

Egenomsorg og støtte til frivillige med brugerkontakt

Torsdag den 21. november 2019

Når frivillige hjælper mennesker i udsatte livssituationer, bliver de ofte vidne til voldsomme fortællinger, som berører og påvirker dem.

Kurset er blevet tildelt af Center for frivilligt Socialt Arbejde i Odense.

På kurset fik deltagerne redskaber og indblik i, hvordan de bedst håndterer de følelser og reaktioner, som deres hjælperrolle kan udløse.

Kurset gav inspiration til, hvordan vi som frivillige kan passe på os selv og vi fik redskaber til at håndtere situationer, hvor vi som frivillige kan blive sendt på overarbejde.

Ziggie Mai Vesterlund er psykotraumatolog i Center for Beredskabspsykologi, hvor hun bl.a. arbejder med forebyggelse og håndtering af krisereaktioner, stress og konflikter – både på arbejdspladser og hos enkeltpersoner. Hun kommer ved personale ved akutmodtagelser og kræftafdelinger på mange af landets sygehuse. Men størstedelen af hendes arbejde foregår ved at undervise frivillige.

Ziggie er oprindeligt fra Odder. Hun følte sig godt hjemme hos os i Skanderborg.

Kurset blev afholdt i mødelokalerne på 1. salen i Kulturhuset med mad fra Kafe K.

Der deltog 16 frivillige – alle fra Selvhjælp Skanderborg.

Følgende gruppeledere var repræsenteret: Børn i sorg, Børneskilsmissen, børn til misbrug, anbragte børn og unge, UngeNetværket, voksne sårbare, voksne med kroniske smerter, voksne med ADHD, voksne med kræft og voksne seksuelt misbrugte i barndom.

Dagens program havde følgende overskrifter:

- Det nemme og det svære i arbejdet
- Belastninger og svære følelser
- Rammer for det frivillige sociale arbejde
- Redskaber til håndtering af belastninger og reaktioner

Deltagerne var meget enige om hvad der er nemt og hvad der er svært:

Det nemme: Møde mennesker, der hvor de er.

Se brugerne, som de er.

Snakke med brugerne

Lytte til brugerne

De frivilliges erfaringer i arbejdet med mennesker, gør det nemmere i de svære samtaler. De frivillige kommer typisk med stor erfaring fra deres mangeårige arbejdsliv som f.eks. pædagog, socialrådgiver, coach, sygeplejerske mm og sidst med ikke mindst erfaringer fra deres eget liv.

Den store erfaring gør, at vi hurtigt kan tilvænne os de svære samtaler.

Rammerne er meget vigtige for et godt møde med en gruppe.

Det svære: Der er mange diagnoser i dagens Danmark.

Vigtigt at sætte grænser: Når vi er så gode til mennesker, vil nogle af vores brugere gerne noget mere, f.eks. gå ture sammen, være venner på facebook mm.

Beskytte den enkelte bruger i gruppen, kræver stort overblik.

Lægge tingene fra sig, når vi går hjem.

Balance mellem at bliver over-indlevende og kold-heden.

Underretning. Skal.../ skal ikke. Bryder tilliden til bruger?

Vi talte også omkring de vilkår og problemer vi møder i grupperne:

Vilkår: Kan ikke ændres, f.eks. vejret, trafikken, børn der har mistet osv.

Problemer: Kan løses helt eller delvist.

Brug ikke for mange tanker omkring brugernes vilkår, det flytter ikke noget.

Fokuser på det vi kan løse helt eller delvist.

Husk at snakke med din med-gruppeleder efter mødet. Hvad gik godt i dag og var der noget som ikke gik godt, noget der var svært.

Efter frokost gik vi ud i grupper, hvor vi arbejdede med et par cases.

Her arbejdede vi med:

Påvirkninger – reaktioner – svære følelser – beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer hos personen i den pågældende case.

Vi sluttede dagen af med vigtigheden i at kende sig selv. Huske på at sætte grænser og bede om hjælp var nogle af nøgleordene for dette emne.

Det vigtige er ikke hændelsen i sig selv – men sig selv i hændelsen

Referent: Koordinator, Sabrina Glisborg

21. november 2019

Anbefalinger:

Morten Münster, Hvorfor er fattige mennesker egentlig så dumme?

<https://mortenmunster.com/hvorfor-er-fattige-mennesker-egentlig-saa-dumme/>

Tankernes hus (vores hjerne)

Forlade det rum hvor der er mange tanker, gå ind i et rum med gode oplevelser, flytte sit tankefocus.