

2016

Fortæl for Livet Projektrapport

ANDREAS NIKOLAJSEN & MORTEN HEDELUND



Indhold

Kapitel 1. Fortæl for Livet	2
Konklusioner	3
Kapitel 2. Fortæl for livet som socialt udviklingsprojekt	4
<i>Fortæl for Livets</i> historie	4
Kapitel 3. Erfaringsindsamling via flere <i>Fortæl for Livet</i> -grupper.....	7
<i>Fortæl for Livet</i> på et plejecenter	7
Organisatoriske udfordringer	8
Deltagere med demens	9
Eksterne gruppeledere	11
Kapitel 4. Oplæring af nye gruppeledere	12
Kursusforløbet	12
Temaer for undervisningen	12
Undervisningsgang 1	13
Undervisningsgang 2	13
Undervisningsgang 3	13
Undervisningsgang 4	14
Undervisningsgang 5	15
Undervisningsgang 6 og 7.....	15
Undervisningsgang 8 og evaluering.....	16
Pensumlitteratur	16
Kapitel 5. De ny gruppeledere	17
Rekruttering af kursister.....	17
Beskæftigelse og faglighed	17
Frivillige gruppeledere.....	18
Bredde i fagligheder	18
Kapitel 6. <i>Fortæl for Livets</i> udbredelse via nye gruppeledere.....	19
Supervision	19
Nye gruppelederes erfaringer	20
Lokale tilpasninger.....	20
Kapitel 7. Konklusion	21
Litteratur.....	22

Kapitel 1. Fortæl for Livet

Fortæl for Livet[®] er en gruppebaseret livsfortællingsmetode, der beskæftiger sig med at skabe og forstærke relationer ved at ældre mødes og mindes vigtige historier fra deres levede liv. *Fortæl for Livet* kan mindske ensomhed og social isolation og virke til psykisk sundhedsfremme og rehabilitering blandt ældre.

Fortæl for Livet består af samtalegrupper, hvor ældre fortæller og lytter til betydningsfulde historier fra hinandens liv. Hermed lærer gruppens deltagere hinanden at kende på en anden og mere indgående måde, end det daglige samvær giver anledning til. For via historierne fra livet kan deltagerne forbinde sig og finde genkendelse hos hinanden. *Fortæl for Livet* adskiller sig fra andre aktiviteter for ældre ved at nå i dybden med det, der har defineret deltagernes liv. Via historiefortællingen bliver samtalegruppen nye vidner til hinandens livsfortællinger.

Når man bliver gammel, risikerer man at miste de mennesker, der har fulgt én igennem livet. Venner, søskende og ægtefæller falder bort. Det betyder, at de mennesker man tidligere kunne mindes livet med, ikke er der længere. *Fortæl for Livet* udgør et sted at snakke om de vigtige og definerende forhold i livet i et stærkt og fortroligt fælleskab.

Konkret finder *Fortæl for Livet* sted ved at samle ældre i samtalegrupper. Grupperne består af 3-6 ældre samt en gruppeleder, der mødes én gang ugentligt i 10 uger. Møderne er af 1 time og 30 minutters varighed og foregår et hyggeligt og let tilgængeligt sted i de ældres lokalområde. Ved møderne guides de ældre igennem deres fortællinger om betydningsfulde episoder fra livet. Undervejs opmuntres de til at forbinde deres fortællinger med hinanden via søgen efter forskelle og ligheder – et arbejde, der understøttes af gruppelederen.

Deltagerne i *Fortæl for Livet* er potentielt alle ældre, der har lyst til at lytte og fortælle betydningsfulde historier fra livet. Der er ingen formelle kriterier til hverken alder eller funktionsniveau.

Gruppelederen kan være frivillig eller ansat i ældresektoren. Det er en forudsætning, at man er vant til at tale med mennesker om personlige temaer, og at man er i stand til at holde et socialt overblik. Det er gruppelederens opgave at guide deltagerne igennem fortællingen på en måde, der gør samtalen vedkommende og interessant, men uden at den bliver udleverende eller går for tæt på. Gruppeledere klædes på til opgaven via et kvalificerende *Fortæl for Livet*-kursus og efterfølgende supervision.

Denne rapport afdækker erfaringerne fra et pilotprojekt, som skulle afprøve udbredelsen af *Fortæl for Livet*. Pilotperioden løb fra 01.09.14 til 01.04.15. Her blev flere metoder ift. *Fortæl for Livet* i

forskellige kontekster med ældre mennesker afprøvet. Det foregik på plejehjem, i aktivitetscentre, beskyttede boligområder mv. I pilotprojektet blev udbredelsen af *Fortæl for Livet* også afprøvet ved at uddanne gruppeledere. Første led i projektet var således at indsamle væsentlige erfaringer med metoden, som skulle danne grundlag for næste led; oplæring af nye gruppeledere. Projektet er finansieret af Ensomme Gamles Værn med støtte fra og i samarbejde med Københavns Kommune.

Konklusioner

Projektet har involveret 14 nye gruppeledere og ca. 95 ældre deltagere.

- *Fortæl for Livet* har potentiale i **mange forskellige organisatoriske kontekster**; dagcentre, aktivitetscentre, højskoler, plejecentre osv. En forudsætning for succesfuld implementering er, at alle led i organisationen er velinformeret om praksis.
- **Deltagere med demens** kan inkluderes i det omfang, de ikke står i vejen for andre deltageres udbytte af *Fortæl for Livet*.
- Det er **muligt at oplære andre** til at varetage kvalificeret gruppeledelse, men undervisningsmodel skal revideres.
- Nye gruppeledere kan være **professionelle eller frivillige**. Det vigtige er, at de har erfaring i arbejde med mennesker.
- *Fortæl for Livet* skal (og kan) **tilpasses de betingelser**, som nye gruppeledere arbejder under.
- Nye **gruppeledere skal forpligtes** på at oprette en gruppe efter opkvalificering. Dette kan fx gøres gennem faste aftaler om supervision.

Kapitel 2. Fortæl for livet som socialt udviklingsprojekt

Projektet har karakter af et socialt udviklingsprojekt, hvis hensigt det har været at afprøve og afdække *Fortæl for Livets* potentiale for udbredelse gennem oplæring af nye gruppeledere, som kan lede deres egne grupper.

Projektet fandt sted med støtte fra Ensomme Gamles Værns bestyrelse, der viste interesse i at lade *Fortæl for Livet* blive en del af fondens sociale arbejde. Projekts bestanddele var:

- Erfaringsindsamling via flere *Fortæl for Livet*-grupper
- Udvikling og gennemførelse af et undervisningsforløb for kommende gruppeledere
- Erfaringsindsamling og supervision i forbindelse med nyuddannede gruppelederes gennemførelse af egne *Fortæl for Livet*-grupper
- Studietur til Canada
- Skrivning af en håndbog og rapport

***Fortæl for Livets* historie**

Forud for projektperioden fra 1. august 2014 har *Fortæl for Livet* en længere historie fra idé til udvikling og afprøvning i praksis. *Fortæl for Livet* var fra projektperiodens start afprøvet med gennemførelse af fire forskellige grupper. I det følgende beskrives begyndelse, milepæle og centrale erfaringer i den fase, der gik forud for projektperioden.

