



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
HØRSHOLM

VELKOMMEN I DIN SELVHJÆLPSGRUPPE

Vi håber, du må få nogle udbytterige timer sammen med din gruppe. Denne lille folder beskriver nogle af de værdier, som selvhjælpsgrupperne bygger på, og som danner grundlag for, at en selvhjælpsgruppe fungerer godt.

Gensidighed

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

Ligeværd

I en selvhjælpsgruppe mødes deltagerne på et ligeværdigt grundlag. Mennesker i samme situation og med fælles problemstillinger, 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

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

Rammer for grupperne

En gruppe ledes af en uddannet frivillig gruppeleder. Gruppen består oftest af 5-8 deltagere, og man aftaler selv, hvor ofte man mødes og hvor længe møderne varer. Regler for gruppens samvær aftales i fællesskab, men grundlæggende gælder flg.:

- Der er tavshedspligt for både deltagere og frivillige gruppeledere i gruppen.
- Samtalen foregår i runder, og der tilstræbes lige taletid til alle, der ønsker at bidrage. Deltagerne fortæller og taler til hinanden, ikke til gruppelederen, og deltagerne instrueres i at lytte, give plads og undgå gode råd.
- Deltagerne har hver især og sammen ansvaret for stemningen, tonen og udviklingen i gruppen
- Gruppelederen skaber tryghed i gruppen ved at sikre klare, tydelige rammer og struktur for selvhjælpsgruppen.

Gruppesamtalens indhold

Man mødes først og fremmest om det særlige emne, som gruppen er fælles om. Det er vigtigt, at man er enige om det.

Det kan være en god idé, at gruppen indleder hvert møde med en runde som tidligere nævnt, hvor deltagerne fortæller om det, som har været vigtigt, siden man mødtes sidst, hvad enten det er begivenheder, tanker man har gjort sig, eller problemer man er stødt ind i. Det er ligeledes godt at slutte gruppens møde med en snak om mødets forløb – havde alle glæde og udbytte af samværet? – er der noget, vi kan forbedre?

Mødetid og mødested

Det er en god idé, at gruppen planlægger en række datoer for møder, f.eks. hver uge eller hver fjortende dag i starten. Gruppen kan kun fungere som gruppe, hvis alle så vidt muligt kommer hver gang. Det er også en god idé fra starten at sætte et sluttidspunkt for hvert enkelt møde (1,5 - 2 timer er ofte meget passende for et møde, men det er selvfølgelig gruppen, der i fællesskab beslutter, hvor lange møderne skal være).

Det anbefales, at man benytter Frivilligcentret som mødested. Her kan man mødes på "neutral grund", hvor ingen har en værtsforpligtigelse.

Der er mulighed for at lave kaffe og the i køkkenet.

Adresse og kontakt

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm

Rungstedvej 1C, 1. sal th.

2970 Hørsholm

Tlf.: 2883 4326 el. 2926 2040

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk

