
Selvhjælp Skanderborg

Introduktionshæfte for frivillige



1. Velkommen som frivillig i SelvhjælpSkanderborg	4
Del 1.....	5
2. Om begrebet selvhjælp	5
2.1. Hvordan opstod idéen om selvhjælpsgrupper?	5
2.2. Hvad er selvhjælp?	5
2.3. Selvhjælpens værdier	6
3. Om SelvhjælpSkanderborg	8
3.1. Historien om Selvhjælp Skanderborg.....	8
3.2. Formål.....	8
3.3. Organisation	8
3.4. Logo	9
4. Tilbud i Selvhjælp Skanderborg.....	10
4.1. Eksempler på grupper.....	10
4.2. Børne- og ungesorggrupper	10
5. Effekten af selvhjælp.....	12
5.1. Dokumentation af selvhjælpens effekt.....	12
Del 2.....	13
6. Den frivillige	13
6.1. Kvalifikationer.....	13
6.2. Uddannelsen	13
6.3. Løbende opkvalificering og støtte af frivillige	14
6.4. Forventninger	14
6.5. De frivillige mødes	14
6.6. Valg af arbejdsopgaver	15
6.7. Gruppeleder/igangsætter.....	16
7. Metode.....	17
7.1 Aktiv lytning	17
7.2. Hvordan er det, at blive lyttet aktivt til?.....	17
8. Selvhjælpsgrupper – værktøjskasse.....	18
8.1. Brugeren tager kontakt	18
8.2. Hvordan forberedes brugeren til gruppen?.....	18
8.3. Gruppens størrelse	18
8.4. Hvor mødes grupperne?	19
8.5. Kender gruppedeltagerne hinanden på forhånd?	19
8.6. Hvor tit mødes grupperne?	19
8.7. Kaffe og te.....	19

8.8.	Mødedisciplin	19
8.9.	Skal adresse og telefonnummer oplyses i gruppen?	19
8.10.	Det, der skal siges – skal siges i gruppen.....	19
8.11.	Vejledning for opstart af en gruppe?	20
8.12.	Andet møde.....	21
8.13.	Efterfølgende møder	22
8.14.	Mulighed for hjælp og ekspert bistand til gruppen	22
8.15.	Igangsætterens opgaver i forhold til koordinatoren	22
8.16.	Afslutning af en gruppe	23
8.17.	Kontaktpersonens opgaver:	24
9.	<i>Tavshedspligt og underretningspligt</i>	25
9.1.	Tavshedspligt	25
9.2.	Underretningspligt.....	25
10.	<i>Retningslinjer</i>	26
10.1.	Vi opfordrer vores frivillige til at tegne medlemskab	26
10.2.	Betaling for at benytte sig af vores tilbud	26
11.	<i>Praktiske informationer</i>	27
11.1.	På kontoret møder du:.....	27
11.2.	Lokalereservation	27
11.3.	Nøgle	27
11.4.	Adresser på diverse gruppelokaler	27
11.5.	Kontaktinformationer	27

Bilag

Bilag 1: Mindstegrundlag for Selvhjælp.....	28
Bilag 2: Værd at vide – inden du starter i gruppen.....	30
Bilag 3: Idéer til arbejdet i en selvhjælpsgruppe.....	31
Bilag 4: Evalueringsskemaer.....	32
Bilag 5: Erklæring om tavshedspligt.....	35
Bilag 6: Vigtige telefonnumre.....	36
Bilag 7: Retningslinjer vedr. økonomi.....	37
Bilag 8: Tilladelse, transport, fotografering og andre hensyn.....	38

Det er en tilrettet version af den oprindelige udgave, som er forfattet af Mette Møller Løvstad og Laura Linneberg Stubkjær – daværende leder af Selvhjælp Silkeborg og Selvhjælp Sydvest. Hæftet er baseret på fælles standarder vedtaget på FriSes generalforsamling i 2011 og blev af FriSe udgivet første gang i maj 2012.

1. Velkommen som frivillig i Selvhjælp Skanderborg

Denne mappe er en introduktion til arbejdet som frivillig i foreningen. Mappen har to dele:

Del 1:

En generel præsentation af selvhjælpens historie, metode og værdier, samt en præsentation af foreningen Selvhjælp Skanderborg. Denne del kan læses af alle interesserede.

Del 2:

En praktisk introduktion til selvhjælpsarbejdet som igangsætter. Denne del henvender sig til de frivillige, som skal arbejde direkte med brugerne. Denne del kan også bruges som en håndbog eller som et opslagsværk, når der opstår tvivl om noget.

Selvhjælp Skanderborg arbejder altid med afsæt i de behov og ønsker, der er i lokalsamfundet under hensyntagen til de ressourcer og muligheder, der er i foreningen. Mappen skal derfor ses som et inspirations – og idé hæfte og må ikke læses som en slavisk vejledning. Det vigtigste er til hver en tid at være i dialog med koordinatoren, og igennem dette samarbejde, at opfylde de opgaver der ligger i Selvhjælp Skanderborg

Bestyrelsen og koordinator
November 2013

Del 1

2. Om begrebet selvhjælp

2.1. *Hvordan opstod idéen om selvhjælpsgrupper?*

De første selvhjælpsgrupper startede i USA i 30´erne – det var Anonyme Alkoholikere, der udviklede samtalemotoden, hvor man mødes i grupper og taler i runder. I AA er der meget faste regler og ritualer – og de selvhjælpsgrupper, der siden kom til Danmark er langt mindre regelrette og ritualiserede, men runden er bevaret, det vil sige at langt de fleste gruppemøder starter med en runde, hvor alle kommer med det, vi kalder en "vejrmelding": En melding om, hvordan man har det, hvad der er aktuelt lige nu og hvad der er sket siden sidste gruppemøde i forhold til den problematik, som gruppen mødes om.

I Danmark har selvhjælpsgrupperne en anden central baggrund, nemlig patientforeningerne. Mange af disse arbejder på to niveauer: Udadtil politisk og indadtil for sine medlemmers konkrete behov, og herunder er de med til at oprette patient-, pårørende-, netværks- eller støttegrupper.

Selve begrebet selvhjælpsgrupper præsenteres første gang i regeringens forebyggelsesprogram i 1985. Forebyggelsesprogrammet var foranlediget af WHO's kampagne "Sundhed for alle år 2000". I kampagnen hed det, at "selvhjælpsgrupper er et enkelt og bredt tilgængeligt forebyggende redskab".

I Danmark blev denne kampagne introduceret bl.a. af embedslæge Vagn Christensen, som også skulle blive en af pionererne i forhold til selvhjælpens udbredelse herhjemme. Senere samme år blev han inviteret til at holde foredrag i Sdr. Bjert og Sdr. Stenderup (Kolding) husholdningsforening om emnet "Livsvilje som middel mod sygdom".

I dag er der nok ingen, der studser over sådan en titel, for vi bliver mere og mere vant til tanken om, at man tænker patienten med som en vigtig medspiller i forhold til behandling af sygdom – fx laver man patienttilbud her i Skanderborg Kommune, hvor erfarne kronikere lærer patienter med nye diagnoser at blive bedre til at tackle livet med sygdom, smerte osv. Men dengang var det en ny tendens, som det siden har vist sig, var kommet for at blive.

I foredraget nævnte Vagn Christensen selvhjælpsgrupper som et led i denne tendens og bagefter sluttede formanden for husholdningsforeningen, Lisbeth Bonde Petersen, aftenen med at spørge bredt ud i forsamlingen, om der var nogen, der havde lyst til at være med til at prøve at få nogle selvhjælpsgrupper i gang. Det var der, og de fik igangsat et forsøgsprojekt med støtte fra Undervisnings – og Socialministeriet.

I 1987 startede de første selvhjælpsgrupper i Kolding og Lisbeth Bonde Petersen var med til at sprede idéen over hele landet med mange foredrag, udgivelser og personlig vejledning til alle interesserede. I 1988 var der 40 selvhjælpsinitiativer på landsplan, i 1991 var der 80 med 1000 grupper og i 1996 var der 94 selvhjælpsforeninger med 1541 frivillige.

2.2. *Hvad er selvhjælp?*

Selvhjælp er troen på, at de fleste mennesker i krise kan bearbejde deres problemer ved at møde andre, der står i samme livssituation eller har været igennem identiske oplevelser f.eks. mistet et barn. Selvhjælp er ikke professionel behandling, men muligheden for at sætte ord på sine tanker og dele sine erfaringer med andre.

