



Guide til frivillige facilitatorer for selvhjælpsgrupper



FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP
DANMARK

Indhold

1. Introduktion	3
Kort om Selvhjælp i FriSe	3
Hvad er en selvhjælpsgruppe?	3
At være frivillig facilitator for en selvhjælpsgruppe	4
2. Kerneelementer og værdigrundlag for Selvhjælp	6
De fem kerneelementer	7
De tre værdier	8
3. Opstart og facilitering af en selvhjælpsgruppe i praksis	9
Før gruppeforløbet	9
Selve gruppeforløbet	10
Efter gruppeforløbet	15
4. Rollen som frivillig facilitator	16
At være lyttende uden at agere problemløser	16
Hvordan du bruger dig selv i gruppen	16
At tage hånd om udfordringer	17
Egenomsorg hvis noget påvirker dig	17
5. Aktiviteter i selvhjælpsgruppen	18
6. Love og retningslinjer	19
Tavshedspligt	19
Underretnings- og afværgepligt	19
Retningslinjer ved forebyggende samtale om selvmord	20
Børneattest	20

1. Introduktion

Velkommen til Selvhjælp i FriSe – og tak fordi du vil være med til at skabe trygge, tillidsfulde og lige-værdige fællesskaber for mennesker, der oplever at stå i en krise eller er udfordret af svære livsvilkår.

Denne guide er lavet til dig som frivillig facilitator for en selvhjælpsgruppe. Vi anbefaler, at du læser guiden fra start til slut for at få en grundig introduktion til, hvad en selvhjælpsgruppe er, hvad din rolle som frivillig facilitator går ud på, og hvordan gruppesamtalen kan faciliteres. Herefter kan du med fordel anvende guiden som et opslagsværk.

Denne guide kan ikke stå alene som introduktion til Selvhjælp i FriSe og rollen som frivillig facilitator. Som frivillig deltager du også i et introduktionskursus. Derudover kan du med fordel læse *Indsatsbeskrivelse for Selvhjælp i FriSe*, som beskriver det fælles grundlag for alle selvhjælpsgrupper i FriSe. Hvis du ikke allerede har fået den, kan du få den tilsendt af dit frivilligcenter eller din selvhjælpsorganisation (fremover blot organisation).

Kort om Selvhjælp i FriSe

Som frivillig er du del af en organisation, der er medlem af FriSe (Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark). FriSe er kort sagt landsorganisationen for landets frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer. Sammen med vores medlemmer arbejder vi i FriSe for et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor det er nemt at deltage og hente hjælp og støtte i frivillige fællesskaber som en selvhjælpsgruppe.

Vores medlemmer har mange års erfaring med at etablere og drive selvhjælpsgrupper, der henvender sig til forskellige mennesker, som står med svære udfordringer i livet. Det kan være livskriser forårsaget af hændelser som fx sygdom eller skilsmisse, eller sociale vanskeligheder og tilstande såsom mistrivsel, skolefravær eller ensomhed. Det kan også være livsvilkår, der belaster, fx at man har en lidelse eller diagnose. Endelig er der mange selvhjælpsgrupper for pårørende til mennesker med fysisk eller psykisk sygdom.

Konkrete eksempler på selvhjælpsgrupper:

- Pårørende til mennesker med demens
- Unge med psykiske lidelser
- Drengene med skolefravær
- Voksne med kronisk sygdom.

FriSes medlemsorganisationer har på årlig basis mere end 600 selvhjælpsgrupper og 750 aktive frivillige på landsplan. Ca. 4000 mennesker deltager om året i selvhjælpsgrupper i FriSes regi. Du er altså blevet en del af en stor, landsdækkende FriSe-familie baseret på en mangeårig selvhjælps-tradition. Endnu engang velkommen til! Vi er glade for at have dig med på holdet.

