



Selvhjælp Silkeborg  
Estrupsgade 4.1  
8600 Silkeborg

T: +45 20 92 08 78  
info@selvhjaelpsilkeborg.dk  
www.selvhjaelpsilkeborg.dk

# Funktionsbeskrivelse, gruppeleder

## Overordnet beskrivelse

En selvhjælpsgruppe er en gruppe af børn, unge eller voksne, der står i lignende, svære livssituationer. Deltagerne hjælper sig selv og hinanden via det fællesskab der opstår, når man får fortalt sin egen historie og lytter til de andres erfaringer.

De indledende samtaler med deltagere, sammensætning af gruppen mv. koordineres af Selvhjælp Silkeborg.

En selvhjælpsgruppe har som udgangspunkt to gruppeledere tilknyttet.

En gruppeleder er tovholder for gruppen og sikrer, at gruppens møder afholdes i overensstemmelse med Selvhjælp Silkeborgs metoder og værdier. Gruppelederen skal skabe en tillidsfuld og tryk ramme for gruppen. Det pointeres, at gruppelederen har en faciliterende rolle – og altså ikke er ekspert. Der er ikke tale om hverken terapi eller professionel behandling. Gruppens trivsel er et fælles ansvar, og dermed er gruppeledernes opgave at invitere deltagerne til dette medansvar.

Gruppelederen referer til relevant koordinator/daglig leder (herefter kaldet koordinator). Her henter gruppelederen løbende sparring og rådgivning efter behov.

## Overordnede ansvarsområder:

1. *Deltage i introkursus*
2. *Løbende refleksion over egen rolle som frivillig*
3. *Gruppeforløb*
4. *Samarbejde med makker*
5. *Praktisk omkring afholdelse af gruppen*

## Konkret indhold i ansvarsområderne:

1. *Deltage i introkursus*
2. *Løbende refleksion over egen rolle som frivillig*
  - Ikke behandling eller terapi
  - Ikke løse deltagernes problemer
  - Holde tavshedspligten
  - Deltage minimum én gang årligt i fælles sparring og refleksionsarrangementer
  - Lade koordinator det vide, hvis der er behov for yderligere sparring eller supervision

- Lade koordinator vide, hvis ændringer eller andet i ens eget liv kan påvirke det frivillige engagement

### 3. Gruppeforløb

- Forberedelse af gruppen
  - Deltage i indledende forventningsafstemning med koordinator og makker
  - Aftale tidspunkt og dag, samt start- og slutdato for gruppen med koordinator
  - Koordinator udsender invitation til deltagerne, og sender herefter deltagerliste til gruppelederne (praksis er anderledes for trivselsgrupper på skoler)
  - Efter deltagerliste modtages fra koordinator forventes det, at gruppelederne kontakter alle deltagere inden gruppen mødes første gang (praksis kan variere)
  - Erhverve nøglechip fra kontoret hvis man ikke har én i forvejen
- Selve gruppeforløbet
  - Første gang: at gruppen får fastlagt fælles rammer for samværet
    - Tavshedspligt
    - Ekspert på eget liv
    - Ingen gode råd, medmindre de efterspørges
    - Respekt og ligeværd
    - Turtagning ift. taletid
    - Forventningsafstemning – hvad forventer deltagerne af gruppeforløbet, sig selv og hinanden
    - Afklare om nogen af deltagerne kender hinanden – og i så fald, om det er et problem
  - Kontinuerlig skabelse af et fælles rum, baseret på tryghed og tillid – dette er et fælles ansvar i gruppen, men gruppelederne er karavaneførere
  - Sørge for at møderne afvikles i overensstemmelse med selvhjælpsmetoden
  - Sørge for, at taletiden/opmærksomheden fordeles nogenlunde ligeligt
  - Sørge for, at der er plads til forskellighed i gruppen
  - Som udgangspunkt kun være i kontakt med deltagerne i gruppek kontekst – og ikke indgå i yderligere relation med deltagerne enkeltvis uden for gruppen
- Løbende kontakt med koordinator
  - Informere relevant koordinator om gruppen, hvis nogen fx stopper/starter
  - Bede om hjælp, hvis der er behov for det ved fx
    - Udfordringer i gruppedynamikken
    - Samarbejdet mellem gruppelederne
    - Dilemmaer i gruppen
    - Hvis nogen virker til, at have brug for et andet tilbud end en selvhjælpsgruppe
    - Andet
- Afslutning af gruppen
  - Evaluering af gruppeforløbet
  - Afsluttes eller fortsættes gruppen?
  - Hvis gruppen afsluttes; vil nogle så gerne fortsat stå på venteliste til ny gruppe?
  - Hvis gruppen afsluttes; brug spørgeskemaet, der også sidder i introhæftet (dette afleveres efterfølgende til kontor/koordinator)
  - Informere koordinator om afslutning og aftaler

#### 4. Samarbejde med makker

- Indgå i ligeværdigt samarbejde
- Prioritere at vende dagens gruppegang med sin makker efterfølgende
- Prioritere at skabe et trygt og tillidsfuldt rum med hinanden, hvor der er plads til det potentielt svære

#### 5. Praktisk omkring afholdelse af gruppen

- Medlemskab
  - Opfordre deltagerne i gruppen til at blive medlem af Selvhjælp Silkeborg – det er dog ikke et krav
- Lokaler
  - Booke lokaler
  - Brygge kaffe/te, sætte vand på bordet
  - Sørge for, at gruppen efterlader lokalerne pænt og rydder op i køkkenet
  - Låse døren til den etage, man har været på, hvis man er den sidste bruger
- Økonomi
  - Kaffe/te/kakao er gratis hos Selvhjælp Silkeborg
  - Selvhjælp Silkeborg har et lille lager af lækker til første gang – herefter betaler gruppen selv, hvis man ønsker andet end kaffe/te/kakao (dog undtaget i børne- og ungegrupperne)
  - Hvis der mangler materialer/er ønsket, der koster penge, vendes dette med relevant koordinator
  - Man er velkommen til selv at kontakte firmaer/søge midler til aktiviteter, materialer eller lignende, men det skal vendes med koordinator inden, så vi ikke er flere, der kontakter de samme