleverktøyene vi planla å bruke av senere angitte grunner, er det usikkert om prosjektet innfridde målsetningene med hensyn til å kunne si noe sikkert om økt livskvalitet som helseeffekt. At det var et opplevd behov for tilbudet og at det opplevdes trygt, verdig og meningsfullt å delta har vi imidlertid klare indikasjoner på.

Prosjektet har hatt stor nytte av nært samarbeid med andre instanser og fagmiljø både innenfor og utenfor Diakonhjemmet, og bidratt til økt frivillig innsats på feltet.

Målgruppen hadde stor grad av innflytelse på tema, fremgangsmåte og gjennomføring av samtalegruppene gjennom systematisk og kontinuerlig bruk av valide tilbakemeldingsverktøy, og de frivillige hadde sett under ett det samme ift, utviklingen av gruppelederopplæringen. Begge målgruppene (Eldre og frivillige) fikk et tilbud de ellers ikke ville fått, og som innebar nye aktiviteter som ellers ikke ville blitt gjennomført.

Prosjektet har hevet over enhver tvil hevet Diakonhjemmet Omsorgs kunnskap og kompetanse, og basert på produktene i prosjektet (manual for gruppelederkurs og manual for gruppesamtaler om eksistensielle temaer, diverse prosessverktøy) blir prosjektet videreført både av frivillige og i normal drift i Diakonhjemmet Omsorgs sykehjem og hjemmetjeneste etter prosjektperioden.

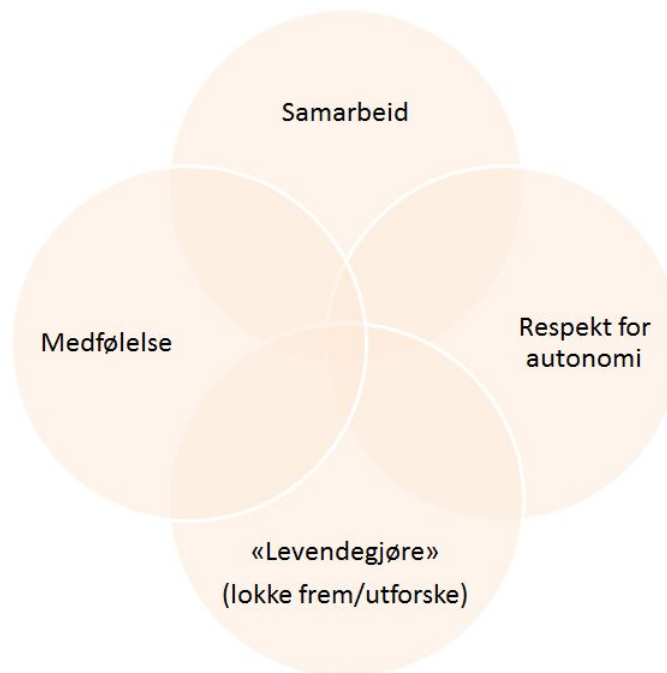
## Teorigrunnlag i H.E.L.S.E

Teorigrunnlaget for prosjektet forener psykologiske prinsipper for samtalebaserte hjelpetiltak, eksistensielle temaer, fremgangsmåter fra Filosofisk praksis, og Feedback informed treatment (KOR).

1. Motiverende Intervju (Grunnholdning og samtalestil),
2. Eksistensielle grunnutfordringer (Tema og mål)
3. Gruppeledelse/Sokratisk Dialog/Benediktinsk runde (Struktur og prosess)
4. Helsefremmende faktorer i grupper (Generelt mål)
5. Feedback-informed treatment (FIT) (prosessverktøy/brukerstyring)

Jf. referanser for litteraturhenvisninger (s, 41)

## 1. Motiverende Intervju



Gruppelederne fikk opplæring i prinsippene for Motiverende intervju (MI). MI er en samtalestil der utøveren følger noen prinsipper for kommunikasjon og målet er å skape et rom for refleksjon der deltakere kan stoppe opp, se, tenke og reflektere over seg selv, utforske og løfte frem egen motivasjon og ta stilling til eventuelle endringsønsker.

Målet med samtalestilen er å skape gode relasjon/trygghet ved at den enkelte føler seg hørt, forstått og respektert ved gjennomgående bruk av ÅBRO, dvs:

1. Åpne spørsmål
2. Bekreftelser
3. Refleksjoner
4. Oppsummeringer

Holdninger og verdsettelse Spirit of MI hos samtaleleder består i å:

- «Lokke frem» erfaringer heller enn å fortelle/instruere
- Være likeperson, skape samarbeidsrelasjon
- Vise respekt for den andres autonomi
- Være medfølelse/empatisk

Samtaleleder øves og opp i gruppelederstilene dirigere, guide, følge:

Dirigere: Styrende stil, ta kommandoen, informerer, gir råd, instruerer

Å følge etter: Følgende stil der hjelperen lytter mest, informerer lite

Å Guide: Midt imellom de andre stilene, brukes i MI (motivere, oppmuntre)

MI i kombinert med metasamtaler og aktiv bruk av ORS og GSRS som prosjektet legger opp til er en fullverdig fremgangsmåte for ledelse av samtalegrupper. MI viste seg som en veldig nyttig samtalestil i



gruppene, som sørget for trygghet ift. å bli hørt, forstått og respektert, verdighet i behandlingen av det som meddeles, og meningsfulle oppsummeringer av hva gruppen har kommet frem til. Det er kommet en praktisk håndbok for bruk av motiverende samtaler i eldreomsorgen ( Barbro Holm Ivarsson, Liria Ortiz, 2016)

## 2. Det eksistensielle

Samtaler om eksistensielle spørsmål skal være et av tilbudene innen eldreomsorgen som skal sikre en verdig, trygg og meningsfull alderdom, dvs: Livskvalitet.

Samtaler om grunnleggende, eksistensielle og etiske tema foregår i dag innen en rekke ulike profesjoner, med mål om å øke brukernes livskvalitet. I helsevesenet og i pleie og omsorgssektoren er det en økende bevissthet rundt, og krav til dialog for å sikre pasienters og brukeres rett til eksistensielle samtaler og medvirkning i egen behandling, samt gi de ansatte økt forståelse for pasientenes og brukernes situasjon.

Det er godt å ikke være alene med de store spørsmålene, men kunne undre seg og søke svar i fellesskap. Det er godt å ikke være alene med de store spørsmålene mange av oss ikke bare har, men som livet selv stiller oss overfor, og som vi også er for oss selv. Vi søker i gruppedialogene praksisnære svar i fellesskap, gjennom en metode som utover å styrke en måte å tenke, utforske og samtale i fellesskap på, også er en måte å være på, sammen.

En teoretisk ramme for prosjektet er gitt av "omsorgsphenomenet" forstått eksistensiell filosofisk. (Heidegger, 1927) Rammen tillater å utforske en erfart forskjell mellom en "bio-psyko-sosial" holdning og en "filosofisk ontologisk"-holdning til hva omsorg i møte med det eksistensielle er og innebærer. Ut ifra en eksistensiell forståelse av hva omsorg for en selv, andre og "sin" livs verden kan være utforsker vi personlige erfaringer med utfordringer og mestring av eksistensielle spørsmål knyttet til grunnleggende allmenne livsutfordringer, eller "Ultimate concerns" . Ifølge Yalom er utfordringene:

1. Frihet
2. Meningsløshet
3. Ensomhet
4. Døden

Ut ifra et mestringsperspektiv foreslår vi i manualene i henhold til samtalestilen "Dirigere/guide" å utforske konkrete selvopplevde mestringsopplevelser i møte med eksistensielle utfordringer gjennom gode/viktige personlige opplevelser av:

1. Hva vil det si å være til/eksistere?
2. Hva vil det si å være meg?
3. Hva er/gir mening?

## 3. Fremgangsmåter for gruppeledelse

Filosofisk praksis har hatt innflytelse på manualene gjennom Benediktinsk sirkel og Sokratiske dialog som utforskende fellesskap.

“Filosofisk samtalerapi har basis i humanvitenskapene. Gjennom dialogisk utforskning av grunnleggende livsbetingelser, allmennmenneskelige temaer og den enkeltes eksistensielle utfordringer er filosofiske samtaler komplementære til helsefaglige, sosiologiske og psykologiske modeller. Hva vil det si å eksistere? Hva vil det si å være meg? Hva er meningsfylt? Hva vil det si å skulle dø? Filosofien tar disse spørsmålene på alvor, og tilbyr et frirom for likeverdig utforskning av erfaringsbaserte svar.” (St.mld. 25 (2016-2017), boks 8.4)

I prosjektet har fremgangsmåtene anvendt på levd liv og den enkeltes grunnerfaringer medført en mulighet for å utforske og søke svar på grunnleggende, personlige og allmennmenneskelige spørsmål i gruppe. Målet har vært å ivareta helsefremmende faktorer (Yalom) gjennom innsikt i det eksistensielles rolle i eget og andres liv. Gjennom undring og utforskning beveger gruppen seg fra grunnleggende eksistensielle spørsmål til erfaringsbaserte svar, sammen.

Prosjektet anvender utforskende fellesskap, Benediktinsk runde og Sokratisk dialog i manualene som fremgangsmåter for å:

1. Utforske eksistensielle tema
2. Utforske selvopplevde hendelser
3. Tydeliggjøre personlige fortellinger
4. Trekke ut det allmenne/fellesmenneskelige
5. Teste gruppens felles innsikt opp mot den enkeltes opplevelser

I de senere år har flere filosofiske praktikere gjennomført eksistensielle intervensjoner og forskning innen helse- og omsorgsfeltet som er relevante for prosjektet.

Filosofisk praktiker Jeanette Bresson Ladegaard Knox utvider i sin doktorgradsavhandling om bruk av Sokratisk dialog i kreftrehabilitering det teoretiske og empiriske grunnlaget å anvende sokratisk gruppedialog i møte med pasientgruppers eksistensielle behov. Knox tydeliggjør hvordan metoden kan avdekke en “tydelig ontologisk dimension” som er vanskelig tilgjengelig ut ifra “medico-psyko-social” tilgang, og understreker nytten av å jobbe mot en “filosofisk onto-ethico” forståelse av hva deltakerne er konfrontert med. (Knox, 2015)

Finn Thorbjørn Hansen er som filosofisk praktiker opptatt av etikk og profesjonell praksis ut ifra en praktisk- fenomenologisk tilnærming. I “At undres ved livets afslutning. Om bruk af filosofiske samtaler i palliativt arbeide” (Hansen. 2016) beskrives profesjonell omsorgspraksis som en filosofisk undring som tydeliggjør en eksistensiell omsorg som er åpen og lydhør overfor pasienter, pårørende og kollegaers individuelle behov i møtet med døden.

*“Stående over for den uigenkallelige død tvinges det enkelte menneske, og oftest også familien og vennekredsen, til at forholde seg til det faktum, at vi alle skal dø, og til det mysterium, som døden (og livet) er.” (Hansen, 2016: 35)*

Hansen tegner opp et samtalerom rundt døden som “faktum”, der filosofiske undringssamtale og sokratisk dialog er utøvelse av eksistensiell og åndelig omsorg. Hansen etablerte en sokratisk samtalekultur på Anker Fjord Hospice mellom 2011 og 2014, og viser hvordan en filosofisk tilgang kan skjerpe profesjonell dømmekraft i møte med den enkelte pasient i daglig praksis. Hansen fremhever

filosofiens særlige evne til å utforske og meningsbære det ontologiske, og kunne arbeide profesjonelt med de "store hendelser, temaer, ord og følelser" på en ikke-problemerorientert, ikke-terapeutisk og ikke-instrumentell måte.

#### 4. Helsefremmende faktorer

Yalom beskriver 11 helsefremmende faktorer som kan være virksomme i gruppesamtaler, og gruppeleders mål er å opptre «på måter som øker sannsynligheten for at disse faktorene er virksomme». I H.E.L.S.E er faktorene tenkt både som samlende rammeverk for bruk av MI, sokratisk dialog/Benediktinsk runde og andre elementer, og kvalitetskriterier å evaluere praksis opp imot.

Faktorene er:

- Gi håp
- Tydeliggjøre det allmenne
- Nære erfaringsdeling og innsikt
- Styrke altruisme
- Korrigere tidligere gruppeopplevelser
- Videreutvikle sosiale ferdigheter
- Gi rom for imitasjon/rollelæring
- Gi rom for «Renselse (katarsis)»
- Gi innsikt i og mulighetsrom for forsoning med eksistensielle utfordringer
- Skape gruppesamhørighet
- Øke mellommenneskelig læring

Gruppelederne øves i å reflektere over egen praksis sett opp imot de helsefremmende faktorene, velge ut hvilke som er de viktigste for dem, begrunne hvorfor, beskrive hvordan de har tenkt å gå frem for på styrke dem, samt evaluere sin ledelse av gruppen opp mot dem i et egnevalueringsskjema. (Tabell 4)

#### 5. Feedback Informed Treatment

Brukermedvirkning i prosjektet ble bl.a. sikret gjennom kontinuerlige tilbakemeldinger.

Feedback-Informed treatment (Scott D. Miller, 2012) er en trans-teoretisk evidensbasert tilnærming til evaluering og forbedring av kvalitet og effektivitet på samtalebaserte helse- og omsorgstjenester (i Norge kjent som KOR-skalaen). Tilnærmingen innebærer rutinemessig, systematisk innhenting av tilbakemelding fra brukere av samtalebaserte tjenester om relasjonen mellom den som leder samtalen og mottaker, samt innad i gruppen av mottakere. Målet er å forbedre resultatet av tjenesten gjennom å anvende tilbakemeldingene i utformingen av tilbudet. Gruppelederne er lært opp i denne metodikken og integrere den i samtaletilbudet.

GSRS brukes for å skape felles fokus, undring og refleksjon rundt:

- relasjoner i gruppen
- mål og tema for samtalene
- fremgangsmåter vi har prøvd
- hvordan det generelt sett har vært å være meg, i møte med dere, og arbeide med disse temaene, på denne måten.

Aktivt brukt kan tilbakemeldingen legge til rette for en god situasjon der interesse for hva som kan gjøre

gruppene bedre og mer nyttige kommer frem.

Tilnærmingen er et validert måleverktøy som gir en baseline på eksistensielle livsområder (ORS). Brukermedvirkning gjennom evaluering av opplevelse av gruppen, og korrigerende underveis ved bruk av GSRS skjemaer (Vedlegg 3):

- ORS (Outcome Rating Scale) er et validert måleverktøy for skalert tilbakemelding på hvordan deltaker har det på sentrale livsområder.
- GSRS (Group Session Rating Scale) er en gruppeversjon av SRS/klient og resultatstyrt praksis, utviklet av Barry Duncan og Scott Miller i USA. Det er et validert måleverktøy for skalert tilbakemelding på deltakers opplevelse av gruppen, og et verktøy for brukerstyrt justering mot maksimal nytteverdi av gruppesamtalene underveis.

Vi har brukt ORS og GRS i utviklingen av gruppelederkurset, lært opp gruppeledere i anvendelse av verktøyet, og anmoder om bruk av verktøyene ved oppstart og avslutning av hver frivillig ledet samtalegruppe.

## Fremgangsmåter for å oppnå målsetningene i prosjektet

Det tette samarbeidet med sykehjem, bydeler, alderspsykiatrisk avdeling og fagmiljøet ved VID vitenskapelige høgskole har vært en styrke for prosjektet både med tanke på rekruttering av deltakere til gruppene, gruppeledere, utvikling av manualer og evaluering/skriftliggjøring av resultater.

Prosjektgruppen fulgte grovt sett prosjektplan, men utvidet arbeidet med kontinuerlig evaluering og korrigerende av opplæringsprogram og manual ut ifra tilbakemeldinger fra kursdeltakere, fordi størrelsen på frafall underveis var større enn antatt, og antallet oppstartede grupper ledet av kursede frivillige var mindre enn antatt.

I prosjektperioden har prosjektmedarbeiderne gjennomført mange ulike aktiviteter i tilknytning til delmålene i prosjektet:

- Ferdigstilling av dokumenter (manualer for samtaleleder opplæring og innhold i eksistensiell samtalegruppe, informasjonsskriv og rutiner for datainnsamling)
- Beslutninger hva gjelder lokaler, utstyr, etc.
- Rekruttering (deltagere til prosjektgruppe og referansegruppe, sikre god brukerrepresentasjon, motiverte personer (frivillige og ansatte) som vil lære en ny metode for samtalegruppe med eldre, personer som vil delta i samtalegruppene, studenter til praksis og oppgave/artikkelskriving)
- Etablere et prosjektsamarbeid med VID vitenskapelige høgskole og delta i forskningsgruppen Eksistensforsk for å legge til rette for praksisplasser for studenter og utarbeiding av skriftlig arbeid (masteroppgave, publisert artikkel, PHD).  
<https://wo.cristin.no/as/WebObjects/cristin.woa/wa/presentasjonVis?pres=547673&type=GRUPPE&la=no>

Arbeidet med delmålene har og medført innsatser hva gjelder:

- Utvikling av pilot for samtalegrupper med eldre
- Design av brosjyrer
- Utvikling av internettsider, facebookside og informasjon om prosjektet på andre sosiale medier
- Planlegging og gjennomføring av informasjonsmøter hos relevante institusjoner og organisasjoner
- Utsendelse av eposter, informasjonsskriv og flyere til aktører som har kontakt med målgruppen
- Oppfølging av gruppeledere i forbindelse med oppstart og gjennomføring av grupper, observasjon og veiledning
- Evaluering av metoder for datainnsamling, samt opplæring i og innhenting av data gjennom ORS og GSRS, samt spørreundersøkelser til kursede gruppeledere.
- Å spre informasjon og holde workshops på mange forskjellige arenaer.

