

Facilitering af samtaler i sorggrupper

Hvordan faciliterer du samtaler i sorggrupper?

Samtaleteknik kan trænes, men den kan aldrig stå alene uden en dyb forståelse for både barnet, og gruppens dynamik. Det er vigtigt at være opmærksom på det usagte – tonen, tavsheden og kropssproget – og altid søge det enkelte barns unikke perspektiv.

6 centrale metoder til samtaler i sorggrupper

1. Gør børnenes fortællinger fyldige og detaljerede

- Udfold børnenes fortællinger om deres relationer, handlinger og liv i detaljer.
- Styrk børnenes identitet og relationer ved at "tykne" deres historier. ved at give flere lag til fortællingen, så den bliver mere nuanceret. Stil uddybende spørgsmål, og giv tid og plads til, at børnene selv kan fortælle.
- Vær nysgerrig og udforsk deres initiativer og handlinger.

2. Genforfattende samtaler – se efter undtagelser og unikke hændelser

- Nogle fortællinger kan styrke barnet, mens andre kan have en negativ effekt.
- Identificer sprækker i fortællingerne, der kan nuancere en negativ selvforståelse.
- Find oversete unikke hændelser, som kan ændre en dominerende og begrænsende opfattelse af barnet. Og brug nuancerne til at give barnet flere lag til historien der kan støtte til en ny fortælling.

3. Stil cirkulære spørgsmål – udforsk relationer og sammenhænge

Brug en udforskende tilgang til at forstå barnets situation:

- **Lineære spørgsmål:** Bruges til at få en grundlæggende forståelse af situationen (fx "Hvad skete der?", "Hvad gjorde du så?").
- **Cirkulære spørgsmål:** Giver indsigt i barnets forståelse af relationer og sammenhænge (fx "Hvad tror du din mor ville sige til dig i din situation?", "Hvem ser, at du er ked af det?").
- **Åbne spørgsmål:** styrker mangfoldigheden i samtalen da de inviterer til flere forskellige svar: "Hvordan kan man gøre det?" "Hvad gjorde det ved dig?"

4. Eksternalisering – gør problemet til problemet og personen til personen

Hjælp barnet med at adskille problemet fra deres identitet.

- Find et passende ord sammen med barnet

Arbejd i fællesskab med barnet om at finde et ord, der beskriver den følelse eller adfærd, som barnet oplever. Stil spørgsmål som:

- "Hvad ville du selv kalde det, når du får den følelse?"
- "Hvad ville du selv kalde det, når du gør det, du lige har fortalt?"
- "Hvis vi ikke kunne kalde det hysterisk/genert/frustreret/vred/trist/bøllen/ballademageren, hvad ville du så kalde det?"
- **Brug barnets eget ordvalg**

I stedet for at tale om barnet som vredt eller genert, kan I bruge det ord, barnet selv har valgt. Eksempler:

- "Så vredesmonsteret vil bestemme over dig, når de andre driller?"
- "Så er det balladefrans, der tager fat i dig?"
- **Undersøg, hvad problemet gør**

Tal med barnet om, hvordan problemet påvirker deres handlinger og muligheder. Eksempler:

- "Hvad gør vredesmonsteret, som forhindrer dig i at lege med de andre?"
- "Hvordan stopper balladefrans dig i at gøre det, du gerne vil?"
- **Afsøg alternative muligheder**

Samarbejd med barnet om at finde andre måder at håndtere situationen på. Tag udgangspunkt i, hvad barnet gerne vil opnå, men som adfærden forhindrer.

- Undersøg sammen, hvilke andre muligheder barnet har.
- Spørg, om de andre i gruppen kender til lignende udfordringer, og hvad de gør i sådanne situationer.

Ved at arbejde på denne måde skaber I en mere konstruktiv dialog, der hjælper barnet med at forstå og håndtere sine følelser og adfærd på en positiv måde.

5. Tavshed – giv tid og rum til refleksion

- Tavshed kan være lige så vigtig som de ord, der bliver sagt.
- Giv barnet tid til at reflektere og selv fortsætte fortællingen.
- Sæt tempoet ned, og vis, at du kan blive i det svære.
- Tavshed viser respekt, nærvær og anerkendelse.
- Øv dig i at mestre tavshed: Tæl langsomt til 10, og se, om barnet, eller andre i gruppen tager ordet, før du selv fortsætter.

Kommunikation med børn om sygdom og død

- Vær konkret og undgå overflødigt billedsprog eller metaforer.
- Tjek ind med barnet: "Hvad hører du, jeg har sagt?"

Lyt nærværende til ordene og pauserne

- Lyt med opmærksomhed og engagement: Hvad siger barnet? Hvad siger barnet ikke? Hvordan siger de det?
- Læg mærke til pauser og tavshed – de kan fortælle meget.
- Din lytning er nøglen til at føre samtalen videre.

Tilstræb en anerkendende tilgang

- Indtag en "ikke-vidende" position for at møde barnet uden forudindtagelser.
- Lyt og forstå barnets fortællinger uden at dømme.
- Bekræft barnets oplevelser og følelser, og vis, at du har hørt dem.

Lad børnene styre samtalen

- Målet er, at børnenes fortællinger får plads og fylde.
- Følg deres invitationer, og lad dem lede samtalen.
- Brug bevidning ved at brede spørgsmål og fortællinger ud til hele gruppen.

Når et barn er kendt som uroligt

- Sæt ord på barnets handlemåde, og hjælp med at udvide deres handlemuligheder.
- Eksternaliser handlingen fra barnets identitet. (dette kan fx. være ved at bruge en bamse, brevkasse, tegninger, historier til at italesætte følelser eller adfærd for at søge at adskille følelsen fra barnets identitet. - det er ikke barnet der er problemet, det er problemet der er problemet)
- Placér dig strategisk som gruppeleder, og giv en beroligende hånd, guidning og støtte.