

VÆRD AT VIDE

Når du skal starte en ny selvhjælpsgruppe op

Nedenfor følger en huskeliste til det første gruppemøde. Der er mange ting, der skal nævnes første gang, og det kan være svært at huske det hele. Det er okay at have en tjekliste liggende foran sig. Sig til gruppen som det er, at der er mange ting, der skal nævnes og at du har svært ved at huske det hele udenad. Det virker autentisk og du kan bevare dit nærvær omkring gruppedeltagerne.

Huskeliste:

- Kom i god tid, lav kaffe, te, vand, sæt kopper frem
- Tag godt imod deltagerne, byd velkommen og vis tilrette om bordet
- Afklar om der er nogen, der kender hinanden og om det er et problem. Vær behjælpelig med at løse det, hvis det er tilfældet
- Fortæl hvor længe mødet skal vare
- Fortæl kortfattet og overordnet om indholdet den første dag. Det skaber tryghed at kende programmet
- Start med en kort præsentationsrunde (navn, hvor man kommer fra). Præcisér overfor gruppen at første runde skal være kort og overordnet. Start evt. med at præsentere dig selv først. Formålet med den korte præsentation er, at det er en lette og blidere måde at komme i gang på
- Fortæl om rammer og principperne i en selvhjælpsgruppe: Brug gerne dine egne ord, giv plads til evt. spørgsmål

Stikord til frivillig facilitator, når en ny gruppe skal starte

1. Erfaringsdeling

Dette er en selvhjælpsgruppe, hvor idéen er, at gruppedeltagerne deler erfaringer om et bestemt emne og på denne måde får støtte fra andre, der kender til problemet. Det giver ofte et nyt perspektiv på ens situation.

2. Tavshedspligt

Tavshedspligt. Personlige oplysninger bliver i gruppen, også efter gruppens ophør

3. Taletid

Taletiden fordeles nogenlunde lige, og der tales i runder.

4. Lytning

Lyt til hinanden. Undgå at afbryde mest muligt.

5. Ligeværdighed og forskellighed

Alle i gruppen er ligeværdige: Eksperter i eget liv – og alle er forskellige – respekter hinandens forskellighed – mulighed for udvikling

6. Facilitators rolle i gruppen

Den frivillige facilitator er med som "fødselshjælper" og har som sit vigtigste mål at gøre sig selv overflødig. Det vil sige, at gruppen gradvist selv tager ansvar for de aftaler, de har indgået med hinanden. (Obs. der kan dog være grupper, der har mere behov for den frivillige end andre grupper fx pga. den livssituation, man står i).

7. Mødedisciplin – afbud

Informér om vigtigheden af at prioritere gruppen, overholde aftaler/sende afbud.

8. Husregler

Tryghed at kende rammen!

NB! På 3. eller 4. gruppemøde – inden igangsætteren/den frivillige trækker sig ud af gruppen, kan det være en god idé at starte med at bede gruppen selv formulere spillereglerne (også som repetition). Så kommer de selv med på banen og får ejerskab.