
Selvhjælp Silkeborg

Introhæfte til gruppeledere

1	<u>Velkommen til Selvhjælp Silkeborg</u>	3
2	<u>Historien om selvhjælp</u>	3
	<u>Sådan begyndte Selvhjælp i Danmark</u>	3
	<u>Sådan begyndte Selvhjælp Silkeborg</u>	4
3	<u>Om Selvhjælp Silkeborg</u>	4
	<u>Formål</u> 4	4
	<u>Organisation</u>	4
4	<u>Selvhjælp Silkeborgs værdier</u>	4
	<u>Selvhjælp Silkeborgs arbejde er baseret på seks kerneværdier:</u>	4
5	<u>Hvad er selvhjælp?</u>	6
	<u>Definition</u>	6
	<u>Beskrivelse</u>	6
	<u>Hvordan starter, fungerer og slutter en selvhjælpsgruppe?</u>	6
	<u>Hvad får deltagerne ud af et selvhjælpsgruppeforløb?</u>	6
6	<u>Frivillig i Selvhjælp Silkeborg</u>	7
	<u>Gruppeleder</u>	7
	<u>Andre former for frivillighed:</u>	7
7	<u>Introkursus, kompetenceudvikling og afslutning på samarbejdet</u>	8
	<u>Introkursus</u>	8
	<u>Sparring og refleksion</u>	8
	<u>Supervision</u>	8
	<u>Afslutning på samarbejdet</u>	9
8	<u>Overordnede forventninger</u>	9
	<u>Som frivillig i Selvhjælp Silkeborg kan du forvente:</u>	9
	<u>Til gengæld forventer vi:</u>	9
	<u>VELKOMMEN!</u>	9

1 Velkommen til Selvhjælp Silkeborg

Tak, fordi du har vist interesse for Selvhjælp Silkeborg og har lyst til at gøre en forskel for og med mennesker i svære livssituationer. Uden dig og de andre frivillige – ingen forening.

Denne overordnede introduktion rummer en generel præsentation af selvhjælpens historie, metode og værdier samt en præsentation af foreningen Selvhjælp Silkeborg, og den vil give dig et grundlæggende afsæt til din praksis i foreningen.

Udover den generelle introduktion her i hæftet har vi samlet al praktisk information om arbejdet som gruppeleder i en håndbog i Dropbox, som du får adgang til, og som du kan tilgå fra en smartphone eller du kan printe.

Kig også meget gerne på vores **hjemmeside**: www.selvhjaelsilkeborg.dk. Her finder du oversigten over de konkrete grupper, vi har, samt oplysninger om sekretariat, bestyrelse, medlemskaber osv.

Vi er også til stede på sociale medier som *Selvhjælp Silkeborg* – her kan du følge vores hverdagsliv i foreningen lidt tættere.

Endelig vil du modtage et månedligt **nyhedsbrev** fra os, hvor der er et særligt afsnit for frivillige, som du bedes holde dig orienteret i.

Vi vil altid gerne udvikle os i dialog med vores frivillige, så fortæl os gerne, hvis du er i tvivl om noget af indholdet eller måske endda uenig. Kom også meget gerne løbende med ris, ros og idéer til os.

Det er sådan vi bliver bedre – sammen 😊

2 Historien om selvhjælp

Sådan begyndte Selvhjælp i Danmark

De første selvhjælpsgrupper startede i USA i 1930'erne. Det var AA (Anonyme Alkoholikere), der udviklede samtalemetoden, 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, var langt mindre regelrette og ritualiserede, men runderne er bevaret. I Danmark har selvhjælpsgrupperne også en anden baggrund, nemlig patientforeningerne, som blandt deres aktiviteter opretter 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 var embedslæge Vagn Christensen en af pionererne i selvhjælpens udbredelse. Han holdt bl.a. et foredrag i Sdr. Bjert og Sdr. Stenderup husholdningsforening om emnet "Livsvilje som middel mod sygdom". I dag er der nok ingen, der studser over sådan en titel, for vi er blevet vant til tanken om, at man selv har en vigtig rolle og ansvar i behandling af sygdom. Men dengang var det en ny tendens. I foredraget nævnte Vagn Christensen selvhjælpsgrupper som et led i denne tendens, og bagefter sluttede formanden for foreningen, Lisbeth Bonde Petersen, aftenen med at spørge 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 efterfølgende med til at sprede idéen over hele landet med mange foredrag, udgivelser og personlig vejledning til alle interesserede.

