



Information och råd till ledare för studiecirkel eller samtalsgrupp om Parkinsons sjukdom

Sammanställd av Olle Rehnström, Svenska Parkinsonstiftelsen och Parkinson Stockholm i samarbete med Margaretha Malmsten, Parkinson Stockholm, Kristina Rilton, Parkinson Stockholm samt Astrid Borg, Svenska Parkinsonstiftelsen

2009-04-28

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Information och Råd till ledare för studiecirkel eller samtalsgrupp om Parkinsons sjukdom	3
1 Inledning.....	3
Bakgrund och syfte.....	3
Målgrupp.....	3
Typ av grupp.....	3
2 Råd till cirkelledare.....	3
Allmänt	4
Diagram 1. Råd till cirkelledare - översikt	4
Diagram 2. Råd till cirkelledare – generella grenar	4
Diagram 3. Råd till cirkelledare – specifika/detaljerade grenar	5
3 Råd till ledare för samtalsgrupp	5
4 Lämpligt studiematerial	5
5 Bilagor	6
Bilaga 1. Diagram 1. Råd till cirkelledare - översikt.....	7
Bilaga 2. Diagram 2. Råd till cirkelledare - generella grenar	8
Bilaga 3. Diagram 3. Råd till cirkelledare - specifika/detaljerade grenar	9
Bilaga 4. Diagram Cirkelmetoden.....	10
Bilaga 5. Resurser i en studiecirkel.....	11
Bilaga 6. Informationsmodell för Parkinson Stockholm.....	12

INFORMATION OCH RÅD TILL LEDARE FÖR STUDIECIRKEL ELLER SAMTALSGRUPP OM PARKINSONS SJUKDOM

1 INLEDNING

BAKGRUND OCH SYFTE

Denna dokumentation är beställd av Parkinson Stockholm, som är en länsförening i ParkinsonFörbundet, att användas som grund vid utbildning av ledare för samtalsgrupp eller studiecirkel i ämnet Parkinsons sjukdom.

Dokumentationen kan också fungera som ett direkt stöd och hjälp för personer i dessa roller. Materialet är anpassat till häftet *Hur mås det?* (A. Borg, Svenska Parkinsonstiftelsen, 2005) men naturligtvis kan annat material ligga till grund.

Detta dokument beskriver en del av en tänkt informationsmodell för Parkinson Stockholm, se **bilaga 6**.

MÅLGRUPP

Denna dokumentation vänder sig primärt till ledaren för en studiecirkel. Den kan mycket väl användas även för ledaren för en samtalsgrupp.

TYP AV GRUPP

Några kriterier definieras i tabellen nedan för de olika typerna av grupp - studiecirkel respektive samtalsgrupp i ämnet Parkinsons sjukdom.

Kriterium	Studiecirkel	Samtalsgrupp
Innehåll och upplägg	Ledaren styr	Deltagarna styr
Studiematerial & studieplan	Ja	Nej
Gruppstorlek	6-12	Minst 3
Träffperiod	En termin på ca 5-8 gånger som är av ledaren förbestämd	Deltagaren är med så länge intresse och motivation finns. Deltagare kommer och går.
Ledarens kompetens	<ul style="list-style-type: none"> Grundkunskaper i ämnet Ledarkompetens 	Ledarkompetens
Definition	En mindre grupp personer som förbinder sig att under en begränsad period träffas för att studera ett ämne vanligen i samverkan med ett studieförbund (ofta SV – Studieförbundet Vuxenskolan). Ledaren styr innehållet,	En mindre grupp personer träffas för att primärt samtala i ämnet med hjälp av en samtalsledare. Formen är friare jämfört med studiecirkeln och deltagarna styr mera över innehållet.

2 RÅD TILL CIRKELLEDARE

ALLMÄNT

I bilagorna 1 – 3 visas rubricerat ämne med hjälp av mindmap-diagram via programvaran MindManager version 8 från Mindjet. Denna mindmap är en vidareutveckling av den generella beskrivningen *Råd till cirkelledare* (O. Rehnström, Svenska Parkinsonstiftelsen, 2003-12), som tidigare tagits fram som stöd för informatörer i landet. Hela beskrivningen i detta dokument baserar sig på en enda mindmap. För att förenkla dokumentationen samt för att öka läsbarheten så presenteras diagrammet på tre olika sätt.