Fortæl for Livet startede som et studieprojekt på psykologi på Københavns Universitet med idéen om, at det ville være spændende at bringe ældre sammen for at afprøve, hvad der ville ske, hvis man lod dem fortælle og genfortælle hinandens historier. Vi, forfatterne til denne rapport, havde begge arbejdet med ældre hhv. i hjemmeplejen og i gerontopsykiatrien. Her var vi blevet inspireret af de mange fortællinger, som de ældre klienter og patienter fortalte om deres liv. Da vi på psykologistudiet blev introduceret til en narrativ terapeutisk metode, som arbejder med livshistoriers meningsskabende potentiale, syntes koblingen oplagt, og ideen bag *Fortæl for Livet* var skabt.

Psykolog Christian Kragh Pedersen fra *Psykologhuset Narrativ Praksis* i København så et potentiale i *Fortæl for Livet* som narrativt socialt udviklingsprojekt og understøttede, at ideen blev realiseret gennem en invitation til at give *Fortæl for Livet* plads som workshop på en europæisk narrativ konference, august 2012 på Professionshøjskolen Metropol i København.

Første *Fortæl for Livet*-gruppe fandt således sted sommeren 2012 på *Aktivcenter Sløjfen* på Amager, hvor seks kvinder i alderen 57 til 94 år meldte sig som deltagere. Første gruppe fungerede først og fremmest som afprøvning af den struktur, som den narrative terapies bevidningsmetode bygger på (White 2007). I bevidning inviteres en person (et vidne) ind i terapien for at lytte til og respondere på klientens fortælling ved at genfortælle en kortere version af det fortalte. Vidnets genfortælling guides af terapeuten ud fra en række spørgsmål, som fremhæver de dele af klientens fortælling, der gjorde indtryk på vidnet samt til, hvorledes vidnet er blevet bevæget i sit eget liv af klientens fortælling. Herefter bedes klienten give respons på, hvordan det var at høre sin fortælling genfortalt. Den tilsigtede struktur i *Fortæl for Livets* første gruppe var således at få en deltager til at fortælle og få de andre til at bevidne fortællingen.

Vi måtte hurtigt erkende, at denne struktur ikke var realiserbar. Deltagerne kunne og ville ikke svare på de bevidnings-guidende spørgsmål, men talte i stedet ud fra det, de selv var optaget af. Vi indså derfor, at vi måtte nedtone *Fortæl for Livet*-samtalens sekventielle struktur ved møderne og i stedet øge den fri fortælling og respons. Denne erfaring er i tråd med mange andre, som alle peger på den generelle tendens, at projekt *Fortæl for Livets* gennemførelse og succes har været afhængig af løbende tilpasning, og det har været nødvendigt at lade os guide af vores målgruppe. Målgruppen er her gamle danskere og deres livsfortællinger. Terapeutiske metoder og teknikker, som de præsenteres i universitets lærebøger, lader sig sjældent oversætte direkte til det praktiske møde med en ofte mere differentieret og kaotisk virkelighed.

Fortæl for Livets metodiske grundlag fik efter første gruppe understøttelse, da Christian Kragh Pedersen antog os som praktikanter som led i vores uddannelser til psykologer. Denne proces var særligt vigtig for udviklingen af de narrative interviewopmærksomheder, som gruppelederen guides af, når hun eller han orienterer sig i en deltagers livshistorie. Mens der ikke kan trækkes nogen lige linje fra samtalen i den narrative terapi til samtalen i *Fortæl for Livet*, yder det narrative terapeutiske felt stor indflydelse på *Fortæl for Livet*. Dette gælder særligt en række forskellige greb til, hvorledes gruppelederen gennem sine spørgsmål kan bevæge fortællingen steder hen, hvor det ikke blot er sædvanlige historier, der fortælles, men hvor samtalen får en mere eksistentielt vedkommende karakter.

Anden og tredje *Fortæl for Livet*-gruppe fandt sted i AKB-Lundtoftegade, som er et alment boligbyggeri beliggende centralt på Nørrebro. Det lokale værested *Pusterummet* udgjorde rammerne for gruppemøderne og den yderligere praksisudvikling, der fandt sted her. Erfaringerne fra første gruppe pegede på, at rekruttering af deltagere til *Fortæl for Livet* var udfordret af, at vi som udefrakommende

skulle bruge meget tid på at etablere tillid til mulige deltagere. Det var nødvendigt at etablere kontakt til en person, som allerede nød den tillid. Vi havde brug for en lokal kontaktperson, som kunne formidle interessen mellem os og mulige deltagere. Irma Tonnesen i Lundtoftegade blev den hjælp, idet hun qua sin funktion af social vicevært i boligafdelingen har kontakt til områdets ældre og socialt udsatte. Hun sammensatte grupperne, som bestod af hhv. seks og syv deltagere. Grupperne var begge vellykkede, og form og indhold blev fortsat tilpasset.

I tidsrummet mellem de to grupper i Lundtoftegade indgik vi et samarbejde med *Kursusringen*, der er en kursusvirksomhed, som tilbyder voksenundervisning. Her kunne *Fortæl for Livet* fungere som et undervisningstilbud, og vi kunne få en mindre aflønning som supplement til SU'en, hvilket frigjorde mere tid til projektet.

Vi skrev i denne periode speciale om *Fortæl for Livet* og stiftede kontakt til Ensomme Gamles Værn. På Ensomme Gamles Værns hjemmeside fremgik det, at fonden arbejder på at forbedre vilkår for socialt udsatte ældre mennesker. Et arbejde *Fortæl for Livet* passer godt ind i. Ensomme Gamles Værn støttede specialet med 50.000 kr. Direktør Christine E. Swane så et potentiale i projektet og fungerede som et kærkomment fagligt indspark til praksisudviklingen. Hun var bl.a. behjælpelig med orientering i relevant gerontologisk litteratur i forbindelse med skrivningen af vores speciale (kan findes på egv.dk).

Under specialeskrivning fandt forløbet med gruppe nummer fire sted. Denne gang var det i Husum Vænges ældreboliger, hvor seniorkoordinatør Jeanette Christiansen i rollen som lokal kontakt sammensatte en gruppe af syv ældre. *Fortæl for Livets* form og metode havde nu været afprøvet og tilpasset nogle gange, og gruppen i Husum Vænge var derfor mere eksemplarisk fungerende end de tre første. De fire grupper tilsammen med de tilpasninger, der var nødvendige undervejs, udgør i dag metodens fundament. Her blev de væsentligste erfaringer med ledelse af grupperne indsamlet.