I 2022 var der Selvhjælp 46 steder i landet.

Sådan begyndte Selvhjælp Silkeborg

Selvhjælpsarbejdet i Silkeborg startede i 1991, hvor foreningen blev oprettet. De første år havde foreningen ikke egne lokaler, så koordinatoren, Anni Graaberg arbejdede hjemmefra, og møderne foregik på ældrecentret Remstruplund. Senere kunne foreningen – med økonomisk støtte fra kommunen – lønne koordinatoren og efterhånden også få sine egne lokaler.

Fra 2004-2009 havde foreningen lokaler på Drewsensvej 62B i Silkeborg. I 2009 flyttede foreningen til Østergade 9, hvor vi havde lokalfællesskab med kommunens Sundhedshus og Frivilligcenter Silkeborg. Herefter flyttede vi i december 2014 ind i vores nuværende lokaler på Estrupsgade 4, 1. sal. Her har vi fortsat lokalfællesskab med Frivilligcenteret.

3 Om Selvhjælp Silkeborg

Formål

Foreningens formål er at etablere fællesskaber for og med mennesker i svære livssituationer. Vi har grupper både for dem, der selv er ramt og for deres pårørende. Vi har tilbud til børn, unge og voksne. Fællesskaberne skabes i form af selvhjælpsgrupper og netværksgrupper.

Organisation

Selvhjælp Silkeborg er en uafhængig selvejende forening med vedtægter. Vedtægterne kan ses på foreningens hjemmeside www.selvhjaelpsilkeborg.dk. Foreningens overordnede ledelse varetages af en bestyrelse på fem medlemmer og to suppleanter. Medlemmerne af bestyrelsen er frivillige. De ansætter den daglige leder og har det overordnede strategiske, juridiske og økonomiske ansvar for foreningen.

Der er få ansatte i sekretariatet. Deres opgave er – sammen med den daglige leder – at sikre rammen for foreningens arbejde i form af administration, koordination, fundraising, netværk og forskelligartet frivilligpleje. Den årlige generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af april.

Foreningen drives med økonomisk støtte fra kommune, stat og diverse fonde, puljer, loger og private erhvervspartneres bidrag. Desuden bidrager foreningens medlemmer også økonomisk; vi har både private medlemmer og erhvervsmedlemmer.

Foreningen er medlem af den landsdækkende interesseorganisation Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark – FriSe. Selvhjælp Silkeborg er uafhængig af politiske og religiøse interesser.

Selvhjælp Silkeborg samarbejder med Silkeborg Kommune om Trivselsgrupper på kommunens folkeskoler og med Psykiatriens Hus omkring grupper for pårørende til psykisk syge voksne og unge. Det betyder, at der i selvhjælpsgrupperne på disse to områder er en ansat gruppeleder sammen med en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg. De ansatte gruppeledere fungerer på lige fod med de frivillige, og de anses for at være en lige så vigtig del af foreningen som de frivillige.

4 Selvhjælp Silkeborgs værdier

Selvhjælp Silkeborgs arbejde er baseret på seks kerneværdier:

Gensidighed

Selvhjælpsgrupper fungerer i kraft af gensidighed. Ved at dele erfaringer, tanker og oplevelser får deltagerne støtte samtidig med, at de hjælper hinanden. Deltagerne udvikler sig i kraft af det, der sker imellem dem i gruppen. Alle deltagerne bidrager til fællesskabet, men ikke nødvendigvis lige meget eller på samme tid.