DIAGRAM 1. RÅD TILL CIRKELLEDARE - ÖVERSIKT

Diagram 1 visar en oexpanderad mindmap d.v.s. grenarna visar enbart huvudavsnitt utan vidare detaljer. Se **bilaga 1**.

DIAGRAM 2. RÅD TILL CIRKELLEDARE – GENERELLA GRENAR

Diagram 2 visar generella grenar d.v.s. aktiviteter, som är likartade oavsett ämnesval. Se **bilaga 2**. I gren *Cirkelledarens roll* finns referens till ett externt dokument *Resurser i en studiecirkel*, som beskriver att maximalt utnyttja deltagarnas kunskaper i cirkeln, se **bilaga 5**.

FÖRBEREDELSE

Det är viktigt att du är väl förberedd. Kontrollera de angivna detaljerna i god tid, så att du minskar risken för störomoment. Kontaktuppgifter med namn, adress, telefon och e-postadress ger alla goda kontaktmöjligheter.

TRÄFFREGLER

I gren *Träffregler* finns en referens till en mindmap om *Cirkelmetoden/Talking stick*, se **bilaga 4**. Det är en mycket bra samtalsmetod dels för att alla ska få komma till tals samt när ledaren vill komma djupare i samtalen. Var noga med att Cirkelmetodens regler följs så att bästa möjliga förutsättningar skapas för god kvalitet och bra djup i den typen av samtal.

CIRKELLEDARENS ROLL

SAMTALSTEKNIK

Detaljer att tänka på vid samtal i cirkeln.

Källa: Utbilda utbildare, professor Eie Ericsson, Mölnlycke.

LYSSNA AKTIVT - ÅTERSPEGLING

Att lyssna aktivt är:

att med hela sitt kroppsspråk visa samtalspartnern, att man är beredd att lyssna. Sitt vänd mot partnern och ha ögonkontakt. Visa att du är intresserad av att lyssna.

att vara tyst själv! Om man pratar för mycket är det inte lätt att vara lyhörd lyssnare.

att visa att man lyssnar genom att nicka, instämma eller humma.

att använda sig av "dörröppnare" Inflika meningar som: "Fortsätt!" – "Kan du förklara det tydligare?" – "Det här var intressant!"

att återspegla är att bekräfta förståelse genom att spegla innehållet i form av omformulering. **Speglings-tekniken passar endast när man lyssnar till någon som har bekymmer eller problem.**

GE ÅTERKOPPLING/FEEDBACK

Är att uppmuntra, visa intresse, ge beröm och ta vara på hela gruppens resurser.

UNDVIK "JAG OCKSÅ"-FENOMENET

Det kan ibland uppstå en dragkamp om vem som kan berätta mest om sin sjukdom och sina **aktuella problem. Som cirkelledare bör man försöka undvika att göra ingående redogörelser** om sig själv. Det finns säkert en vilja att dela med sig av sina erfarenheter för att hjälpa andra, men blir det för mycket kan det spåra ur.

TRÄFF INLEDNING

Några extra viktiga saker att tänka på i detta avsnitt är:

- Låt deltagare ange sina förkunskaper.
- Låt deltagare dokumentera sina förväntningar på cirkeln/samtalen.

TRÄFF AVSLUTNING

Här sker en avstämning av tidigare dokumenterade förväntningar på cirkeln gentemot det faktiska utfallet hos varje deltagare.

DIAGRAM 3. RÅD TILL CIRKELLEDARE – SPECIFIKA/DETALJERADE GRENAR

Diagram 3 visar ett exempel på vad de olika träffarna kan innehålla gällande ämnet Parkinsons sjukdom. Indelning kan naturligtvis göras på andra sätt beroende på om antal träffar är fler eller färre, om ledaren föredrar en annan fördelning, om deltagarna önskar ett annat fokus etc. Betrakta diagraminnehållet som en möjlig indelning. Se **bilaga 3**.

