



Cerebral Parese-foreningen

5 tips til hvordan du kan være en inkluderende møteleder/samtalegruppeleder

- 1) Sett av tid til å forberede deg. Gjør deg kjent med deltager-lista og programmet/temaet som er satt opp i forkant av møtet.
- 2) Sett av tid i starten av møtet til en presentasjon av deltagerne og en gjennomgang av program/møteplan. Dette er særlig viktig om det er mange nye som deltar.
- 3) Dersom du skal lede en likemannsaktivitet må det settes av god tid til erfaringsutveksling mellom deltagerne. Fordel ordet jevnt. Du må sørge for at alle som vil kommer til orde. Det bør være et mål at samtalen skal «flyte». Dersom noen «sporer av», må du som møteleder prøve å lede samtalen tilbake til temaet. Dersom samtalen stopper opp, kan det være lurt å komme med noen forberedte oppfølgingsspørsmål.
- 4) Gjør deltagerne trygge. Målet med erfaringsutveksling er at deltagerne kan dele positive og negative erfaringer. Det kan oppstå vanskelige samtaler og situasjoner. Da er viktig at møtelederen opptrer som et godt eksempel med hensyn til å møte andre med respekt, være til stede og ha evne til å lytte. Deltagerne må være trygge på at taushetsplikt opprettholdes.
- 5) Sett grenser. Målet er å diskutere løsninger, men ingen kan ha kunnskap om alt. Kommer det vanskelige spørsmål du ikke kan svare på må du vise til andre, som for eksempel hjelpe- og tjenesteapparatet, eller CP-foreningen sentralt dersom det er aktuelt.