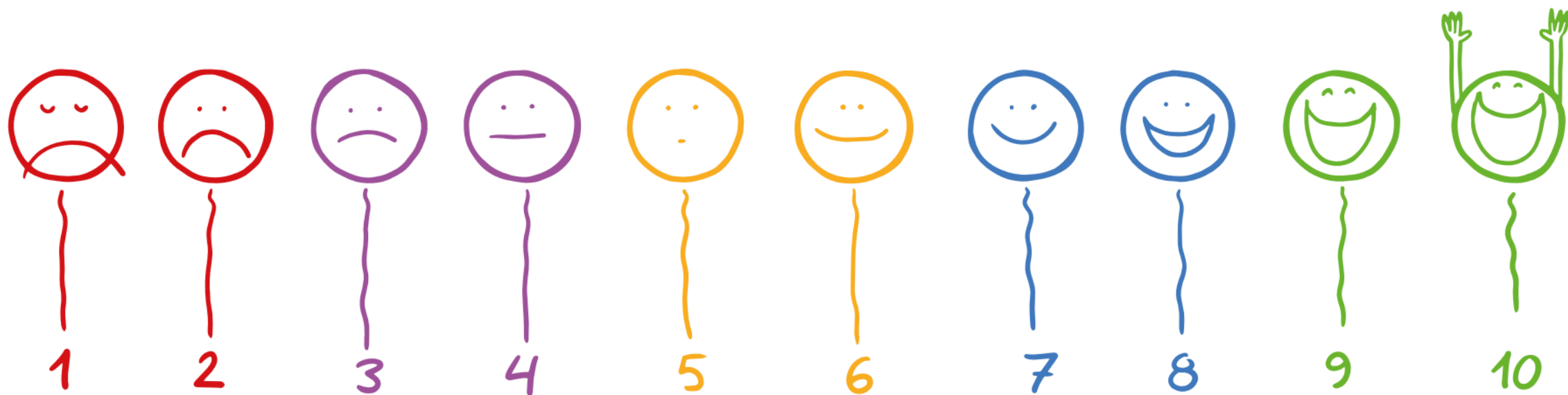




Velkommen

Humørbarometer



Programmet for i aften:

Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

Facilitators rolle

Faldgruber

Dilemmaer i selvhjælpsgrupper



Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

Individuel refleksionsøvelse: Hvad er en selvhjælpsgruppe?

Sid i stilhed i 3 minutter og noter ned på papir.



Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

- Typisk 4-8 deltagere
- Gruppen sammensættes altid efter tema, og kan også sammensættes efter alder og køn
- Mødes jævnligt
- Neutralt mødested
- Tavshedspligt
- Man fortæller kun så meget, som man har lyst til, når man har lyst til det
- Gratis deltagelse (med opfordring til medlemskab)
- Deling af det svære

Typisk mødegang

- Indledende runde
- Talerunde
- Pause
- Talerunde
- Kort afsluttende runde
- Information om næste gang

Programmet for i aften:

Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

Facilitators rolle

Faldgruber

Dilemmaer i selvhjælpsgrupper



Facilitators rolle

- Står for at få det praktiske med lokale, planlægning, kaffe/te mv. til at fungere
- Hjælper deltagerne med at overholde de fælles principper og regler i gruppen
- Hjælper deltagerne med at tale i runder
- Stiller relevante spørgsmål for at understøtte samtalen i gruppen
- Er ikke en del af gruppen (obs på børne- og ungegrupper)

Principper for selvhjælpsgruppen

- Gruppen behandler alle informationer fortroligt, også efter gruppens ophør
- Taletiden fordeles nogenlunde lige, og der tales i runder
- Lyt til hinanden og undgå at afbryde, fortolke og give råd
- Alle i gruppen er forskellige, men ligeværdige, og alle erfaringer vigtige (ingen er ekspert)
- Der skal være plads til at dele stærke følelser og svære hændelser
- Deltagerne har sammen et ansvar for en god og konstruktiv stemning
- Der tales med hinanden og ikke om hinanden
- Der tales til de andre deltagere, ikke til den frivillige facilitator
- Hver deltager har ansvaret for sig selv og sin egen proces

Regler for selvhjælpsgruppen

- Prioritering af gruppen og afbud – hvilke forventninger har vi til hinanden?
- Kontaktoplysninger – vil vi dele dem med hinanden, og hvor meget vil vi dele?
- Uacceptabel adfærd – hvad forstår vi ved det?
- Mødesteder for gruppen – hvorfor er neutrale rammer bedst?
- Telefonter
- Regler udenfor gruppen – må vi hilse på hinanden i supermarkedet? Må nogen af os mødes privat?
- Afslutte før tid – hvordan bliver det et godt farvel?

Gruppeøvelse

Gå sammen to og to og forestil jer, at I skal starte en ny gruppe.

Noter overvejelser om 1. mødegang

Formuler 5 spørgsmål, som kan være med til at sætte samtalen i gang og få samtalen til at glide.

Programmet for i aften:

Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

Facilitators rolle

Faldgruber

Dilemmaer i selvhjælpsgrupper

Lytteøvelse

Skt. Benediktsøvelsen, som vi prøvede sidst.

Tænk på de gange, hvor du har følt dig IKKE-hjulpet. En situation, hvor nogen ville hjælpe dig, men hvor det ikke var en hjælp for dig - eller faktisk ikke det, du havde behov for. Fortæl om den konkrete situation.

Individuel refleksion

Sid for jer selv i stilhed og notér overvejelser til følgende spørgsmål:

Hvilke faldgruber forestiller I jer, der kan være i rollen som frivillig?

Faldgruber

At trække sig fra den svære samtale..

- Selvom emnet er kompliceret, behøver samtalen ikke at være det
- Egne "ømme punkter" - hvad er svært i situationen?
- Gå ind i rummet med den kriseramte og vær der. Gå ud igen – det er ikke dig, der er kriseramt. Forlang ikke noget af dig selv. Du skal ikke fixe den anden og dennes problemer.
- Hvis du ikke ved hvad du skal sige, er det netop dét, du skal sige (Bent Falk, hospitalspræst)

Faldgruber

At give gode råd..

- Det er ikke sikkert, at det, der har hjulpet dig, også vil hjælpe andre
- De bedste 'aha-oplevelser' er dem, man selv er kommet frem til
- Vær opmærksom på, at et "*ja, men...*" fra deltageren, er en høflig måde at sige nej på, og tegn på, at der er givet for mange råd
- "Jeg kan se, at du er ked af det. Nej, det er jeg ikke. Nej okay, jeg kan se, at du græder. Vil du fortælle mig om det?" OBS på at tolke, oversætte, dømme.
- "Det forstår jeg godt" - Vær forsigtig med at bruge denne ordlyd.

Faldgruber

Vores hjælpe-gen

- Hvis behov er det?
- At tage ansvar *for* er at tage ansvar *fra*
- Lad deltageren finde sine egne ord
- Hav ikke projekter på andres vegne / Sid på dine hænder
- Ansvaret for deltagerens liv og proces, skal altid ligge hos deltageren selv
 - Undtagelse: Hvis en deltager kunne være selvmordstruet (guide s. 20)
- Vær ydmyg – husk at du sidder overfor en ekspert
- Ikke at kunne slippe gruppen igen

Faldgruber

At ville trøste

- Grundvilkår: Man kan ikke tage sorg og smerte fra mennesker
- Hjælp ved at ”være”
- Medlidenhed vs. Medfølelse
- At kunne rumme: Kan man ikke rumme det, kan man ikke hjælpe.

Faldgruber

At tro at man skal kunne det hele selv

- Husk at du altid kan få supervision

Programmet for i aften:

Selvhjælpsgruppe – hvad og hvordan?

Facilitators rolle

Faldgruber

Dilemmaer i selvhjælpsgrupper



Dilemmaer i selvhjælpsgrupper

En tager et kort fra bunken, læser højt og reflekterer højt, hvorefter alle i fællesskab byder ind. Næste person i rækken tager et kort, reflekterer højt og alle byder herefter ind.

Alle mennesker har ressourcer

Der er en kraft inde i os, hvor vi kan finde styrke. Det kan godt være, at du ikke kan mærke det lige nu, og at du ikke har kontakt til dine ressourcer, men det betyder ikke, at de ikke er der. Måske skal du have hjælp til at finde dine ressourcer, så du kan få de kræfter, der skal til for at klare det, du står i lige nu.

De næste skridt

- Vi tager kontakt, når vi har nok deltagere
- Ny gruppeleder parres med en erfaren
- Match-møde

Afrunding &
Tak for i aften 😊

1. mødegang

- Byde velkommen
- Præsentationsrunde
- Principper og regler for gruppen
- Fortæl om rollen som frivillig facilitator
- Husk pause
- Talerunde
- Afsluttende runde
- Information om næste gang