



Velkommen

Programmet for i aften:

Hvad er Selvhjælp Sydvest

Hvorfor frivillig?

Hvad er selvhjælp og selvhjælpens værdier

Lidt om at lytte til andre mennesker



I Selvhjælp tror vi på, at den
største ressource, vi har, er
hinanden

Præsentation

Med samtalekort..

Programmet for i aften:

Hvad er Selvhjælp Sydvest

Hvorfor frivillig?

Hvad er selvhjælp og selvhjælpens værdier

Lidt om at lytte til andre mennesker



Selvhjælp Sydvest

En forening gennem 26 år...



Programmet for i aften:

Hvad er Selvhjælp Sydvest

Hvorfor frivillig?

Hvad er selvhjælp og selvhjælpens værdier

Lidt om at lytte til andre mennesker



Refleksionsøvelse: Hvorfor frivillig?

Sid i stilhed, reflekter over følgende spørgsmål:

- Hvorfor er du her i dag?
- Hvorfor er det vigtigt for dig at blive en del af Selvhjælp Sydvest?

Programmet for i aften:

Hvad er Selvhjælp Sydvest

Hvorfor frivillig?

Hvad er selvhjælp og selvhjælpens værdier

Lidt om at lytte til andre mennesker



Hvad er selvhjælp?

Selvhjælp er troen på, at de fleste mennesker har en iboende kraft til at arbejde med og bearbejde egne problemer med støtte fra andre, der står i eller har stået i en lignende situation.



Hvad er selvhjælp ikke?

Selvhjælp er *ikke* professionel behandling eller terapi, men muligheden for at sætte ord på sine tanker og dele oplevelser og erfaringer med andre.

Selvhjælp er at vide, at man ikke er alene, fordi der er nogen at 'gå vejen' sammen med.



**Delt glæde er dobbelt glæde,
delt sorg er halv sorg.**

Værdigrundlag
Gensidighed · Ligeværdighed · Medmenneskelighed



Organisatoriske forudsætninger
Fx gode fysiske rammer, uddannede frivillige etc.

Værdigrundlag

Gensidighed
Ligeværdighed
Medmenneskelighed

Værdigrundlag i praksis



Programmet for i aften:

Hvad er Selvhjælp Sydvest

Hvorfor frivillig?

Hvad er selvhjælp og selvhjælpens værdier

Lidt om at lytte til andre mennesker



Lytteøvelse

Benyt følgende fremgangsmåde:

- Start med at være stille i et minut.
- Herefter starter den person, der har længst hår, med at reflektere højt over nedenstående spørgsmål. Det er helt op til den, der er på, hvor lang tid, det varer.
- Herefter er der stille i gruppen lige så længe, som der blev talt.
- Næste person (med uret) følger efter med sin refleksion på spørgsmålet,
- Bagefter igen stilhed i samme tid, som der blev talt.
- Der fortsættes på samme måde, indtil alle har reflekteret på spørgsmålet.

Hvornår i mit liv har jeg følt mig hjulpet?

Til næste gang

Læs side 11-14 i Frises 'Guide til frivillige facilitatorer for selvhjælpsgrupper'

Afrunding &
Tak for i aften 😊



Citat:

”Each member bringing his or her personal contribution to the collective potluck of ideas and insights enriches the intelligence og the larger whole.”

(The World Café – shaping our futures through conversations that matter.)

Øvelse - Skt. Benedikts metoden: Lytning

Benyt følgende fremgangsmåde:

- Start med at være stille i et minut.
- Herefter starter den person, der har længst hår, med at reflektere højt over spørgsmål 1. Det er helt op til den, der er på, hvor lang eller kort tid det varer.
- Herefter er der stille i gruppen lige så længe, som der blev talt.
- Næste person (med uret) følger efter med sine refleksioner, og bagefter igen stilhed i samme tid, som der blev talt.
- der fortsættes på samme måde, til alle har reflekteret over spørgsmål 1

Gentag fremgangsmåden med spørgsmål 2. Start med 1 minuts stilhed.

OBS. Der må ikke afbrydes. Vær opmærksom på, at det bliver refleksioner mere end dialog/snak.

1.Hvornår i mit liv har jeg følt mig hjulpet?

2.Hvad er 'god hjælp' for mig?