Ligeværdighed

I en selvhjælpsgruppe mødes deltagerne på et ligeværdigt grundlag. Der er ingen eksperter, men mennesker i samme livssituation med fælles udfordringer eller problemstillinger, som tilbyder og modtager støtte baseret på fælles forståelse og respekt. Deltagernes ønsker, meninger og behov har samme værdi og behandles med samme alvor af fællesskabet.

Medmenneskelighed

Selvhjælp er ikke terapi eller behandling, men et møde mellem mennesker, der ved at dele deres erfaringer finder styrken i fællesskabet til at skabe forandringer i deres eget liv. Alle bliver set, hørt og taget alvorligt i selvhjælpsgruppen, hvor dialogen baserer sig på tillid, respekt og anerkendelse for den enkelte i fællesskabet.

Frivillighed

Vi er en forening med mange frivillige og få ansatte. Alle vores deltagerrettede aktiviteter har mindst én frivillig gruppeleder, ligesom bestyrelsen består af frivillige. Uden frivillige ingen Selvhjælp Silkeborg. I forskellige sammenhænge samarbejder vi med eksempelvis kommune og region om at levere helhedsorienterede løsninger, der er bedre end hvis vi prøvede hver for sig. Det er det, der kan kaldes 'samskabelse'. Her har vi fokus på at bevare vores identitet og styrker som en frivillig forening.

Fortrolighed

Tavshedspligten gælder såvel gruppeledere som gruppedeltagere, hvilket er afgørende for fortroligheden og trygheden i gruppen. Tavshedspligten gælder alt, hvad gruppedeltagere og gruppeledere bliver bekendt med om personlige forhold i selvhjælpsgrupperne.

Der føres ikke journal i en selvhjælpsgruppe. Dog indsamler og opbevarer foreningen basisinformationer om både gruppeledere og gruppedeltagere, som gør det muligt at matche de rigtige mennesker med de rigtige grupper og give besked ved eksempelvis aflysninger, arrangementer osv. Dette kan man læse mere om i vores privatlivspolitik, der er tilgængelig på hjemmesiden. Man er også altid velkommen til at se, hvad der står skrevet om én i systemet.

Uafhængighed

Selvhjælp Silkeborg er uafhængig af både offentlige, behandlingsmæssige, kommercielle, politiske og religiøse interesser. Hverken ansatte eller frivillige forsøger at overbevise andre om deres egne holdninger.

5 Hvad er selvhjælp?

Definition

Selvhjælp er en frivillig social indsats bestående af selvhjælpsgrupper. En selvhjælpsgruppe er et fællesskab, hvor mennesker med samme type livsudfordring mødes med det formål at yde hinanden gensidig støtte, gennem samtale. Samtalen i gruppen faciliteres af gruppeledere, der hjælper gruppen på vej i en periode.

Beskrivelse

Selvhjælp er troen på, at de fleste mennesker, børn som voksne, kan bearbejde deres problemer ved at møde andre, der står i lignende livssituationer eller med lignende erfaringer. Selvhjælp er ikke professionel behandling, men derimod muligheden for sammen med andre at sætte ord på sine tanker, dele sine erfaringer og være i det svære – sammen med andre. Selvhjælp er at vide, at man ikke er alene, og at der findes fællesskaber og lindrende relationer; også i det rigtig svære i livet.

I Selvhjælp Silkeborg har vi både selvhjælpsgrupper for børn, unge og voksne. Grupperne for børn kalder vi Trivselsgrupper, når de foregår på kommunens skoler, og børnegrupper, når de foregår i foreningens lokaler. Derudover har vi netværksgrupper, hvor formålet er at skabe fællesskab om samtale og/eller aktiviteter for mennesker med en fælles interesse eller udfordring.

Hvordan starter, fungerer og slutter en selvhjælpsgruppe?