Selvhjælp er at vide, at man ikke er alene, fordi der er nogen at "gå vejen" sammen med. Vi opretter selvhjælpsgrupper og netværksgrupper:

- I **selvhjælpsgrupperne** får mennesker i en vanskelig livssituation glæde og gavn af at mødes med andre mennesker, der står i en lignende situation. Gruppen er et trygt forum at fortælle sin historie i, og samtidig en mulighed for at lytte til og lære af andre, der tumler med de samme problematikker som en selv.
- I **netværksgrupperne** er formålet at skabe samvær mellem mennesker med en fælles interesse eller netværk mellem en bestemt gruppe borgere – Det kunne eksempelvis være et netværk for ensomme unge mænd, for personer der vil tabe sig eller andet.

2.3 Selvhjælpens værdier

Selvhjælpens arbejde er baseret på 6 kerneværdier:

1. Frivillighed

Vi har en lønnet koordinator, men ellers bæres alle vores projekter og tilbud af frivillige, ligesom bestyrelsen består af frivillige.

Samtidig er frivilligheden også vigtig i forhold til vores brugere. Man skal selv ønske et forløb hos os – og det offentlige kan ikke henvise til os.

2. Gensidighed

Selvhjælpsgrupper fungerer i kraft af gensidighed. I en selvhjælpsgruppe får man selv hjælp samtidig med, at man er med til at hjælpe de andre gruppedeltagere. Jo mere man giver af sig selv, des mere får man igen den anden vej.

3. Ligeværdighed

I en selvhjælpsgruppe er alle deltagere ligeværdige. Der sidder ikke en udenforstående ekspert med, som kommer med gode råd. Gruppedeltagerne betragtes alle som eksperter i deres eget liv og dermed som de bedst egnede til at finde løsninger på egne problemer.

4. Medmenneskelighed

Selvhjælp er ikke terapi eller behandling. Det man møder i selvhjælpen er et eller flere medmennesker, som gerne vil gøre en indsats for brugere, der har brug for nogen at tale med.

5. Anonym

Vi noterer navn og telefonnummer på vores brugere, men vi indberetter ingen oplysninger til det offentlige. Samtidig har alle i foreningen – såvel frivillige som brugere – tavshedspligt i forhold, som må betragtes som personlige og fortrolige, og som den enkelte under udførelse af sit arbejde eller deltagelse i et af foreningens tilbud måtte blive bekendt med. Tavshedspligten understreges så ofte som muligt i vores arbejde.

6. Tilgængelighed

Det er gratis at benytte tilbuddene hos Selvhjælp Skanderborg. Som medlem af foreningen Selvhjælp Skanderborg får man stemmeret ved den årlige generalforsamling og støtter samtidig et godt formål. Grunden til, at det er gratis at benytte vores tilbud er, at det skal være muligt for alle.

Vi forsøger at nå ud til de borgere, som det offentlige system ikke kan nå – eller som har brug for et supplement til det offentlige tilbud.

3. Om Selvhjælp Skanderborg

3.1. Historien om Selvhjælp Skanderborg

Selvhjælpsarbejdet startede i Skanderborg i 1990 på foranledning af sognepræster.

Børnesorggrupperne opstod efter et foredrag den 21. januar 2008 af Jes Dige fra Kræftens Bekæmpelse. Jes Dige arbejder med børn og sorg i Ålborg. Cirka 90 interesserede mødte op og efter hans foredrag, blev der nedsat en arbejdsgruppe, der gik sammen med Kræftens Bekæmpelse og Skanderborg Selvhjælp om at skabe børnesorggrupperne i Skanderborg.

Den 14.10.2008 er arbejdsgruppen kommet så langt med planerne, at aviserne annoncerer med opstart af sorggrupper.

I januar 2009 startede de første sorggrupper op med 10 børn. I dag har vi grupper for børn i alderen 6-9 år, 10-14 år og 15-18 år.

Foreningen Skanderborg Selvhjælp nedlagde sig selv sommeren 2010, og den daværende bestyrelse gik af.

Igen blev nedsat en hurtigt arbejdende arbejdsgruppe med 4 personer. Formålet var, at danne en ny forening, der kunne være "bagland" for de eksisterende grupper.

Der blev indkaldt til stiftende generalforsamling den 21. juni 2010 og foreningen Selvhjælp Skanderborg så dagens lys.

Foreningen holder til i Skanderborg Medborgerhus, hvor vi har adgang til et kontor med mulighed for individuelle samtaler og to mødelokaler.

Kontoret og mødelokalerne benyttes også af andre foreninger i kommunen og er lejet og administreret af Frivilligt socialt arbejde.

Selvhjælp Skanderborg vil gerne være så tæt på deltagerne, som det er muligt, hvorfor vi gerne hjælper med at finde lokaler i både Galten, Hørning og Ry.

Selvhjælp Skanderborg har en bred samarbejdsflade. Vi samarbejder både med Skanderborg Kommune, de andre frivillige foreninger i og udenfor kommunen, præsterne i lokalområdet og andre relevante personer.

3.2. Formål

Foreningens formål er at yde medmenneskelig støtte til borgere, der står i en vanskelig livssituation. Støtten ydes i form af selvhjælpsgrupper, netværksgrupper og børnegrupper.

3.3. Organisation

Selvhjælp Skanderborg er en selvejende forening med vedtægter. Vedtægterne kan ses på foreningens hjemmeside www.selvhjaelpskanderborg.dk. Foreningens overordnede ledelse varetages af en bestyrelse på 7 medlemmer og 2 suppleanter. Medlemmerne af bestyrelsen er frivillige, der særligt yder en indsats omkring det

organisatoriske. De ansætter en koordinator, sørger for lokaler, og er ansvarlige for de aktiviteter, der igangsættes i foreningen.

Den årlige generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af marts.

Foreningen drives med økonomisk støtte fra stat, kommune, diverse fonde og private gaver.

Foreningen er medlem af landsorganisationen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark også kaldet Frise.

Selvhjælp Skanderborg er uafhængig af behandlingsmæssige, politiske, religiøse og etniske interesser.

3.4. Logo

Selvhjælp Skanderborg har fælles logo med dels vores landsorganisation Frise, dels en række selvhjælpsforeninger og frivilligcentre på landsplan.

Vi er altså et netværk af lokale, individuelle foreninger, som har hvert sit præg. Samtidig er vi i fællesskab blevet enige om en kvalitativ fællesnævner for det arbejde, vi laver, som vi kalder Mindstegrundlaget for Selvhjælp (vedlagt i sin fulde længde som bilag 1).

Man skal tilslutte sig mindstegrundlaget for at kunne anvende det nye logo. Logoets symboler er et hjerte og en pil, fordi det på den ene side er hjertet, der er vores udgangspunkt; de frivillige får ingen løn, men arbejder ud fra ønsket om at være til hjælp og gavn for andre. På den anden side symboliserer pilen den op – eller fremdrift, som vi tror på og erfarer, at vores brugere oplever, når nogen vil lytte til dem med eller fra hjertet.

Vi har "genbrugt" hjertet på vores pjece, hvor hænderne, der former et hjerte mod lyset, kendetegner, at med hjertevarme og lys, er der altid håb.

4. Tilbud i Selvhjælp Skanderborg

I dette afsnit kan du læse om de forskellige tilbud, som lige nu findes i Selvhjælp Skanderborg. Vi tilbyder først og fremmest at danne grupper. Herudover nedsætter vi efter behov arbejdsgrupper af frivillige, som arbejder specifikt med bestemte emner eller målgrupper, f.eks. børn, unge, ældre, markedsføring mv. I foreningen udvikles der også nye initiativer f.eks. foredrag og arrangementer, i det omfang der er behov for det, og ressourcer til det i foreningen.

4.1. *Eksempler på grupper*

Voksengrupper

Pårørendegrupper

- Forældre til stofmisbruger
- Pårørende til alkoholiker
- Pårørende til kronisk eller alvorligt syge
- Pårørende til psykisk syge
- Forældregrupper til børn med handicap, ADHD, m.v.
- Pårørende til hjerneskadede

Sygdomsgrupper

- Kræftgrupper – I gang igen
- Piskesmæld
- Lettere angst / depression
- Stress
- Kronisk syge
- ADHD

Sorg og krise

- Mistet ægtefælle eller anden pårørende
- Skilsmisse

Samværsgrupper

- Netværksgrupper opdelt efter alder
- Walk and talk
- Ensomhed
- Nytilflyttere

Personlig udvikling

- Manglende selvtillid
- Kvinder midt i livet
- Kvinder der elsker for meget

Vi kan starte grupper over utroligt mange forskellige emner, hvis de ligger inden for vores formål.