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

Formålet med selvhjælpsgrupper er at støtte mennesker i krise og svære livsudfordringer. En selvhjælpsgruppe er et fællesskab, hvor mennesker med samme type livsudfordring mødes for at yde hinanden gensidig støtte gennem samtale. I fællesskabet mindskes følelsen af at stå alene med det, der er svært. I en selvhjælpsgruppe deler man egne erfaringer og bliver set, hørt og forstået af nogen, der genkender det, man fortæller. Man opdager samtidig, at man kan inspirere andre med sine tanker og erfaringer. Det skaber mod, styrke og tro på, at situationen kan ændre sig positivt.

En selvhjælpsgruppe er ikke det samme som terapi eller behandling, og der ydes ikke psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig bistand i gruppen. Nogle deltagere benytter private eller offentlige behandlings- eller støttetilbud sideløbende med gruppeforløbet. Men i selvhjælpsgruppen er formålet et andet. Her deltager alle på lige fod for at hjælpes ad med den udfordring, gruppen er fælles om. Hensigten er, at den enkelte deltager oplever at få det bedre i takt med, at gruppen bearbejder udfordringen eller emnet over tid.



Al deltagelse i en selvhjælpsgruppe er frivillig. Det indebærer bl.a., at kommunale myndigheder ikke kan stille krav om, at en deltager skal gennemgå et gruppeforløb.

Gruppeforløbene faciliteres af 1-2 frivillige facilitatorer, som sørger for, at der skabes tryghed, tillid og en ligeværdig samtale i selvhjælpsgruppen. Et gruppeforløb varer typisk 8-12 gange med 6-8 faste deltagere, men dette kan variere. Nogle forløb tager udgangspunkt i konkrete temaer, som er særligt relevante i forhold til den livsudfordring, deltagerne er fælles om. Andre forløb gør ikke.

Selvhjælpsgruppen er et fortroligt rum, og der er derfor tavshedspligt for både frivillige og deltagere i gruppen. Det kan du læse mere om i kapitel 6.

At være frivillig facilitator

Som frivillig facilitator har du til opgave at gøre det let for alle at deltage og få udbytte af selvhjælpsgruppen. Du skal hjælpe deltagerne godt igennem gruppemøder og -forløb. Dette gør du bl.a. ved at sikre en klar og tydelig struktur for møderne og det samlede forløb. En klar og tydelig struktur skaber den tryghed i selvhjælpsgruppen, som er nødvendig for, at deltagerne tør åbne sig og dele tanker og erfaringer med hinanden.

Her følger en kort introduktion til dit ansvar, dine opgaver og de samarbejdsrelationer, du typisk har som frivillig facilitator. I kapitel 3 får du vejledning i,

hvordan du i praksis strukturerer og faciliterer møder i en selvhjælpsgruppe. I kapitel 4 kan du læse mere om selve rollen som facilitator, herunder hvordan du kan bruge dig selv i gruppen, tage hånd om vanskelige situationer og drage egenomsorg, hvis noget i gruppen påvirker dig.

Dit ansvar som frivillig facilitator

Dit ansvar som frivillig facilitator er at:

- planlægge og facilitere såvel det enkelte gruppemøde som det samlede gruppeforløb med inddragelse af deltagerne i gruppen og med afsæt i deres behov.
- understøtte en tryk, tillidsfuld og ligeværdig gruppekultur, sørge for, at alle deltagerne i rummet har det godt og bliver 'samlet op' ved behov.
- det enkelte møde og det samlede gruppeforløb startes og afsluttes på ordentlig vis.

Du har også en række opgaver af mere praktisk karakter, herunder:

- kontakt med deltagerne i gruppen.
- orientering til din kontaktperson i organisationen om gruppens udvikling, deltagere der stopper før tid, eventuelle konflikter etc.
- booking af lokale.
- stå for indkøb, lave kaffe og te til møderne, gøre lokalet indbydende mv.



Kvalifikationer som frivillig facilitator

Da Selvhjælp i FriSe er en indsats til mennesker, der står med svære livsudfordringer, lægger vi vægt på, at vores frivillige facilitatorer:

- har mentalt overskud og indsigt i egne styrker og svagheder.
- er lyttende og nærværende og kan fremme den gode dialog.
- er tryghedsskabende og tillidsvækkende.
- evner at sætte sig selv i baggrunden og give plads til, at andre finder deres egen vej.
- kan sige fra og sætte grænser.
- ser forskellighed som en styrke.
- er god til at samarbejde og kan overholde aftaler.
- er empatisk og har hjertet på det rette sted.