3 RÅD TILL LEDARE FÖR SAMTALSGRUPP

Ledare för en samtalsgrupp kan med fördel använda dokumentation avseende *Råd till cirkelledare* ovan för att få uppslag till ämnen för träffar. Diagram 3 kan för denna ledare fungera som en korg av ämnesuppslag att fritt plocka ifrån. Formen för en samtalsgrupp är friare och inte lika studiebounden som för en cirkel.

4 LÄMPLIGT STUDIEMATERIAL

Borg, A. (2005). *Hur mås det?: Information om Parkinsons sjukdom*. Svenska Parkinsonstiftelsen, Piteå.

Borgman, A. (2004). *Samtalscirkel om Parkinsons sjukdom*. Svenska Parkinsonstiftelsen, Piteå.

Borgman, A. (2004). *Parkinson från A till Ö*. Svenska Parkinsonstiftelsen, Piteå.

Borg, A., Borgman, A., Eker, C., Eker, M., Enström, B., Johnels, B., m.fl. (2007). *Parkinsons sjukdom – Värt att veta: För dig med Parkinson, för närstående och för vårdare*. Svenska Parkinsonstiftelsen och GlaxoSmithKline

5 BILAGOR

BILAGA 1. DIAGRAM 1. RÅD TILL CIRKELLEDARE - ÖVERSIKT

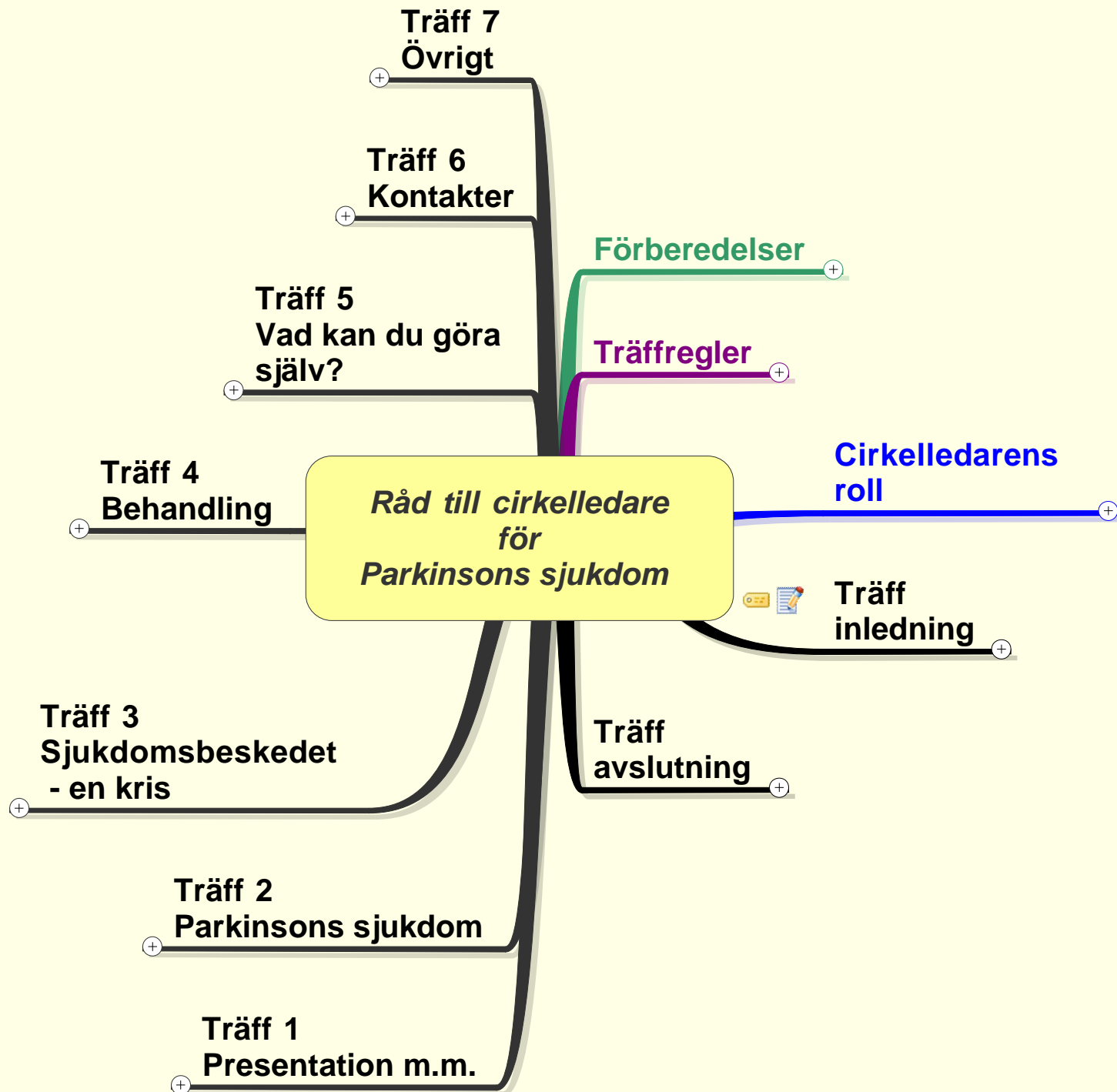
BILAGA 2. DIAGRAM 2. RÅD TILL CIRKELLEDARE - GENERELLA GRENAR

BILAGA 3. DIAGRAM 3. RÅD TILL CIRKELLEDARE - SPECIFIKA/DETALJERADE GRENAR

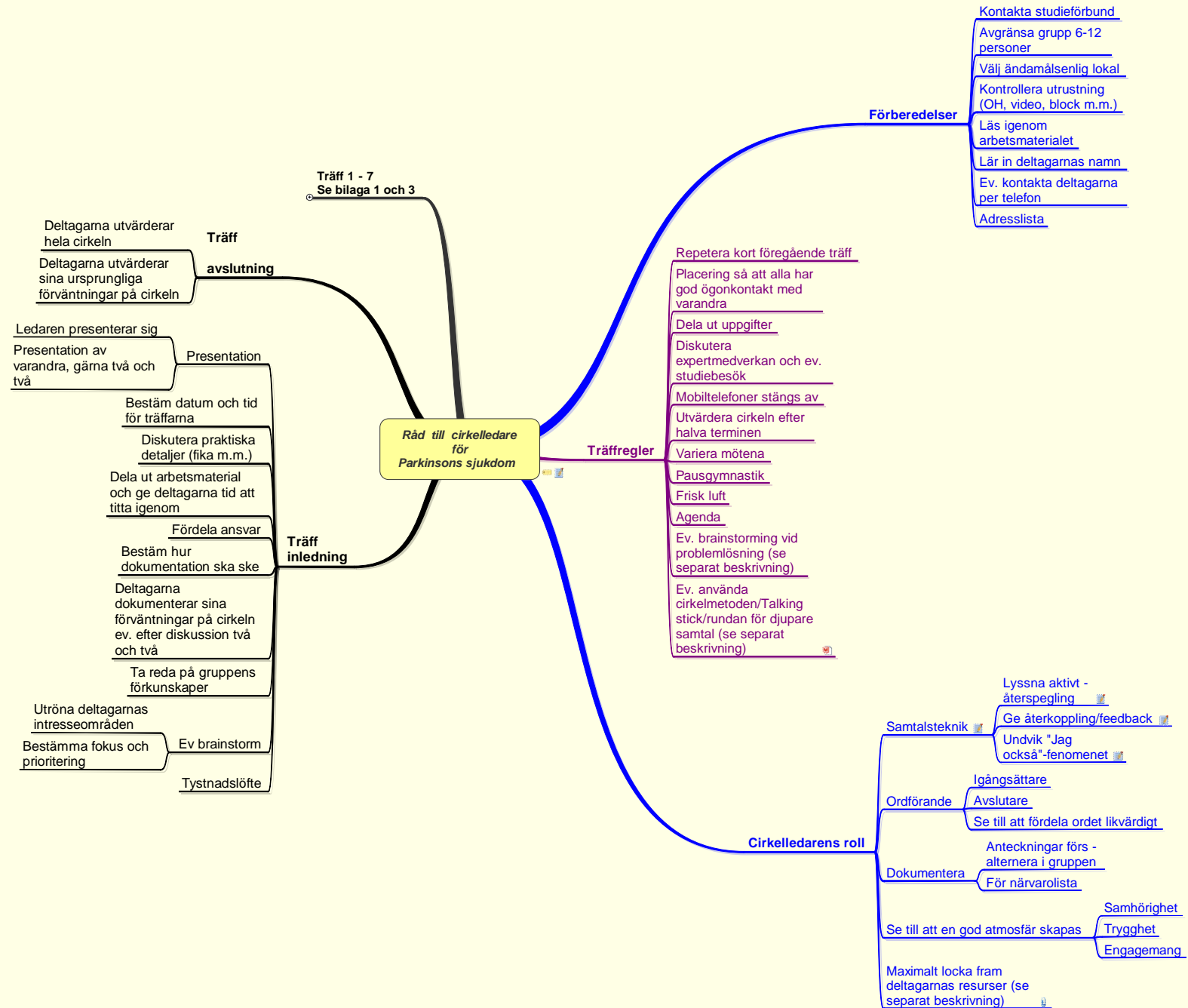
BILAGA 4. DIAGRAM CIRKELMETODEN

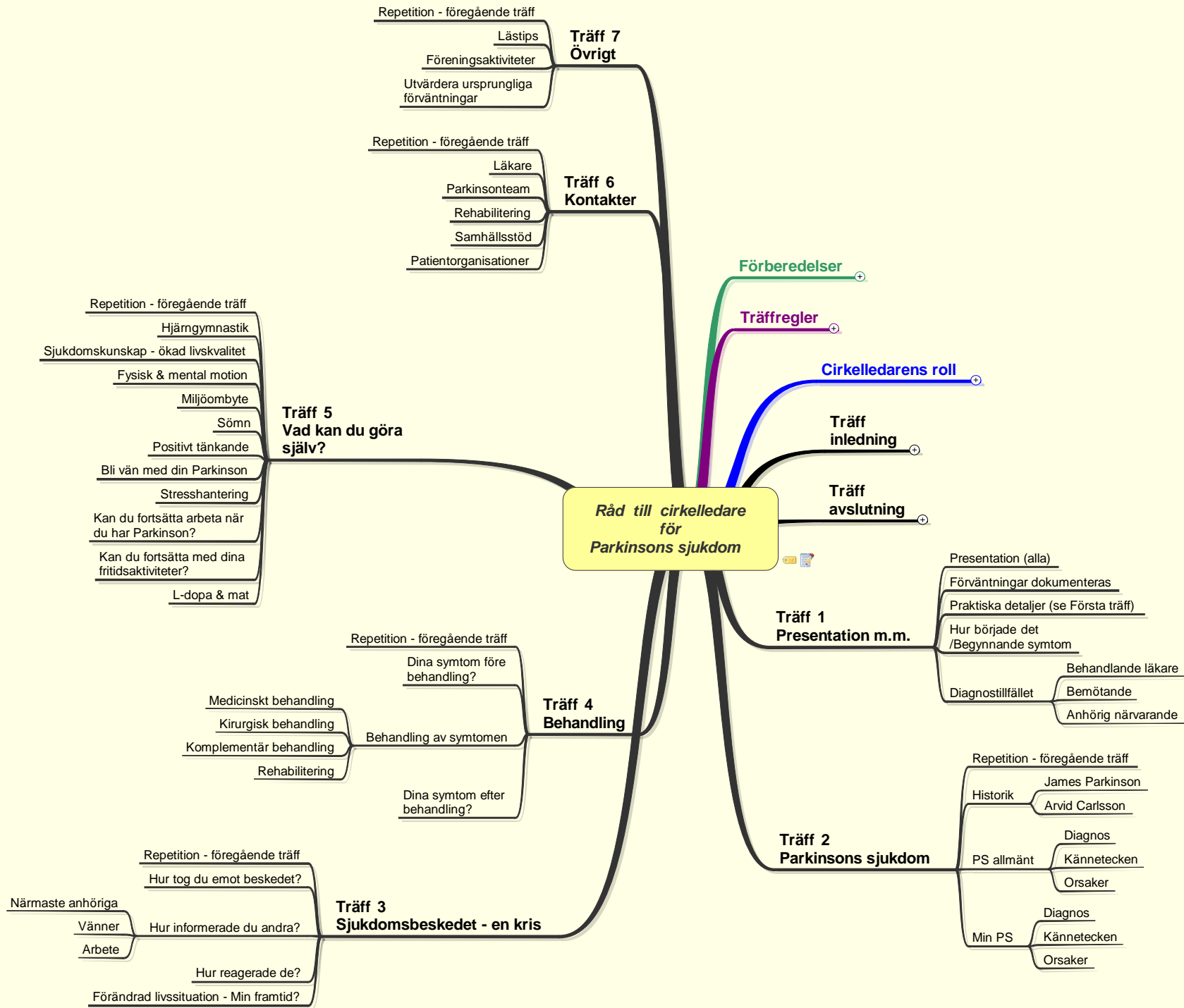
BILAGA 5. RESURSER I EN STUDIECIRKEL