4.2. Børne- og ungesorggrupper & børneskilsmissesgrupper

Vi tilbyder børn og unge i alderen 6-18 år at være med i grupper for jævnaldrene som har mistet en far, mor, søster eller bror, nær ven eller bedsteforældre. Grupperne er aldersopdelte. Hver gruppe har mindst to gruppeledere tilknyttet. Vi har tre aldersopdelte grupper. Børn i alderen 6-9 år, 10-14 år og børn/unge 15-18 år. Disse grupper kører uafbrudt og der kan komme nye børn til hele tiden.

Vi tilbyder grupper for børn, hvis forældre er skilt. Vi har grupper for børn i alderen 8-13 år. Vi forsøger at danne grupper, hvor der er max to års forskel på børnene i gruppen. Til hver gruppe er der tilknyttet mindst to gruppeledere. Gruppen kører 8 gange i alt, hvorefter gruppen afsluttes.

5. Effekten af selvhjælp

5.1. *Dokumentation af selvhjælpens effekt*

Landsorganisationen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark lavede i 2008 en omfattende virkningsevaluering af selvhjælpsfeltet af 14 selvhjælpsforeninger på landsplan. Der var 317 deltagere i selvhjælpsgrupper, der udfyldte et spørgeskema, som undersøgte deltagerens motivation for og deres oplevelse/udbytte af at deltage i en selvhjælpsgruppe.

NB! Undersøgelsen forholder sig kun til selvhjælpsgrupperne, og indeholder ikke information om selvhjælpsforeningernes mange andre tilbud.

For de flestes vedkommende begrundes ønsket om at deltage i en gruppe med et behov for at møde andre mennesker, der står i en lignende situation, samt et behov for at få bearbejdet sin situation og møde forståelse og støtte.

Af de mere konkrete begrundelser for at ville deltage i en gruppe er det særligt psykiske/personlige problemer, kronisk fysisk sygdom og familiære/ægteskabelige problemer, der fylder. Det er tre meget brede emner, der kan indeholde mange forskellige typer problemer. Fysisk sygdom/handicap, sorg efter tab og pårørende grupper følger lige efter.

Alle deltagerne ser ud til at opnå nogenlunde det, de ønsker med deltagelsen. I hvert fald har næsten 93 % svaret, at de 'i nogen grad' eller 'i høj grad' har fået opfyldt deres forventninger.

Der kan peges på fire effekter, som rigtig mange har oplevet, at de i høj grad har opnået. De fire er:

- Jeg føler mig gladere, end inden jeg startede i gruppen
- Jeg er blevet bedre til at acceptere min situation
- Jeg er blevet bedre til at fortælle andre, hvordan jeg har det
- Jeg har fået større indsigt i den situation, jeg er i

Del 2

I del 2 vil vi komme ind på vores daglige praksis både i forhold til brugerhenvendelser og i forhold til frivillige i foreningen. Denne del er tænkt som en slags håndbog, man kan slå op i, når man er i tvivl om noget.

6. Den frivillige

6.1. *Kvalifikationer*

Da vi i selvhjælp arbejder med mennesker i svære livssituationer, har vi brug for frivillige med særlige menneskelige kvalifikationer.

Vi lægger vægt på, at du:

- Har lyst og overskud til at arbejde frivilligt med mennesker, der har problemer af forskellig karakter
- Har bearbejdet egne problemer
- Er robust
- Kan være nærværende
- Er en god lytter – kan sætte dig selv i baggrunden
- Kan lade den anden finde sin egen vej.
- Kan sige fra og sætte grænser
- Kan fremme den gode dialog og stoppe den dårlige
- Kan overholde aftaler, der er indgået
- Kan fornemme, hvis der er nogen i gruppen, som har brug for professionel støtte.
- Tror på at deltagerne selv kan tage ansvar for gruppen.
- Kan skabe tryghed og tillid

Vi sætter pris på, at du er åben og ærlig i forhold til dine styrker og svagheder som igangsætter. Vi forventer ikke, at du er perfekt i arbejdet. Det vigtigste for os er, at du kan reflektere over de oplevelser, du får gennem selvhjælpsarbejdet, og at du går ind i det med en vis ydmyghed over for de opgaver, du skal løse.

6.2. *Uddannelsen*

For at kunne arbejde som frivillig i Selvhjælp Skanderborg, skal du gennemgå et uddannelsesforløb, så du bliver klædt på til de opgaver, der ligger i foreningen. Du skal sættes ind i selvhjælpens metode, værdier og principper. Det er vigtigt, at du forstår selvhjælpstanken for at kunne yde den rette hjælp til brugerne, og også for at kunne se, hvornår en bruger har brug for anden hjælp, end den vi kan yde i selvhjælpsregi.

Uddannelsesforløbet

1. Indledende samtale med koordinatoren.
2. Igangsætterkursus for nye frivillige, hvor du sættes ind i Selvhjælp Skanderborgs arbejde, og selvhjælpens metode og værdier.

6.3. Løbende opkvalificering og støtte af frivillige

Vi ønsker, at du i din tid som frivillig hos os løbende dygtiggør dig i selvhjælpsarbejdet via kurser, netværksmøder og andre arrangementer.

- **Center for Frivilligt Socialt Arbejde** udbyder en række kurser året igennem, som alle frivillige kan tilmelde sig efter aftale med koordinator. Endvidere er det også muligt at deltage i kurser/temadage arrangeret af landsforeningen **Frise** også efter aftale med koordinator.
- I vores eget regi inviteres alle igangsættere løbende til igangsættermøder og kursusdage, som beskæftiger sig med relevante emner for selvhjælpsarbejdet. Der er to årlige obligatoriske igangsættermøder.
- Du har endvidere til enhver tid mulighed for at søge støtte, vejledning og supervision hos koordinatoren, hvis du har nogle spørgsmål eller problemer omkring de opgaver, du varetager for foreningen, eller omkring din egen rolle.
- Kurser og temadage er gratis for den frivillige.

6.4. Forventninger

Forventninger går begge veje; vi har nogle til dig, og du kan på din side også forvente dig noget af os.

Vores forventninger til dig:

- Det forventes, at du deltager i uddannelsesforløbet, og efterfølgende har lyst til og mod på at løse opgaver i foreningen.
- Det forventes at du løbende er i kontakt med koordinatoren, når du løser opgaver for foreningen. Giv jævnlige tilbagemeldinger både på opgaven og på din egen oplevelse og rolle i det. Spørg koordinatoren, hvis du er i tvivl om noget.
- Det forventes at du løbende dygtiggør dig via træning, kurser, supervision mv.
- Det forventes, at du selv siger fra og beder om en pause, hvis du har problemer i dit eget liv.
- Det forventes, at du overholder tavshedspligten og underretningspligten.
- Det forventes, at du deltager i de to årlige obligatoriske igangsættermøder.
- Det forventes, at du er ærlig og loyal overfor foreningens værdigrundlag, formål og vedtægter.
- Det forventes, at du har en ren børneattest, når du arbejder med børn/unge

Du kan forvente af os:

- At få en grundig oplæring i arbejdet.
- At få løbende støtte og supervision.
- At deltage i møder med de andre frivillige i foreningen.
- At blive oplyst om, hvad der sker i foreningen.
- At blive tilbudt opkvalificeringskurser med jævne mellemrum.
- At få medindflydelse i arbejdet.
- At få mulighed for at udvikle dine arbejdsområder i dialog med koordinatoren.

6.5. De frivillige mødes

Selvhjælp Skanderborg afholder i løbet af året flere arrangementer for de frivillige.

- Der afholdes to obligatoriske igangsættermøder om året, som du skal deltage i for at være frivillig i foreningen. De ligger som regel i september og februar. Møderne er obligatoriske, som et led i at kvalitetssikre vores arbejde/forening. På disse møder vil der blive informeret om foreningen lige nu, og der vil blive taget relevante selvhjælpsemner op.