Derimod er der ingen krav til din uddannelsesbaggrund og erhvervs erfaring eller dit faglige interesseområde. Frivillige i vores selvhjælpsgrupper har forskellige interesser, erfaringer og kvalifikationer, og der vil blive taget udgangspunkt i disse, når du som frivillig bliver matchet med en gruppe.

Det er ikke nødvendigt at have indgående kendskab til selvhjælpsgruppens målgruppe for at være frivillig facilitator. Det er din opgave at rammesætte og facilitere den gode gruppesamtale - ikke at være ekspert. Vær opmærksom på, at det kan være svært at have en gruppe med en livsudfordring, som du selv har haft inde på livet. Egne erfaringer kan være en stor motivation og kvalitet, men det kan også vække gamle og måske ubearbejdede følelser. Det er vigtigt at vedkende sig dette og i så fald kontakte din kontaktperson i organisationen.

Samarbejde med en anden frivillig facilitator

Som frivillig facilitator vil du i mange tilfælde have ansvaret for en selvhjælpsgruppe sammen med en anden frivillig. I vil altså tit være to til at løse de beskrevne opgaver.

At være to frivillige sammen om én gruppe kan have flere fordele. Fx giver det jer mulighed for at:

- hjælpes ad med at planlægge og afvikle gruppeforløbet.
- supplere hinanden i forhold til styrker og svagheder.
- give hinanden en pause under faciliteringen ved behov.
- sparre efter de enkelte mødegange og gruppeforløbet samlet set.
- tage over for hinanden i tilfælde af sygdom og på den måde sikre kontinuitet i gruppeforløbet.

Skulle samarbejdet mellem dig og den anden frivillige gå skævt undervejs, eller er matchet ikke godt fra starten af, skal du kontakte din kontaktperson mhp. at finde en løsning. Det er vigtigt, at deltagerne fortsat oplever gruppen som et trygt rum, trods eventuelle uoverensstemmelser.

Det er vigtigt at fremhæve, at du – uanset om du har en medfrivillig eller ej - aldrig står alene. Hvis der opstår udfordringer undervejs i gruppeforløbet, eller der er noget, som du er særligt optaget af, har du mulighed for at få supervision eller sparring. Hiv fat i din kontaktperson for at finde ud af, hvilke konkrete muligheder, der er i din organisation.

Samarbejde med kontaktperson i organisationen

Du er som frivillig en del af enten et frivilligcenter eller en selvhjælpsorganisation, og du har typisk en primær kontaktperson her. De rammer, som organisationen generelt arbejder indenfor, fx i form af formål, vedtægter, værdigrundlag, frivilligpolitik, tavshedspligt mv., er også rammerne for din frivillige indsats. Det indebærer, at du både før, under og efter gruppeforløbet har løbende dialog med din kontaktperson om, hvordan opgaven løses, og hvilke forventninger I gensidigt har. Du kan få tilbud om løbende støtte, supervision, muligheder for kompetenceudvikling og deltagelse i faglige og sociale arrangementer.

Hvis du vil stoppe som frivillig facilitator

Erfaringen blandt FriSes medlemmer er, at de frivillige facilitatorer trives og finder rollen meningsfuld. Og det er vigtigt. Som frivillig får du ikke løn, men til gengæld er du værdsat i fællesskabet, og deltagerne i selvhjælpsgrupperne får glæde og gavn af din indsats. Derfor er det afgørende, at alle, ikke mindst du selv, oplever, at rolle og opgave matcher godt. Hvis motivationen mod forventning daler, er det vigtigt at tale med din kontaktperson om, hvad der er på færde, så I kan finde en fælles løsning. Er det manglende tid og overskud, er opgaven uhåndterbar, eller er der noget i samarbejdet, der ikke fungerer? På den måde kan du tage ansvar for dig selv og for deltagerne i selvhjælpsgruppen. Hvis du som frivillig ønsker at trække dig, er det selvfølgelig muligt, ligesom organisationen også kan afbryde samarbejdet, hvis de oplever, at matchet ikke fungerer.