Med specialet færdigt og Husum Vænge-gruppen afsluttet forestod en ansættelse i Ensomme Gamles Værn som forskningsassistenter på et kvalitativt forskningsprojekt om ensomhed midt i livet (Hedlund, Nikolajsen & Swane 2014). Hermed måtte den praktiske udbredelse af *Fortæl for Livet* sættes på pause, men vi gjorde os stadig tanker om, hvordan en videre udvikling og udbredelse kunne tage form. I foråret 2014, mens der blev sat punktum for ensomhedsprojektet, udarbejdedes det nærværende projekts beskrivelse. Det sociale udviklingsprojekt *Fortæl for Livet* kunne således tage sin begyndelse i august 2014 i Ensomme Gamles Værn.

Kapitel 3. Erfaringsindsamling via flere *Fortæl for Livet*-grupper

Som en del af projektets kvalificering fandt vi det afgørende at oprette yderligere grupper og afprøve flere organisatoriske rammer for herigennem at erhverve mere systematiseret erfaring med metoden og dens rækkevidde. Det var et mål at opnå en bredde i gruppekontekster og deltagersammensætning.

Seks nye grupper etableredes via vores samarbejdsnetværk og med brug af lokale kontaktpersoner såsom aktivitetsmedarbejdere, sociale viceværter og plejepersonale. Der oprettedes grupper følgende steder:

- Plejecenteret Aftensol, Nørrebro (to grupper)
- Husum Vænge Ældreboliger, Brønshøj
- Voldboligerne, Christianhavn
- Café Cadeau, Frederiksberg
- Værestedet DRYS IND på Amager

Vores erfaringer og udfordringer i forbindelse med de nye gruppers arbejde:

***Fortæl for Livet* på et plejecenter**

Vi var i udgangspunktet lidt forbeholdne over for at etablere en gruppe på et plejecenter på grund af forringede kognitive evner hos mange beboere. Deltagelse i *Fortæl for Livet* forudsætter en vis kognitiv kapacitet. Både kort- og langtidshukommelsen er involveret i at fortælle livshistorier. Der skal en vis koncentrationsevne til for at kunne lytte til andres fortællinger og for med udgangspunkt i associationer at komme i tanker om historier fra eget liv. Præcist hvor skæringspunktet for kognitivt funktionsniveau og udbytterig deltagelse i *Fortæl for Livet* gik, var vi usikre på. Vi var derfor nysgerrige efter at undersøge potentialet for mennesker med kognitive funktionsnedsættelser.

Udvælgelsen af deltagere til de to grupper på plejecenter Aftensol blev varetaget af forstanderen og en centralt placeret medarbejder. Vi havde et indledende møde, hvor vi præsenterede *Fortæl for Livet* og vores ærinde. Samtidig understregede vi, at nogle af de beboere, der særligt ville kunne profitere af deltagelse, var de kognitivt velfungerende, men socialt tilbagetrukne.

Efter formødet med de to ansatte blev relevante beboere inviteret til et informationsmøde, hvor vi præsenterede projektet. To grupper á 5 deltagere blev etableret. I begge grupper blev fremmødet imidlertid inkonsistent. Der var deltagere, som ofte ikke dukkede op, og flere deltagere faldt helt fra. Forklaringen herpå var dels lokale organisatoriske udfordringer på plejecentret, dels en fejlslagen rekruttering.

Organisatoriske udfordringer

Deltagere, der bor på et plejecenter, vil ofte have brug for hjælp til fremmøde. Hukommelsessvækkede skal mindes om mødet på dagen, og gangbesværede behøver ledsagelse. Det fordrer, at plejecentrets personale understøtter aktiviteten. En afgørende forudsætning for, at denne understøttelse kan finde sted, er, at de ansatte er orienteret om, forstår og bakker op om projektet. Mere lavpraktisk skal de kende tidspunkterne for møderne samt vide, hvilke beboere der skal deltage. *Fortæl for Livets* udførelse beror således på nogle lokale procedurers funktion. Fungerer de ikke, har det en negativ indvirkning.

På Aftensol opereredes der ikke med en fælles aktivitetskalender, hvoraf *Fortæl for Livet*-møder kunne fremgå. Mødedatoer blev hængt op i et fælles opholdsrum sammen med oversigten over de to gruppers deltagere. Personalet var ikke tilstrækkeligt orienteret, og mange var derfor uvidende om mødernes afholdelse. Endvidere førtes *Fortæl for Livet*-møderne heller ikke ind i beboernes private aktivitetskalendere af deres kontaktpersoner.

Det skulle ligeledes vise sig, at den generelle orientering om *Fortæl for Livet* ikke var nået ud til hele personalegruppen. Det betød, at en del af de ansatte ikke vidste, hvornår, hvem, hvordan og til hvad, de skulle understøtte. Det affødte en række u hensigtsmæssige situationer. At personalet ikke var ordentlig informeret fik bl.a. den konsekvens, at de ikke var tilstrækkeligt klædt på til at kunne forklare beboere om projektet. De deltagere, der fra uge til uge havde brug for at blive mindet om aktivitetens indhold og formål, blev ikke understøttet i tilstrækkelig grad.

Vi kunne ikke være sikre på et uforstyrret møde, idet plejecentrets fysiske rammer var begrænsede, og andre aktiviteter sommetider afvikledes dør om dør med et møde. Enkelte gange var der desuden, grundet stedets manglende kalenderkultur, sammenfald mellem *Fortæl for Livet*-møder og andre aktiviteter, og i disse tilfælde blev de andre aktiviteter prioriteret. Dette fik vi som gruppeledere ikke altid besked om, og det hændte derfor, at vi mødte op og gjorde klar, uden at deltagerne kom. Vi

oplevede også, at møder blev afbrudt af plejepersonale, som kom for at hente deltagere til en anden aktivitet.

Vores erfaringer med implementering af *Fortæl for Livet* på dette plejecenter gav anledning til at stille en række spørgsmål. Vi kan ikke generalisere ud fra det konkrete tilfælde, men udfordringerne gav alligevel et fingerpeg om væsentlige opmærksomheder, som vi i fremtiden skal tage højde for. Skulle vi fx selv have påtaget os opgaven med at informere den samlede personalegruppe omkring *Fortæl for Livet* i stedet for at overlade det til forstanderen og en medarbejder? En læring er, at det er vigtigt, særligt for eksterne gruppeledere, at sikre sig, at personalet er tilstrækkeligt informeret. Informationen bør man selv påtage sig af at formidle, fx på et personalemøde, idet en organisations informationsveje kan vise sig usikre eller mangelfulde. Også for nye gruppeledere, som er medarbejdere, er det afgørende at sikre sig sine kollegaers opbakning og vilje til at understøtte sårbare deltagere ift. sikring af deres fremmøde.

Et andet spørgsmål, der står tilbage efter afprøvningen på plejecentret, er, hvem der skal stå for rekruttering af deltagere. I det konkrete tilfælde varetog stedets forstander opgaven sammen med en centralt placeret medarbejder. Plejecentrets aktivitetsmedarbejder udtrykte sidenhen kritik af udvælgelse såvel som sammensætning af deltagere, idet hun bl.a. pegede på, at to deltagere, der var sat i gruppe sammen, havde svært ved at omgås socialt, hvilket skulle vise sig at holde stik. Som ekstern gruppeleder består der en opgave i at identificere, hvilken person i den lokale kontekst der har bedst kendskab til beboerne og deres samspil og dermed forudsætninger for at bidrage til at sikre en funktionel gruppe med en god dynamik. En forudsætning for løsning af rekrutteringsopgaven er imidlertid nogle klare instrukser vedr. udvælgelse, særligt hvad angår deltageres kognitive funktionsniveau.