- Herudover afholder vi fire årlige netværksmøder, hvor alle frivillige har mulighed for at møde hinanden for at dele erfaringer, støtte hinanden. I dette forum afgør de fremmødte frivillige, hvad der er behov for at få udvekslet. Der er plads til både at diskutere selvhjælpsemner og snakke om episoder eller personer, man gerne vil kunne takle bedre.
- Foreningen indbyder også til relevante faglige kurser / foredrag, som du som frivillig kan deltage i, hvis du har lyst og interesse i det.
- For frivillige afholdes der hvert år sociale arrangementer
- Den årlige generalforsamling ligger inden udgangen af marts.

6.6. Valg af arbejdsopgaver

De frivillige har forskellige interesser, erfaringer og kvalifikationer. Derfor er det forskelligt, hvilke gruppeemner og opgaver de får. Vi bruger ofte den enkelte frivilliges erfaring, når vi skal finde en egnet til en gruppe. Det er vigtigt, at der er en løbende dialog mellem den frivillige og koordinator, så koordinatoren hele tiden har en fornemmelse af, i hvilket omfang og til hvilke opgaver den frivillige ønsker at blive brugt.

Vær åben overfor, at det kan være svært at have en gruppe over et tema, du selv har været igennem, f.eks. skilsmisse, sorg mv. Langt hen ad vejen er det en kvalitet at have oplevet problemet på egen krop, men det kan også vække nogle gamle og måske ikke helt bearbejdede følelser. Det er vigtigt at vedkende sig dette, og evt. bede om en supervisionssamtale. Det er langt fra en nødvendighed at kende til den problematik, man arbejder med i en gruppe for at kunne yde selvhjælp. Nogle gange kan det ligefrem være en fordel at være helt uvidende.

6.7. *Gruppeleder/igangsætter*

Hos Selvhjælp Skanderborg har vi to betegnelser for vores frivillige.

Gruppelederne er de frivillige for børnegrupperne. I børnegrupperne er der behov for styring og ledelse af gruppen af de to frivillige, der er tilknyttet gruppen. Derfor er betegnelsen gruppeleder brugt i denne sammenhæng.

I vores børne/unge sorggrupper har vi et tilbud om supervision til gruppelederne hos en psykolog fra Kræftens Bekæmpelse. Det er gruppelederne fra Selvhjælp Silkeborg, Randers og Skanderborg, der mødes tre til fire gange om året på Kræftens Bekæmpelses kontor Heimdal i Århus.

Til vores børneskilsmisses gruppeledere arbejdes der på at lave et tilbud om supervision i vores egen forening.

Der bliver afholdt fælles møder for gruppelederne i løbet af året og efter aftale med gruppelederne.

Igangsætterne er de frivillige for voksengrupperne. Som frivillig i voksengrupperne er rollen anderledes end hos børnegrupperne. Her er det meningen, at de frivillige skal hjælpe gruppen i gang, så gruppen på et tidspunkt er klar til at fortsætte uden de frivillige. Deraf igangsætter navnet.

7. Metode

7.1. *Aktiv lytning*

De frivilliges arbejdsmetode er aktiv lytning. Man lytter med ro og nærvær til det, der bliver sagt og lægger samtidig mærke til det, der IKKE bliver sagt og interesserer sig også for dette. Man afbryder ikke, man rummer pauser/stilhed og man lægger mærke til kropssprog og mimik. Man tager ikke ansvaret for brugeren, men ved at det er brugeren selv, der skal løse sine egne problemer. Gennem uddybende spørgsmål og kommentarer hjælper man brugeren til at opnå et klarere billede af, hvad det er for en problemstilling, han/hun står med. Ved at lytte anerkendende vil brugeren føle sig forstået, værdifuld og højne sit selvværd. Dette fremmer brugerens overskud og evne til at handle på egne problemer.

Det er vigtigt at være årvågen overfor sig selv, når man skal lytte aktivt til et andet menneske. Stil dig en gang imellem følgende spørgsmål:

- Kan jeg lytte uden at vurdere og dømme? (rigtigt – forkert, godt - dårligt)
- Virker mine spørgsmål nogle gange som et forhør?
- Kommer jeg til at diagnosticere?
- Overfortolker jeg nogle gange situationen?
- Kommer jeg nogen gange til at tale om mig selv og egne problemer?

7.2. *Hvordan er det, at blive lyttet aktivt til?*

På et igangsætterkursus blev der lavet en øvelse, hvor de frivillige skulle prøve at lytte aktivt til hinanden. Bagefter blev der samlet op på, hvordan det havde været at blive lyttet aktivt til. Her er nogle af de udsagn, der kom frem:

- Det giver mig betydning
- Det letter hjertet
- Det giver ro at få "luftet ud"
- Det giver en accept af problemet hos en selv
- Man føler sig værdsat
- Man føler sig taget alvorligt
- Man føler sig accepteret som den, man er
- Man får øje på nye muligheder
- Det er dejligt at få lov at tale uden at føle, at man er "forkert"

8. Selvhjælpsgrupper – værktøjskasse

I dette afsnit får du praktiske oplysninger omkring hvordan en bruger forberedes til et gruppeforløb og den videre arbejdsgang. Endvidere finder du en vejledning på opstart og afslutning af en gruppe.

8.1. *Brugeren tager kontakt*

De fleste brugere henvender sig telefonisk eller pr. mail. Det er vigtigt at initiativet til at benytte sig af Selvhjælp Skanderborg kommer fra brugeren selv. Nogle gange er det dog familiemedlemmer, læger, præster eller andre, der tager den allerførste kontakt for lige at blive helt afklaret med, om det er noget for vedkommende. Koordinatoren afholder en indledende/afklarende samtale med alle interesserede brugere. Formålet med denne samtale er,

- At afklare hvilke(t) tilbud, der er bedst egnet til brugeren.
- At afklare om personen hører til i selvhjælpsregi eller har brug for anden hjælp og støtte.
- At informere brugeren om selvhjælpens værdier, muligheder og tilbud.

Hvis brugeren skønnes at have brug for anden hjælp f.eks. professionel hjælp anbefales altid at kontakte lægen eller anden relevant fagperson. Evt. kan koordinatoren hjælpe med at få etableret den nødvendige kontakt.

Beslattes det at vedkommende skal starte i en gruppe, vil der være stor forskel på hvor hurtigt, det kan lade sig gøre at komme i gang. I de åbne grupper vil det være muligt at tage imod nye deltagere løbende, og brugeren kan komme hurtigt i gang (dog er det altid gruppens afgang, om der er plads til flere).

Hvis der ikke umiddelbart er nogen gruppe indenfor ens emne, kommer man på en venteliste. Når der er deltagere nok til at sætte en gruppe i gang om et bestemt emne/problem, kontaktes to igangsættere, mødelokale bestilles, og en ny gruppe er nu klar til at blive startet.

Praktiske oplysninger om grupperne

8.2. *Hvordan forberedes brugeren til gruppen?*

Når en gruppe er klar til at blive startet vil alle på ventelisten til den aktuelle gruppe modtage en invitation, hvor vi informerer om praktiske oplysninger, som tid, sted, igangsætterens navne og tlf.nr. Endvidere informeres de om, at alle har tavshedspligt, og vigtigheden af at møde hver gang for at gruppen skal fungere godt. Endvidere får de tilsendt arket "Værd at vide – inden du starter i gruppen", som giver en kort beskrivelse af, hvad det vil sige at være med i en gruppe. (se bilag 2)

8.3. *Gruppens størrelse*

For at etablere en gruppe skal der helst være 5-8 deltagere med samme emne. Er der flere end 8 deltagere i en gruppe, er der ikke tid nok til hver enkelt. Det er vigtigt, at alle tager hjem med en følelse af at være hørt. Derfor skal alle have tid til at komme til orde i løbet af mødet.

Er der færre end 5 i gruppen bliver den for sårbar i forhold til eventuelle afbud. I tilfælde hvor brugere har stået på venteliste i lang tid, eller indenfor emner med kun få mulige brugere, kan der dog godt undtagelsesvis laves grupper på 3-4 deltagere.

8.4. *Hvor mødes grupperne?*

Grupperne mødes altid i neutrale lokaler. Vi benytter vores egne lokaler i Medborgerhuset, Vestergade 14 A, 1. sal. Neutrale mødesteder tilrådes, da det giver lige betingelser for alle. Endvidere er det lettere at holde sig til det emne gruppen mødes omkring, når man ikke bliver forstyrret af f.eks. familie, telefon eller hund.

Nogle grupper går over til at mødes privat, når igangsætterne har trukket sig fra gruppen.

8.5. *Kender gruppedeltagerne hinanden på forhånd?*

På grund af tavshedspligten får gruppedeltagerne ikke hinandens navne på forhånd. Derfor hænder det, at to i gruppen kender hinanden (familie, nabo, arbejdskollega). Dette kan godt være et problem, og de to skal altid spørges, hvordan de har det med det. Er det et problem anbefales det, at den ene person trækker sig fra gruppen. Vi tilbyder selvfølgelig, at vedkommende kan komme med i den næste gruppe, vi starter op med samme emne.

8.6. *Hvor tit mødes grupperne?*

I begyndelsen er det en god idé at mødes mindst hver 14. dag, gerne en gang i ugen til man har lært hinanden at kende. De fleste grupper mødes hver 14. dag, men hen af vejen når deltagerens problemer ikke længere er så påtrængende, går nogle grupper over til at mødes en gang om måneden. Dette er gruppens eget valg.

8.7. *Kaffe og te*

Selvhjælp Skanderborg giver kaffe og te til de grupper, der mødes i Medborgerhuset.

8.8. *Mødedisciplin*

Det er vigtigt, for at falde til i en gruppe, at man møder op de første gange gruppen er samlet. Det tager tid at udvikle tillid og tryghed. Vi anbefaler, at man møder de første 4-5 gange, før man kan vurdere, at gruppen evt. ikke er noget for én. Er man forhindret i at komme til et gruppetræf meldes der afbud til igangsætterne.

8.9. *Skal adresse og telefonnummer oplyses i gruppen?*

Det er en god idé at vente med at opgive telefonnummer og adresse, indtil gruppemedlemmerne kender og stoler på hinanden. Initiativet til at udveksle adresser og telefonnumre skal altid komme fra deltagerne selv.

Der er stor forskel på, hvor anonym de enkelte deltagere ønsker at være, og det skal respekteres. Nogle ønsker f.eks. kun at opgive sit fornavn i gruppen. Koordinator og igangsætterne opgiver altid eget navn og telefonnummer.

8.10. *Det, der skal siges – skal siges i gruppen*

En igangsætter skal være opmærksom på ikke at lade sig bruge af et gruppemedlem, som før eller efter gruppemødet eller pr. telefon har brug for at snakke om gruppen eller om de andre gruppedeltagere. Hvis denne situation opstår, må man støtte vedkommende i, at det skal siges i gruppen.

Det er heller ikke godt, hvis gruppedeltagerne taler sammen om gruppen og gruppens medlemmer mellem gruppemøderne. Dette bør pointeres, hvis der er nogen, der kender hinanden, og når man laver en telefonliste.

8.11. **Vejledning for opstart af en gruppe?**

Det skaber tryghed i gruppen, at igangsætterne sørger for, at rammerne for selvhjælpsgruppens arbejde er klare og tydelige. Det gælder både de fysiske/praktiske rammer, og de mere overordnede retningslinjer for en selvhjælpsgruppe.

Det første møde

Når du møder gruppen første gang er din primære opgave at få alle til at føle sig godt tilpas, og skabe en god og passende stemning. Ofte er der stor nervøsitet hos gruppedeltagerne den første aften. Mange har gået alene med sit problem igennem længere tid, måske flere år (f.eks. pårørende til alkoholiker, ensomhed), og pludselig står de overfor at skulle dele noget af det inderste i dem med helt fremmede mennesker. Det er for de fleste grænseoverskridende. Dette kræver af igangsætterne, at han/hun er i stand til at rumme denne usikkerhed og nervøsitet hos deltagerne, og kunne bevare et roligt, åbent og nærværende sind.

Nedenfor følger en huskeliste til det første gruppemøde. Der er mange ting der skal nævnes den første aften, og det kan være svært at huske det hele. Det er helt ok, 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 og te, og evt. stille borde og stole op
- **Tag imod deltagerne** og vis tilrette omkring bordet.
- **Byd velkommen** evt. sammen med koordinatoren.
- Afklar om der er **nogen som 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 aften**. Det skaber tryghed at kende programmet.
- Start med en **kort præsentationsrunde** (navn, hvor kommer man fra). Præcisér overfor gruppen at denne 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 lettere og blidere måde at komme i gang på.
- Fortæl om **rammerne og principperne** i en selvhjælpsgruppe:
 1. Dette er en selvhjælpsgruppe, hvor **idéen** er at gruppedeltagerne deler erfaringer omkring et bestemt emne, og på denne måde både får støtte fra andre, der kender til problemet, og selv på en kvalificeret måde kan støtte andre, hvilket ofte giver et nyt perspektiv på sin situation.
 2. **Tavshedspligt**, personlige oplysninger bliver i gruppen, også efter gruppens ophør.
 3. **Taletiden fordeles** nogenlunde lige, og der tales i runder.
 4. **Lyt til hinanden**. Undgå at afbryde mest muligt.
 5. Alle i gruppen er **ligeværdige** – ingen er professionelle, men alle har gjort sig vigtige erfaringer omkring det emne gruppen mødes om.
 6. Der skal være **plads** til at dele stærke følelser og svære hændelser.
 7. Gruppens formål er at **komme videre** og undgå fastholdelse i problemet.
 8. Igangsætteren er med som **"fødselshjælper"**, og har som sit vigtigste mål at gøre sig selv overflødig. Det vil sige gruppen gradvist selv tager ansvar for de aftaler, de har indgået med hinanden.

- Orienter om **husets regler**, hvor kan der ryges, hvordan fungerer køkkenet mv.
- Informér om vigtigheden af at sende **afbud**, og til hvem.
- **Hold en pause**. Det er meget vigtigt at overholde pausen, også selvom snakken kører godt. En pause giver gruppedeltagerne mulighed for at 'puste ud', og at møde hinanden på en anden måde.
- Tag **endnu en runde**, hvor der er mulighed for at gå lidt mere i dybden i forhold til det emne man mødes omkring. Her er det meget vigtigt, at alle kommer til orde i det omfang de ønsker det eller formår det. Ellers føler man ikke, at mødet har givet udbytte. I denne runde kan man også komme ind på forventninger til gruppen og igangsætteren.

Det er vigtigt at overholde taletiden og holde øje med uret.

Afslutning på det første gruppemøde

Du vil opdage, at tiden er knap den første aften, og måske når I slet ikke den sidste og lidt mere uddybende runde. Er det tilfældet kan det være en god idé at nævne, at der næste gang bliver mere tid til at gå i dybden omkring emnet. Brug hellere tiden på at få afsluttet det første møde på en god måde.

Tag evt. en kort runde om udbyttet:

- Svarede aftens møde til de forventninger, de havde til en selvhjælpsgruppe?
- Var det ubehageligt eller rart at have ordet?
- Vil du komme næste gang? Giv gruppen en chance. Mød op mindst 3-4 gange
- Du kan evt. vælge at fortælle gruppen, at det er helt normalt, at man i starten kan føle, at det man har sagt var dumt eller for følelsesladet. Spørg gruppen om der er nogen, der har det sådan? Hvis der er, kan man spørge de andre, om der er nogen, der vil give respons på det.
- Lav aftaler med gruppen om nye mødedatoer, så der ikke skal bruges tid på det hver gang.
- Aftal evt. hvad gruppen skal arbejde med næste gang.
- Er der noget, der skal ændres på eller gøres bedre næste gang.
- Rydde op efter sig. Gruppen hjælper til.
- Farvel og tak for i aften.

8.12. Andet møde

Som regel er stemningen til det andet møde lettere. De har nu allerede mødt hinanden, og er lidt mere afklaret i forhold til gruppen.

Det kan være nødvendigt at følge op på det første møde i forhold til selvhjælpsprincipperne samt i forhold til de forventninger og beslutninger, der blev indgået. Dette er særdeles nødvendigt, hvis der er dukket en ny deltager op i gruppen.

Start med en "**vejrmeding**". Gruppedeltagerne fortæller på skift, hvordan det er gået siden sidst med de problemer, man er kommet i gruppen for at bearbejde - her kommer der ofte emner op, som kan bruges som aftenens tema.

Efter runden er der plads til udveksling, og ofte er det et bestemt emne, som kommer til at fylde meget, eller en person fra gruppen, som måske har brug for et ekstra behov til dette møde.

Afslut med en kort runde om hvordan det går med at være i gruppen.

Beslut eventuelt hvad der skal arbejdes med næste gang.

8.13. Efterfølgende møder

Igangsætteren fortsætter med at være den praktiske tovholder for gruppen (låser op og gør klar). Derudover overlades så vidt muligt ansvaret for mødet til gruppedeltagerne. Det skal dog hele tiden være en fælles beslutning, så deltagerne er inddraget i processen.