2. Kerneelementer og værdigrundlag for Selvhjælp

Der er formuleret fem kerneelementer for Selvhjælp i FriSe. Kerneelementerne tager afsæt i det fælles værdigrundlag bestående af tre værdier: gensidighed, ligeværdighed og medmenneskelighed. Kerneelementerne og værdigrundlaget er illustreret i figuren nedenfor og vil også blive udfoldet på næste side.

Men hvad er kerneelementer, tænker du måske? Kort sagt er kerneelementer de helt centrale elementer, som vi (FriSe og vores medlemsorganisationer) sammen har vurderet, er nødvendige for, at vores selvhjælpsgrupper fører til de ønskede resultater for deltagerne - uanset hvilken målgruppe eller lokal kontekst, der er tale om. Kerneelementerne er ikke konkrete aktiviteter (fx en forsamling med en mulig deltager), og de beskriver heller ikke de helt konkrete måder, som gruppeforløbene

organiseres og udføres på. Kerneelementerne udgøres derimod af den overordnede funktion, handling eller hensigt, der ligger bag de konkrete aktiviteter. Fx kan 'afklaring og klar forventningsafstemning før gruppeopstart' (som er et af kerneelementerne i figuren nedenfor) ske telefonisk eller personligt og over én eller flere samtaler, men kernen i det, der skal ske, er selve afklaringen af, om selvhjælp er det rette tilbud for deltageren.

Der vil være forskel på, hvordan selvhjælpsgrupper organiseres og gennemføres, både fra organisation til organisation og fra gruppe til gruppe. Og denne elastik rummer kerneelementerne. De fem kerneelementer for Selvhjælp i FriSe er dog nødvendige for at 'efterleve' selvhjælpsindsatsen, da de binder os sammen og er bærende for indsatsen.



De fem kernelementer

Der er fem kernelementer for Selvhjælp i Frise, og disse er som følger:



Kerneelement 1: Afklaring og klar forventningsafstemning før gruppeopstart

Der sker en afklaring og klar forventningsafstemning med den enkelte deltager før gruppeforløbet. Dette for at afklare, om selvhjælpstilbuddet er relevant for deltageren, og om den oplevede udfordring passer i forhold til en given gruppe. Det afklares, om deltageren er parat til og evner at indgå i et gruppeforløb. Samtidig indebærer forventningsafstemningen, at den enkelte ved, hvad en selvhjælpsgruppe er, og hvad det kræver at deltage i en gruppe, så deltageren kan forpligte sig (eller fravælge tilbuddet) på et informeret grundlag. På den måde sikres kvalitet i gruppeforløbene.



Kerneelement 2: Deltagelse er frivillig med afsæt i deltagerens egne ønsker og motivation for forandring

Den enkeltes deltagelse i selvhjælpsgruppen er frivillig. Der kan ikke stilles krav om deltagelse fra anden – fx offentlig myndigheds – side, og der er ikke krav om, at deltagerne skal arbejde med at nå bestemte målsætninger i forløbet. Selvhjælpsgruppen er på den måde 'præstationsfri' og tager udgangspunkt i deltagerens selvbestemmelse, egne ønsker og motivation for forandring, hvilket giver ejerskab og frit rum til at tale om det, der netop optager deltagerne.



Kerneelement 3: Etablering af en tryk, tillidsfuld og ligeværdig gruppekultur

Der skabes en tryk, tillidsfuld og ligeværdig kultur i selvhjælpsgruppen, bl.a. på baggrund af aftaler om tavshedspligt og fortrolighed. Samtalen foregår gruppedeltagerne imellem. Formen er respektfuld og ligeværdig, hvor deltagerne tør åbne sig og dele det svære i livet uden at opleve, at den frivillige facilitator eller andre deltagere kommer med gode råd eller dømmende kommentarer.



