

Hjälp för att inte fastna i någons problem

Ibland är det någon i gruppen som tar väldigt mycket tid för att prata om sin situation och de problem de upplever. Det är förståeligt i en ansträngd situation, men kan ta mycket plats och energi för resten av gruppdeltagarna. Försök att använda olika övningar för att undvika att det händer. T ex:

- Bukupor/samtalsrundor med begränsad taltid
- Samtala kring en berättelse/film, snarare än egna upplevelser
- Använda generella diskussionsfrågor att reflektera kring
- Diskussionsfrågor som lyfter det positiva eller fokuserar på lösningar
- Intervjua varandra
- Avsluta med något man känner sig stolt över

Det är gruppledarens ansvar att se till att alla får taltid och utrymme i gruppen och det kan vara en svår balansgång. Det kan vara bra att påminna i början av träffen att du som gruppledare ibland behöver avbryta eller fördela ordet till någon annan för att se till att alla som deltar får en chans att lyfta sina tankar och erfarenheter.