Igangsætteren skal altså efterhånden trække sig lidt tilbage fra gruppen – ikke længere deltage så aktivt, men dog være opmærksom på gruppeprocessen. Igangsætteren skal støtte gruppen i at overholde tidligere beslutninger, og samtidigt give plads til at gruppen i fællesskab kan tage nye beslutninger i takt med, at der sker en udvikling i gruppen.

Det kan også de første gange være nødvendigt at repetere selvhjælpsprincipperne overfor deltagerne (tale i runde, lytte uden at afbryde, ligelig fordeling af taletiden, tavshedspligt mv.).

Vær altså hele tiden bevidst om at gruppen skal kunne fungere uden igangsætteren. Vær fra starten deltagerne til at tale til hinanden og ikke til igangsætteren. Det er hensigtsmæssigt at give bolden videre til gruppemedlemmerne med spørgsmål som:

- Er der andre, der har erfaring med det problem, der er bragt på bane?
- Er der andre, der har oplevet en lignende situation?
- Hvad gjorde du i den situation?
- Er der nogen der har lyst til at spørge ind til det som er kommet frem?

8.14. Mulighed for hjælp og ekspert bistand til gruppen

Det kan hænde, at en gruppe ønsker at få et emne uddybet af en professionel som f.eks. en psykolog, advokat, kostvejleder e.l. I en sådan situation kan igangsætteren rådføre sig hos koordinatoren for at høre, om Selvhjælp Skanderborg har kendskab til en egnet person. Vi har desværre ikke mulighed for at give økonomisk støtte til den enkelte gruppe, men hvis det er et emne/tema som henvender sig bredt til grupperne kan det evt. lade sig gøre at lave et arrangement på tværs af grupperne.

Mangler du inspiration til et gruppeforløb, kan du læse bilag 3 "Idéer til en selvhjælpsgruppes arbejde".

8.15. Igangsætterens opgaver i forhold til koordinatoren

- Sørge for at lokalet er booket til de kommende møder via koordinatoren.
- Orienter koordinatoren om deltagere, der ikke mødte op til det første møde. De vil blive ringet op for at sikre, at de har modtaget invitationen, og at de stadig har lyst til at deltage i gruppen.
- Orienter koordinatoren om hvordan det går med gruppen
- Orienter koordinatoren om gruppedeltagere, der holder i gruppen.
- Meddeler koordinatoren hvornår man som igangsætter træder ud af gruppen, og hvem der er valgt som kontaktperson.
- Sørge for at få evalueringsskemaer fra koordinatoren og sørger for at aflevere de udfyldte skemaer. Dette skal ske, hver gang en deltager eller hele gruppen stopper.

8.16. Afslutning af en gruppe

Hvis en gruppe eller et gruppemedlem ønsker at stoppe

Hvis et gruppemedlem vil forlade gruppen, er det altid godt at opfordre vedkommende til at tage ordentlig afsked med gruppen. Hvis der bliver taget afsked, sidder gruppen ikke tilbage med en fornemmelse af, at det var dem, der var noget galt med. Gruppen får en forklaring, og så er det meget lettere for alle parter at møde hinanden efterfølgende.

Hvis det er hele gruppen, der har valgt at stoppe med at mødes, er det også vigtigt at få afsluttet på en god måde. Man kan vælge at evaluere forløbet sammen og give plads til dem i gruppen, som gerne vil sige noget afslutningsvis. Man kan også vælge at gøre noget ekstra ud af det sidste møde f.eks. medbringe lidt godt til bordet. Det er gruppen, der beslutter, hvordan de ønsker at afslutte forløbet.

Hvor længe er igangsætterne med i gruppen?

Igangsætterne forlader gruppen, når gruppen fungerer selvstændigt. Det er meget forskelligt fra gruppe til gruppe, hvor længe igangsætterne er med. I udgangspunktet er igangsætteren med så længe gruppen og igangsætterne finder det er nødvendigt. Det er vigtigt, at der fra starten af arbejdes hen i mod, at gruppen kan fungere selv. Dette giver øget egen ansvar hos de enkelte gruppedeltagere.

Nogle gange ønsker gruppen ikke at slippe sin igangsætter. Hvis det er tilfældet kan man hjælpe sin gruppe ved at lade den køre en enkelt gang uden igangsætter. På det efterfølgende møde kan man så tage en snak med gruppen om, hvordan det var at mødes uden igangsætter. Hvad gik godt, hvad gik skidt, og hvad skal de være opmærksomme på fremover?

Huskeliste til afslutningen:

- Gruppen skal vælge en kontaktperson, som har kontakten til koordinatoren.
- Understreg at kontaktpersonen er et menigt gruppemedlem.
- Fortæl om gruppens muligheder for at hente hjælp til at komme videre, hvis de går i stå.
- Orienter om andre aktiviteter og muligheder.
- Fortæl at det er hensigtsmæssigt at aftale en række datoer frem.
- Orienter om at de skal melde afbud til kontaktpersonen.
- Fortæl om hvordan det fungerer med lokalebestilling.
- Udlevering af evalueringsskemaer samt indsamling efter udfyldelse. (Se bilag 4)

Vigtige afsluttende emner:

Det kan være en hjælp for gruppen at få talt om vigtige emner som en forberedelse til at stå på egne ben.

- Hvor meget ansvar skal man have for hinanden? Kan man tage for meget ansvar?
- Den enkelte må tage ansvaret for sig selv.
- Man skal acceptere hinandens forskellighed.
- Hvad gør man hvis en i gruppen er kriseramet?
- Vær ærlige overfor hinanden.
- Sig farvel hvis man forlader gruppen.

Tal med gruppen om, hvad de tænker om ovenstående retningslinjer, og hvordan de bedst muligt kan overholde dem.

Spørg om gruppen har flere ting de gerne vil have snakket igennem inden du forlader dem.

8.17. *Kontaktpersonens opgaver:*

- Bestille mødelokale, via koordinatoren.
- Sørge for at hele gruppen ved besked om næste møde.
- Sørge for at der vælges en ny kontaktperson, hvis kontaktpersonen holder op.
- Vide at gruppen kan få hjælp, hvis den har problemer.
- Orientér kontoret hvis gruppen opløses.

9. Tavshedspligt og underretningspligt

9.1. *Tavshedspligt*

Det er meget vigtigt at overholde tavshedspligten om den viden, man erhverver sig i foreningen.

Tavshedspligten dækker alt. Både oplysninger om hvem der deltager i grupper/individuelle samtaler, og hvad den enkelte har fortalt om sit liv, sine tanker og følelser.

Tavshedspligten gælder også efter at kontakten til brugeren er ophørt.

Tavshedspligten er ikke juridisk men moralsk. Man kan ikke straffes for at bryde tavshedspligten. Men hvis en frivillig ikke overholder sin tavshedspligt, vil vedkommende blive konfronteret med det, og samarbejdet må ophøre.

Der er ikke tavshedspligt mellem den frivillige og koordinatoren / bestyrelsen. Man har i den relation til enhver tid mulighed for at drøfte og få sparring på svære emner eller forhold man er blevet bekendt med via arbejdet i foreningen. Det er altså ikke et brud på tavshedspligten.

Når man starter som frivillig i Selvhjælp Skanderborg skal man underskrive erklæring om tavshedspligt (se bilag 5).

9.2. *Underretningspligt*

- Ifølge serviceloven har alle borgere underretningspligt, hvis man får kendskab til, at et barn eller ung under 18 år af forældre eller af andre udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling, eller at barnet/den unge lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare.
- Ifølge straffeloven har alle borgere underretningspligt, hvis man kan være med til at forhindre en forbrydelse.

Hvis du som frivillig får kendskab til oplysninger, der vedrører din oplysningspligt, skal du underrette koordinatoren, som kontakter rette myndighed, hvis der findes grundlag for det.

Børneattest

Hvis du som frivillig hos os arbejder med børn og unge under 18 år, skal du have en ren børneattest. Vi har derfor pligt til at indhente din børneattest. Du skal skrive under på en erklæring, som giver os ret til at indhente børneattesten hos rigspolitiet.

10. Retningslinjer

10.1. Medlemskab

Det er ikke noget krav, at du som frivillig skal være medlem af Selvhjælp Skanderborg, men alligevel opfordrer vi alle frivillige til at tegne et medlemskab. Et medlemskab er en tilkendegivelse af, at man støtter op om foreningens arbejde og koster 100 kr. om året.

10.2. Betaling for at benytte sig af vores tilbud

Det koster ikke noget at benytte tilbuddene i Selvhjælp Skanderborg.

11. Praktiske informationer

11.1. På kontoret møder du:

Foreningens koordinator, som varetager de koordinerende og administrative opgaver. Koordinatoren står også for samtaler med alle nye brugere, og for oplæring af frivillige.

Alle frivillige er velkomne til at bruge kontoret og benytte computer, printer, telefon mv. til de opgaver der er omkring aktiviteter i foreningen, og efter aftale med koordinator.

11.2. Lokales reservation

Grupperne skal være fleksible med hensyn til hvilke lokaler de ønsker at være i. Det er ikke altid gruppen kan få det ønskede lokale, eller for den sags skyld det samme lokale hver gang.

Det er koordinatoren, der står for booking af lokaler eller ændring af tider, derfor skal koordinatoren altid kontaktes, hvis der skal bookes eller laves ændringer.

11.3. Nøgle

Hvis du har grupper eller andre opgaver i foreningen, som foregår i vores lokaler på Vestergade 14 A får du udleveret en nøgle. I den forbindelse skal du underskrive "Erklæring om modtaget nøgle". Ophører du med at være frivillig i Selvhjælp Skanderborg, skal du huske at aflevere nøglen igen.

11.4. Adresser på diverse gruppe lokaler

Vores kontor og lokaler har adresse på Vestergade 14 A, 1. sal, Medborgerhuset i Skanderborg.

11.5. Kontaktinformationer

Selvhjælp Skanderborg
Vestergade 14 A, 1. sal
8660 Skanderborg

Tlf. 23628002

E-mail: post@selvhjaelpskanderborg.dk

Website: www.sselvhjaelpskanderborg.dk

Bilag

- Bilag 1: Mindstegrundlag for Selvhjælp
- Bilag 2: Værd at vide – inden du starter i gruppen
- Bilag 3: Idéer til arbejdet i en selvhjælpsgruppe
- Bilag 4: Evalueringsskemaer
- Bilag 5: Erklæring om tavshedspligt
- Bilag 6: Vigtige telefonnumre
- Bilag 7: Retningslinjer vedr. økonomi
- Bilag 8: Tilladelse, transport og foto

Bilag 1

MINDSTEGRUNDLAG FOR SELVHJÆLP

Mindstegrundlag for selvhjælp er en række udsagn, som selvhjælpstilbud og -foreninger i Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark har defineret som de væsentligste for at kunne beskrive, hvad de tilbyder, og på hvilket grundlag de arbejder.

Vi tilbyder borgere deltagelse i selvhjælpsgrupper. Derudover kan vi tilbyde at udvikle andre initiativer, der relaterer sig til selvhjælp. Alle aktiviteterne baserer sig på følgende fælles værdier, metoder og principper.

VÆRDIER, METODER OG PRINCIPPER I SELVHJÆLPSARBEJDET

1. Selvhjælp er at handle selv

Formålet med selvhjælp er hjælp til selvhjælp. Selvhjælp er en metode, der gør mennesker i stand til selv at bearbejde deres problemer. I selvhjælp er der ingen patienter og klienter, men borgere der finder styrke til at håndtere deres livssituation.

2. Selvhjælp tager udgangspunkt i borgerens livssituation

Vi møder mennesket, der hvor det er og tager udgangspunkt i borgerens egen oplevelse af sin situation.

3. Selvhjælp tager udgangspunkt i menneskers styrker

Vi tror på, at alle mennesker har en iboende styrke, som kan aktiveres gennem selvhjælp.

4. Vi skaber rum for, at borgere kan dele svære livsbegivenheder med andre

Problemer, kriser, sorg og smerte er en del af det at være menneske, som det kan være svært at være alene med. Selvhjælp skaber rum for, at borgeren kan dele sine svære livsbegivenheder med en eller flere personer, der har tid til at lytte og være tilstede på ligeværdige vilkår.

5. Vi værner om borgernes anonymitet og fortrolighed

Alle deltagere, frivillige og ansatte har tavshedspligt om private forhold. Vi fører ikke journal, og vi videregiver ingen oplysninger, med mindre lovgivningen påbyder det.

6. Det er frivilligt at deltage

Man skal selv ønske selvhjælp for at få et udbytte. Derfor kan man ikke blive henvist til et selvhjælpstilbud eller en forening.

7. Vi er uafhængige af behandlingsmæssige, politiske, religiøse og etniske interesser

Vi tager udgangspunkt i mennesker, ikke i behandling, politik, religion eller etnicitet. Ansatte og frivillige forsøger ikke at overbevise andre om deres egne holdninger, ligesom tilskudsgivere ingen indflydelse har på vores værdier og principper.

8. Vi baserer os på frivilligt arbejde

Det har en medmenneskelig værdi, at der er frivillige i selvhjælpstilbuddet eller -foreningen. Derfor bestræber vi os på, at det er frivillige, der støtter borgerne i individuelle samtaler og grupper.

9. Vi tilbyder de frivillige kvalificering og støtte

Vi giver de frivillige den kvalificering og støtte, som de har behov for. Det sker fx gennem kurser, "følordning", supervision og erfaringsdeling.

Afklarende samtaler

SELVHJÆLPSGRUPPER

1. I en selvhjælpsgruppe deler mennesker i samme situation erfaringer

I selvhjælpsgruppen handler det om at dele svære tanker og følelser med ligestillede. Mennesker, der fx er blevet skilt, har mistet en nærtstående eller lider af den samme sygdom, forstår hinanden bedre end mennesker, der ikke har prøvet det på egen krop.

2. Det skaber genkendelse, udvikling og handlekraft at møde andre, der står i samme situation

Når mennesker i samme situation mødes, opstår der en forståelse og en følelse af ikke at være alene i verden. Det skaber mulighed for at håndtere svære hændelser og løse problemer i sit liv.

3. Gruppen bestemmer selv indhold og rammer

En selvhjælpsgruppe er selvstyrende og beslutter selv indhold og rammer for arbejdet. Gruppen må dog ikke beslutte noget, der er i strid med eventuelle retningslinjer i selvhjælpstilbuddet og -foreningen.

4. Selvhjælpsgrupper kan – ud over samtale – indeholde aktiviteter

Selvhjælp kan være mere end samtale. Når fx hjertepatienter skal overkomme deres angst for at blive forpustede, eller ældre enkemand skal lære at lave mad, kan samtalen foregå på motionscykler eller over kødgryder.

5. Alle har tavshedspligt

I selvhjælpsgruppen skal man føle sig tryk til at tale om alt. Derfor har alle i gruppen tavshedspligt, om det der sker i gruppen, og hvem der deltager – også efter, at gruppen er ophørt.

6. Selvhjælpsgrupper er for voksne

Selvhjælpsgrupper er ikke for børn og unge. Selvhjælpstilbuddet eller -foreningen kan igangsætte grupper eller aktiviteter for børn og unge med udgangspunkt i disses særlige behov.

7. Betegnelse for selvhjælpsgrupper

Selvhjælpsgrupper optræder ofte under betegnelser som netværksgrupper, støttegrupper og samtalegrupper. Det er ikke betegnelsen, men indholdet, der er centralt.

UDVIKLING AF AKTIVITETER

Ud over de kerneaktiviteter, der er i selvhjælpstilbuddet eller –foreningen, kan der på forsøgsbasis afprøves nye projekter. Det sker i en bestræbelse på at nå nye målgrupper og bedre resultater.

BETEGNELSER FOR DE PERSONER DER BENYTTET TILBUDDENE I SELVHJÆLPSTILBUDDET ELLER- FORENINGERNE

I selvhjælpsgrupperne omtales personerne som deltagere.

Bilag 2

Værd at vide – inden du starter i gruppen

Gensidig erfaringsdeling

Gruppen mødes for at dele de erfaringer, I hver især har gjort om gruppens emne. I gruppen er *dine* erfaringer vigtige, fordi de kan være med til at kaste et nyt lys over andres situation. Selvhjælpsgrupper fungerer i kraft af gensidighed. Man får luft for sine egne tanker, og får dermed selv hjælp, samtidig med at man er med til at hjælpe de andre.