Kerneelement 4: Faciliteret gruppesamtale med fast struktur

Gruppesamtalerne, der faciliteres af en frivillig, har afsæt i en fast ramme og struktur, der er med til at skabe tryk og genkendelighed. Faciliteringen understøtter, at samtalen holdes på sporet, så der snakkes om den fælles udfordring, som gruppen mødes om. Den frivillige facilitators opgave er at lette processen og sikre, at alle deltagerne indgår på lige fod i gruppen, får taletid og lytter aktivt, når de andre har taletid. Den frivillige sikrer, at deltagerne er i gode hænder undervejs, og at der sker en god afrunding på det medmenneskelige møde.



Kerneelement 5: Gensidig deling af tanker, oplevelser og erfaringer blandt mennesker, der forstår

Den enkelte deltager møder andre, der har særligt let ved at forstå det, som deltageren gennemgår, fordi de selv står med lignende livsudfordringer. Deltagerne sætter ord på egne oplevelser og erfaringer foran de andre i gruppen og bliver set og hørt af ligesindede. Deltagerne har ikke en aktie i hinandens sag, men kan inspirere hinanden med egne erfaringer og ressourcer.

De tre værdier

Kerneelementerne tager afsæt i et fælles retningsgivende værdigrundlag bestående af tre værdier:

- 1. Gensidighed:** Selvhjælp fungerer i kraft af gensidighed. Ved at dele erfaringer, tanker og oplevelser i en selvhjælpsgruppe får man hjælp og støtte samtidig med, at man er med til at inspirere og støtte de andre deltagere.
- 2. Ligeværdighed:** I en selvhjælpsgruppe er alle deltagere ligeværdige. Uanset deres personlige ståsteder i livet møder deltagerne hinanden respektfuldt som mennesker. Ligeværdighed betyder, at alle perspektiver anerkendes som lige vigtige og behandles med samme respekt af fællesskabet.
- 3. Medmenneskelighed:** Selvhjælp er ikke terapi eller behandling, men et møde mellem mennesker, der har behov for hinandens støtte og lyst til at deles om det svære.



3. Opstart og facilitering af en selvhjælpsgruppe i praksis

I dette kapitel får du en beskrivelse af, hvordan en selvhjælpsgruppe etableres og gennemføres. Du får også vejledning i, hvordan du som frivillig i praksis strukturerer og faciliterer møderne i en selvhjælpsgruppe. Du bliver klædt på til det første gruppemøde, så du – og gruppen – kan komme bedst mulig fra start. Til sidst i kapitlet får du også viden om, hvad der sker efter endt gruppeforløb.

For overblikkets skyld har vi struktureret kapitlet i et "før", "under" og "efter" gruppeforløbet.

Før gruppeforløbet

Det er forskelligt fra gruppe til gruppe og deltager til deltager, hvordan den første kontakt bliver etableret. Nogle deltagere finder selv frem til selvhjælpsgruppen gennem fx et opslag på sociale medier eller en plakat på biblioteket. Andre bliver gjort opmærksomme på selvhjælpsgruppen af fagpersoner i kommunen, fx en medarbejder i sundhedscentret, en trivselslærer i skolen eller en sagsbehandler på jobcenteret. Uanset hvordan den første kontakt er blevet etableret, vil første skridt være en indledende afklaring og forventningsafstemning med deltageren med henblik på at finde ud af, om selvhjælp er det rette tilbud.

Indledende afklaring og forventningsafstemning

Det er et kerneelement i selvhjælpsindsatsen, at organisation og deltager sammen afklarer, om selvhjælpsgruppen er det rette tilbud. Dette sker gennem en individuel forsamtale, som enten frivillige eller ansatte står for. Her afklarer man, om der kan findes et gruppetilbud, der matcher deltagerens livsudfordring.

Forventningsafstemningen indebærer, at den enkelte ved, hvad en selvhjælpsgruppe er, hvordan den fungerer, og hvad det kræver at deltage i en gruppe, så deltageren kan forpligte sig (eller fra-vælge tilbuddet) på et informeret grundlag. Det handler om deltagerens tid og overskud til at være med i et forløb og de forventninger, man som deltager kan/bør have til udbyttet af et forløb.