Deltagere med demens

Vi har afprøvet samtalegrupper med stærkt kognitivt svækkede *Fortæl for Livet*-deltagere. Nogle har haft meget svært ved at huske, meget svært ved at tale og meget svært ved at holde fokus. Hvorvidt *Fortæl for Livet* lader sig gøre og giver mening med mennesker, der er ramt af demens, afhænger af graden af deres funktionsnedsættelse. Fx var der i begge af plejecentrets grupper deltagere med lettere svækkelse, som ikke udgjorde noget problem. Men der var også deltagere, hvor vi tvivler på, at de har fået noget reelt udbytte af møderne. De har i bedste fald nydt selskabet, kaffen og kagen ved mødet. Det potentiale, som *Fortæl for Livet* rummer ift. at beskæftige sig med betydningsfulde historier fra livet og herigennem bl.a. etablere nye relationer til andre gruppedeltagere, synes ikke at være

blevet indfriet for deres vedkommende. Deltagerne kunne knap respondere på spørgsmål, svarene var korte. Af og til bare et ja eller nej. Vi sad som gruppeledere med en fornemmelse af, at svaret ligeså vel kunne være faldet ud til den modsatte side. *Fortæl for Livet* blev med deltagere, der havde meget svært ved at huske og formulere sig, en oplevelse af at sejle i et glemslens farvand, hvor indsejlingsforholdene til havnene af hukommelse konstant forandrer sig.

Deltagere med fremskreden demens skal imidlertid ikke afskrives på forhånd. Ved møderne er de en del af en mindre og overskuelig gruppe, med en hyggelig atmosfære. Her kan de bidrage med deres historier i det omfang, gruppelederen formår at stimulere deres erindring. Når personer med demens deltager i *Fortæl for Livet*, kan en sidegevinst være, at de i det fælles arbejde med livshistorier træder tydeligere frem som mennesker. Det kan betyde, at de andre deltagere begynder at interessere sig for og nære omsorg for dem, og derfor også giver dem mere opmærksomhed i deres hverdag. Deltagelse kan på den måde udgøre en mere intim, hyggelig og overskuelig aktivitet for mennesker med svær demens.

Ældre med fremskreden demens kan dog vise sig at være problematiske for grupperne at rumme. Er de ikke engagerede i fortællingen, kan det ende med, at de forstyrrer den øvrige gruppe. Derudover kan deres tilstedeværelse udfordre *Fortæl for Livets* principper om at sikre hver den taletid, hun eller han er tilpas med. Deltagere med stærk kognitiv funktionsnedsættelse evner ofte ikke at udfylde den tilbudte plads på en adækvat måde, og prisen for at forsøge at hjælpe dem dertil kan blive en udstilling af deres svækkelse, samt at andre deltagere kommer til at kede sig og mister koncentrationen.

Tilbage står spørgsmålet om, hvor høj grad af kognitiv svækkelse, der må være til stede hos en deltager, for at *Fortæl for Livet* kan have relevans. *Fortæl for Livet* er en inkluderende praksis og vil i udgangspunktet ikke dømme nogen ude på forhånd, men der bør være en prioritering af, hvor der gøres mest gavn. Lettere kognitivt svækkede ældre kan have stor gavn af deltagelse, hvilket vi ved flere lejligheder erfarede både i projektets indledende fase og på plejecenteret. Vi har ved flere lejligheder fx haft deltagere med ekspressiv afasi, som i varierende grad udfordrede deres egne evner til at fortælle. Med god tid og tålmodighed var dette dog intet problem. Ligeledes har vi haft deltagere med lettere og moderat hukommelsessvigt. Heller ikke her var det noget problem. Noget kunne huskes, og det var tilstrækkeligt. Genaktivering af erindringer, man ikke har haft i mange år, stimulerer hjernen og fastholder hukommelsens funktionsniveau. Graden af hukommelsessvækkelse og reduktion af kognitive evner i øvrigt må vurderes fra person til person. Det væsentlige princip for inddragelse

er, at gruppen skal fungere. Står ældre med demens i vejen for gruppens funktion, bør de ikke være med, men gør de ikke, er deres deltagelse fuldt berettiget.

Eksterne gruppeledere

I samtlige grupper, vi har ledt, er vi kommet udefra. Deltagerne har på forhånd haft en tilknytning til stedet enten som beboere eller brugere. Vi har som gruppeledere været på besøg hos dem i deres vante omgivelser. At *Fortæl for Livet* finder sted i deltagerens lokalområde er et centralt princip for metoden. Hensigten er at gøre deltagelse så tilgængelig som muligt samt at fremme sandsynligheden for, at deltagere kan fortsætte kontakten efter gruppemødernes ophør.

At komme udefra medfører nogle væsentlige forhold, man må være opmærksom på. Hvad er det for en organisation, man træder ind i? Hvordan er den sociale kultur på stedet? Hvordan formår man at indtage en hensigtsmæssig position som gruppeleder?

Når man kommer ind som ekstern gruppeleder er der en helt særlig udfordring med at få positioneret sig, så man har og kan fastholde autoritet som leder for gruppen. Har deltagerne et forudgående kendskab til hinanden, vil der muligvis også være eksisterende sociale hierarkier, som den eksterne gruppeleder skal være opmærksom på, ikke føres med ind til møderne.

For at opnå en hensigtsmæssig position som gruppeleder, må man sørge for at komme til mødelokalet i god tid. Her kan man gøre klar, lave kaffe og dække op og byde deltagerne velkommen, efterhånden som de kommer til mødet. Herved får man fra starten etableret sig som vært, hvilket gør det lettere at styre mødet.

Erfaringen med vigtigheden i at kunne styre mødet stammer særligt fra et socialt værested, hvor den ene af os var gruppeleder. Møderne lå midt på eftermiddagen, og deltagerne havde været på værestedet siden formiddagen. Da gruppelederen ankom, var deltagerne allerede samlet og havde gjort klar til mødet. Gruppelederen kom her på besøg i en allerede etableret social dynamik. Konsekvensen var, at han havde meget svært ved at opnå styring af møderne. Deltagerne afbrød hinanden og syntes at være mere optaget af at fortsætte den omgangsform, de havde haft inden mødet. Dette lærte os vigtigheden af, at gruppelederen bør være tilstede i mødelokalet før gruppens deltagere.

Mange nye gruppeledere overkommer let denne udfordring, da de ikke vil komme udefra, men være ansatte på stedet og dermed bedre kunne indtræde i et værtskab. Men for nye gruppeledere, der kommer udefra, fx frivillige, er overvejelser om, hvordan man fremmer sit lederskab, yderst vigtige.