## Samarbeidspartnere

Prosjektet har hatt stor nytte av nært samarbeid med andre instanser og fagmiljø. Mental helse har bidratt inn i referansegruppe med fagperson med relevant kompetanse, tatt stilling til om de verktøyene og planene som utvikles samsvarer med hovedmålet om økt livskvalitet blant eldre, og bistått i evaluering av resultatene. Mental helse vil videre bistå med å skriftliggjøre og formidle resultatene til relevante instanser og delta på tilbakemeldingsmøter med deltagende institusjoner og andre som har interesse for resultatene.

Samarbeidet med alderspsykiatrisk avdeling, sykehjem, bydeler i Oslo og Holmestrand Kommune, Senter for helsefremmende arbeide og VID vitenskapelige høyskole ga arenaer for gjennomføring av prosjektet og tilgang til høy kompetanse innen de fagområdene som prosjektet omhandler. Brukerrepresentanter med kompetanse på målgruppens behov har og vært med på å sikre at tilbudene som utvikles er relevante og oppleves nyttige.

Omsorgs administrerende direktør Anne Grethe Slåtten Sagenehjemmets daglige leder Nina Martinussen, og Sagenehjemmets opplæringsansvarlig/kvalitetsansvarlig Olaug Elisabeth Vibe deltok på møter med referansegruppen i prosjektet og prosjektmøter avholdt i Dialogs lokaler. 4 ansatte på sagenehjemmet meldte seg på gruppelederkurset. Det ble holdt pilot med "klar-gruppa" på Nordberghjemmet. Det ble igangsatt et samarbeid med psykolog Ingeborg Halse på Alderspsykiatrisk avdeling Diakonhjemmet, som vil henvise pasienter og inngå et formelt samarbeid med Dialog fremover. Vi var i kontakt med Kirsti Stoltz på Cathinka Guldberg Senteret og utvekslet erfaringer angående deres filosofiske kafeer, og tre psykiatriske sykepleiere meldte seg på gruppelederkurs derfra. Vi tok kontakt med bydelsoverlegene i Oslo, for å få videreformidlet informasjon til fastlegene i bydelen. Vi var i kontakt med bestillerkontoret i Bærum kommune for å se på mulig samarbeid. Prosjektet har vært i kontakt med senter for fagutvikling og forskning, sykehjemsetaten for å se på hvordan prosjektet kan taes videre.

## Manualene

For å innfri det overordnede målet om å bidra til økt livskvalitet blant eldre, ble arbeidet med utvikling og evaluering av innhold og rammer for både eksistensiell samtalegruppe og et opplæringsprogram for frivillige, helse- og sosialfaglig personell avgjørende. Prosjektgruppen har utviklet en manual for

opplæring av gruppeledere og en manual for ledelse av gruppesamtaler som fortløpende er evaluert og justert i lys av resultatene fra tilbakemeldingene. (Vedlegg 1 og 2). Verktøyene for evaluering og tilbakemelding av samtaler og kurs som er utviklet i løpet av prosjektperioden vil bli tatt i bruk videre for å sikre kontinuerlig læring og kavalitetsutvikling.

## Rammer

Rammen rundt gruppesamtalene er en gruppe på rundt 8 personer over 70 år som møtes sammen med gruppeledere 8 ganger á 1 time.

Rammene for kurset er et infomøte, 4 dagssamlinger a 6 timer, ca.12 timer øvelser i trio-grupper, egenarbeid i "Min mal" og 8 timer ledelse av eksistensielle samtalegrupper med eldre. Varighet, ca. 45 timer.

Vi legger opp til at gruppene ledes av to gruppeledere, og åpner for at de er:

- strukturert (om gruppeledere "dirigerer" gruppen og f.eks følger manual)
- delvis strukturert (om gruppeleder "guider" ved å bruke MI, metasamtaler og FIT, og elementer fra kurset der det er hensiktsmessig)
- ledet av gruppen selv (om gruppelederne anvender minstemålene og "følger" gruppen i alle tema og veivalg underveis)

## Hva gruppene ikke er

-Gruppene er ikke terapigrupper eller sorggrupper. De eldre som av ulike årsaker konfronteres med eksistensielle utfordringer i livet er selvfølgelig hjertelig velkomne, men skal ikke forvente seg terapeutisk effekt av samtalene. Gruppesamtalene har ikke som mål å "dykke dypt ned i psykologiske temaer og problemer". Som det antydes i rapport (Vedlegg 4) fra frivillig ledet gruppe kan forventninger om terapigruppe og troen på "katharsis" eller renselse ved å legge frem sine mest smertefulle og tabubelagte hendelsene vekke motstand, projisering, og svekke gruppesamhørigheten og fellesskapet. Rammene for å jobbe med ubearbeidede traumatiske hendelser er ikke tilstede, og nytten av "katharsis" er liten om det ikke er tid, rammer og kompetanse til å koble bearbeidingen opp mot helende endring over tid. Gruppen er et utforskende fellesskap, og vi har ikke rammer for individualsamtaler, dvs, samtaler der deltakere søker hjelp fra helsepersonell på grunn av utfordringer, og et håp/behov om at noen kan lytte, støtte, komme med råd/veiledning, eller liknende.

-Gruppen fungerer ikke som noen "løsning" for folk som av ulike årsaker ikke er komfortable med å diskutere livet eller eksistensielle temaer åpent.

-Gruppen er heller ikke en "brekkstang" for å fiske ut informasjon for å øke nytte/hensiktsmessighet i det øvrige omsorgstilbudet.

-Målsetningen er fortrolige og taushetsbelagte samtaler om eksistensielle temaer, og gruppene lover ingen "quick fix".

-Gruppene er ikke et informasjonssted eller et endringsverksted som omhandler det eksistensielle, alderdom eller død, men et sted der man utforsker og diskuterer det viktige i livet i "jeg"-form uten noen spesielle føringer eller krav.

-Gruppene er ikke et diskusjonsforum eller en anledning for å "representere" politiske, ideologiske, religiøse ståsteder, men et sted hvor man kan "presentere" sine erfaringer med tema for å hjelpe gruppen til større felles innsikt i temaene vi utforsker.

-Gruppene er ikke miljømøter for å diskutere temaer relatert til bosituasjon/fellesskap (uoverensstemmelser, aktiviteter, daglig drift, tilbud, rammer, utstyr, økonomi, etc...)

Deltakerne har tilbud om kontakt med annet omsorgspersonell og andre tjenester, og vanskelige følelser, tanker og opplevelser kan og taes opp her.

## Manual for opplæringsprogrammet (vedlegg 1)

Gitt at kurset hadde stramme tidsbegrensninger og frivillige med uensartet bakgrunn ville vi lage en manual som sikret et minimum av erfaring, refleksiv kunnskap, og håndterbare verktøy for å kunne lede eksistensielle samtalegrupper. Som planlagt i prosjektsøknaden, samt etter drøfting med referansegruppen og i prosjektmøter kom vi fram til de faglige fokus som vi anså mest relevante for å sikre en forsvarlig og hensiktsmessig gruppeledelse.

Det ble samlet inn tilbakemeldinger fra deltakerne og programmet ble korrigert og utviklet fortløpende underveis. Ved avslutningen av prosjektet foreligger et godt evaluert kursprogram som dekker temaer som relasjon, eksistensielle temaer, fremgangsmåter i gruppeledelse, samtalemetodikker, bruk av validerte feedbackverktøy (ORS/GSRS), kunnskap om det eksistensielle, øvelse i innhenting av brukererfaringer og anvendelse av øvelser, mal for "egen manual" og forslag til manual for gjennomføring av grupper.

Kursopplegget skal gi den enkelte deltaker:

- et erfart grunnlag for å føle seg trygg, kompetent og motivert til å starte opp og fasilitere eksistensielle gruppesamtaler for eldre
- praktisk, holdningsmessig og teoretisk kompetanse i å lede eksistensielle samtalegrupper
- tillit til egen evne til å ivareta eksistensielle behov på en måte som gir gruppedeltakerne en opplevelse av trygghet, verdighet og mening

## Bakgrunn

Prosjektet nyttiggjorde seg filosofisk praktiker Pia Hverven Axells erfaringer med filosofi- og refleksjonskafe for eldre. Axell ledet fra 2008-2011 et prosjekt med "Filosofi og refleksjonskafe for eldre" (Axell, 2008) som hun videreutviklet i 2010-11 i prosjektet "Filosofi-fasilitator skole for sykehjem". (Axell 2011).

*"Eksistensen kommer før essensen" dvs "Vi baker boller fremfor formkaker"*

Prosjektet hadde et meget rikholdig opplæringsprogram, og en lang litteraturliste. Det ble holdt mange filosofiske kafeer, og to kursede fasilitatorer arrangerer fortsatt filosofisk kafé på Cathinka Guldberg-senteret i Oslo. Vi har tatt med oss erfaringer fra Axell inn i H.E.L.S.E. men har snudd på forholdet mellom teori og praksis i det pedagogiske opplegget. Vi hadde 4 dagssamlinger med øvelser imellom til disposisjon, og erfarte raskt at en teoritung start både skapte motstand og vanskeliggjorde en involvert eksistensiell holdning. Teorien kom i veien for selvinvolving i det eksistensielle vi alle både kjenner og forholder oss til uansett, om enn i forskjellig grad og på mer eller mindre bevisste måter. Vi gikk derfor vekk fra modellen der man først lærer teori for så å øve på å anvende den, til å først å eksponeres og erfare i praksis for deretter å "krydre" med selvinvolvert refleksjon og relevant teori.

## Forforståelse

Vi har ifølge Gadamer (Gadamer, Hans-Georg (2003)) alle en mer eller mindre "taus" kroppsliggjort kunnskap om hva det vil si å være, være meg og hva mening er. Denne "forforståelsen" utgjør rammer for vår tilnærming til eksistensielle behov, utfordringer og mestringsopplevelser. Ved tidlig eksponering og "Learning by doing" spilte vi på lag med forforståelsen ved å la den utspille seg, og i en god

feedback-kultur ble det raskt skapt mestringstillit og motivasjon i gruppa.

*“Gennem tænkning og sprogets tale formår mennesket at spørge til sin tilstedeværen og væren generelt, men i en hver spørger ligger der også implicit en søgen, altså har mennesket i sin spørger allerede en antagelse om, at det søgte eksisterer: Enhver spørger er en søgen. Enhver søgen får sin forudgående retningsbestemthed fra det eftersøgte. At spørge er erkendende at søge efter værende i henhold til, at det er, og i henhold til hvorledes det er [...] Som en søgen har spørgsmålet forudgående brug for at blive ledt i retning af det eftersøgte. Værens mening må derfor på en vis måde allerede stå til rådighed. Det blev antydnet: Vi bevæger os på forhånd allerede indenfor en forståelse af væren. (Heidegger 2007: 24-25)”*

Å utforske erfaringer, reflektere og samtale om det som er slik det er, er noe gruppeledere og deltakere allerede “gjør” og dermed “kan”. Det ble et viktig fokus å la denne tause kunnskapen vise seg i praksis, som utgangspunkt for å øve sammen, erfare, reflekterer over, tydeliggjøre og utvikle videre.

Prosjektet videreutvikler og viktige erfaringer fra to piloter med eksistensielle samtaler i gruppe ledet av Prosjektleder Psykologspesialist Lars Jørgen Berglund på Sagenehjemmet i 2016 og 2017, og prosjektgruppa gjennomførte en pilot på Nordberghjemmet i august 2017.

## **Pedagogisk grunnsyn og læringsmål for gruppelederkurset**

HVA ER LÆRING? Læring er utforskning/endring av adferd som følger av erfaring, kunnskap, ferdigheter eller holdninger du tilegner deg gjennom en prosess. Læringsmål: Ved å reflektere over egen atferd underveis i kurset, kan du bli klar over hva du gjør og “lære å lære” mhp. å bli en god gruppeleder.
HVA ER KUNNSKAP? Kunnskap er teorien om noe du har lært, som du kan forklare. Læringsmål: Selvinvolvert innsikt i hva det eksistensielle er og innebærer, som du kan anvende i gruppeledelsen.
HVA ER FERDIGHETER? Ferdigheter er kunnskap du kan utføre i praksis, noe du mestrer. Læringsmål: Anvende ferdigheter i praktisk gruppeledelse.
HVA ER HOLDNINGER? Holdninger handler om hvordan du ut i fra din selvforståelse, kunnskap, erfaring og sosialisering/livssituasjon oppfatter en situasjon, hendelse eller et fenomen. Holdninger kan være krevende å endre, fordi de er forankret i din selvoppfatning. Læringsmål: Bli kjent med, utforske og anvende egne holdninger på en hensiktsmessig måte i samtaler om eksistensielle temaer.
HVA ER KOMPETANSE? Kompetanse oppstår i en situasjon der du gjennom handling anvender din kunnskap, dine holdninger og dine ferdigheter. Læringsmål: Utforske erfaringer av hvordan du gjennom gruppeledelse kan anvende din kunnskap, dine holdninger og dine ferdigheter.
HVA ER MOTIVASJON? Motivasjon kan defineres som det som utløser dine handlinger, som holder aktiviteten ved like, og som gir den mål og mening.



Læringsmål: Utforske hva som utløser dine grep som gruppeleder, hva som gjør deg motivert for å være gruppeleder fremover, og som gir praksisen som gruppeleder mål og mening.

## Formål

Hovedmålet med opplæringsprogrammet er å trygge, motivere og gjøre deltakerne i stand til å fasilitere utforskende fellesskap/gruppesamtaler som oppleves som trygge, verdige og meningsfulle for de eldre. For å nå dette målet var det viktig å erfare hvordan gruppesamtaler om eksistensielle temaer kan fasiliteres, gjennom å legge til rette for:

1. En god relasjon mellom gruppeledere og gruppedeltakere der den enkelte opplever seg sett, respektert og forstått.
2. Gode relasjoner som kan muliggjøre at det oppleves trygt å utforske sine eksistensielle opplevelser og spørsmål i gruppen.
3. At temaene behandles gjennom en fremgangsmåte som passer den enkelte og gruppen
4. Generelt sett skal det legges til rette for at det oppleves "godt å være meg, i møte med de andre, og arbeide med disse temaene, på denne måten".

## Fremgangsmåte

Vi hadde fokus på å formidle en åpen, tilstedeværende og verdiorientert holdning til gruppedeltakerne gjennom ikke-vitende og ikke-ekspert-holdning i møte med eksistensielle utfordringer og eksistensiell mestring. Dette ble gjort gjennom tilnærminger som "Spirit of MI" og ved at de frivillige selv deltok i gruppe og gjorde øvelser hvor de oppdaget og utforsket egne eksistensielle temaer/holdninger, erfarte og reflekterte over måter å lede grupper på, holdt opp mot gjennomgående refleksjon over måter å styrke helsefremmende faktorer i grupper på. Etter hver dag i opplæringsprogrammet ble det brukt tilbakemeldingsskjema (GSRS) og spørreskjema i SurveyMonkey for å få tilbakemelding fra de frivillige gruppelederne. Deres tilbakemeldinger var med på å justere programmet mellom hver opplæringsrunde. (Tabell 4)

Opplæringsprogrammet bygger til en stor del på veiledet refleksjon over egen aktivitet. Under hver samling prøver deltakerne ut rollen som gruppeleder, co-leder og/eller deltaker i en eksistensiell gruppesamtale, og det ble vekslet mellom å lede/delta aktivt inn i samtalegruppe og reflektere rundt egen læring, kombinert med faglig påfyll fra kurslederne.

Når kurslederne "tok folk på fersk gjerning" i å gjøre noe nyttig/hjelpsomt overfor andre i gruppen) f.eks god samtalestil, væremåte, spørsmål, strukturgrep løftes det frem slik at alle kan lære og utvikle seg. Veiledning gjennom «slow motion/pause» er et eksempel på dette:

Eksempel:

Under gruppeledelse: *Gruppeleder sier noe – gruppedeltager svarer/reagerer – (pausetegn)*

Metarefleksjon ved veileder: *Hva ville du oppnå med det du sa/det du gjorde nå? Hva ville du åpne for/undersøke? (for eksempel åpent spørsmål, refleksjon, bekreftelse, oppsummering, tema/fenomen), Hvordan synes du det gikk?, Kan man oppnå det du ønsket på andre måter?, etc*

Til gruppedeltager under øvelse: *Hvordan reagerte du på det hun sa? Hva ble du oppmerksom på?...*

Til gruppen: *Hva ble vi oppmerksomme på i denne pausen? Hva var viktig? Hva tar vi med videre?*

Etc.

Kurset gir samlet sett erfaringer, refleksjoner og øvelser som skal gjøre gruppeleder i stand til å besvare spørsmålene:

- Hva gjør en samtalegruppe eksistensiell, og hvilke målsettinger, rammer/innhold og utfordringer innebærer det, for deltakerne og for meg som gruppeleder?
- Hvordan kan jeg gå frem for å lede en eksistensiell samtalegruppe med eldre?
- Hva kan det være nyttig å bevisstgjøre meg og trene på før jeg inviterer til en eksistensiell samtalegruppe?

### **Innhold i kurset. Hva gruppelederne skal ha med seg...**

For å kunne anvende teorigrunnlaget i gode gruppesamtaler skal gruppeledere ha erfart, reflektert over, blitt veiledet i og øvd på:

- Opplevelser av selvinvolvert læring gjennom øvelse/eksponering i ledelse av samtalegrupper
- Kunnskap om egen grunnholdning, kommunikasjon og samtalestil
- Måter å utforske eksistensielle hendelser på – og potensiell nytte av dette
- Måter å gå frem på for å lede grupper (f.eks sokratiske dialog/Benediktinske runde)
- Erfaringer med å styrke helsefremmende faktorer i gruppesamtaler
- Verktøy/maler for gruppeledelse og kontinuerlig feedback
- Aktiv bruk av læringsnettverk med andre gruppeledere og veiledere
- Bruk av elektronisk samarbeidsverktøy til fortsatt bruk etter opplæring

Gruppelederne har praktisk øvelse i å:

- Samarbeide som gruppeledere
- Tydeliggjøre mål og rammer for gruppene (hensikt, tidspunkt, antall samtaler, varighet, praktisk, etc)
- Tydeliggjøre gruppelederens rolle og ansvar
- Lage grupperegler (taushetsplikt, hva gjør vi om.... , dele i 1. person om det en selv har opplevd, skille terapigruppe/utforskende fellesskap etc.)
- Støtte seg på samtaleverktøy/stil (MI, eksistensielle gruppesamtaler, sokratiske dialog/benediktinske runde)
- Holde i rød tråd, lokke frem innhold, ikke produsere selv
- Anvende ORS, be om kontinuerlig feedback gjennom metasamtaler, Benediktinske sirkel og GSR
- Introdusere neste møte og hva som ev. skal gjøres i mellomtiden

Gruppelederne får med seg elektronisk samarbeidsverktøy med læringsnettverk med gruppeledere og veiledere, samt:

- "Min mal" og forslag til manual og verktøy for ledelse av grupper
- Øvelser mellom samlingene/innleveringer
- Kommunikasjon med kursdeltagere/kursledere
- Oppsamling av materiell, tips, erfaringer, etc.
- Mulighet for fortsatt bruk etter kurset for alle gruppeledere

## Manual for gruppesamtalene (Vedlegg 2)

Vi ønsket å lære mer om hvordan gruppesamtaler med eldre om eksistensielle temaer ledet av frivillige, ansatte og studenter som ønsker å tilby denne typen samtaler bør organiseres, og utvikle, evaluere og nedfelle erfaringene i en manual for denne typen gruppesamtaler. (Se vedlegg 2 )

Gitt tidsrammer og tema ble det viktig å styrke og tydeliggjøre den fortrolighets- og erfaringskompetansen de frivillige allerede hadde ervervet seg i livet og som de tok med seg inn i kurset, og ikke insistere på å lære vekk noe som i utgangspunktet kan virke fremmed eller "nytt". Det er flere grunner til dette:

- de frivillige hadde forskjellige bakgrunner, utdanningsnivå, fortrolighet med eksistensielle tema og erfaring med målgruppen
- at eksistensielle tema både kan skape motstand og unnvikelsesatferd ved å oppleves som utfordrende og tabu
- at evnen til tematisert selvinvolving kan være nyttig, for "på seg selv kjenner man andre, og omvendt" og "all forståelse er selvforståelse, og omvendt"
- at det eksistensielle påvirker en selv

Dette førte og til at manualen er bygget opp over samme lest som gruppelederopplæringen, og at det utover et forventet minstemål både er frivillig og opp til hver enkelte gruppeleder å velge hvilke elementer fra manualen de vil nyttiggjøre seg, og hvordan. I kurs og gjennom øvelsene har de vurdert hvilke elementer som er viktige for dem, hvilke de tenker er mest hensiktsmessige for målgruppen, reflektert over hvorfor, og begrunnet sine valg for seg selv og sine læringspartnerne. I det videre sier vi litt om manualens oppbygging, minstemål, valgfrihet og eksemplifiserer veilederstiler i valg av måte å gå frem på for å finne gruppens tema.

### Oppbygning

Manualen beskriver:

- hensikt og målsetninger med eksistensielle gruppesamtaler for eldre
- samtalestil, struktur og grep for å nå målene med samtalen
- og fremlegger et forslag til overordnet struktur og plan for gjennomføring av de 8 gruppesamtalene

Gitt valgfriheten setter vi et minimumsmål for gruppeledelse av eksistensielle gruppesamtaler:

1. Alle deltakerne deltar gjennom å utforske og sette ord på erfaringer med hva det vil si å være, hva mening er, og hvordan er det å være meg.
2. Gruppeleder innleder og avslutter.
3. Gruppeleder foreslår, etterspør og beskriver/sammenfatter rammer og regler som gruppen blir enige om ved første møte.

### Valgfrie muligheter

Hvordan hver enkelt gruppeleder velger å jobbe med temaene er ikke "skrevet i stein", men den enkelte burde selv trene seg på metoder/teknikker (bruk av tavle, metasamtale, runder, rollespill, "brainstorming", etc) for å stimulere til utforskning av temaene i gruppen.

Gruppeleder kan tilstrebe å følge en planlagt overordnet struktur for prosessen gjennom de 8 møtene etter modell av gruppelederopplæringen, og med fokus på henholdsvis:

1. Relasjon (1-2 samlinger)
2. Temaer/målsetning (1-2 samlinger)

### 3. Fremgangsmåter (1-2 samlinger)

### 4. Generelt (1-2 samlinger)

Gruppeleder kan og fokusere på elementer fra manualen og øvelser fra Teambook når det synes hensiktsmessig. I teambook er det og lagt ut en åpen mal med mulige hovedfokus der gruppelederne konkret kan beskrive hvordan de har tenkt til å gå frem.

## Gruppelederstiler og å "lede inn i eksistensielle tema"

For å kunne være autentisk i lederrollen og finne "sin" gruppelederstil utforsker vi de tre veiledningsstilene i MI (dirigere, veilede, følge) i kurset. Den enkelte bes velge en trygg vei mellom ytre krav/forventninger og egen mestringstillit. I overensstemmelse med veiledningsstilene foreslår vi i manualen tre måter å gå frem på, som kan eksemplifiseres her i forhold til valget av eksistensielt tema:

1. Dirigerende stil: Gruppeleder kan foreslå noen eksistensielle grunntemaer, eksempelvis:

«Hva vil det si å være?»

«Hva vil det si å være meg?»

"Hva er mening?"

Når gruppen ev. hjelpes på vei med noen selvopplevde hendelser fra gruppeleders liv, og lokkes til å finne konkrete selvopplevde hendelser der de synes de har fornemmet eller grepet noe av hva det å eksistere, identitet eller mening kan være for dem, er gjerne utforskningen i gang.

*"opplevelse av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har... en følelse av tillit til at (1) stimuli fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) at man har ressurser til å kunne takle kravene som oppstår, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i. – Antonovsky (2014) – Helsens Mysterium kap. 1-2"*

2. Veiledende stil: Gruppeleder kan spørre gruppen om noen av spørsmålene fra Pia Axells filosofisk kafeer skaper undring og utforskertrang:

- Presentasjon av meg- Hvem er jeg?
- Hvem er jeg i dag, og hvordan ble jeg den jeg er?
- Hva tenker jeg om de hendelsene i livet som "ble som de ble"?
- Hva vil det si å ha levd et godt liv?
- Hva er lykke?
- Hvor og når var det best for meg å leve-når var min gyldne tid?
- Hva skal til for å holde fokus på det å leve godt?
- Hvor og når forstod jeg at jeg en gang skal dø, og hva gjorde det med meg dengang?
- Når jeg tenker på døden hva tenker jeg da? Hva innebærer den for meg?
- Har mine tanker om døden endret seg gjennom livet?
- Hvordan forsoner jeg meg med mitt levde liv?

Eller:

- Hvem er jeg i dag?
- Hva vil det si å ha levd et godt liv?

- Hva er lykke?
- Når i mitt liv var min gyldne tid?
- Hvordan endrer synet på livet seg?
- Hva er et menneske?
- Hva betyr døden?
- Hva innebærer forsoning?

3. Følgende stil: Gruppeleder kan lokke frem temaer fra gruppen som de ønsker å snakke om og å utforske uten føringer. Jakten på et hensiktsmessig spørsmål kan behjelpes ved at de sjekkes opp mot "filosofiske spørsmål", forstått som spørsmål som angår det grunnleggende, det dypt personlige, det allmenne og det som ikke har entydige svar. Eksempler fra grupper som er hentet frem på denne måten er:

- "Hva er en god relasjon?"
- "Hva er viktig for meg, nå?"
- "Hva vil det si å være i en kropp?"
- "Hva vil det si å bli eldre?", etc.

Gruppelederne har øvet på å lokke frem/finne frem til temaer og spørsmål fra gruppen gjennom å anvende holdningssettet i MI. De har og øvd på å finne frem til spørsmål som er grunnleggende, personlige, allmenne og uten klare svar sammen med gruppen. Gruppelederne har også brukt tilbakemeldingsskjema (KOR) i gruppene for å få tilbakemeldinger på hvordan deltakerne har det, om vi jobber med de temaene de vil jobbe med, og hvordan de opplever relasjoner og gruppeprosessen generelt. Ved hjelp av holdningssettet fra MI, metasamtaler underveis, og aktiv bruk av GSRS kan gruppeleder følge gruppes ønsker, vurdere måter å gjøre det på, og hjelpe den med å samtale om det den ønsker, på den måten den ønsker. Alle øvelser fra gruppelederkurset er beskrevet som grep som kan anvendes i gruppelederrollen i manualen.

## Spredning av informasjon om prosjektet

Prosjektgruppa har gjennomført mange typer aktiviteter i mange fora for å spre informasjon om prosjektet. Det ble drevet ulike former for informasjonsarbeid, både nettbasert, på papir, gjennom formelt og uformelt nettverk, informasjonsmøter, e-poster, foredrag, workshops, forelesninger, presentasjoner og annet (tabell 2).

I tidlig fase var det viktig for prosjektet å spre informasjon til fagpersoner som kunne ha nytte av å vite om tilbudet, og det ble sendt e-poster til bydelsoverlegene med formål om videre spredning til fastleger. I det videre arbeidet ble det laget flyere for å informere potensielle brukere og frivillige om prosjektet, opprettet Facebookside og informasjonssider på Diakonhjemmet og Dialog sitt nettsted. Det ble laget informasjonsmateriell og informert om prosjektet ved blant annet Nordisk konferanse for religionspsykologi på Honne og Nordisk konferanse for helsefremming i 2018. (<https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/H-E-L-S-E.pdf>)

Ved en rekke anledninger ble det sammen med informasjonsmøter holdt en workshop for å gi en personlig erfaring med hvor godt det kan være å få lov til å undre seg og samtale om eksistensielle spørsmål mht. rekruttering av frivillige på steder som underviser/arbeider med eldre, deriblant: Fellesprogrammet i regi av Psykologforeningen, hjemmetjenestene i Drammen kommune, praksisutdanningen i Norsk Selskap for filosofisk praksis, VID vitenskapelige høyskole, Sykehuset

Sørlandet, Eksistensforsk og Dødskafe.no. Prosjektleder var i møte hos senter for fagutvikling og forskning i desember 2017. En prosjektmedarbeider er eksternt medlem i Eksistensforsk og har drevet informasjonsarbeid, hatt Sokratiske dialog om eksistensielle temaer med forskergruppen, og gitt informasjonsgrunnlag om prosjektet som ligger til grunn for et PHD-prosjekt som skal sørge for en bredere og mer systematisk kartlegging og utvikling av tilbudet.

**Tabell 1. Gjennomført aktivitet for å spre informasjon om prosjektet**

Type Informasjonsaktivitet	Steder/plassering
Informasjon i media, på internett og sosiale medier	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Egen Facebookside ble opprettet august 2017</li> <li>-Det ble jevnlig lagt ut informasjon om H.E.L.S.E på LinkedIn.</li> <li>-Nettsider der prosjektet er beskrevet</li> <li>-<a href="https://www.diakonhjemmet.no/nyheter/du-skal-ikke-vaere-ekspert-og-ha-all-e-svarene/">https://www.diakonhjemmet.no/nyheter/du-skal-ikke-vaere-ekspert-og-ha-all-e-svarene/</a></li> <li>-<a href="https://dialog-oslo.no/eksistensielle-samtalegrupper-for-eldre/">https://dialog-oslo.no/eksistensielle-samtalegrupper-for-eldre/</a></li> <li>-<a href="https://www.facebook.com/watch/?v=544272309343738">https://www.facebook.com/watch/?v=544272309343738</a></li> <li>-<a href="https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/H-E-L-S-E.pdf">https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/H-E-L-S-E.pdf</a></li> </ul>
Avholdte informasjonsmøter	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ullern seniorsenter</li> <li>-Norberghjemmet</li> <li>-VID (Diakonhjemmet høyskole): Flere informasjonsmøter med både ansatte og studenter i 2017 og 2018</li> <li>-Hjemmetjenesten i Drammen Kommune 2018</li> <li>-Fellesprogrammet psykologforeningen, to omganger</li> <li>-Hverdagslunsjens venner, eldrefellesskap</li> <li>-Verd gravferdbyrå</li> </ul>
Foredrag og infospredning på konferanser/workshops	<p>Nordisk konferanse HPH 2018, Stand og presentasjon av prosjektet, 20. september 2018.</p> <p><a href="https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/H-E-L-S-E.pdf">https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/H-E-L-S-E.pdf</a></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Change by design 2018, An existential approach to user insight, 3 workshops</li> <li>-Karrieredag på VID: Stand 2018</li> <li>-Eksistensforsk, VID. Presentasjon og eksistensiell gruppesamtale.</li> <li>-Honne- konferansen, Nordisk konferanse for religionspsykologi, 2018</li> <li>-Psykologforeningen, <a href="#">Fellesprogrammet</a> 2018, 2019</li> <li>-Hjemmetjenesten, Drammen Kommune, 2018</li> <li>-Praksisutdanningen Norsk Selskap for Filosofisk Praksis, 2018</li> <li>-Campus Porsgrunn, Universitetet i sør-øst Norge, 2018</li> <li>-Dødskafe 2018</li> <li>-4 fagdager "Det eksistensielle rom og psykisk helse", Sørlandet sykehus, StrømmeDPS</li> </ul>
Spredning av brosjyrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bydelsoverlegene i Oslo: Oppfordring om å sende videre til fastlegen</li> <li>-VID: It's learning</li> <li>-Brosjyrer ble sendt ut til alle vi var i kontakt med (samarbeidspartnere), samt til andre institusjoner og hjelpeorganisasjoner for eldre</li> </ul>
Samarbeid VID	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Undervisning/workshop for tredjeårsstudentene i sosiale tjenester</li> <li>-Rekruttere og veilede student med masteroppgave i Diakoni</li> <li>-Mate Eksistensforsk informasjon ifbm. opprettelse av doktorgradsprosjekt</li> <li>-Eksistensforsk workshop</li> <li>-Samtaler PHD-stipendiat</li> </ul>

## Vurdering av effektmål og resultatvurdering

Erfaringsdata ble innsamlet på ulike måter gjennom prosjektperioden: (tabell 2). Dialog utvikler innovative samtaletjenester og prosjekt HELSE er ikke et forskningsprosjekt. For å utvikle et mer solid grunnlag for å si noe om effekter og resultater av prosjektet var det et ønske om å rekruttere 2-4 studenter fra psykologisk institutt og VID vitenskapelige høyskole til gjennomføring av praksis og masteroppgaver innenfor prosjektet. 2 psykologistudenter var med å evaluere piloten på et av sykehjemmene i Oslo, og prosjektet har rekruttert og veiledet student ved VID som utvider kunnskapsgrunnlaget i prosjektet ved å delta på kurs, sette i gang grupper, og skrive sin masteroppgave i diakoni om effekten av HELSE. Videre er en PHD-stipendiat i gang med en doktorgrad for å undersøke hvilke erfaringer de eldre har hatt i gruppesamtalene, og hvorvidt de eldre opplever at gruppesamtalene bidrar til å møte deres eksistensielle behov.

### Datainnsamling

Referansegruppen var aktiv i drøfting og beslutning av valg av verktøy til datainnsamling i prosjektet. De opprinnelige forslagene bestod av:

- Hopkins symptom checklist 25 (symptomer på psykiske plager)
- MMSE-NR (norsk revidert mini-mental status evaluering)
- SHC - subjektive helseplager
- WHO-5, 5 spørsmål om trivsel og velvære
- ADL vurdering (Lawton & Brody)
- GDS Geriatrisk depresjonsskala (norsk)
- GSRS/ORS, «feedback informed treatment», gruppeversjon (Scott Miller)

I tråd med sitt mandat, sammenholdt med prosjektets erfaringer, og gitt de frivillige gruppeledernes varierende forutsetninger for å kunne administrere og nyttiggjøre seg av verktøyene før under og etter gruppesamtalene ble det besluttet å i stor grad basere seg på GSRS, ORS og «feedback informed treatment». (Vedlegg 3). Forsøk på å innhente svar på elektroniske spørreundersøkelser fra deltakere i gruppene ble vurdert å ikke kunne føre frem.

**Tabell 2. Datainnsamling**

Type undersøkelse	Tema for undersøkelsen	Respondenter	Antall svar
Spørreskjema: Trygghet og mestringstillit ift. eksistensielle spørsmål før og etter gruppelederopplæring H.E.L.S.E	Mestringstillit i møte med eksistensielle temaer før og etter gruppelederopplæring	Gruppeledere	5
Hva vi har lært: Vi begynte sent med å hente disse dataene og det er for få svar til å si noe nå, men verktøyet vil bli brukt i kommende kurs for å si noe om eventuelle endringer i mestringstillit i møte med eksistensielle temaer før og etter gruppelederopplæringen.			



Rapportskjema i forbindelse med gjennomføring gruppesamtale HELSE	Gjennomføring av gruppesamtaler	Gruppeledere	16
<p>Hva vi har lært: Datagrunnlaget er lite men indikerer at føringene fra gruppelederkurset i stor grad er iverksatt. Gruppedeltakerne varierer mellom 5 og 12, alle gruppene har møttes 8 ganger og i en time. Frafallet per gang varierer mellom 0 og 3 men holder seg ganske konstant, og kan til og med øke ved at det kommer flere nye deltakere til gruppen enn opprinnelig påmeldt. De fysiske rammene varierer mhp. servering, luft, ro, avbrytelser, og nødvendigheten av gode og avsondrede rom understrekes. Informasjon om rammer/innhold for gruppen gitt. Oppsummering forrige gruppesamtale er gjennomført, «hjemmelekse» er ofte gitt, og GSRS er gjennomgått. Flipover ble brukt, sammen med mikrofon/høytaler, og samtaleregler ble anvendt i en av gruppene. Det ble gjennomgående forsøkt fokusert på eksistensielle temaer (mening, identitet, eksistens), men det opplevdes og som vanskelig å skulle forklare hva begrepene innebar, og til dels vanskelig å holde fokus på gjennomgående temaer fra gang til gang.</p> <p>Motiverende intervju ble brukt gjennomgående (oppsummeringer, refleksjoner, bekreftelser, åpne spørsmål). Elementer fra sokratisk dialog (utforskning, tale i 1-person, runder, konkrete hendelser, fortelling, allmenngjøring, test) ble brukt, men opplevdes som vanskelig å anvendes helhetlig. Det svares gjennomgående at det gruppelederne lærte om gruppeledelse i HELSE-gruppelederopplæringen ble brukt, hjemmelekse ble gitt, og GSRS ble brukt.</p>			
Egenevalueringsskjema helsefremmende faktorer	Refleksjon, evaluering og korrigerende av egen praksis ut ifra helsefremmende faktorer som målatferd	Gruppeledere	5
<p>Hva har vi lært? Datagrunnlaget er lite, men tilbakemeldingene går på at verktøyet oppleves veldig nyttig. Skjemaet er helt anonymt, og er tenkt å være:-et verktøy for bevisstgjøring og selvevaluering for gruppelederne-en tilbakemelding på hva gruppeleder anvender/har fokus på fra gruppelederkurset-grunnlag for hensiktsmessig korrigerende av gruppelederkurset fremover.</p> <p>Yalom beskriver 11 helsefremmende faktorer som kan være virksomme i gruppesamtaler, og gruppeleders mål er å opptre «på måter som øker sannsynligheten for at disse faktorene er virksomme». I H.E.L.S.E er faktorene tenkt både som rammeverk og kvalitetskriterier for bruk av MI, sokratisk dialog/benediktinsk runde og andre elementer i gruppesamtalene. I verktøyet beskrives faktorene, og gruppeleder skalere sin egen gruppeledelse sett opp imot hvorvidt det opplevdes "lite sannsynlig at faktoren var virksom", eller "meget sannsynlig at faktoren var virksom". Gruppeleder bes og om å kort antyde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om, og hvordan ønsket du å gjøre faktoren virksom/ev. hvorfor ikke?</li> <li>• Hva falt lett/var utfordrende ved å ev. forsøke å gjøre faktoren virksom?</li> <li>• Om ønskelig, hva tenker du kunne gjøres annerledes for å gjøre faktoren mer virksom i gruppen fremover.</li> </ul> <p>Skjemaet vil anvendes ved frivillig gruppeledelse fremover.</p>			

<a href="#">Spørreundersøkelse etter samling</a> <a href="#">gruppelederopplæring</a> <a href="#">HELSE</a>	Evaluere nytte av relasjonsarbeid, målsetting/tema, fremgangsmåter, og generell gruppetilhørighet.	-Gruppeledere	28
<p>Hva har vi lært? Kursdeltakerne har kontinuerlig og gjennom alle tre kurs rangert sin fornøydhet med, og gitt tilbakemeldinger på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● temaene som det ble jobbet med under kurset</li> <li>● kursledernes arbeidsmåter</li> <li>● relasjonen til kursledere og de andre deltakerne</li> <li>● forhåpninger for kursdagene</li> <li>● hva den enkelte synes den lykkes med i løpet av kursdagen</li> <li>● generell opplevelse av kursdagen</li> <li>● Hvordan vil du jobbe med å forberede deg best mulig frem mot oppstart av samtalegrupper?</li> <li>● Hva var viktigst for deg under kursdagen?</li> <li>● Hva kunne du ønsket mer av på kurset?</li> <li>● Hva er det viktigste du tar med deg fra kurset når du skal lede grupper?</li> <li>● Nytteverdien av av å jobbe med oppgavene mellom samlingene</li> <li>● Skriv ned 6 ord som beskriver din opplevelse av kurset.</li> </ul> <p>Vi brukte spørreundersøkelser med forskjellige fokus gjennom prosjektperioden avhengig av gruppen, og hvor i kursopplegget vi var. Det er allikevel mulig å si noe generelt om at evalueringene på de forskjellige faktorene ga gjennomgående høy fornøydhet, og at de tilbakemeldingene vi har fått har vært nyttige i kontinuerlig utvikling og tilpasning av kurset til gruppene. Fornøydhet med kurset har generelt økt fra første til siste kurs, og har nok noe sammenheng med de tilpasninger av opplegget som er gjort på grunnlag av tilbakemeldingene, samt at kurslederne er blitt mer erfarne med et nytt tilbud.</p> <p>Utdrag fra spørreskjemaene::</p> <p><b>Hva er det viktigste du tar med deg fra kurset?:</b></p> <p>“Det viktigste jeg tar med meg er en personlig opplevelse og tro på at metodene og verktøy fungerer og gir gode resultater. Like viktig er erfaringen med å lede en gruppe og gjenfortelle det folk sier.”</p> <p>”åpne spørsmål, oppsummering, tema”</p> <p>”Lytte på en god måte, se hver enkelt.”</p> <p>”Det å stille åpne spørsmål og oppsummering.”</p> <p>”Leders rolle i gruppen - å lytte og gjenfortelle med interesse, omsorg, medfølelse. Ha gode rammer for gruppen, bestemt sammen med gruppen. Troa på at metoden fungerer fordi jeg selv har opplevd det som deltaker.”</p> <p>”Mestringstro!”</p> <p>”at å lede grupper handler om 1- å skape en trygg og åpen stemning slike at alle som har lyst kan tørre å snakke om noen av livets vanskeligste spørsmål, minner, smerter, gleder 2- å lytte og vise at man er virkelig interessert og bryr seg 3- å lede en slik gruppe ikke handler om hierarki, det handler om å lede en dialog”</p> <p><b>6 ord som beskriver din opplevelse av kurset:</b></p> <p>”varmt, kjærlighetsfullt, nyttig, viktig, utviklende, spennende”</p> <p>”innsiktsfull, givende, helende, lærerik, støttende, informativ”</p> <p>” ærlig åpenhjertelig varmt nært viktig,”</p>			

<p>“Hyggelig, påfyll, spennende refleksjoner og diskusjoner. Kunnskap.”  “omsorgsfullt varmt menneskekjærlig”  “nyttig, innsikter, hjertevarmende, god info/erfaring”  “Respektfullt, engasjement, vennlig, repetisjon, deling, u-kjønnsbalansert”  “Lærerikt, intens, eksistensielt, reflekterende, givende, spennende, nytt”</p> <p><b>3 ord som beskriver din opplevelse av kurset:</b>  “Motiverende. Dypt. Interesant.”  “utfordrende - ikke pedagogisk - ny innsikt”  “Intensivt, krevende, stimulerende”  “Interessant, utfordrende (språklig), lærerikt”  “mykt varmt kjærlighetsfullt viktig”  “Interessant, morsomt og lærerikt.”  “Møte, forventning, mersmak”  “nyttig, inspirerende, organisk”  “lærerik, tankevekkende, vennlig”</p>			
Spørreskjema: <i>ORS/GSRS</i> (vedlegg 3)	Undersøkelse av deltakernes opplevelse av grad av tilfredshet med seg selv, sine nære relasjoner, nettverk/aktiviteter og livet generelt, samt opplevelse av gruppesamtalene	Deltakere på opplæringsprogram og deltakere i gruppesamtaler	50
<p>Hva vi har lært: En viktig erfaring fra prosjektarbeidet var nytten av aktiv bruk av tilbakemeldings- og prosessverktøyet GSRS både i overordnet strukturering av opplæringsprogrammet, i gruppelederopplæringen, og i manualen for ledelse av gruppesamtalene. Bruken av ORS ledet deltakerne ut av en hverdagslig holdning og “landet” gruppen i eksistensiell stemning, og kan kanskje si noe om nytten av samtalene over tid. GSRS sikret fortløpende tilbakemeldinger og gode samtaler om gruppedynamikk og opplevd nytte både i opplæringsprogrammet og i samtalegruppene. Etterhvert bruke vi og GSRS mer fritt, og skrev skjemaet opp på flipover, og ba alle om å sette sitt kryss på de fire linjene. Deretter brukte vi tilbakemeldingene for å undersøke grunner for tilbakemeldingene, og utforske hva vi kunne gjøre mindre og mer av, og på hvilke måter, for å øke opplevd nytte av samtalene.</p>			
Erfaringslogg	Erfaringer med hva som funket, ikke funket, og som krever endring.	Prosjektgruppa	1
<p>Hva vi har lært: Kunne med hell vært brukt mer aktivt, da verktøyet er nyttig for å sørge for at det som er gjort tidlig i prosjektet legger føringer og gir lærdom for resten av gjennomføringen, samt hvordan prosjekter taes videre.</p>			
Mal rapport etter frivillig ledet samtalegruppe	Få rapporter med samlet fokus og oppsett, som gjør sammenlikning enklere	Kursede gruppeledere som har ledet samtalegruppe	1

Hva vi har lært: Å skulle beskrive og rapportere igangsetting, gjennomføring og evaluering av et forløp på 8 gruppesamtaler med rundt 8 deltakere er en kompleks og komplisert prosess. Å sammenholde data fra rapporter med forskjellig fokus og oppsett er krevende. Vi vil fra nå av bruke en felles rapportmal fremover for å kunne lære mer av de viktige observasjonene og erfaringene gruppelederne gjør seg. (jf. Vedlegg 4)			
Sluttrapport etter frivilligledet samtalegruppe	Frivillige gruppelederes erfaringer med å arrangere og lede eksistensiell samtalegruppe med eldre etter modell av H.E.L.S.E	Kursede gruppeledere som har ledet samtalegruppe	2

At tidligere deltakere på opplæringsprogrammet startet opp egne grupper var nyttig. Dette gav tilgang til bruker innsikter og bidrag, ikke minst i forhold til organisatoriske utfordringer og hvorvidt, i hvilken grad, og hvilke av temaene og øvelsene fra opplæringsprogrammet som opplevdes nyttige og relevante i praksis.

Sluttrapportene er fra en frivillig gruppe holdt på Omsorg+ i Oslo (se utdrag under), og et aktivitetssenter i Holmestrand (Vedlegg 4).

#### Rapport 1.

Gruppeleder beskriver usikkerhet, tidkrevende organisering, vanskeligheter med å få "forankret" tilbudet, manglende informasjon, dårlige omgivelser, avbrytelser, og generelt vanskeligheter med å komme i gang på en god måte. Når gruppene var i gang var det vanskelig å skape felles fokus, og holde på fokus over tid. Det var småkonflikter i gruppa, kognitive utfordringer og dårlig hørsel. Likevel rapporteres det at "Flere i gruppen ga uttrykk for at det var godt å delta i et fellesskap hvor de følte seg sett og møtt. De opplevde muligheten til å møte andre i et trygt fellesskap ga følelse av tilhørighet, videre påpekte en av deltagerne at han hadde fått venner er ikke lenge ensom"

I forhold til bruken av kursinnholdet beskrives det at "Vi (gruppelederne) fant det vanskelig å holde seg til den Sokratiske metode. Den virket for vanskelig for de fleste av deltakerne. Vi forsøkte likevel å anvende metoden med å forenkle spørsmålene og følge deltakernes fokus, som ofte hadde et her og

nå fokus. Vi prøvde å dreie samtalen inn på mening, identitet og eksistens, men opplevde at dette ofte lukket samtalen". Etter evaluering kom gruppelederne frem til at prosessen ble bedre "når vi stilte konkrete spørsmål rundt noe alle kunne relatere seg til" og "Etter evalueringen av første samling forstod at vi måtte ta en mye mer aktiv rolle som gruppeledere, og dette viste seg å gi en bedre gruppeprosess."

Gruppelederne beskriver "mye gjentakelser", "gruppeprosess og flyt i dialogen var vanskelig", deltakerne "klarte i mindre grad å lytte til hverandre" for "Alle hadde behov for selv å snakke, og kom i mindre grad med innspill om gjenkjenning og støtte til hverandre". "Deltakerne var opptatt av å formidle misnøye og frustrasjon over bosituasjonen, og rammer og regler som angår dem i hverdagen."

GSRS ble tatt på flipover i plenum og "...viser resultatene at de fleste deltakerne verdsatte høyt det å være i et fellesskap, bli sett, hørt og at det skjer noe på kvelden. Dette mente de økte livskvaliteten. (Alle svarte 8, 9 og 10)"

#### **"Konklusjon fra prosjektet**

Dialog fra prosjektet har som formål å øke livskvalitet hos eldre over 70 år. Beboere på omsorgs + på ..... synes å ha en positiv virkning på deltakerne under samlingsperioden og ikke minst et sosialt fellesskap ser ut til å ha hatt en god effekt for beboerne på omsorgs +. Det som imidlertid er mere usikkert er hvor lenge den enkelte deltaker har en effekt av samlingen over tid.

Alle deltakerne har gjennom 6 samlinger vist engasjement og interesse for denne form for fellesskap og samspill med andre beboerne. Vi fikk inntrykk av at dette hadde gitt en slags trygghet fordi beboerne ble kjent med hverandre og fikk venner. Ønsket om flere samlinger framover kom tydelig frem fra alle deltagere. Dette var vanskelig å love eller bekrefte da vi ikke har noen innvirkning på denne avgjørelsen

noe som er beklagelig fordi vi ser at det er store behov for denne typen aktiviteter blant beboerne på Omsorgs+. Vår erfaringer fra gjennomføringen av 6 samlinger kan være et godt verktøy for å forebygge ensomhet å øke livskvaliteten hos beboerne. Beboerne kan ha stor glede av slik samlinger som kan gjør en utfordrende hverdag litt lettere å leve .”

### Videre datainnsamling etter avsluttet prosjekt

Spørreskjema: <i>Undersøkelse om prosjektet H.E.L.S.E</i>	Kartlegge kunnskap, ønsker og råd for rekruttering av deltakere fra målgruppen og personer ved aktuelle rekrutteringsarenaer	-Ansatte ved møtesteder -Andre rekrutteringsarenaer -Samarbeidspartnere -Representanter for ulike institusjoner	Sendes ut etter avsluttet prosjekt mhp. videre drift
---	--	--	--

Prosjektet har hatt god nytte av en mangefasettert og aktiv referansegruppe underveis. Prosjektet vil allikevel kaste lys over hvordan vi i fremtiden kan legge bedre til rette for at tilbudet som har blitt utviklet kan nå flere også etter at prosjektperioden er over. Vi vil gjennomføre telefonintervjuer og sende ut en elektroniske spørreundersøkelse for å forstå mer om *hvilke forhold som øker og reduserer*:

- *organisatorisk forankring av tilbudet*
- *sannsynligheten for påmeldinger til eksistensielle gruppesamtaler*
- *og opplevd nytte av dem*

Spørreundersøkelsen vil sendes ut til ansatte ved rekrutteringsarenaer, fagpersoner, kursede gruppeledere, og deltakere i samtalegruppene, der vi stiller spørsmål relatert til rekruttering, rammer, temaer, fremgangsmåter samt mål og innhold i eksistensielle samtalegrupper.

Fokusgruppeintervju: <i>Intervju med deltakere og gruppeledere</i>	Evaluering av tilbudet H.E.L.S.E	-Gruppeledere og deltakere i gruppen	Foretas etter avsluttet prosjekt og i videre drift
Semistrukturert telefonintervju:	Øke kunnskap om hva som skal til for å forankre og bedre tilbudet	-Representanter fra ulike arenaer som jobber med målgruppen.	Foretas etter avsluttet prosjekt og i videre drift

## Resultater/funn

I samråd med referansegruppen gikk vi bort fra flere foreslåtte verktøy for å måle effekt av tiltakene, men holdt fast ved det valide verktøyet SRS/ORS, «feedback informed treatment», gruppever. (S. Miller). Dette har medført at å skulle si noe om innfridde målsettinger med hensyn til helseeffekter bare blir spekulasjoner. Dialog utvikler innovative tjenester, og regelrett forskning på helseeffekt av tilbudet har ikke vært mulig innenfor rammene av prosjektet.

Prosjektet har brukt valide verktøy og systematiske tilbakemeldinger for å få frem kunnskap om opplevelsen av tiltakenes kvalitet og nytteverdi for gruppedeltakerne, og kursoppleggets effekt og nytteverdi for kursdeltakerne. Skåren har generelt sett indikert god nytteverdi, eller blitt god etter at tilbakemeldingene er operasjonalisert. Som prosessverktøy er benyttet aktivt før, under og etter gruppelederkurs og gruppesamtaler for å få informasjon om brukertilfredshet og råd om videreutvikling av tilbudet.

Det ble planlagt for evaluering av prosjektet gjennom muntlige tilbakemeldinger, felles evalueringsrunder, "Feedback informed treatment", spørreundersøkelser og sluttrapporter for å få kunnskap om opplevelser og vurderinger av tilbudet prosjektet.

## Grupeledere

**Tabell 3. Grupeledere i prosjektperioden**

Påmeldte gruppeledere totalt	Grupeledere som gjennomførte opplæring	Grupeledere som har startet gruppe pr Oktober 2019
29	15	3

Det var et mål å kurse minimum 12 frivillige gruppeledere og støtte dem med å sette i gang grupper. Utviklingen av opplæringsprogram og rekruttering av frivillige kom raskt i gang og i løpet av prosjektperioden har det blitt gjennomført tre kursrekker for 15 gruppeledere.

Grupelederens viktigste oppgave er å legge til rette for at deltakerne kan erfare en god/trygg relasjon i gruppa der den enkelte opplever seg sett, hørt og respektert, slik at de tør håpe på at det kan være meningsfullt å dele og utforske egne eksistensielle opplevelser på en verdig måte tilpasset den enkelte og gruppen. Kort sagt: å tilrettelegge for at den enkelte oppleve det trygt å "være meg", her, sammen med de andre, og utforske egne og andres eksistensielle temaer, på denne måten.

Vi anbefaler at samtaleledere har noe erfaring med målgruppen, og en viss egenkunnskap om, fortrolighet med og interesse for eksistensielle temaer. De frivillige gruppelederne i prosjektet ble rekruttert blant:

- Ansatte på Sagenehjemmet AS
- Ansatte Cathinka Gulberg
- Studenter på praksisutdanningen i Norsk Selskap for Filosofisk Praksis
- Studenter invitert inn fra bachelorutdanningens 3. år på diakonalt arbeid og andre fra VID Vitenskapelige høyskole
- Representanter fra målgruppen bl.a. fra Ullern seniorsenter
- Gestaltterapeut

Pårørende og fagpersoner som arbeider med eldre.

- Fasilitatorer fra Dodskafe.no
- Interesserte

Det har vært stor interesse for kursene, mye korrespondanse og informasjonsarbeid, og mye orging for å finne datoer som passer flest mulig. Det foreligger venteliste av personer som vil kontaktes når neste kurs starter opp i Januar 2020.

Tilbakemeldingene fra kursdeltakere har vært gode, og har blitt stadig bedre etter endringer gjort på bakgrunn av innsamlede data. (Tabell 2)

### **Frafall**

Gruppelederens frafall er stort, og hadde flere årsaker. Eksempler på dette kunne være å få en annen jobb og dermed ikke ha tid allikevel, skulle ut å reise, for lang reisevei, manglende personlig trygghet i forhold til eksistensielle temaer, man mener de eldre en jobber med er for demente til å kunne nyttiggjøre seg av tilbudet, man er usikker på egen kompetanse ift. å skulle sette i gang egne grupper, etc.

Følelse av forpliktelse overfor "frivillige" gratiskurs som piloteres, som man er "sendt på", eller velger å "teste ut" ansees og som mindre enn til ferdige kurs man selv eller arbeidssted har betalt for.

Ved frivillig deltakelse kan og naturlig nok ikke forvente for mye, og det er viktig at deltakerne er med på å sette opp datoer for samlingene. Dette medførte at det tidvis var vanskelig å finne dager som passet alle, og gruppelederkurs strakk seg i perioder over for lang tid, og mistet ønsket intensitet/kontinuitet. Frafall gjorde gruppene sårbare med tanke på kontinuitet i arbeidet og nytte av øvingsgruppene, og dette kan ha stor innvirkning fordi det var små grupper. Større grupper ville nok ikke bli påvirket i like stor grad.

I gruppelederopplæringen endret vi fra en fast manualstruktur til en mer fleksibel og tilpasningsdyktig struktur som er mer robust i forhold til frafall, vi begynte og å måle mestringstillit før og etter kurs både for å sikre at de som melder seg på er motiverte, og se på hvordan vi kunne trygge deltakere på den praksiskompetansen de allerede besitter fremfor å innføre for mye teoretisk "nytt". (Tabell 2). Kommende gruppelederkurs vil sannsynligvis ikke være gratis, og alle datoer vil være fastlagt på forhånd.

### **Gjennomføring av frivillige grupper**

Tre gruppeledere har gjennomført eksistensielle gruppesamtaler for eldre i henholdsvis en Omsorg+-bolig i Oslo, et aktivitetssenter for eldre i Holmestrand, og på Sagenehjemmet i Oslo. Det er startet opp færre frivillige grupper enn håpet på. Etter prosjektperioden vil prosjektet kartlegge hindringer og muligheter med gruppeledere, ansatte i institusjoner og arenaer og fagfolk for å kunne øke antall oppstartede frivillige grupper fremover. (Tabell 2) Prosjektarbeiderne la ned noe arbeid for å hjelpe til med oppstart av grupper. Arbeidet med rekruttering til nye grupper vil fortsette høst 2019 da 4 nye gruppeledere ble var ferdig kurset i september 2019. Det er avtalt et likeverdig samarbeid mellom kursede frivillige og prosjektgruppen for å rekruttere deltakere fremover.

### **Gruppedeltakere**



**Tabell 4. deltakere i grupper i prosjektperioden**

Påmeldte deltakere totalt	Har gjennomført gruppe	Deltakere som avbrøt
49	44	5

### Rekruttering av deltakere fra målgruppen

Målgruppen i prosjektet var eldre (fra 70 år) med symptomer på nedstemthet/reduert livskvalitet som er: henvist alderspsyk. avd., mottar hjemmetjenester, eller er beboere ved sykehjem, samt frivillige eller ansatte som jobber med eldre som ønsker å ta del i opplæringsprogrammet og gjennomføre gruppetilbud. Vi hadde ikke noen mulighet for screening, og fikk for få personer henvist fra alderspsykiatrisk, så i løpet av prosjektet ble inkluderingskriteriene gjort om til å være personer fra 70 år på sykehjem/fra hjemmetjeneste som ønsker eksistensielle samtaler.

Informasjonsmøter ble avholdt og informasjon ble spedt på mange ulike måter (møter, e-poster, flyere, internett, sosiale medier). Den mest effektive formen for rekruttering viste seg å være informasjonsmøtene som ble arrangert på sykehjem- og ved sosiale møteplasser for eldre personer. Det er erfart utfordringer med å få tilbudet forankret i organisasjon på Omsorg+ (Tabell.2), og positive erfaringer med å involvere kommune, aktivitetssenter og hjemmetjenester (Vedlegg 4) Før deltakerne blir med i gruppen blir de informert om hva deltagelse i gruppen kan innebære. Om deltakerne vurderes å ha store plager med kognitiv fungering, demens, angst, depresjon, tankeforstyrrelser, etc. anbefaler vi at hensiktsmessigheten av deltakelse vurderes i hvert enkelt tilfelle sammen med omsorgspersonell.

### Deltagelse i gruppesamtalene

Tilbudet har nådd 59 personer i målgruppen. Gruppene har vært noenlunde homogene mhp på alder. Prosjektet har hatt få deltakere fra den yngre delen av målgruppen, og flest fra 80+. Som forventet har det deltatt flere kvinner enn menn. Gjennom å konsultere ev. personal og holde informasjonsmøte, har det vært mulig å etterstrebe en viss grad av homogenitet hva gjelder funksjonsnivå og motivasjon for å delta. Gruppene er heterogene iht. type og grad av helsemessige utfordringer.

### Frafall

Frafall underveis i gruppesamtalene var mindre enn antatt, og hadde flere årsaker. Eksempler er sykdom, aktiviteter som kom i veien, avtaler med pårørende, død, etc. I manualen har vi endret fra en fast struktur til en mer fleksibel og tilpasningsdyktig struktur som er mer robust i forhold til å ta høyde for frafall, og som er mer tilpasset å kunne ta inn nye personer underveis i samtaleløpet.

## Tilbakemeldinger og erfaringer

Et overordnet mål for prosjektet var å øke livskvalitet blant eldre som mottar gruppetilbudet, og livskvalitet kan defineres og evalueres på flere måter. Det ble til lagt til rette for kartlegging og evaluering gjennom gruppetilbudet. Referansegruppen var aktiv i arbeidet med å evaluere måleverktøy, og velge FIT/KOR som metode og verktøy for å tilveiebringe valide indikasjoner tilfredshet med samtaletilbudet. Verdighetsgarantiens kobler livskvalitet i alderdommen opp mot bl.a. opplevelse av trygghet, verdighet og mening. Tilbakemeldingene i GRSer overveiende positive ift opplevelse av relasjon, mål/tema, fremgangsmåte, og generell opplevelse av gruppene, uten at vi kan konkludere noe. (Tabell 2)

Tilbakemeldinger fra pilotene og rapportene fra frivillige indikerer og at det er behov for tilbudet, og at det ønskes velkomment.

Det ble innhentet informasjon om flere forhold under prosjektperioden både gjennom loggføring, muntlige tilbakemeldinger, evalueringsrunder, KOR-verktøy, elektroniske spørreundersøkelser og rapporter. Det ble sendt ut spørreskjema til alle gruppeledere underveis i opplæringsprogrammet, og innhentet tilbakemeldinger fra deltakere i gruppene. For å øke svarfrekvensen har prosjektgruppen sendt ut jevnlig påminnelser, men svarprosenten er ikke optimal.

Resultatene fra spørreskjemaene til deltakerne i opplæringsprogrammet, ga nyttig informasjon som var med på å forme utviklingen og forbedringen av programmet gjennom hele prosjektperioden.

Erfaringsdata er samlet gjennom logg, muntlige tilbakemeldinger, evalueringsrunder, ORS og GSRS samt spørreundersøkelser gjennom hele prosjektperioden, og rapporter etter avholdt gruppesamtale. Dataene har utviklet mye kunnskap mhp. utviklingen av tilbudene underveis, gruppelederkurset, manualene, og det videre arbeidet med målgruppen fremover.

## Målgruppen

En viktig erfaring som vil påvirke vårt videre arbeid er at tilbakemeldingene fra de eldre er gode, at behovet oppleves som stort, og at det er klare indikasjonene på at det er behov for tiltak som tilbyr sosialt, meningsfylt samvær og samtale om eksistensielle temaer i trygge rammer. Prosjektet har gått bort ifra de måleverktøyene som gjennom et forskningsprosjekt kunne ha sagt noe mer om hva det var som hadde effekt, på hvem, og antyde hvorfor. Målgruppen hadde imidlertid stor grad av innflytelse på tema, fremgangsmåte og gjennomføring av samtalegruppene gjennom systematisk og kontinuerlig bruk av valide tilbakemeldingsverktøy, og erfaringene og resultatene samlet sett peker i retning av at deltakerne har hatt god effekt av samtalegrupper. Målgruppen engasjerte seg i utforskning av temaene, og gledet seg til møtene i gruppen. Deltakerne fikk et tilbud som oppfyller en forskriftsmessig rett de ellers ikke ville fått, og som innebar nye aktiviteter som ellers ikke ville blitt gjennomført. Gitt helseutfordringene i målgruppen, og at livet på sykehjem kan være fylt av aktiviteter og gjøremål er oppmøtet overraskende stabilt og frafallet lite. Fremtidig forskningsbasert kunnskap om hva som er virksomt i samtalegrupper av denne typen vil øke motivasjon og villighet blant institusjoner, ansatte, frivillige og andre til å igangsette liknende tilbud.

I rapport fra gruppesamtale holdt på Omsorg+ konkluderes det:

### ***“Konklusjon fra prosjektet***

*Dialog fra prosjektet har som formål å øke livskvalitet hos eldre over 70 år. Beboere på omsorgs + på ..... synes å ha en positiv virkning på deltakerne under samlingsperioden og ikke minst et sosialt fellesskap ser ut til å ha hatt en god effekt for beboerne på omsorgs +. Det som imidlertid er mere usikkert er hvor lenge den enkelte deltaker har en effekt av samlingen over tid.*

*Alle deltakerne har gjennom 6 samlinger vist engasjement og interesse for denne form for fellesskap og samspill med andre beboerne. Vi fikk inntrykk av at dette hadde gitt en slags trygghet fordi beboerne ble kjent med hverandre og fikk venner. Ønsket om flere samlinger framover kom tydelig frem fra alle deltagere. Dette var vanskelig å love eller bekrefte da vi ikke har noen innvirkning på denne avgjørelsen noe som er beklagelig fordi vi ser at det er store behov for denne typen aktiviteter” (Tabell 2)*

I rapport 2 fra aktivitetssenter konkluderes det:

“Det har vært givende å jobbe med samtalegruppen. Noen av deltakerne fikk tydelig positivt utbytte av å være med i gruppen. Den positive forandringen var merkbar i både deltakernes utseende og i tilbakemeldinger de ga. De andre sa at de enten fikk ingenting ut av å være med eller ble mer oppmerksom på hvordan andre har problemer i livet. Deltakerne som fokuserte på andres problemfylte liv, sa at de selv ikke hadde problemer. Det virket som om «det eksistensielle» i livet ble stemplet som «problemer». I de siste møtene, da jeg inviterte deltakerne til å fortelle en historie fra livet, var det flere som svarte med, «jeg har ingen problemer å snakke om.» Noen deltakere var ikke til stede de siste møtene, og fikk ikke fortelle om sin opplevelse av å være med i gruppen.

Kjemien mellom deltakerne var særlig bra i denne gruppen. Dette bidro til at de som trengte positivt selskap og felleskap fikk dette, men de som allerede hadde et godt nettverk med venner og familie kanskje overså gruppens positive virkning.” (Vedlegg 4)

## Gruppeledere

Tilbakemeldinger fra gruppeledere ble innhentet ved GSRS på samlingene, evalueringsrunder underveis, spørreskjemaer og rapporter i etterkant. Resultatene bekrefter at tilbudet i økende grad gjennom prosjektperioden har vært vellykket og hadde ført til meningsfulle og nyttige erfaringer mhp. læringsmålene:

Dataene fra gruppelederkursene viser generell og økende fornøydhet med:

- temaene som det ble jobbet med under kurset
- kursledernes arbeidsmåter
- relasjonen til de andre deltakerne
- innfriing av forhåpninger for kursdagen
- hva den enkelte synes den lykkes med i løpet av kursdagen
- generell opplevelse av kursdagen
- nytteverdien av å jobbe med oppgavene mellom samlingene

De frivillige hadde stor grad av innflytelse på tema, fremgangsmåte og gjennomføring av opplæringen gjennom systematisk og kontinuerlig bruk av valide tilbakemeldingsverktøy. Frivillige og interesserte fikk et tilbud de uten prosjektet ikke ville fått, og som innebar nye aktiviteter som gruppeledere som ellers ikke ville blitt utført..

Tilbakemeldinger medførte mange endringer underveis, men den mest gjennomgripende og nyttige er at vi “snudde pedagogikken ift. teori/praksis. Eksistens er forut for essens. Vi endret fokuset mot å tydeliggjøre “taus kompetanse”, erfaringskunnskap og fortrolighetskunnskap dvs. de styrkene og kompetansene deltakerne allerede nyttiggjør seg og lever ut, fremfor å insistere på en tekstbasert teoretisk tilgang til noe som kan oppleves “fremmed”, som skaper motstand, og som minsker mestringstillit.

I avsluttende rapport fra en gruppeleder som har ledet samtalegruppe fremheves det:

“Gruppelederopplæringen var delt opp i fire møter, med cirka 5 deltakere. Det var en intim gruppe med to gruppeledere. Gruppelederne hadde ulike bakgrunn som bidro til en helhetlig forståelse av hva det innebærer å lede en eksistensiell samtalegruppe. Mottoet fra dag en, var «her baker vi boller ikke formkake.» Jeg synes at dette var en fin metafor for livet generelt og åpenheten som kreves for å lede en samtalegruppe. Som gruppeledere skulle vi sørge for at alle

de gode ingrediensene er til stede, men hvordan bollene ser ut til slutt var ikke så viktig.

Som deltakere fikk vi lede en samtalegruppe i løpet av kurset og vi alle deltok i en samtalegruppe med de andre deltakere og kursledere. Erfaringen av å delta i en eksistensiell samtalegruppe var avgjørende for å forstå hvordan gruppen kunne bidra til økt livskvalitet. Dette inspirerte meg til å starte en samtalegruppe i Holmestrand, et stykke unna Oslo og uten en «coleder». Formatet for gruppelederкурset var oversiktlig og strukturert. Dette mener jeg er essensielt for å dyrke mestring i en samtalegruppe.” (vedlegg 4)

## Oppsummering/konklusjon

Prosjektet har hevet over enhver tvil vært med på å øke samtalesenteret Dialogs kunnskap og kompetanse. Samtalesenteret har gjennom prosjektet fått en mulighet til å operasjonalisere sin visjon:

“Den gode samtalen er omsorg i praksis. Dialog tilbyr samtaletenester som er innovative, brukerstyrte, forebyggende og helsefremmende”.

Vi har:

- nådd prosjektmålene
- operasjonalisert et flerfaglig teorigrunnlag og pilotert en modell for den gode samtalen om eksistensielle spørsmål i gruppe
- forent flerfaglige perspektiver i utviklingen av en kursmanual og manual for innovative samtaletenester som er brukerstyrte, forebyggende og helsefremmende

I løpet av prosjektperioden har det blitt pilotert 5 eksistensielle rekker av gruppesamtaler med til sammen 49 personer fra målgruppen. Et rikt flerfaglig teorigrunnlag er anvendt for å skape en ny brukerinvolvert fremgangsmåte for opplæring av personer som ønsker å sette i gang frivillige samtalegrupper for eldre om eksistensielle temaer, og det er laget en mal for å gjennomføre eksistensielle samtalegrupper. 15 personer har gjennomført gruppelederopplæringen, og 3 kursede personer har ledet frivillige gruppesamtaler, og flere er på vei. (Vedlegg 4). Informasjon om tilbudet, fremgangsmåtene og manualene har kommet ut til et stort antall personer. Det planlegges ny oppstart med gruppelederopplæring i januar 2020 både for ansatte i Omsorgs sykehjem og for interesserte frivillige som står på venteliste, og det er ønskelig å legge til rette for at flere opplærte gruppeledere skal komme i gang med flere grupper fremover. Prosjektet har gitt prosjektmedarbeiderne og deltakerne erfaringer og kunnskap som det vil bygges videre på i tiden som kommer.

Prosjektmedarbeiderne og de opplærte gruppelederne har utviklet kompetanse som setter dem i stand til å starte opp og gjennomføre eksistensielle samtalegrupper. Gode tilbakemeldinger fra deltakerne i gruppene og på opplæringsprogrammet og informasjonen hentet frem gjennom GSRS, evalueringer og spørreundersøkelser har gitt engasjement og motivasjon. Vi har utviklet kunnskap om fremgangsmåter som kan sikre trygge, meningsfulle og verdige tilbud som bidrar til å oppfylle verdighetsgarantien. Dette er kunnskap som nå anvendes og nedfelles i praksis i Omsorgs sykehjem, og som det vil bygges videre på i hjemmetjeneste og Omsorg+ fremover.

Prosjektet hadde et godt samarbeid med søkerorganisasjonen, har nådd så godt som alle sine mål, og prosjektet er gjennomført uten større avvik i henhold til prosjektplan. Gitt mangel på baseline, og

og at prosjektgruppen av grunner nevnt over og i samråd med referansegruppen gikk vekk fra en del av måleverktøyene vi planla å bruke, er det usikkert om prosjektet innfridde målsetningene med hensyn til å kunne si noe sikkert om økt livskvalitet som helseeffekt. At det var et opplevd behov for tilbudet og at det opplevdes trygt, verdig og meningsfullt å delta har vi imidlertid klare indikasjoner på.

Prosjektet har hatt stor nytte av nært samarbeid med andre instanser og fagmiljø, og dessuten bidratt til økt frivillig innsats på feltet.

Målgruppen hadde stor grad av innflytelse på tema, fremgangsmåte og gjennomføring av samtalegruppene gjennom systematisk og kontinuerlig bruk av valide tilbakemeldingsverktøy, og de frivillige hadde sett under ett det samme ift, utviklingen av gruppelederopplæringen. Begge målgruppene (Eldre og frivillige) fikk et tilbud de ellers ikke ville fått, og som innebar nye aktiviteter som ellers ikke ville blitt gjennomført.

Prosjektet har hevet over enhver tvil hevet søkerorganisasjonens kunnskap og kompetanse, og basert på produktene i prosjektet (manual for gruppelederkurs og manual for gruppesamtaler om eksistensielle temaer, og diverse prosessverktøy) blir prosjektet videreført både av frivillige og i normal drift i Diakonhjemmet Omsorgs sykehjem og hjemmetjeneste etter prosjektperioden.

Den viktigste erfaring vi tar med oss i vårt videre arbeid er at tilbakemeldingene fra de eldre er gode, at behovet oppleves som stort, og at det er klare indikasjonene på at det er behov for tiltak som tilbyr sosialt, meningsfylt samvær og samtale om eksistensielle temaer i trygge rammer.

## Diskusjon

Et prosjekt som H.E.L.S.E. vil stå i en rekke dilemmaer, og her følger et par korte betenknninger over noen av dem.

### Funksjon og deltakelse

Hva gjelder funksjonsnivå ønsket vi å få økt kunnskap om hva som kjennetegner personer som har, eller ikke har utbytte av eksistensielle samtaletilbud i gruppe. Deltakere skulle i utgangspunktet ha symptomer på nedstemthet, sosial isolasjon eller redusert livskvalitet. 80% av beboerne i norske sykehjem opplever utfordringer relatert til varierende grad av kognitiv svikt. Hvordan påvirker dette sammensetning av gruppen, gruppedynamikken og utbytte av tilbudet?

Forskning viser at det er begrenset med kunnskap om hva som kjennetegner eksistensielle behov hos personer med demens.

Vi tenkte i utgangspunktet at det ikke bør ikke være for stor variasjon i funksjonsnivå hos deltakerne med tanke på motivasjon for/nytte av deltagelse, og inviterte bl.a. "klar"-gruppa på sykehjem til eksistensielle samtaler.

Følgende opplevelse fra gruppene gjorde imidlertid inntrykk på oss. En eldre person med store vansker med talespråk deltok i gruppe. Vi undret oss over hvorvidt det var hensiktsmessig for gruppen og vedkommende å delta, men tok det ikke opp.

På hver samling, uavhengig av dagens tema, forsøkte deltaker å formidle hvor takknemlig hun var for hjelp og omsorg hun hadde mottatt gjennom et langt liv preget av sykdom. Hun insisterte på å få hjelp av pleiere mellom samlingene så hun kunne skrive ned "hjemmeleksen". "Leksen" ble besvart med den samme historien uavhengig av hva leksen var. Utover i samlingene ble historien tydeligere, rikere, mer artikulert. Kvinnen fremsto stadig mer velkledd og frisert gjennom samtaleløpet. På siste samling satt ordene, og historien, og den var ledsaget av et fast blikk vi tolket som selvbevissthet og seier. Både "omsorg" og "takknemlighet" fra hennes fortelling er sentrale fenomener i definisjonen på "Hva vil det

si å være meg?” som gruppen jobbet seg frem til:

*«Å være meg er å kunne oppleve gjensidige kjærlige relasjoner, å måtte forholde meg oppriktig til det uventede, det tunge, sykdom, død og meningsløshet, samt å minnes det viktige: den omsorgen jeg får og gir, og være takknemlig for livet.»*

Definisjon fra pilot eksistensiell samtalegruppe 2017

Hadde personen ikke “møtt kriteriene” for deltakelse ville kanskje hun, gruppen og prosjektet gått glipp av “det viktige”.

### **Verdighetsgarantien og systemiske utfordringer**

Til tross for at åndelige/eksistensielle behov er et av de fire hovedområdene for pleie av pasienter i livets siste fase i henhold til WHO's definisjon er det er lite praksis, utredning, forskning på temaet. Vi håper kravene i verdighetsgarantien vinner på H.E.L.S.E.s pilotering på et område der det ikke finnes opplæringstiltak. På individ og gruppenivå ser vi tydelig behovene for eksistensiell omsorg, men på systemnivå følges det ikke opp ved både å legge til rette for, og avkreve rapportering på, hvorvidt eksistensielle samtaler tilbys..

Kristin Briseid fra referansegruppen undersøkte i sin PHD. systemiske grunner til at verdighetsgarantiens krav om eksistensielle samtaler for eldre ikke blir etterlevd. Hun peker på at “tacit ideas about human nature and the nature of healthcare foster a mind-set which in turn shapes procedures for following up rights”.

Fylkesmenn Briseid intervjuet fremsatte forklaringer hun mener indikerer en “pragmatisk uoffisiell logikk”: “We don't follow up the municipalities on whether they offer people conversations about existential questions. We prioritize the more important issues, such as ensuring that they do not put patients' beds in the bathroom”. (sic!)(Briseid, 2017:96)

En stram kommuneøkonomi rettferdiggjør denne pragmatiske og uoffisielle “logikken”: « If the municipalities lack the basics, such as the possibility to help service-users with food and personal hygiene, and we start talking to them about whether they are offering people conversations about existential questions... they would just say, “You are on a different planet!” It would undermine our ability to do our job”. (Briseid, 2017:96)

Ifølge Briseid vil det ikke bli fart i satsningen på å sikre eksistensielle rettigheter i eldreomsorgen før Fylkesmennene krever rapportering på praksis, men hvordan snu en uoffisiell pragmatisk logikk.

### **Faglighet, kompetanse og det eksistensielle**

Vi ønsket også å lære mer om hvordan opplæringstilbud til frivillige, ansatte og studenter som ønsker å tilby denne typen samtaler bør organiseres, gjennom å utvikle og evaluere manualer for denne typen gruppesamtaler. Er eksistensielle samtaler et område der det er mulig å lære opp og involvere frivillige? Vi vil svare bekræftende, og har tilpasset opplæringsprogrammet til en mangefasettert gruppe frivillige med sprikende kunnskapsnivå og fagbakgrunn.

Samtidig har vi erfart at det å være fagutdannet, og jobbe med syke og døden som realitet i arbeidshverdagen slett ikke borger for at en er komfortabel med å møte eksistensielle spørsmål og eksistensielle behov på en selvinvolvert måte. Det kan være en komponent av personlig egnethet som

er sentral her, og som verken utdanning eller arbeidspraksis nødvendigvis borger for. Å være "deltakar eller tilskodar" i møte med eksistensiell omsorg gjør en forskjell (Skjervheim, Hans (1996)). Fortrolighet og forsoning med død, meningsløshet, frihet og ensomhet som allmennmenneskelige realiteter er bare virksomt om det eies som gjeldende for meg i "mitt" liv, og dette kan naturlig nok trigge usikkerhet og vekke motstand.

Sykepleiere rapporterer at de mangler tid, språk og kompetanse innenfor området, og at eksistensiell omsorg er vanskelig å få til i praksis. ("Åndelig omsorg er en del av sykepleien", Kuven/bjorvatn 2015).

I artikkelen "We are the barriers" beskrives helsepersonells egne barrierer i møte med eksistensielle spørsmål som en årsak til mangel på eksistensiell omsorg. Barrierene økes og opprettholdes dessuten ved at helsepersonell inkultureres i en biomedisinsk verdensforståelse som er "secular", "solution focused", og "faith frightened". (Assing, 2017.) Det forskes i denne sammenhengen på nytten av kursintervensjoner i eksistensiell kommunikasjon med fokus på edukasjon, refleksive øvelser og kommunikasjonstrening. (Assing, 2018) Et prosjekt for å kartlegge norske sykepleieres forståelse av åndelige og eksistensiell omsorg er og i gang (Breistig, 2018)

## Videre planer

Arbeidet med eksistensielle gruppesamtaler for eldre fortsetter etter prosjektperioden. Det fremstår i etterkant av prosjektet som avgjørende å arbeide mer med forventningsavklaring og forankring av samtalegruppene i institusjon/organisasjon. Mer oppsøkende virksomhet og informasjonsmøter for beboere og ansatte/ledere ved mulige arenaer kunne blitt gjennomført. Det ble jobbet for lite med gjentatt nettverking der frivillige gruppeledere og fagpersoner samarbeider om å tydeliggjøre tilbudet både for arenaer og potensielle deltakere. Det ble prioritert å nå ut til et større antall potensielle deltakere med informasjon, og gruppeledere ble nok i for stor grad overlatt til seg selv etter avsluttet kurs. I etterkant vurderes det som sannsynlig at et felles, gjentatt, oppsøkende, relasjonsbyggende arbeid som forankrer i organisasjonen og «miljøet» ville gitt trygghet hos frivillige gruppeledere og større innsøking. Godt forarbeid gjennom nettverksbygging og informering om prosjektet, er en forutsetning for å lykkes. I løpet av pilotene er det høstet nyttige erfaringer. God informasjon til, og støtte fra ansatte og ledelse ved institusjonen(e), er avgjørende for at gruppen ikke skal kollidere med andre aktiviteter og for at deltakerne skal møte frem.

Det planlegges tilbakemeldingsmøter med deltagende institusjoner, og skal forfattes en artikkel basert på erfaringer og funn i prosjektet som skal publiseres. Prosjektrapporten vil distribueres via Diakonhjemmet Dialogs nettverk og det er ønskelig å fortsette arbeidet med å utvikle og legge til rette for opplæring av gruppeledere og oppstart av samtalegrupper. 6 kursede frivillige er motiverte for å starte egne grupper.

Kunnskapen og erfaringene fra prosjektet er relevant for studenter i sosialt arbeid, diakoni og sykepleie og vi vil dele våre erfaringer ved VID høyskole som er en del av vår virksomhet ved Diakonhjemmet. Vi mener at våre erfaringer kan være med på å gi relevant kunnskap, skape trygghet og økt motivasjon for å gå i gang med denne typen tiltak opp mot denne og andre målgrupper. Det er gledelig at en masteroppgave og et PHD-prosjekt er knyttet opp til prosjektet for å sikre et mer systematisk og forskningsbasert kunnskapsgrunnlag videre.

Kunnskap og erfaring fra prosjektet har hatt overføringsverdi til og blitt videreført i et prosjekt med eksistensielle samtaler med eldre langtids hiv-overlevende, og vil anvendes i fremtidige prosjekter med andre sårbare grupper eldre.



Prosjektet har gitt økt motivasjon for å spre erfaringene fra prosjektet til ansatte i helse- og sosialsektoren, samt studenter under utdanning til sykepleiere og sosionomer ved VID vitenskapelige høyskole (og andre utdanningsinstitusjoner som har interesse for dette).

En positiv konsekvens av prosjektet er økt tiltro til at det finnes relevante samtalebaserte tjenester for målgruppen som kan oppfylle verdighetsforskriftens krav. Resultatene fra prosjektet videreføres i virksomhetene som har deltatt i utviklingsarbeidet, og vil tilbys andre tjenesteytere til målgruppen. Diakonhjemmet Omsorg har kontraktfestet tilbud om eksistensielle samtaler til eldre i sine avtaler med Oslo Kommune, og oppretter en ny stilling som bl.a. skal besørge eksistensielle gruppesamtaler for beboere og brukere i sykehjem og hjemmetjeneste, samt drive jevnlig kursing i samtaler om eksistensielle temaer av ansatte.

Prosjektet har vært i kontakt med senter for fagutvikling og forskning, sykehjemsetaten, og vil jobbe for å spre prosjektets erfaringer i håp om å kunne være med å levere praksisnære kompetanse- og utviklingstilbud til ansatte i bydeler, helsehus, sykehjem og sykehus.