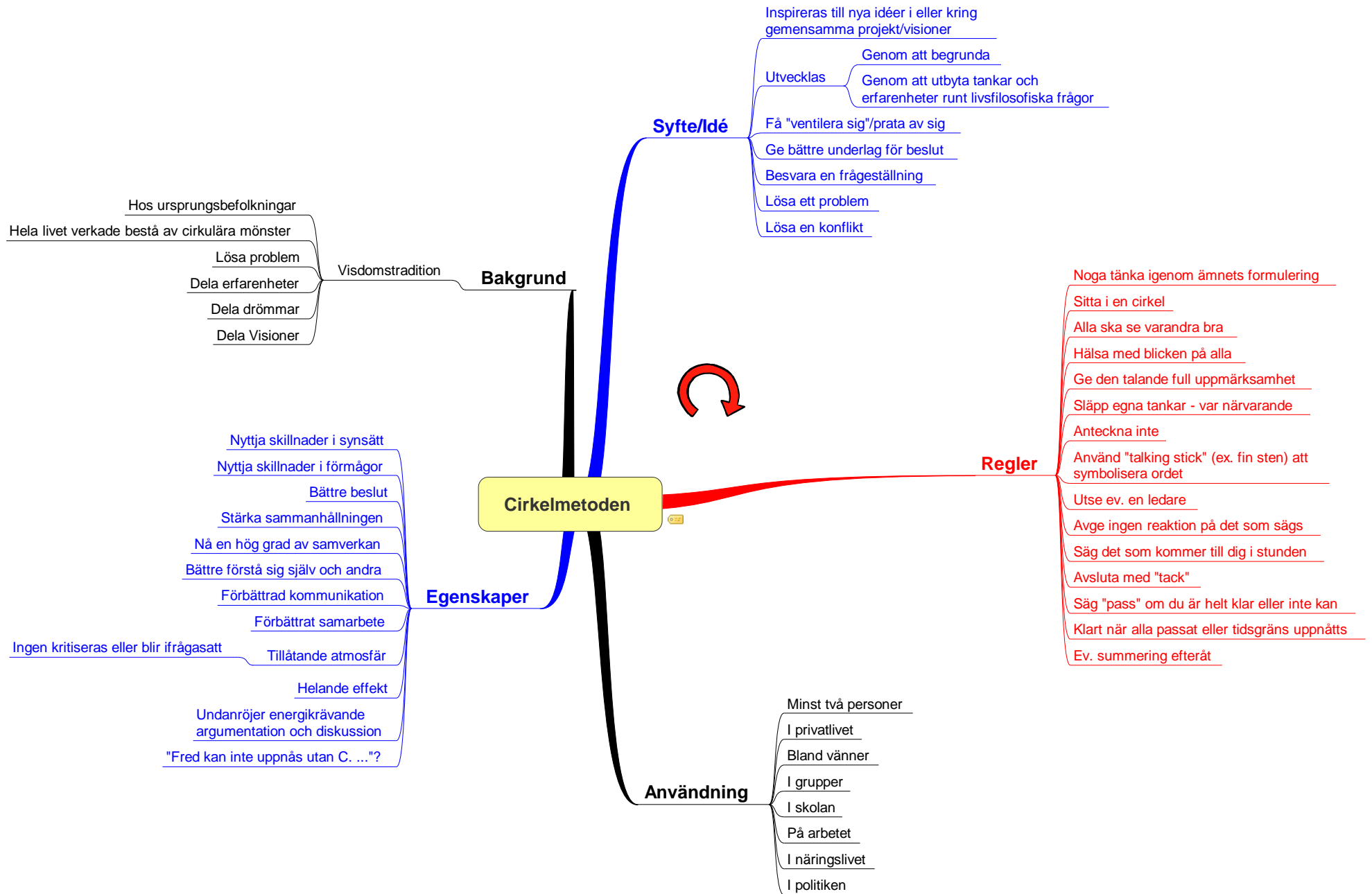
BILAGA 6. INFORMATIONSMODELL FÖR PARKINSON STOCKHOLM



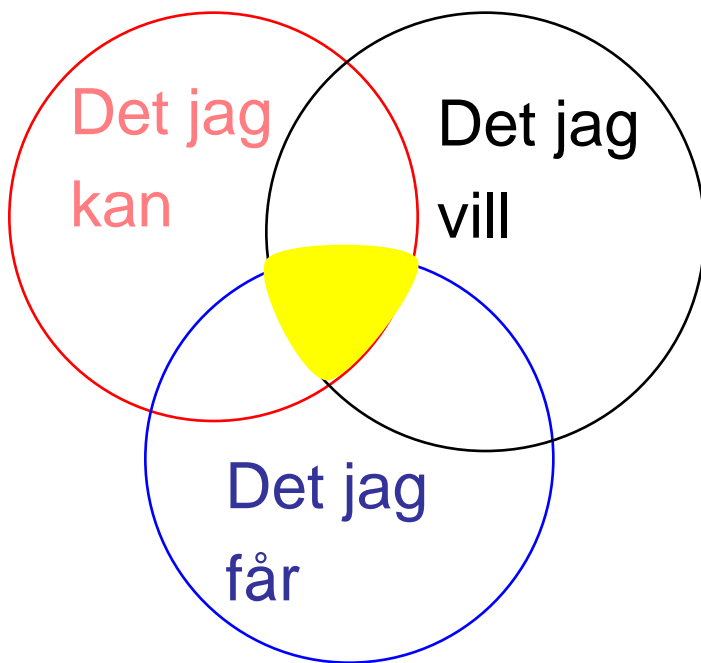
Bilaga 2. Råd till cirkelledare - generella grenar







Resurser i en studiecirkel/ samtalsgrupp



Varför studiecirkel/ samtalsgrupp?

- Varje enskild deltagare kan tillföra hela gruppen kunskap.
- Cirkelledaren/samtalsledaren bör därför stimulera till att den kunskapen tas fram och maximeras (figurens gula yta ska bli så stor som möjligt).

BILAGA 6

MODELL FÖR INFORMATION OCH UTBILDNING I PARKINSON STOCKHOLM

SYFTE