Kapitel 4. Oplæring af nye gruppeledere

Efter erfaringsindsamling via egne grupper blev et pilot-undervisningsforløb for nye gruppeledere udviklet og gennemført. Kursets omgang var otte ugentlige undervisningsgange á to timer. Undervisningen blev afholdt i et undervisningslokale på *Rosenborgcenteret*, som er et ældrecenter i indre København. Dagcenteret udlånte lokalet, og fik til gengæld to medarbejdere med på kurset. Dagcenteret stillede desuden forfriskninger i form af kaffe og frugt til rådighed mod et mindre beløb.

Der var 14 kursister, som alle gennemførte. Da kurset var en del af pilotprojektet, som i forvejen var finansieret af Ensomme Gamles Værn og Københavns Kommune, var det gratis for kursisterne, hvis man ser bort fra den arbejdstid, nogle brugte på deltagelse. De otte undervisningsgange var opdelt tematisk, så de kom igennem centrale elementer i at arbejde med livshistorier og gruppeledelse. Undervisningen bestod af en blanding af oplæg og diskussion, øvelser og video-demonstration optaget i tidligere grupper, vi selv havde gennemført. Mellem hver undervisningsgang var der desuden et pensum at læse på ca. 20 sider.

Kursusforløbet

Målet for kurset var at klæde kursisterne på til selv at kunne varetage ledelse af *Fortæl for Livet*-grupper. Kurset skulle ikke give en specifik opskrift på, hvordan man leder en gruppe, men inspirere og guide kursisterne til at kunne lede en gruppe på deres egne måder – hver især. Selvom der er flere veje til succes, er en vigtig ingrediens for at blive en god gruppeleder, at man får ejerskab ift. metoden. Undervisningen var derfor designet med den hensigt at aktivere kursisters interesser, refleksioner og ressourcer. Den overordnede struktur for de to timers undervisning var at slå et tema an gennem et oplæg for derefter at reflektere og afprøve gennem plenumdiskussion og øvelser.

Temaer for undervisningen

Kursusforløbet var opdelt i to overordnede dele. Første del, de første fire gange, var en introduktion til *Fortæl for Livet* samt de praktiske rammer for, hvordan man leder en gruppe. Vi gik i dybden med, hvordan man med fordel kan indrette rummet, hvordan man strukturer møderne, og hvilken rolle man spiller som gruppeleder, samt hvilke problematikker der kan opstå. Anden del, de sidste fire gange,

gik i dybden med mødernes indhold. Her blev det behandlet hvordan man interviewer ind i en livshistorie på en måde, som trækker de betydningsfulde elementer frem, mens man samtidig respekterer fortællerens grænser.

Undervisningsgang 1

Første undervisningsgang handlede om at give kursisterne en introduktion til kursets bestanddele. Da kendskabet til *Fortæl for Livet* for de fleste kursister ved kursusstart var meget begrænset, var det nødvendigt ved første undervisningsgang at ride banen op og præsentere konceptet overordnet. Det blev gjort ved at gennemgå formålet; at nedsætte social isolation og ensomhed blandt deltagerne. Herefter introduceredes metodens overordnede rammer; hvordan grupper etableres, at møderne finder sted i deltagernes lokalområde, at antallet af deltagere er mellem 4-6, at der er tale om 8-10 ugentlige møder samt overordnede retningslinjer for, hvilke principper man som gruppeleder lader sig guide af i samtalen om livshistorier. Afslutningsvist redegjorde vi for baggrunden for – og udviklingen af – *Fortæl for Livet*.

Undervisningsgang 2

Anden undervisningsgang fortsatte med teorien bag metoden. *Fortæl for Livet* beror på teori om betydningen af livshistorier for menneskers fornemmelse af identitet. Praksissen kan betragtes som identitetsarbejde, fordi antagelsen er, at vi konstruerer vores identitet gennem de historier, vi fortæller fra vores liv (Walther & Carey 2009).

Set i bakspejlet synes denne undervisningsgang meget teoretisk og abstrakt, særligt i forhold til at vi befandt os tidligt i undervisningsforløbet. Vi gjorde os både før og under undervisningsforløbet anstrengelser for at undgå at skyde over målet ift. niveauet i undervisningen. Om vi alligevel her har lanceret undervisningen *for* akademisk kunne noget tyde på. Kursisternes manglende respons vidnede bl.a. herom. At vi trods ihærdighed ikke lykkedes med at nå kursisterne ved denne undervisningsgang kan muligvis tilskrives vores stadig nylige exit fra universitetet, hvor behandlingen af abstrakt teori er hverdag. Vi tog notits heraf og er fremover blevet mere opmærksomme på, at undervisningen ikke bliver for akademisk.

Undervisningsgang 3

Vi vidste, at et springende punkt for etablering af kursisternes egne grupper var, at de fik tilstrækkelig indføring i, hvordan man rekrutterer deltagere. Tredje undervisningsgang startede derfor med guidende retningslinjer for rekruttering.

I undervisningen behandlede de udfordringer, som kan opstå i forbindelse med rekruttering, og disse er hverken få eller små, men i realiteten en af de største barrierer som *Fortæl for Livet* fortsat møder.

Tredje undervisningsgang var der ligeledes plads til at tage hul på det tema, som viste sig at fylde mest i undervisningen og i kursisternes bevidsthed; rollen som gruppeleder. Rollen som gruppeleder omhandler, hvordan man skaber et trygt fortællerum i gruppen, samt hvordan man navigerer mellem at styre gruppen, interviewe og holde overblikket over, hvor man er i mødet. Der er kort sagt mange ting at være opmærksom på.

Grunden til, at dette tema endte med at fylde så meget, skal findes i det vigtige i at være forberedt på, hvordan man håndterer gruppedynamiske problematikker. De vil nærmest uundgåeligt udspille sig på den ene eller anden måde. Det er derfor vigtigt som gruppeleder at vide, hvordan man påvirker samtalen i en grad, så man får de betydningsfulde historier frem hos deltagerne.

Undervisningsgang 4

Fjerde gang fortsatte med at fokusere på rollen som gruppeleder. Denne gang med underoverskriften; etablering af den gode gruppekultur i *Fortæl for Livet*. Fjerde undervisningsgang berørte, hvilke elementer som kendetegner en god fortællekultur for en *Fortæl for Livet* -gruppe. Disse er: ro, hygge, tryghed, plads til fordybelse, anerkendende stemning, dvs. ingen gode råd og vurderinger af andres fortællinger. Det understreges, at visse faktorer såsom det tidspunkt, det sted og det humør deltager og gruppeleder er i, påvirker mødernes fortællekultur.