## Referanser

### Forskrift etc.

Forskrift om en verdig eldreomsorg (verdighetsgarantien), <https://lovdata.no/forskrift/2010-11-12-1426>  
HOD, (1992), NOU 1992;2, Livshjelp, Helse og omsorgsdepartementet.

HOD, (2009) Rundskriv I-6/2009 Rett til egen tros- og livssynsutøvelse, Helse og omsorgsdepartementet

Regjeringen, (2016-2017), St.mld. 25 boks 8.4

Regjeringen, (2019) Granavoldplattformen, Politisk plattform for en regjering utgått av Høyre, Fremskrittspartiet, Venstre og Kristelig Folkeparti.

Regjeringen, STM,( 2017) <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/humaniora/id2466135/>

### Forskning

Bøen, et.al (2014) Evaluering av «Takk bare bra ...» - et kurs for eldre i forebygging og mestring av depresjon, rapport 2014/4, Diakonhjemmet Høyskole, Oslo

Assing Hvidt, Elisabeth, et.al. (2017) 'We are the barriers': Danish general practitioners' interpretations of why the existential and spiritual dimensions are neglected in patient care, *Communication & Medicine* 14(2):108-120

Assing Hvidt, Elisabeth,et.al (2018) Developing and evaluating a course programme to enhance existential communication with cancer patients in general practice, *Scandinavian Journal of Primary Health Care*

### Motiverende intervju

Miller W., Rollnick, S. 2013. *Motivational Interview. Helping people change* (3. ed). Guilford press.)

Barth T., Børtveit T. & Prescott P. (2013). *Motiverende intervju. Samtaler om endring*. Gyldendal norsk forlag.

Barbro Holm Ivarsson, Liria Ortiz,(2017) *MI, Motiverende samtaler, En praktisk håndbok for eldreomsorgen*. Gyldendal

Miller W., Rollnick, S. (2013). *Motivational Interview. Helping people change* (3. ed). Guilford press.

Miller S., Chow D., Seidel J. (2014). *Feedback-Informed Treatment (FIT): Improving the Outcome of Psychotherapy One Person at a Time*. Independent practitioner.

### Det eksistensielle



Yalom, I.S.E. "The theory and practice of group psychotherapy, Basics Books, Inc., Publishers. New York 1975 )

Yalom, I. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.

Heidegger, Martin (2007) Væren og tid, Pax, Oslo

Gadamer, Hans-Georg (2003) «Truth and Method» Continuum,

Skjervheim, Hans (1996) Aschehoug, Oslo.

Grelland, Hans Herloff (2018) Martin Heideggers begrep om omsorg som eksistensform og dets betydning for forståelsen av begrepet omsorg i omsorgsfag. Tidsskrift for omsorgsforskning 03 / 2018 (Volum 4)

Førland, Oddvar (2018), Perspektiver på omsorgsforskning, Tidsskrift for omsorgsforskning 03 / 2018 (Volum 4)

Stifoss-Hanssen, Hans (1994).: Åndelige/eksistensielle behov. Hva betyr begrepene og hvilke metoder kan brukes til å beskrive og undersøke slike behov?" OMSORG. Norsk Tidsskrift for Palliative medisin nr. 4, 11. årgang 1994

Skomakerstuen, Liv et.al. (2012) Åndelig omsorg for personer med demens i sykehjemforskning. Status og aktuelle utfordringer. Geriatrisk Sykepleie, 1-2012

[https://sykepleien.no/sites/sykepleien.no/files/electronicissues/articles/ndelig\\_omsorg\\_til\\_personer\\_med\\_demens\\_i\\_sykehjem\\_-\\_forskningsstatus\\_og\\_aktuelle\\_utfordringer.pdf](https://sykepleien.no/sites/sykepleien.no/files/electronicissues/articles/ndelig_omsorg_til_personer_med_demens_i_sykehjem_-_forskningsstatus_og_aktuelle_utfordringer.pdf)

Kuven/bjorvatn, "Åndelig omsorg er en del av sykepleien", 2015

<https://sykepleien.no/forskning/2015/09/andelig-omsorg>

### **Filosofisk praksis**

Axell P. H. (2011). Verdirefleksjon og selvutvikling gjennom filosofisk kafe for eldre.

Hansen, Finn Thorbjørn, red. (2013-2015) Antologi: 'At innovere med hjertet': Undervisning i undringsdrevet innovation og entreprenørskap i professionsuddannelser.: Afrapportering fra et aksjonsforskningsprosjekt i VIA University College .

Hansen, Finn Thorbjørn, (2016) At undres ved livets afslutning. Filosofiske samtaler om livet og døden i palliativt arbejde, Akademisk forlag,

Hansen, Finn Thorbjørn Hansen, Filosofien som det fjerde samtalerum i eksistentiel og åndelig omsorg.I: Omsorg:

Hansen, Finn Thorbjørn (2015): "The Call and Practice of Wonder: How to Evoke a Socratic Community of Wonder in Professional Settings", in WEISS, Michael Noah (ed.): The Socratic Handbook, LIT Verlag, Vienna

Hansen, Finn Thorbjørn (2016), At undres ved livets afslutning, Om brug av filosofiske samtaler i palliativt arbejde, Akademisk forlag, København

Hansen, Finn Thorbjørn (2018) "At møde verden med undren. Dannelse, innovation og organisatorisk utvikling i et værensfilosofisk perspektiv", Gyldendal, København

Knox, Jeanette Bresson Ladegaard (2015) "Thinking in Action, Re-thinking Life Socratic Dialogue with People in Cancer Rehabilitation" PHD. Section for Health Services Research, Department of Public Health, Faculty of Health and Medical Sciences, University of Copenhagen

### **FIT(KOR)**

Iller, Scott.D. CCE Manuals on Feedback-Informed Treatment (FIT), Manual 1, What Works in Therapy: A Primer, Manual 2 Feedback-Informed Clinical Work: The Basics. 2011

## **Vedlegg**

### **Vedlegg 1 Innholdsfortegnelse manual opplæring gruppeledere**

---

## Informasjonsmøte (1 time)

- Presentasjon av prosjektet og gruppeopplæringens mål: "Tilegne oss holdningsmessig, praktisk og teoretisk kompetanse i å fasilitere eksistensielle gruppesamtaler. Bli trygge, og motiverte for å starte opp og fasilitere gruppesamtaler som bidrar til å ivareta eldres eksistensielle behov."
- Vi presenterer oss, fokus på motivasjon
- Vår læringsmodell: Erfare, reflektere, praktisere, øve
- Hva vil vi at en gruppeleder for eksistensielle gruppesamtaler skal ha med seg
- Teoretisk bakgrunn: Motiverende intervju, eksistensielle temaer, fremgangsmåter (utforskende fellesskap: Sokratiske/Benediktinske dialog), helsefremmende faktorer, feedback informed treatment, praktisk gruppeledelse.
- Trio-øvelser mellom samlingene
- Samarbeidsplattformen Teambook, Min manual gruppeledelse.
- Forventningsavklaring, tid/rammer/oppstart egne grupper

---

DAG 1. KL. 09:00 – 15:00

VELKOMMEN – Overordnet tema: Relasjoner som grunnlag for gode gruppesamtaler

### *Hensikt:*

- Bli kjent med de andre i gruppa
- Informere om målsetninger, oversikt over programmet/manualen:
- relasjon og MI
- eksistensielle temaer/målsetninger
- fremgangsmåter sokratiske dialog/Benediktinske runde
- generell helhet "et godt sted å være sammen om det jeg synes er viktig"
- ORS/GSRS

### *Etter dagen skal du sitte igjen med:*

- En større forståelse av hva H.E.L.S.E er
- En opplevelse av relasjonens viktighet ved å delta i (og lede) gruppesamtale, din rolle og hvordan bli kjent
- En måte å lokke frem grupperegler på
- Få en erfaring med MI og reflekterende lytting, og kunne bruke en MI-øvelse
- Vite hvilken holdning MI representerer, hva MI-samtale er og få dette som hjemmeoppgave
- Vite hva Feedback informed Treatment er, og få dette som øvelse
- 2 deltakere har ledet gruppe sammen, og fått feedback

### Program dag 1:

09.00. Velkommen, intro om dagen i dag, Icebreakers

Kort intro om MI som holdning, "The spirit of MI"

Om å bake boller fremfor formkaker, gruppeprosess som læringsarena.

Likepersoner og utforskende fellesskap

10.00. Gruppesamtale

ORS

Rammer

Moralsk taushetsplikt  
Hva er en god relasjon? (Være, eksistere sammen)  
Lokke frem grupperegler  
Metarefleksjon

11.00. Oppsummering/refleksjon

Løfte frem viktige erfaringer/krydre med fag

Hva skjedde? Hva sitter dere igjen med av erfaringer og spørsmål. Hva ble du oppmerksom på?

12.00 30 min. Lunsj

12.30. Gruppesamtale der to deltakere leder an. (Viktigste del av opplæringen!)

13.30. Oppsummering/refleksjon

Hva sitter dere igjen med av erfaringer og spørsmål. Hva ble du oppmerksom på?

Kort Benediktinsk evalueringsrunde

Introduksjon og bruk av GSRS, fokus på relasjon

1430. Avslutning/plan til neste gang

Lage øvingsgrupper/Gjennomgå hjemmearbeid/øvelser i teambook

Øvelser i teambook:

- MI samtale
- MI samtale med metasamtale/evaluering underveis
- Øvelse GSRS
- Bruke "Min mal"

---

DAG 2. KL 09:00 – 15:00

Overordnet tema: Eksistensielle tema/mål i gruppesamtaler

*Hensikt:*

- Erfare å gå fra "hverdagsholdning" til "eksistensiell holdning" gjennom ORS, og anvende score fra GSRS som utgangspunkt for utforskning
- Lære om Yaloms "ultimate concerns", eksistensielle temaer, "den eksistensielle brukerreisen" og "eksistensiell holdning"
- Erfare og trygges i å stille og besvare spørsmål knyttet til eksistensielle utfordringer og eksistensiell mestring 1-1 og i gruppe
- Erfare fra og reflektere over likeperson perspektiv

*Etter dagen skal du sitte igjen med:*

1. Selvinvolvert erfaring med å stille og besvare eksistensielle spørsmål knyttet til eksistensielle utfordringer og mestring av dem
2. Kunne bruke GSRS
3. 2 deltakere har erfart å lede gruppe og være coterapeut, og nyttiggjort seg feedback
4. En opplevelse av å være trygg og rustet for samtalegruppe

*Program dag 2:*

09-10 Sjekk inn - Hvordan har du det? (ORS)

Gjennomgang GSRS forrige gang, se på grupperegler

Gjennomgang av hjemmeoppgavene i Teambook

Gjennomgang av dagens program

Eksistensielle behov: Hvorfor, rammer, hva, hvem, hvordan, erfare, evaluere

10-11	Øvelse: Å eksplisitt stille og besvare eksistensielle spørsmål 1-1
11-12	Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill
12-1230	Lunsj
1230-14	Deltakerledet gruppe (Viktigste del av opplæringen!)
14-15	Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill evaluering i plenum, Benedictinsk runde Avslutte dagen med tilbakemelding og GSRS, fokus på mål/tema

#### Øvelser i teambook:

Å stille og besvare eksistensielle spørsmål

Å evaluere øvelsene med GSRS

Bruke "min mal"

Dag 3. kl 09:00 – 15:00

Overordnet tema: Forskjellige fremgangsmåter i ledelse av gruppesamtaler

#### Hensikt:

- Erfare fremgangsmåter for gruppeledelse som kan anvendes i praksis
- Øve på fremgangsmåter for gruppeledelse som kan anvendes i praksis
- Gi økt forståelse av utforskende fellesskap, stillhet, ettertanke og dermed også tema og målgruppen for prosjektet

#### Etter dagen skal du sitte igjen med:

1. Forståelse for bruk av ORS og gjennomgang av GSRS
2. Mer kunnskap om MI, Benediktinsk sirkel, Sokratiske dialog
3. Erfare forskjellige måter å lede samtaler på

#### Program dag 3:

09-10	Innsjekking ORS Erfaringsdeling Teambook: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva opplevde dere under øvelsene?</li> <li>- Hva har dere blitt oppmerksom på/lært?</li> </ul> Gjennomgang GSRS forrige gang (grupperegler) Oppsummering veien til nå/Gjennomgang av dagens program Fremgangsmåter: MI, GSRS/metarefleksjon, Benedictinsk runde, Sokratiske Dialog,
10-11	Gruppesamtale/øvelse Velge, foreslå, lokke frem et egnet eksistensielt spørsmål (dirigere, guide, følge) Grunnleggende, dypt personlige, allmenne spørsmål som ikke har klare svar Benediktinsk sirkel som fremgangsmåte
11-12	Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill
12-1230	Lunsj
1230-14	Deltakerledet gruppe: (Den viktigste delen av opplæringen!)
14-15	Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill, evaluering i plenum Benediktinsk runde, erfaringsdeling, utforskning, refleksjon Avslutte dagen med GSRS, fokus på metode/fremgangsmåte

## Gjennomgang øvelser teambook

### Øvelser i teambook:

- Lokke frem eksistensielle temaer/spørsmål, igangsette og lede Benediktinsk runde
  - Egenrefleksjon: Hvilke helsefremmende faktorer er viktige for meg, hva gjør jeg for å styrke dem, og hvordan.
  - Bruke "Min mal" Teambook
- 

DAG 4. KL 09:00 – 15:00

Overordnet tema: Helsefremmende faktorer, å ivareta det helsefremmende som helhet i eksistensielle gruppesamtaler

### Hensikt:

- Se på sammenheng del (helsefremmende faktorer) og helhet (livskvalitet)
- Se for seg hvordan man i praksis gjennomfører arbeidet med gruppene
- Trygghet ift. iverksetting av grupper ved å stille tidligere kursdeltaker som har vært gruppeleder om det du lurer på
- Tid for diskusjon, spørsmål og temaer det er behov for å snakke om

### Etter dagen skal du sitte igjen med:

- En opplevelse av å ha lært noe om det helhetlige mål ved å lede eksistensielle samtalegrupper, og en motivasjon for å sette i gang
- Vite noe mer om hvordan du kan styrke helsefremmende faktorer i gruppene
- Planer for hvordan du vil gå frem for å rekruttere eldre som ønsker å være med i gruppe

### Program dag 4:

09-10	Innsjekking ORS Oppsummering av veien vi har gått Erfaringsdeling Teambook: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan opplevde dere øvelsene?</li><li>- Hva har du blitt oppmerksom på/lært?</li></ul> GSRS og helsefremmende faktorer: Hvordan sørge for at det er trygt, verdig og meningsfullt å være i en eksistensiell gruppesamtale som eldre, og med eldre.
10-11	Øvelse: Utforskende fellesskap: eksistensiell mestringsopplevelse Gruppen velger en hendelse vi går i dybden på, smakebit av kort sokratisk dialog Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill: Hva betyr "Generell opplevelse" av at noe er bra for meg sett under ett, og å oppleve seg som del av gruppen?
12-1230	Lunsj
1230-14	Deltakerledet gruppe. (Den viktigste delen av opplæringen!)
14-15	Refleksjon over erfaring krydret med faglige innspill, fokus på "Generell opplevelse" Evaluering i plenum, utsyn Skypesamtale Q & A med frivillig som har ledet gruppe "Hva skjer hvis..." GSRS hele kurset, fokus på "generell opplevelse"

Øvelse teambook:

Fylle ut "min manual" i Teambook

Gjennomføre første samtaletime i "min manual" med trio- gruppen

Starte opp egen gruppe med coterapeut, og ev. veileder/observatør

Arbeide med "Min mal" i Teambook

---

## Vedlegg 2 Innholdsfortegnelse manual for eksistensielle gruppesamtaler

---

### Innholdsfortegnelse

#### Manualens oppbygning

#### 1. Hensikt og målsetninger med eksistensielle gruppesamtaler for eldre

Bakgrunn

Målsettinger

Kontekst for samtalene

Pedagogisk grunnsyn: læring og læringsmål

Rammer rundt tilbudet

Hva samtalegruppene ikke er

Praktisk anvendelse av teori

Utforskende fellesskap

Undringsfellesskap

Mi

Spirit of MI

Lederstiler

Dirigere

Guide

Følge

Mi i grupper

Eksistensielle utfordringer

Den "eksistensielle brukerreisen"

Eksistensiell holdning

Utfordringer

Mestring av utfordringer

Fremgangsmåter

Benediktinsk runde

Sokratisk dialog

Innledning og temavalg: Det eksistensielle

Hendelsen

Fortellingen  
Det allmenne  
Definisjon  
Test av definisjon  
Oppsummering, evaluering og utsyn  
Helsefremmende faktorer  
Egenevalueringsverktøy  
FIT  
Bruk av ORS  
Bruk av GSRS

---

## 2. Fremgangsmåter for å nå målene med samtalene

Minimumsmål for gruppeledelse  
Valgfrie muligheter  
“Min mal” fra Teambook  
Å lede sammen  
Forslag samtaleregler  
Grep underveis  
MI, ÅBRO  
Mestring av “Ultimate concerns”  
Fremgangsmåter: gruppeledelse, Benediktinsk sirkel, Sokratiske Dialog  
Helsefremmende faktorer  
FIT/Kartlegging/feedback, Endringsvurdering(ORS), gruppevurdering GSRS  
Om prosess og prosessgrep  
Praktisk gruppeledelse  
Hva hvis...?