- Alle med ønske og behov for et gruppefællesskab er velkomne til at henvende sig.
- Inden opstart i en gruppe sker en visitation og forventningsafstemning via en forsamtale og et formøde (i voksengrupperne)
- En ansat koordinator sammensætter gruppen på 5-8 deltagere og tilknytter 1-2 gruppeledere.
- Gruppen mødes 8-10 gange á 2 timer med fast interval i vores lokaler i Estrupsgade, på en skole (Trivselsgrupper), i det fri eller i et neutralt rum et andet sted.
- Gruppen ejer gruppen, og den faciliteres af 1-2 gruppeledere, der hjælper den, så længe der er behov for det eller det er aftalt.
- Samtalen er struktureret og faciliteret af gruppelederne ud fra principper om turtagning, taletid men ikke talepligt, ingen gode råd, anerkendende dialog.
- Alle har tavshedspligt (og gruppelederne har derudover underretningspligt i grupper for børn og unge under 18 år)
- Koordinator står til rådighed for gruppelederne ved behov for sparring i forløbet.
- Gruppen slutter efter et aftalt antal mødegange eller vælger at fortsætte på egen hånd.
- Ved afslutningen evaluerer gruppen forløbet mundtligt samt evt. også med individuelle skriftlige spørgeskemaer.
- Koordinator og gruppeledere mødes og afrunder forløbet.

Hvad får deltagerne ud af et selvhjælpsgruppeforløb?

Deltagere fortæller bl.a., at de i en selvhjælpsgruppe:

- Får tid og rum til egen situation
- Oplever sig som del af et trygt og ligeværdigt fællesskab
- Bliver mødt med nærvær
- Føler sig mindre alene

- Føler sig anerkendt
- Oplever at bidrage til andres proces
- Udveksler erfaringer
- Bliver inspireret

6 Frivillig i Selvhjælp Silkeborg

Gruppeleder

Kvalifikationer

Da selvhjælpsgrupper er tilbud til mennesker i svære livssituationer, har vi brug for gruppeledere med særlige personlige kvalifikationer.

Vi lægger vægt på, at du:

Har psykisk overskud samt indsigt i egne styrker og svagheder

Er lyttende og nærværende

Kan fremme den gode dialog

Er tryghedsskabende og tillidsvækkende

Har evnen til at sætte dig selv i baggrunden

Giver plads til at andre finder deres egen vej

Ser forskellighed som en styrke

Kan afholde dig selv og resten af gruppen fra at give gode råd, medmindre dette specifikt efterspørges

Kan sige fra og sætte grænser

Kan overholde aftaler, der er indgået

Kan fornemme, hvis der er nogen i gruppen, som har brug for professionel støtte og give denne viden videre til daglig leder/koordinator

Tror på, at deltagerne selv kan tage ansvar for gruppen

VI VÆRDSÆTTER

At du er åben og ærlig i forhold til dine styrker og svagheder. Vi forventer ikke, at du er perfekt i din praksis hos os. Det vigtigste for os er, at du kan reflektere over egen praksis i forhold til de oplevelser, du får gennem selvhjælpsarbejdet, og at du går ind i det med både gåpåmod og ydmyghed over for de opgaver, du skal løse.

VI SÆTTER PRIS PÅ

En stor forskellighed blandt vores gruppeledere og frivillige hvad angår baggrund, erfaring, køn, alder og interesser. Der kræves ikke bestemte uddannelser eller titler, men menneskelige egenskaber og personlige livserfaringer. Dog har en overvægt af vores gruppeledere en faglighed, hvor de har arbejdet med børn, unge eller voksne på forskellig vis.

Andre former for frivillighed:

Du behøver ikke være gruppeleder for at være frivillig i Selvhjælp Silkeborg. Du kan f.eks. også være frivillig og arbejde med PR, medlemshvervning, events, administration, fundraising eller praktiske opgaver som fx at gøre klar til arrangementer eller bage kage. Mulighederne er mange. Måske har du også din helt egen idé, du gerne vil arbejde med? Tøv ikke med at komme med forslag.

7 Introkursus, kompetenceudvikling og afslutning på samarbejdet

Introkursus

For at kunne arbejde som gruppeleder eller på anden måde frivillig i Selvhjælp Silkeborg skal du gennemgå et introduktionskursus, så du bliver klædt på til de opgaver, der ligger i foreningen. Det er også derigennem, du lærer andre nye i foreningen at kende, og vi lærer dig en smule at kende.