Slutteligt gennemgik vi anbefalinger til, hvordan man organiserer det første møde. Første møde handler om at tage godt imod deltagerne, påtage sig sin gruppelederrolle som vært og sørge for, at alle deltagerene føler sig godt tilpas. Det afklares, om nogen har hørebesvær eller andre skavanker, man skal være opmærksom på i gruppen. Dernæst opridses reglerne for gruppemøderne som følger:

Én deltager af gangen har ordet. Kommentarer og spørgsmål er okay, men man markerer, før man taler og kan derefter få ordet for en kort bemærkning. Man kritiserer ikke, og man sætter ikke spørgsmålstegn ved rigtigheden af andres fortællinger. Der er gensidig fortrolighed; det, der fortælles i gruppen, bliver i gruppen.

Undervisningsgang 5

Indtil nu havde undervisningen handlet om rammerne for *Fortæl for Livet*, men med femte undervisningsgang skiftede det til at handle om selve indholdet af møderne. Hvordan man som gruppeleder interviewer for at få de betydningsfulde historier frem.

For at slå historiefortællingen an, kan det være en god ide at have en pulje af temaer, som man kan foreslå for dagens møde. Gode fortælletemaer er ofte karakteriseret ved at knytte an til livets eksistentielle forhold. Vi har således ofte talt om kærlighed, alderdom, døden, familieliv, arbejdsliv, barndom osv. Temaer som på den ene eller anden måde har berørt samtlige deltagere. Herved gør man samtalen vedkommende for alle, fremfor at tale om temaer som kun berører nogle deltagere. Samtidig betyder samtalen om livstemaer, som deltagerne deler, at det bliver muligt at trække paralleller mellem deres liv, hvilket kan fremme deltageres efterfølgende kontakt.

Den femte undervisningsgang blev det at resumere livshistorier, der blev delt ved *Fortæl for Livet*-gruppens sidste møde, præsenteret som et vigtigt redskab. Udover at skabe forbindelse mellem møder og vække gruppedeltageres erindringer om det, der blev fortalt ved sidste møde, tjener resuméet til at gøre deltagerne socialt synlige ved at give dem deres fortællinger tilbage og dermed bekræfte (bevidne), at det de har fortalt, er hørt og husket. Dette har til formål at anerkende hver enkelt deltagers liv og historier.

Undervisningsgang 6 og 7

Disse to undervisningsgange drejede sig begge om, hvordan man som gruppeleder interviewer ind i en livshistorie, så det betydningsfulde fra livet genkaldes. *Fortæl for Livet* er som praksis interesseret i at få bragt historier på banen, som siger noget om, hvem fortælleren er som menneske, gennem det liv personen har levet. Vi er optaget af historiernes betydning for fortælleren, af hvorfor det netop er denne episode eller epoke fra livet, som huskes, og hvordan den har haft indflydelse på, hvordan livet har udfoldet sig. Optagetheden beror på overbevisningen om, at mennesker lærer hinanden at kende gennem kendskab til de historier, som forklarer og giver mening i forhold til, hvorfor en person har en bestemt måde at være på, har en bestemt tilgang til livet eller bestemte overbevisninger, holdninger og værdier. Ved at få bragt disse forhold frem gennem livshistorier, bliver mennesket bag dem tydelig for tilhørerne.

Fortæl for Livet er som før nævnt metodisk inspireret af den narrative terapi, som den blev formuleret af Michael White (2007). Interviewteknikker til, hvordan man spørger, så det betydningsfulde i en historie bliver fortalt, er hentet herfra. Undervisningen introducerede forståelsen af livshistorier som

besiddende et handlingsplan og et betydningsplan. Man kan som interviewer bevæge samtalen mod noget konkret gennem spørgsmål, som fokuserer på en fortællings handling eller en detalje heri, mens man omvendt kan udfolde meningen eller plottet i en fortælling ved at bevæge samtalen mod betydningsplanet.

Undervisningsgang 8 og evaluering

Sidste undervisningsgang fungerede hovedsagelig som en opsamling på hele kursusforløbet. Vi gennemgik de forskellige undervisningstemaer og lod der være plads til at få afklaret eventuelle spørgsmål. Tiden blev ligeledes brugt på at evaluere hele undervisningsforløbet med kursisterne og tage en snak om, hvor og hvordan de så deres muligheder for at etablere en *Fortæl for Livet*-gruppe.

Evalueringen greb om sig, og vi besluttede at afholde et ekstra møde, hvor vi kunne komme ordentligt omkring kursisternes kommentarer til kurset. Tilbagemeldingerne var positive. Kursisterne havde en generel oplevelse af at have fået noget ud af kurset og berettede, at de følte sig godt klædt på til at lede en *Fortæl for Livet*-gruppe. De var glade for, at undervisningen havde været varieret, hvoraf øvelser og videoklip fik særlig ros. Flere bemærkede, at kurset havde givet dem en del nye perspektiver på deres eksisterende arbejde og faglighed, som de kunne tage med sig videre.

Pensumlitteratur

Som inspiration sideløbende med undervisningen var der et pensum bestående af udvalgte tekster om narrativ terapi og livsfortællingsgrupper. Vores forventning var, at ikke alle ville være velbevandret i akademisk litteratur. Vi ville derfor ikke sætte niveauet for højt, hvilket udmøntede sig i, at kriterierne for udvælgelse af litteratur var, at materialet skulle være på dansk, ikke for teoretisk, samt at det skulle være letlæseligt. Der var omkring 20 siders pensum til hver ugentlige undervisningsgang. På baggrund af kursisternes tilbagemeldinger, kan vi konstatere, at det lykkedes at ramme deres niveau. Dette med undtagelse af to tekster, som ironisk nok begge stammer fra vores eget speciale om *Fortæl for Livet*. Litteraturen om den narrative terapi sigtede mod en indføring i det teoretiske fundament, men var også tænkt som inspiration til den interviewtekniske del af det at være gruppeleder. Rollen som gruppeleder har til tider store overlap med rollen som narrativ terapeut. Ikke mindst når det gælder opgaven at stille spørgsmål, som åbner en livsfortælling. Her tilbyder den narrative terapeutiske litteratur givtige eksempler og guidelines. Litteraturen om gruppemetoder tjente det formål at inspirere til refleksion om, hvordan man leder en gruppe.

For fremtiden vil pensum bestå af en håndbog om *Fortæl for Livet*-metoden, der er skrevet af os. Herved får *Fortæl for Livet* et skrifteligt materiale, som mere direkte behandler praksis.

Kapitel 5. De ny gruppeledere

Det er vigtigt for en social praksis som *Fortæl for Livet* at benytte kvalificerede gruppeledere, da den væsentligste faktor for succes er gruppelederens evne til at tage vare på gruppen. En forudsætning for en plads på kurset var således, at man havde erfaringer med at arbejde med mennesker og her helst ældre mennesker. En god gruppeleder skal bl.a. besidde en god indlevelsesevne, være god til at lytte, kunne stille relevante, hensynsfulde spørgsmål og have et socialt overblik. Det er ikke så lidt, men ikke desto mindre færdigheder, mange fagpersoner på ældreområdet er i besiddelse af. Har man haft med ældre mennesker at gøre over længere tid, har man sandsynligvis det, der skal til. Selvom *Fortæl for Livet* er en praksis, som tilbyder en særlig måde at tale om livet på, så ligger samtalen i *Fortæl for Livet* ikke langt fra eksempelvis omsorgssamtaler eller personlige samtaler, som vil opstå naturligt mellem mennesker, der er tæt på hinanden. Pointen i *Fortæl for Livet*-samtalen er at centrere den personlige samtale om livshistorier under påhør af et publikum, kaldet livsvidner.