---

## 3. Forslag struktur/plan gjennomføring av gruppesamtalene

Informasjonsmøte  
Forslag fast struktur samlinger  
Samling 1 og 2  
Overordnet tema  
Etter dagen kan deltaker sitte igjen med  
Program dag 1 og 2  
Nyttige øvelser i Teambook samling 1 og 2  
Rapportering i Teambook  
Samling 3 og 4

Overordnet tema

Hensikt

Etter samlingen kan deltaker sitte igjen med

Program

Nyttige øvelser i Teambook samling 3 og 4:

Rapportering i Teambook

Samling 4 og 5

Overordnet tema

Hensikt

Etter samlingen kan deltaker sitte igjen med

Program samling 4 og 5

Øvelser i teambook med relevans for samling 4 og 5

Rapportering i Teambook

Samling 5 og 6

Overordnet tema

Hensikt

Etter samlingen kan deltaker sitte igjen med

Program samling 5 og 6

Øvelse i Teambook med relevans for samling 5 og 6

Rapportering i Teambook

Program samling 7 og 8

Overordnet tema

Hensikt

Etter samlingen kan deltaker sitte igjen med

Program samling 7 og 8

Øvelse i Teambook med relevans for samling 7 og 8

Rapportering i Teambook

---

**Vedlegg 3 Skjemaer FIT/KOR, ORS, GSRS**



## Skala for endringsvurdering – voksne (ORS)

Navn _____ Alder (År): _____
ID nr. _____ Kjønn: _____
Samtale nr. _____ Dato: _____

---

Kan du hjelpe oss å forstå hvordan du har hatt det den siste uken (eller etter siste samtale) inkludert dagen i dag, ved å vurdere disse områdene i livet ditt?  
Et merke mot venstre betyr dårlig og mot høyre betyr bra.

---

### Personlig:

(Hvordan jeg har det med meg selv)

I-----I

### Mellommenneskelig:

(Partner, familie, og nære relasjoner)

I-----I

### Sosialt:

(Arbeid, skole, venner)

I-----I

### Generelt:

(Generell opplevelse av hvordan jeg har det)

I-----I

International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan  
Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. ([morten.anker@bufetat.no](mailto:morten.anker@bufetat.no))

Lisensiert kun for personlig bruk

## Skala for gruppevurdering (GSRS)

Navn \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_  
ID nr \_\_\_\_\_ Kjønn: \_\_\_\_\_  
Gruppe nr \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Kan du gi en vurdering av gruppen i dag ved å sette et merke på linjene slik det best passer din egen opplevelse.

### Relasjon

Jeg følte meg ikke forstått, respektert, og/eller akseptert av gruppelederen og/eller gruppen.

I-----I

Jeg følte meg forstått, respektert og akseptert av gruppelederen og gruppen.

### Mål og Tema

Vi arbeidet ikke med eller snakket om det jeg ønsket å arbeide med og snakke om.

I-----I

Vi arbeidet med og snakket om det jeg ønsket å arbeide med og snakke om.

### Tilnærming eller metode

Gruppelederens og/eller gruppens arbeidsmåte passer ikke så godt for meg.

I-----I

Gruppelederens og gruppens arbeidsmåte passer godt for meg.

### Generelt

Det var noe som manglet i gruppen i dag – jeg følte meg ikke som en del av gruppen.

I-----I

Som helhet var gruppen i dag bra for meg – jeg følte meg som en del av gruppen

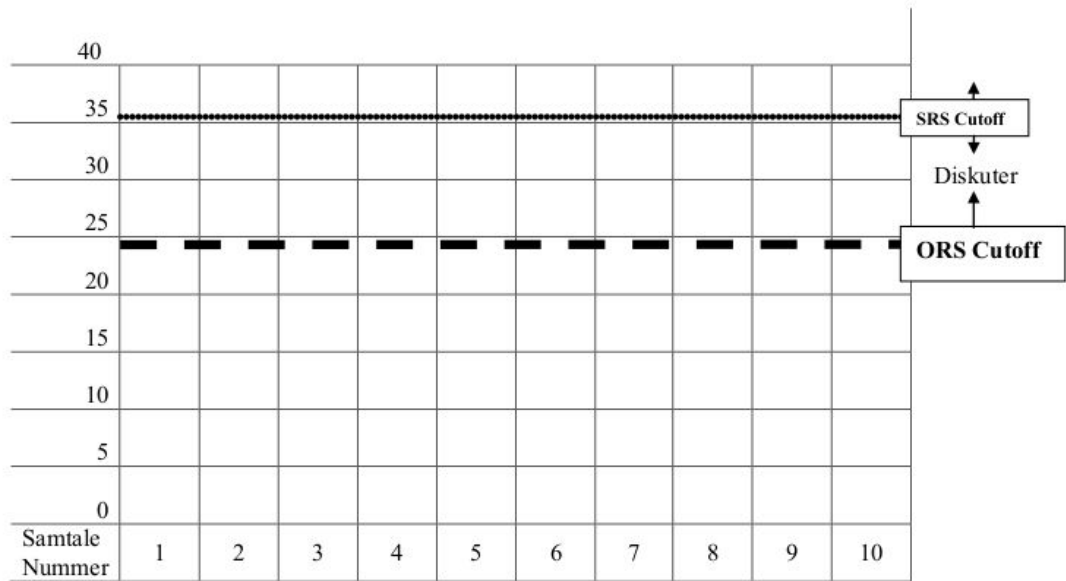
International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

© 2007, Barry L. Duncan and Scott D. Miller

Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Anne-Grethe Tuseth. ([anne.tuseth@r-bup.no](mailto:anne.tuseth@r-bup.no))

Lisensiert kun for personlig bruk



Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. ([morten.anker@bufetat.no](mailto:morten.anker@bufetat.no))

Lisensiert kun for personlig bruk

## Vedlegg 4 Sluttrapport fra samtalegruppe ledet av kurset frivillig

“Prosjekt H.E.L.S.E.

Sluttrapport samtalegruppe Holmestrand 2019

### 1. Min bakgrunn/motivasjon

Jeg er utdannet sosialarbeider, og først hørte om Dialogs pilotprosjekt fra ei venninne som studerte sammen med meg på VID. Hun nevnte et kurs for samtalegrupeledere hos Dialog. Jeg skrev min bacheloroppgave om sosionomens rolle i eldreomsorg, og det virket spennende å kunne lede eksistensielle samtalegrupper for folk 70 år og eldre.

### 2. Mål

Ut fra min interesse i å jobbe med eldre, ville jeg starte en eksistensiell samtalegruppe der jeg bor i Holmestrand. Gjennom dette tilbudet ville jeg bidra til Eldres livstrivsel og gi dem rom til å ta opp tema som ellers ikke blir snakket om i hverdagslige samtaler.

### 3. Gruppelederopplæringen

Gruppelederopplæringen var delt opp i fire møter, med cirka 5 deltakere. Det var en intim gruppe med to gruppeledere. Gruppelederne hadde ulike bakgrunn som bidro til en helhetlig forståelse av hva det innebærer å lede en eksistensiell samtalegruppe. Mottoet fra dag en, var «her baker vi boller ikke formkake.» Jeg synes at dette var en fin metafor for livet generelt og åpenheten som kreves for å lede en samtalegruppe. Som gruppeledere skulle vi sørge for at alle de gode ingrediensene er til stede, men hvordan bollene ser ut til slutt var ikke så viktig.

Som deltakere fikk vi lede en samtalegruppe i løpet av kurset og vi alle deltok i en samtalegruppe med de andre deltakere og kursledere. Erfaringen av å delta i en eksistensiell samtalegruppe var avgjørende for å forstå hvordan gruppen kunne bidra til økt livskvalitet. Dette inspirerte meg til å starte en samtalegruppe i Holmestrand, et stykke unna Oslo og uten en «coleder». Formatet for gruppelederkurset var oversiktlig og strukturert. Dette mener jeg er essensielt for å dyrke mestring i en samtalegruppe.

### 4. Forberedelsesfasen

Første steg under forberedelsesfasen, var å si fra til kurslederne at jeg ønsket å starte en samtalegruppe i Holmestrand. Jeg spurte også de andre deltakerne fra kurset om de ville lede gruppen sammen med meg. Det var problematisk at Holmestrand ligger en time unna Oslo, og ingen fra kurset kunne lede gruppen sammen med meg. Thomas Bernhard, en av kurslederne, var med på mitt første møte på et seniorsenter i Holmestrand. Til stede på møtet var dagliglederen for seniorsenteret, kommunens frivillig koordinator og en fysioterapeut som besøkte eldre hjemme. Det var en positiv respons fra alle, og vi diskuterte hvordan vi kunne rekruttere deltakere. Møtet fant stede før sommeren og vi valgte å vente med oppstart av en ny gruppe til høst 2018.

### 5. Sted/samarbeidspartnere

Den eksistensielle samtalegruppen ble holdt på et seniorsenter i Holmestrand sentrum. Det er et sted

hvor eldre bor og samler for ulike aktiviteter. Vi måtte utsette starten av samtalegruppen til januar 2019, fordi jeg jobbet intenst med å skaffe meg arbeid som sosionom. Jeg jobbet tett sammen med dagliglederen på seniorsenteret, og Thomas Bernhard. Thomas Bernhard var til stede som observatør under neste hvert eneste møte på senteret. Han delte sine observasjoner og ga viktige tilbakemeldinger til meg. Vi diskuterte gruppens ståsted og vi drøftet ulike fremgangsmåter.

## 6. Rekruttering av deltakere

Rekruttering av deltakere fant sted på seniorsenteret. Vi hadde planer om å rekruttere folk hjemme via fysioterapeuten som var på det første møtet, men hun sluttet i jobben sin. Det var en sentralfigur i rekrutteringsprosessen som kjente mange, var synlig på seniorsenteret, utadventd og blid. Hun rekrutterte mesteparten av deltakerne og selv ble med i gruppen. Hun kjørte til og med en annen deltaker til møtene.

## 7. Fremgangsmåte samtaler, utfordringer/muligheter

Som gruppeleder, fulgte jeg strukturen vi lærte under gruppelederkurs. I startfasen av gruppen, fokuserte jeg på gode relasjoner og en gunstig gruppedynamikk. De første møtene fokuserte vi på å bli kjent med hverandre og hvordan vi personlig definere gode relasjoner. Vi snakket om hvilke ingredienser må være tilstede for at folk skal trives sammen og ha gode samtaler. Disse tema var med på å skape noen bestemte grupperegler. At alle deltakerne i gruppen var med på å bestemme gruppereglene og trivdes i gruppen, var en viktig basis for gode samtaler fremover.

Gruppen i sin helhet var utforskende, interessert, engasjert og hadde en bra humorsans. Gruppen stilte gode spørsmål til meg og hverandre, viste empati og lo sammen. Enkelte tok notater under møtene og de fleste gjorde hjemmelekser som jeg hadde gitt. Hjemmelekser var vanligvis et spørsmål eller et tema man kunne tenke på til neste møte.

En utfordring oppsto da en deltaker delte om en mørk periode i livet. Hun ble avbrutt av en annen deltaker med en lignende erfaring, og ble såret. Temaet som ble tatt opp opplevdes som tungt for både meg og gruppen. Vi brukte en hel samling til å snakke ut om hva som ble tatt opp forrige møtet. Som gruppe mistet vi en viktig ingrediens, det universelle i våres livserfaring. De fleste kunne ikke relatere til denne type opplevelsen og ga tilbakemelding til meg i de siste møtene, at «andre har problemer, men ikke meg». Det ble en tydelig holdning av «oss og dem» til slutt.

## 8. Praktiske utfordringer/muligheter

Å holde en samtalegruppe på seniorsenteret var en god opplevelse. De lagde vafler og kaffe til oss. Vi samlet oss i et rom på en ende av bygningen der det var godt isolert og lyst. Det var mulig å bruke en mikrofon, men som en gruppe bestemte vi for å ikke bruke den og isteden flytte de med dårlig hørsel nærmere meg og sitte nærmere hverandre. Jeg brukte en flipover, der jeg skrev blant annet, planen for dagen, grupperegler, tema som ble tatt opp og Yaloms eksistensielle tabell. Det kunne ikke ha vært bedre praktiske forhold på senteret.

## 9. «Resultat og funn» fra samlingene

Som gruppeleder og sosionom lærte jeg mye om hva som bidrar til en god samtalegruppe. Det var viktig å fokusere på folks trivsel i gruppen i startfasen. Dette dannet en god base, der folk opplevde varme, tilhørighet og aksept. Deltakerne ga tilbakemelding på at de følte seg komfortabel i gruppen og derfor turte å dele om livet sitt. Jeg ble oppmerksom på skillet som ble skapt mellom de «ressurssterke» og de «som har problemer». Selv om vi hadde de riktige ingrediensene for et positivt samspill i gruppen, mistet vi det universelle i deltakernes eksistensielle opplevelser. Da to deltakere valgte å dele om en vanskelig periode i livet, mistet vi den røde tråden av felles opplevelser. Vi snakket om felles tema som

var en del av det spesifikke tema som ble tatt opp, men temaene beregnes som tabu og var derfor ubehagelig å prate om. Som gruppeleder prøvde jeg å normalisere ubehaget i møte med temaene, og bekrefte det deltakerne kjente på.

Det jeg har lært fra denne hendelsen er flere ting. Som gruppeleder ønsker jeg å passe bedre på tida, fordi hemmeligheten ble delt i de siste minuttene av møtet. Jeg kommer til å spørre deltakerne om det de har å dele med gruppen er både bearbeidet og et tema de fleste kan relatere til. Dette er knyttet til selve definisjonen av eksistensielle tema. \*\*\* I tillegg, vil jeg være enda mer tydelig på at en eksistensiell samtalegruppe ikke er en terapigruppe, selv om det kan forekomme terapeutiske effekter. Det vil være viktig å beskrive nøyaktig hva det innebærer å være en eksistensiell samtalegruppe og terapigruppe. Jeg vil gjerne inkludere deltakerne i denne diskusjonen og hører hva de mener er forskjellene mellom disse gruppene.

## 10. Konklusjon fra prosjektet

Det har vært givende å jobbe med samtalegruppen. Noen av deltakerne fikk tydelig positivt utbytte av å være med i gruppen. Den positive forandringen var merkbar i både deltakernes utseende og i tilbakemeldinger de ga. De andre sa at de enten fikk ingenting ut av å være med eller ble mer oppmerksom på hvordan andre har problemer i livet. Deltakerne som fokuserte på andres problemfylte liv, sa at de selv ikke hadde problemer. Det virket som om «det eksistensielle» i livet ble stemplet som «problemer». I de siste møtene, da jeg inviterte deltakerne til å fortelle en historie fra livet, var det flere som svarte med, «jeg har ingen problemer å snakke om.» Noen deltakere var ikke til stede de siste møtene, og fikk ikke fortelle om sin opplevelse av å være med i gruppen.

Kjemien mellom deltakerne var særlig bra i denne gruppen. Dette bidro til at de som trengte positivt selskap og felleskap fikk dette, men de som allerede hadde et godt nettverk med venner og familie kanskje overså gruppens positive virkning.

\*\*\*Taushetsplikt var et pågående tema gjennom alle møtene. Det var ingen som klaget på at deltakere snakket om det som ble delt i møtene, men at deltakerne ble spurt ofte av andre utenfor gruppen om hva gruppen drev med. Vi ble enig om at svaret til disse spørsmålene var at vi i gruppen har taushetsplikt, og vi lar alt som blir sagt i gruppen forbli i gruppen. En av deltakerne har nå skrevet en respons til de utenfor gruppen som stiller spørsmål. Dette er et skriftlig stykke deltakeren har delt med alle i gruppen.

Jeg ønsker å være en større del av rekrutteringsprosessen neste gang. Siden jeg jobber fulltid, og har en annen jobb ved siden av, var det lite tid til å delta i dette. Jeg vil være med på større samlinger hvor jeg kan dele informasjon om prosjektets premisser og mål. Med kunnskap om hva en eksistensiell samtalegruppe innebærer, kan folk ta et informert valg. Det er ønskelig å starte en samtalegruppe på et eldre hjem, der folk er på mer eller mindre samme premisser.

## 11. Andre erfaringer

\*\*\*Det ble startet en ny eksistensiell samtalegruppe høst 2019, men måtte avlyse gruppen fordi det var for få i gruppen. Vi står nå i rekrutteringsprosessen for en ny gruppe med oppstart i januar 2020, og jeg kommer til å holde et infomøte for folk som benytter senteret.”