

"Det goda samtalet"

- Den här kursen fick mig att börja reflektera över hur jag är

Hur samtalar vi med varandra? Hur lyssnar vi på varandra? Hur möter och bemöter vi andra människor?

Det är frågor som tas upp på kursen "Det goda samtalet", som Kultorum genomfört vid fem tillfällen med cirka 90 barnmorskor från Landstinget i Jönköpings län.

- Jag har aldrig haft så mycket med mig hem från en kurs, säger t ex Lisbeth Edvinsson på förlossningen i Värnamo.

Lisbeth får medhåll från andra deltagare:

- Det var en bra kurs, som gav självinsikt, säger Birgitta Nystedt, enhetschef för mödravården i Värnamo sjukvårdsområde. Det är bra att vara medveten om hur man är när man träffar mammor och nyblivna föräldrar, men också när man träffar kolleger. Och vi träffar ju många.

- En helt suverän kurs, säger Lisbeth Edvinsson. Det var "kravlost". Vi fick lyssna, njuta och vara i fin natur samtidigt som vi funderade över mycket, om varför man säger si eller så. Den fick mig att börja reflektera mer.

- Jag blev bättre i mina kontakter med blivande och nya föräldrar, men också gentemot mina medarbetare, säger Lisbeth.

- Många fler grupper borde få gå den här kursen!

Gör dig proffsigare!

"Det goda samtalet" har hittills varit en tredagars kurs för barnmorskor, som genomförts sedan 1996. Den hålls på kursgården Trollebo där deltagarna får tillfälle att reflektera och diskutera om hur man är i jobbet och mot varandra. Syftet är att öka professionalismen i mötet med människor.

- Det betyder t ex att man tänker på att inte prata för mycket själv om man är en pratglad person, säger Kerstin Christensen, vid kvinnokliniken, Länssjukhuset Ryhov, som också varit med och planerat kurserna sedan 1996.

- Vi har också velat få deltagarna att våga använda sig själva som instrument i mötet med blivande föräldrar. Då måste man veta vem man är och våga spegla dem vi möter och inte väja för det svåra samtalet.

Det gäller att bli medveten om sitt kroppsspråk och de signaler som människor sänder ut utöver det som sägs i ord; att möta blivande föräldrar på rätt våglängd och få dem att växa.

- Det handlar inte om att vara *experten* som säger hur saker och ting *ska* göras utan att vara ett stöd. Det är de som ska föda. Vi är bara ett stöd.

Fanns ett behov

Wera Hjalmarsson, projektledare, är den som ansvarat för kursen på Kultorum.

- Tanken på den här kursen växte fram i den utvecklingsgrupp vi har med barnmorskorna. Det fanns ett



Samtal i det fria på Trollebo, bl a Birgitta Stenman 2:a fr v och Wera Hjalmarsson, 3:a fr v.



Barnmorskorna Birgitta Nystedt och Inger Toth reflekterar över konsten att samtala..



Bl a Karin Boij, Helene Hempel och Birgitta Nystedt

behov att öva upp konsten att samtala, eftersom samtal finns med i så många sammanhang. Både vid glada och sorgliga tillfällen, säger Wera.

Just den här kursen har fungerat väldigt bra. Gensavaret har varit oerhört positivt, både i planeringen och genomförandet. Många säger att detta borde alla som jobbar med människor få vara med om.

- Tanken var att stärka barnmorskorna i sin roll och fylla på med sånt som kan göra deras samtal lite mer strukturerade; vilket är bra för deras trygghet också, säger Wera.

- Många uppskattar att landstinget satsar tre dagar då de får vara tillsammans med sina kollegor.

Bra för familjelivet också

Många som deltagit har vunnit också på ett privat plan. Flera berättar att de fungerar bättre också i relationen i sina familjer.

- Mycket bra kurs, säger Maria Thyrgen, barnmorska i Eksjö primärvårdsområde. Gav mycket som jag också haft nytta av privat.

- Jag ger mig själv mer tid att reflektera över metoden *samtal* och är mer uppmärksam på mig själv i samtalen, säger en av deltagarna.

- Man får tid att "landa", får bara tänka på sig själv under de här dagarna, vilket är ett önskemål från många grupper, säger Kerstin Christensen. Man får påfyllning och kommer hem med nya vinklar på tillvaron.

Om samspel i grupper

- Vi hade också rollspel om problem på arbetet, som vi sedan pratade om. Jag kände mig stärkt när jag åkte hem, säger Maria Thyrgen.

En del i kursen handlar om gruppdynamik och i en övning fick deltagarna berätta om hur de uppfattade varandra.

- Det var ett bra sätt att spegla hur vi ser på andra, säger Birgitta Nystedt, Värnamo.

- Det jag tagit fasta på från kursen är hur man ska hantera grupper, att man ska ge alla chans att varva ned inför ett möte så att de är närvarande även mentalt. Om inte huvudet är med är det ingen mening att prata. Våra möten har blivit bättre efter kursen.

En annan vinst med att bli medveten om hur man är, är att man blir mer medveten om sin stress och hur man kan bearbeta sin situation.

- Jag hade mycket mer med mig hem än från andra kurser! säger Lisbeth Edvinsson till sist och ger kursledaren Ebbe Lundgren en eloge.

R.B.



Kursmomenten sker både inomhus och utomhus och bl a handlar det om att få mer struktur på sina samtal med nyblivna föräldrar.



Tre dagar på Trollebo gav insikter som även påverkade samarbetet med kollegor på hemmaplan.