Rekruttering af kursister

Inden pilotfasen var det svært at vide, hvor vanskeligt det ville være at rekruttere kursister til projektet. Vi havde erfaret, at der var stor interesse for initiativet, men vi vidste ikke, om ideen med at lade sig undervise af os i et omfang af otte gange to timer (i en hidtil meget lidt kendt og udbredt praksis) ville vække samme interesse hos fagfolk og ikke mindst hos deres ledere. Heldigvis viste rekrutteringen af kursister sig ikke vanskelig. Gennem det netværk, vi havde fået via Ensomme Gamles Værn og diverse oplæg, og ikke mindst gennem Dorthe Pedersen, tidligere brobygger i Københavns kommune, gik tilmeldingen hurtigt. At kurset ikke skulle bekostes ud over den arbejdstid, der gik til det, syntes at være tiltalende for kursisternes ledere, som så en mulighed for billig opkvalificering til deres medarbejdere.

Beskæftigelse og faglighed

Vi var i mindre grad optaget af, hvilken uddannelsesmæssig baggrund kursisterne havde. Vigtigst var det, at de besad sociale og psykologiske kvaliteter. Af hensyn til kvalitetssikringen af projektet var vi optaget af, at de helst skulle være professionelt beskæftigede i arbejde med ældre, hvorved *Fortæl for*

Livet kunne blive en del af deres arbejde. Vi billiger frivilligt arbejde og ser muligheder for, at *Fortæl for Livet* i fremtiden også kan blive en praksis udført på frivillig basis. Danmark har en stærk tradition for kvalificeret frivilligt socialt arbejde, men i formålet at etablere og udbrede *Fortæl for Livet* som praksis, syntes projektet at stå stærkest i en professionel kontekst. Vi ønskede at afprøve, om *Fortæl for Livet* kunne bære at være et initiativ, hvor medarbejderes arbejdstimer ville blive investeret. Det har heldigvis vist sig, at flere kursister har fået tilføjet *Fortæl for Livet* til funktionsbeskrivelsen i deres arbejde. Ud af de 14 kursister arbejdede 12 professionelt med ældre, to var frivillige.

Frivillige gruppeledere

Målt på resultaterne af de grupper, som blev oprettet af de nyuddannede gruppeledere, er der ikke grund til for fremtiden at udelade frivillige gruppeledere, tværtimod. Vi har efterfølgende holdt fast i, at vi fortsat ønsker, at *Fortæl for Livet* kan varetages af professionelle, men med projektet blev det klart, at de frivillige tillige udgør en værdifuld gruppe. Erfaringen er, at de frivillige har nogle fordele i forhold til implementering af *Fortæl for Livet*, da de har en større grad af frihed. De professionelle er ofte bundet af andre opgaver, og skønt viljen intet fejler, kan det være svært for dem at finde tiden til *Fortæl for Livet*. Det så vi udtalt blandt de nye gruppeledere, som var ansat i plejen på plejecentre. Ved at være mere åbne for ideen om ledelse på frivillig basis, åbner vi for, at endnu flere kan blive en del af *Fortæl for Livet*. Endnu flere socialt svækkede ældre kan få glæde af at være med i en gruppe, hvilket til syvende og sidst er hensigten med arbejdet. Også for frivillige kursister gælder det, at de skal have erfaring i at arbejde med mennesker, de skal have robusthed og være ansvarsbevidste. Den store gruppe frivillige blandt folkepensionister og efterlønsmodtagere er oplagte, mens studerende er det i mindre grad.

Bredde i fagligheder

Et mål med projektet var at afprøve en bredde af fagligheder blandt de nye gruppeledere. Op til kurset havde *Fortæl for Livet* udelukkende været udført af os. Vores fagligheder som psykologer har spillet en stor rolle både for udviklingen og udførelsen af *Fortæl for Livet* – teoretisk så vel som praktisk. Vi har imidlertid altid været overbevist om, at det ikke krævede en psykolog- eller terapeutbaggrund at facilitere meningsfulde samtaler om livshistorier med ældre mennesker. Det var derfor interessant for projektet at afprøve flere forskellige faggrupper.

Blandt de 14 kursister fandtes følgende faggrupper: en journalist, fire aktivitetsmedarbejdere på plejecentre og aktivitetscentre, to sosu-assistenten på plejecentre, en psykolog og en ergoterapeut fra et

sundhedscenter, en daglig leder på et værested, en social vicevært i et ældreboligområde og tre fra en folkekirkelig organisation. Diversiteten i kursisternes beskæftigelse ses også i deres uddannelsesmæssige baggrund. Sammensætningen var en god blanding mellem akademikere og faglærte.

Der var her ingen særlig faglighed, som gjorde sig bemærket. De forskellige gruppeledere kunne noget forskelligt. Nogle grupper blev mere personlige og private end andre. Nogle mere hyggelige og muntre. Dette har muligvis været et resultat af specifikke fagligheder, respektive gruppeledere har, men der var ikke tegn på, at noget var bedre end andet.

Kapitel 6. *Fortæl for Livets* udbredelse via nye gruppeledere

Et vigtigt forhold ved kurset var, at det skulle føre til kursisternes afprøvning i egne grupper. Kurset var ikke tiltænkt som faglig inspiration og læring alene, men skulle udmønte sig i praksis. Vi understregede dette ved kursusstart samt flere gange undervejs i de otte undervisningsgange. Alligevel havde nogle end ikke oprettet en gruppe, da projektet sluttede den 01.04.15. Af de 14 nye gruppeledere havde ni haft mindst én gruppe. For fem kursisters vedkommende har det således ikke været muligt for os at indsamle erfaringer, og det vides ikke, om de efter projektets ophør har etableret og gennemført et *Fortæl for Livet*-forløb. Erfaringerne herfra pegede på en mere struktureret og konsekvent vej, når det gælder kursisters egne grupper fremover. Dette kan gøres ved fra kursusstart at have individuelle samtaler med kursisterne for at lægge en konkret plan for, hvor, hvornår og hvordan de får etableret, gennemført og afsluttet deres første gruppe efter kurset. Planlægningen skal her indeholde konkrete forpligtende datoer for de forskellige faser.

Denne fremgangsmåde praktiseres bl.a. i forbindelse med uddannelsen af instruktører i Erindringsdans[®], erfarede vi via sparring med Ane Eckermann, demensfaglig projektkoordinator i Alzheimerforeningen. Ved uddannelsen til instruktør i erindringsdans betaler kursisternes arbejdsgiver ligeledes et symbolsk beløb for deres deltagelse, hvilket også synes at bidrage til kursisternes forpligtelse på at omsætte læring til praksis, idet baglandet har en forventning om et afkast af deres investering.