På introduktionskurset bliver du sat ind i metode, værdier og principper for selvhjælpsgrupper. Det er vigtigt, at du forstår selvhjælpstanken, så du kan sikre kvalitet i de grupper, du er leder for. Der vil både være oplæg, øvelser, fælles refleksioner og dialog.

Din primære opgave som gruppeleder er at facilitere gruppen – hjælpe gruppen med at fungere som et fællesskab og sikre, at hver enkelt deltager føler sig set, hørt og forstået.

Kompetenceudvikling

Vi ønsker, at du i din tid som frivillig i Selvhjælp Silkeborg har mulighed for at deltage i kurser, sparring/refleksion, netværksmøder, foredrag og andre arrangementer. Deltagelse i disse aktiviteter er vigtig, da det er med til at kvalitetssikre vores arbejde og skabe fællesskab.

CFSA (Center for Frivilligt Socialt Arbejde) udbyder hvert år en række kurser, som alle frivillige kan tilmelde sig. Se mere på frivillighed.dk.

Sparring og refleksion

Når du arbejder med mennesker, opstår dilemmaer. Du kan komme i tvivl om, hvad der er det mest hensigtsmæssige i en given situation. Samtidig kan mødet med mennesker, der har det svært, rippe op i gamle følelser og ting, du troede var godt bearbejdet. Derfor tilbyder vi løbende sparring og refleksion. På denne måde passer vi både på dig og deltagerne.

Eksempler på temaer, der kan arbejdes med:

- Begyndelser og afslutninger af gruppeforløb
- Gruppedynamikker – når nogle fylder mere end andre
- Svære oplevelser
- Forventninger til dig selv
- Hvordan passer jeg på mig selv

Sparringen er et fælles læringsrum, hvor det er muligt at reflektere over egen praksis og derigennem få ny indsigt. Det er også altid muligt at gå til sin koordinator / daglig leder for individuel sparring.

Supervision

Det er muligt at få en samtale med en særlig uddannet frivillig, der har kompetencerne til at give kollegial sparring og samtaler om det at være frivillig og de dilemmaer og paradokser, man nogle gange befinder sig i.

Der kan være situationer, hvor det er nødvendigt med professionelle eksterne psykologsamtaler. Her henvender du dig altid til den daglige leder, som vurderer og sørger for det praktiske. Selvhjælp Silkeborg betaler omkostningerne, hvis 'skaden' er sket i vores regi.

Afslutning på samarbejdet

Vi har mange glade og tilfredse frivillige, som har været længe i Selvhjælp Silkeborg. Du er imidlertid ikke bundet til at blive her i nogen bestemt periode. Du kan til enhver tid trække dig som gruppeleder eller fra anden frivilligfunktion i Selvhjælp Silkeborg. Dog opfordrer vi til, at du færdiggør et forløb, som du er i gang med. Vi kan også afbryde samarbejdet, hvis vi vurderer, at opgaven og den frivillige ikke passer sammen.

8 Overordnede forventninger

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

Som frivillig i Selvhjælp Silkeborg kan du forvente:

At blive introduceret til rollen som gruppeleder af selvhjælpsgrupper eller andre frivillige opgaver

Mulighed for løbende sparring og erfaringsudveksling

At få medindflydelse på dine opgaver som frivillig

Mulighed for at udvikle dine kompetencer

Til gengæld forventer vi:

At du deltager i introduktionskurset

At du løbende er i dialog med koordinator / daglig leder, når du løser opgaver for foreningen

At du spørger, hvis du er i tvivl om noget

At du selv siger til og fra – og beder om en pause, hvis du har problemer i dit eget liv

At du overholder tavshedspligt og underretningspligt

At du deltager i foreningens arrangementer

At du er loyal over for foreningens værdigrundlag, formål og vedtægter

At du har en ren børneattest, hvis du arbejder med børn/unge under 15 år

At du deltager i sparring og refleksion mindst én gang årligt

VELKOMMEN!

VI GLÆDER OS TIL AT LÆRE DIG AT KENDE OG SAMARBEJDE MED DIG 😊