Afklaringen handler om parathed, fx hvorvidt deltageren:

- er motiveret for forandringer i eget liv.
- har personlige ressourcer til at være en del af en gruppe baseret på samtale og gensidig erfaringsudveksling, herunder at kunne lytte, overskue og rumme at være en del af en gruppe.
- er villig til at bidrage med egne erfaringer, oplevelser og tanker.
- prioriterer fremmøde i gruppen og føler et ansvar for at bidrage til gruppens udvikling.

Gruppesammensætningen og gruppedynamikken er vigtig for, at deltagerne får det forventede udbytte. Derfor er det vigtigt, at en deltager er både parat og i stand til at indgå i et gruppeforløb.

Nogle gange hænder det, at en potentiel deltager ikke tilbydes en selvhjælpsgruppe. Det kan fx være, når den enkelte deltager:

- har behov for en anden indsats, fx en individuel, mere intensiv eller professionel indsats. I dette tilfælde kan en selvhjælpsgruppe være et supplerende tilbud, men kan ikke stå alene. En behandlingskrævende problemstilling kan dog stå i vejen for at kunne deltage i en gruppe, fx det at kunne lytte til andres fortællinger. I så fald henvises til anden hjælp.
- har svære misbrugsproblemer, som potentielt kan gøre gruppedeltagelse vanskelig eller skabe utryghed.
- har kendte relationer til andre i gruppen. Det er oftest ikke hensigtsmæssigt at have familiære relationer til andre deltagere. Af hensyn til persondatasikkerhed kan dette ofte først afklares ved gruppeopstart, og da tilbydes en af deltagerne at vente på næste gruppes etablering.

I de tilfælde hvor en selvhjælpsgruppe *ikke* er det rette tilbud for deltageren, vil vedkommende så vidt muligt blive henvist til andre tilbud.

Gruppen etableres

I de tilfælde hvor en selvhjælpsgruppe er det rette tilbud for deltageren, vil der ofte være ventetid, indtil der er deltagere nok til at kunne starte en gruppe op. I denne mellemliggende periode er der forskellige opgaver såsom:

- Deltageren udfylder samtykkeerklæring og evt. spørgeskema, og vedkommende skrives på venteliste.
- Organisationen hverver deltagere til den pågældende gruppe.
- Organisationen hverver frivillige facilitatorer til den pågældende gruppe.
- Gruppen starter op, når der er nok deltagere.

Styr på rammerne og det praktiske for gruppeforløbet

Når gruppen er etableret, er der flere praktiske opgaver for dig som frivillig hen mod opstartsdagen. De helt konkrete opgaver og måder at gøre det på aftales med din kontaktperson. Her har vi listet nogle eksempler:

- Hvis I er to frivillige facilitatorer, mødes I før gruppeopstart for at lære hinanden at kende og aftale, hvad der skal være styr på, og hvem der gør hvad (både før, under og efter gruppeforløbet).
- Planlægning af forløb og fastsættelse af møde-gange, tid og sted.
- Planlægning af møder og indhold, herunder evt. temaer eller aktiviteter.
- Deltagerne kontaktes i god tid før første møde-gang og får de praktiske informationer.

Selve gruppeforløbet

Alle gruppeforløb, uanset målgruppe, følger samme overordnede skabelon. Der vil altid være et første indledende møde og et sidste afsluttende

møde, hvor formålet er henholdsvis at starte og afslutte gruppeforløbet på ordentlig vis. Og så vil der være x antal mødegange med en fast samtalestruktur, hvor samtalen foregår i runder, og alle i gruppen opfordres til at bidrage med egne tanker, erfaringer og oplevelser. Samtalestrukturen skal sikre nogenlunde lige taletid til alle og også understøtte lytte- og refleksionstid hos den enkelte deltager. Derudover vil der ofte være mere eller mindre afgrænsede temaer, der sætter rammen for gruppesamtalen, ligesom der er mulighed for, at gruppesamtalen kan kombineres med aktiviteter (se kapitel 5).