Syftet med denna modell är att visa var innehållet i ovanstående dokument ingår i ett större sammanhang. Det kan också beskrivas som helikoptervyn av dokumentet och dess omgivning.

Typ av ledarresurs → Resurskriterier ↓	Ledare samtalsgrupp	Ledare studiecirkel	PI Parkinsoninformatör Steg 1	PI Parkinsoninformatör Steg 2
Kompetens	Ledarkompetens	- Ledarkompetens - Grundkunskaper i ämnet	- Goda kunskaper i ämnet - Van att presentera	Utöver steg 1: Mycket goda kunskaper i ämnet
Utbildningskrav	Intresserad av ämnet	Behärskar "Hur mår det?", Astrid Borg (2005)	Genomgått PI-utbildning hos Svenska Parkinsonstiftelsen eller motsvarande.	- Genomgått steg 1 - Flerårig erfarenhet som PI
Typ av informations-/utbildningsaktivitet	Leder en samtalsgrupp bestående av personer som har Parkinsons sjukdom	Leder studiecirkel (ofta i samarbete med studieförbund, vanligen SV – Studieförbundet Vuxenskolan) för personer som nyligen fått diagnosen. Vanligen under en termin.	Hålla kurs, föredrag och informationsmöten i mindre sammanhang	Utöver steg 1: I större sammanhang
Målgrupp/deltagare	Personer som nyligen har fått Parkinson-diagnos.	Alltifrån personer som nyligen fått Parkinson-diagnos till de som har några års erfarenhet av sjukdomen.	- Personer med PS - Anhöriga till PS-person - Hemtjänst - Assistent	Utöver steg 1: - vårdpersonal