Om at lytte

Det er givende at fortælle sin historie og blive lyttet til af mennesker, som har erfaringer, der ligner dine. De fælles erfaringer gør det muligt at stille gode og relevante spørgsmål til hinanden. Som gruppedeltager er det vigtigt at være en god lytter. En god lytter sikrer sig at gode råd er ønsket og afbryder ikke den, der taler.

Tavshedspligt

Tavshedspligten er en forudsætning for, at gruppen opnår en god fortrolighed. Alle i gruppen har tavshedspligt – også efter gruppens ophør.

Rammen om gruppen

Når gruppen mødes, aftales det hvilken ramme, der skal gælde for gruppen. Der vil være en del spørgsmål at tage stilling til i opstartsfasen, såsom:

- Er der nogle, der kender hinanden? Og er det et problem?
- Hvor ofte vil vi mødes?
- Skal vi aftale, at vi forpligter os til mindst 3 gange?
- Skal der være en pause undervejs?
- Hvad gør man, hvis man bliver forhindret i et møde?
- Hvad gør man, hvis man ikke har lyst til at fortsætte i en gruppe?
- Hvilke emner vil du gerne have fokus på i gruppen?

Spørgsmål, ris og ros

Vi ønsker dig et godt gruppeforløb. Det er vores erfaring, at de fleste oplever det meget positivt, at deltage i en gruppe. Skulle du imidlertid have en anden oplevelse, er du altid velkommen til at kontakte koordinator på 23628002 eller post@selvhjaelpskanderborg.dk

Bilag 3

Ideer til selvhjælpsgruppens arbejde

Ideer til aktiviteter i gruppen:

video om aktuelt emne

læse artikel om aktuelt emne

læse bøger om emnet

fortælle hvad man er god til eller har svært ved

hvad har været godt/svært siden sidst eller i dag?

fortæl om barndommen, puberteten og meget andet

Lav en liste over emner som gruppen kan behandle. Eksempler på emner som en sorggruppe har udarbejdet:

- sygdomsforløbet
- dødsdagen
- dagene efter dødsdagen
- begravelsen
- vise gruppen billeder af afdøde og samtidig fortælle om personen
- mit syn på døden efter dødsfaldet
- drømme/mareridt
- familie og venners reaktion
- har mit livssyn ændret sig

Eksempel på mål for en gruppes arbejde:

Det kan i enkelte grupper, hvor problemerne ofte er forskellige, være svært at finde et fælles mål for gruppens arbejde. I en tidligere gruppe med emnet "Personlig udvikling" valgte gruppen at nedskrive følgende mål:

- få større tro på sig selv
- have et sted hvor man kan udtrykke sine tanker og følelser
- få tilbagemeldinger, som man ved, er positivt ment
- få sine problemer vendt, så man kan se dem på en anden måde
- at kunne formulere det problem, som man går og tumler med, til resten af gruppen
- give sig selv og andre opgaver om ting, som er svære for en. Dele oplevelsen om hvordan det gik med gruppen
- skiftes til at komme med et oplæg der er relevant for gruppens emne

Bilag 4 Evaluering voksne og børn

Spørgeskema

-Så vi i Selvhjælp Skanderborg kan gøre det endnu bedre

Dato: _____

Fortæl, hvordan det har været at være i en gruppe
Har du gode idéer til noget, vi kunne gøre anderledes?
Har du lyst til at være i gruppe igen? Evt. hvilken gruppe og hvornår?
Hvordan oplever du kontakten til foreningen?
Hvordan fandt du frem til Selvhjælp Skanderborg?
Andet du vil fortælle os.....

Tusind tak for hjælpen.....



Selvhjælp Skanderborg
Vestergade 14 A, 1. sal
8660 Skanderborg
Tlf. 2362 8002

post@selvhaelpskanderborg.dk
www.selvhjaelpskanderborg.dk



Spørgeskema

-Så vi i Selvhjælp Skanderborg kan gøre det endnu bedre
Meningen er, at børn og den voksne udfylder skemaet sammen, så vi får tilbagemeldinger fra både børn og voksne på, hvordan det har været at være i kontakt med Selvhjælp Skanderborg.

Første del er for barnet/den unge – sidste del er for de voksne.

God fornøjelse.....

Dato: _____

Barnet/den unge:

Fortæl, hvordan det har været at være i en gruppe
Hvad har været godt?
Hvad kunne du ikke lide?
Har du gode idéer til noget, vi kunne gøre anderledes?
Har du lyst til at være i gruppe igen?
Andet du kunne tænke dig at fortælle os

--

Den voksne:

Hvordan fandt du/I frem til Selvhjælp Skanderborg?
Hvordan oplever du kontakten til foreningen?
Forslag til ændringer
Andet du vil fortælle?

Tusind tak for hjælpen.....



SELVHJÆLP
SKANDERBORG
Selvhjælp Skanderborg
Vestergade 14 A, 1. sal
8660 Skanderborg
Tlf. 2362 8002

post@selvhaelpskanderborg.dk
www.selvhjaelpskanderborg.dk



Bilag 5

Erklæring om Tavshedspligt

Navn.:

Adresse.:

Funktion.:

Selvhjælp Skanderborg har en selvpålagt tavshedspligt overfor de oplysninger, du modtager i forbindelse med dit arbejde som koordinator, frivillig, igangsætter, bestyrelsesmedlem eller suppleant. Tavshedspligten gælder både under og efter ophørt samarbejde med Selvhjælp Skanderborg.

Det betyder: De oplysninger du bliver/er bekendt med om brugernes forhold ikke må videregives uden tilladelse fra brugeren. Undtaget herfra er forhold som vedrører § 36, omhandlende oplysningspligt.

Hvis tavshedspligten misligholdes ophører samarbejdet øjeblikkeligt.

Undertegnede erklærer at være informeret om foreningens selvpålagte tavshedspligt.

Dato.:

Underskrift.:

Bilag 6

Vigtige telefonnumre

Ring og få sparring	Tlf.: 23628002 Tlf.: 23460254	Bibi	Koordinator Bestyr. formand
Livslinien	Tlf. 70 201 201		Henvendelse om alt hele døgnet. Prøv at ringe proforma
Psykiatrisk Skadestue/døgnvagt			Tlf.: 77892000 Ingen henvisning + følge
Lægevagten	Tlf.: 70113131		Kl. 16.00 – 08.00 på hverdage Lø.+sø. hele døgnet

Bilag 7

Retningslinjer vedr. økonomi

Kørselsgodtgørelse til arrangementer

Der ydes kørselsgodtgørelse til relevante arrangementer og kurser. Godtgørelsen beregnes efter Statens takst (den lille) og der skal søges hos koordinator, inden udgiften afholdes. Samkørsel finder så vidt muligt sted.

Kursusgodtgørelse

Ansøgning om godtgørelse til kursus, sendes til koordinator, som bevilger efter aftale med bestyrelsesformanden. Kurset skal skønnes relevant for Selvhjælp Skanderborg.

Ophør af børnegrupper

Ved ophør af børnegrupper, kan der ansøges om et beløb pr. barn. Udlægget refunderes ved fremsendelse af bilag til koordinator, der attesterer og videresender til kassereren til udbetaling.

Forplejning og materiale til børnegrupper

Ved gruppemøder for børn, kan gruppelederne bruge kr. 20,00 pr. barn (og pr. gruppeleder) til hvert gruppemøde. Pengene skal bruges til forplejning og/ eller materialer til aktiviteter. Gruppelederne lægger selv pengene ud og får dem hurtigt refunderet, ved fremsendelse af bilag til koordinator eller kassér.

Dog kan koordinator søges om udgifter til de mest gængse materialer.

Forplejning og materiale til voksengrupper

Voksengrupper har fri adgang til kaffe og te i Selvhjælp Skanderborgs lokaler i Medborgerhuset. Afholdes gruppemøder andre steder i Skanderborg Kommune, kan kaffe og te afhentes, efter aftale med koordinator.

Ved ophør af voksengrupper, ydes ikke særlig udgiftsdækning.

Bilag 8

Tilladelse

Dit barns navn: _____

Undertegnede forældre til et barn/ung der deltager i sorggruppe hos Selvhjælp Skanderborg, giver hermed tilladelse til at gruppelederne må:

Transportere dit barn i egen bil	Ja	Nej
Deltage i fotografering til evt. ugeaviser Eller eget brug	Ja	Nej
Har dit barn sygdomme, får medicin, er allergiker eller har noget, vi skal tage hensyn til	Ja	Nej

Hvis Ja – hvilke:

Dato

Forældre

Dato

Gruppeleder