Supervision

Vores oplæg til kursisterne var, at vi gerne ville følge dem i deres etablering og facilitering af nye grupper. Dels som en sikkerhed for dem, dels som en kvalitetssikring og endelig som en mulighed

for at opsamle erfaringerne ved *Fortæl for Livets* udbredelse. Tilbuddet om supervision gjorde kursisterne i forskellig grad brug af. Nogle fulgte vi helt tæt med supervision efter hvert eller hvert andet møde, og andre kontaktede os først for at få et møde, da de var over halvvejs i deres gruppeforløb. En kursist superviserede vi telefonisk, da hun boede i Jylland, og en anden mødtes vi med, efter at *Fortæl for Livet* var afprøvet i forbindelse med et højskoleophold for ældre fra hele landet.

Rammen for supervisionen var et refleksionsrum, hvor vi sammen kunne reflektere over oplevelser med *Fortæl for Livet* og uddrage erfaringerne heraf. Vores position som udviklere af *Fortæl for Livet* bevirkede, at supervisionen fik karakter af vejledning, hvor supervisor – i hvert fald i den narrative tradition – vil være mere tilbageholdende med at dele egne erfaringer samt give konkret vejledning vedrørende specifikke problemstillinger (Holmgren & Holmgren 2015).

Selvom vi tilsigtede at fortsætte supervision for kursister fremover, blev planen med den kommende håndbog om metoden ligeledes at sikre, at nye gruppeledere har noget at støtte sig til. For fremtiden planlægges supervisionen, så kursister har konkrete supervisionsdatoer at se frem til efter kursets ophør.

Nye gruppelederes erfaringer

Flere kursister har i supervisionen været overraskede over, at deltagere, der ikke kender hinanden i forvejen, så relativt let og hurtigt åbner sig over for og fatter tillid til hinanden. Erfaringen, som vi har gjort os, og som de nye gruppeledere også syntes at gøre, er, at lykkes man først med at etablere et trygt og tillidsfuldt rum sammen med gruppen, baseret på en aftale om tavshedspligt, så muliggøres den gensidige åbenhed, fordi alle deltagere er i samme båd. Alle deler noget betydningsfuldt med hinanden og er interesserede i, at tavshedspligten overholdes. Alle bidrager til puljen af ”hemmeligheder” og er interesserede i deres bevarelse, hvilket i sig selv er fællesskabende. Vores bud er, at kan man i et lille lokalsamfund rekruttere en gruppe, så vil der også her kunne opstå en gensidig åbenhed, som deltagere og evt. gruppeleder ikke havde forudset.

Fortæl for Livets mål om at lade ældre udgøre nye livsvidner til hinandens betydningsfulde fortællinger syntes med projektet at kunne lykkes. Også i hænderne på nye gruppeledere.

Lokale tilpasninger

Tilpasninger til lokale kontekster er afgørende, hvis *Fortæl for Livet* skal fungere. Dette blev tydeligt i arbejdet med de nye gruppelederes grupper. Et eksempel er højskolegrupperne, som afviger fra

konceptet om, at *Fortæl for Livet* skal finde sted over 10 uger i et lokalområde, hvor deltagerne efterfølgende har mulighed for at træde ind i hverdagsrelationer med hinanden. Her foregik *Fortæl for Livet* i stedet over tre mødegange, dog med længere møder. De ældre, der deltog i en uges højskoleophold, kom i grupper fra hele landet og havde mindre mulighed for at mødes efterfølgende. I denne forbindelse syntes *Fortæl for Livet* at tjene til etablering af tillid og tilhørsforhold mellem en gruppe fremmede mennesker. Ikke nødvendigvis til opbygning af varige relationer.

Generelt ses det, at *Fortæl for Livet* tilpasses i omfang, graden af personligt indhold osv. alt efter kontekst og omstændigheder.

Kapitel 7. Konklusion

Formålet med *Fortæl for Livet* som pilotprojekt var for det første at afprøve og udvikle metoden. Dernæst ville vi udbrede kendskabet via oplæring af nye gruppeledere, og vi ville undersøge, hvordan de modtog og udførte *Fortæl for Livet*.

I afprøvning af *Fortæl for Livet* i nye kontekster, såsom plejecentre, blev der gjort nye erfaringer med, de organisatoriske forudsætninger, der skal være til stede for at *Fortæl for Livet* kan blive en succes. Vi lærte, at det er nødvendigt, at personalet er grundigt orienteret om, hvad *Fortæl for Livet* går ud på, og at ledere skal forstå, at *Fortæl for Livet* skal prioriteres, hvis det skal lykkes. Der blev ligeledes gjort erfaringer med, hvorvidt ældre med demens kunne deltage konstruktivt i en gruppe. Her kan det konkluderes, at man ikke bør udelukke nogen på forhånd, men give dem chancen for deltagelse, hvis de ønsker det.

Udbredelsen af *Fortæl for Livet* skete gennem oplæring af 14 nye gruppeledere. Af disse kom ni i gang med deres egne grupper inden for tre måneder efter kursets ophør. Årsagen til at de sidste fem kursister ikke nåede at oprette en gruppe inden for de tre måneder efter kursets ophør, kan på baggrund af tilbagemeldinger fra dem tilskrives flere forhold. Nogle kunne ikke finde tiden i deres eksisterende arbejde, nogle havde udfordringer med at legitimere *Fortæl for Livet* i deres organisation. Ca. 45 ældre deltagere deltog i grupper ledet af de nye gruppeledere. Lagt sammen med de 10 grupper med i alt 50 deltagere, vi selv havde gennemført, havde 95 ældre således deltaget i *Fortæl for Livet* ved pilotprojektets ophør 01.04.15.

Kurset varede i alt 16 timer og synes tilstrækkeligt i betragtning af kvaliteten af de nye gruppelederes efterfølgende arbejde med *Fortæl for Livet*. De nye gruppeledere viste sig at være fuldt ud kvalificerede og varetog gruppeledelse i *Fortæl for Livet* godt.

Ønsket for fremtiden er, at flere kursister ser sig i stand til umiddelbart efter kursets ophør at gå i gang med en gruppe. Et tiltag i denne forbindelse er at gøre den efterfølgende supervision obligatorisk. Forhåbningen er, at dette vil kunne forpligte nye gruppeledere yderligere, da det vil betyde, at de får en deadline for gruppestart.

Overordnet kan det gennem pilotprojektet konkluderes, at der er potentiale for udbredelse. Nye gruppeledere tager godt imod metoden, og med flere uddannede, som kan varetage grupperne, vil det blive muligt at engagere endnu flere ældre i livsfortællingsaktiviteten.

Litteratur

Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*. København: Ensomme Gamles Værn & Mary Fonden (findes på egv.dk).

Holmgren, A. & Holmgren, A. (2015). *Narrativ supervision og vejledning*. Dispuks Forlag

Walther, S. & Carey, M. (2009). *Narrative therapy, difference and possibility: inviting new becomings*. Context, October 2009

White, M. (2007). *MAPS of Narrative Practice*. Norton, New York/London.