Første møde i selvhjælpsgruppen

Når selvhjælpsgruppen mødes første gang, er din primære opgave at facilitere en god og konstruktiv stemning. Det første møde kan være svært for deltagerne, som måske har gået alene med problemerne igennem længere tid, og som pludselig står over for at skulle dele noget af det inderste med nye mennesker. Det kan være grænseoverskridende for de fleste. Som frivillig facilitator skal du være i stand til at rumme denne usikkerhed og nervøsitet hos deltagerne og udstråle ro. Deltagerne skal have den sikkerhed, at du har styr på, hvad der skal ske, og det er vigtigt, at du har blik for, om den enkelte føler sig godt tilpas.

Der er mange ting, der skal nævnes til det første møde, og det kan være svært at huske det hele. Det er derfor helt i orden at have en tjekliste med.

Kom gerne i god tid før mødet, så der er tid til at lave kaffe og te og sørge for, at lokalet er indbydende og hyggeligt (hvis mødet foregår indenfor). Hav fx papir og kuglepen klar til navneskilte og evt. planche/flipover til fælles gruppe-regler. Byd hver deltager varmt velkommen i takt med, at de dukker op, og vis dem til rette omkring bordet, ved bålet, eller hvor I samles.



Plan for det første møde i selvhjælpsgruppen

1. Byd velkommen: Byd alle deltagerne velkommen og fortæl kort om, hvor længe mødet varer, hvad mødets indhold er, og hvornår der er pause. Det skaber tryghed for deltagerne at kende programmet.

2. Præsentationsrunde: Bed deltagerne om helt kort at præsentere sig, og hvorfor de er her. Du kan evt. starte med at præsentere dig selv først for at imødegå nervøsitet hos deltagerne. Bed evt. også deltagerne om at lave et navneskilt.

Husk at afklare, om der er nogen i gruppen, som kender hinanden, og om det er et problem. Vær behjælpelig med at løse det, hvis det er tilfældet.

3. Principper og regler for gruppen: Fortæl om principperne for selvhjælpsgruppen og snak om gruppereglerne. På den måde får I et godt fælles udgangspunkt og et sæt af aftaler, som I senere kan holde jer til.

Formålet med *principperne* er at hjælpe deltagerne til at få det største udbytte af samtalerne i gruppen. Principperne er:

- Gruppen behandler alle informationer fortroligt, også efter gruppens ophør (tavshedspligt).
- Taletiden fordeles nogenlunde lige, og der tales i runder.
- Lyt til hinanden og undgå at afbryde, fortolke og give råd.
- Alle i gruppen er forskellige, men ligeværdige, og alle erfaringer vigtige (ingen er ekspert).
- Der skal være plads til at dele stærke følelser og svære hændelser.
- Deltagerne har sammen et ansvar for en god og konstruktiv stemning.
- Der tales med hinanden og ikke om hinanden.
- Der tales til de andre deltagere, ikke til den frivillige facilitator.
- Hver deltager har ansvaret for sig selv og sin egen proces.

Principperne er grundlæggende og ikke til forhandling. Dette er i modsætning til gruppereglerne, som godt kan variere fra selvhjælpsgruppe til selvhjælpsgruppe, alt efter hvad deltagerne i gruppen bliver enige om.

Formålet med *gruppereglerne* er at forpligte deltagerne til gruppefællesskabet og skabe tryghed omkring forløbet. Det er vigtigt at komme omkring følgende:

- Prioritering af gruppen og afbud – hvilke forventninger har vi til hinanden?
- Kontaktoplysninger – vil vi dele dem med hinanden, og hvor meget vil vi dele?
- Uacceptabel adfærd – hvad forstår vi ved det?
- Mødesteder – hvorfor er neutrale rammer bedst?
- Regler udenfor gruppen – må vi hilse på hinanden i supermarkedet? Må vi mødes privat?
- Afslutte før tid – hvordan bliver det et godt farvel?

Det kan også være relevant at lave aftaler af mere praktisk karakter, fx om den frivillige skal sende en sms dagen før møderne, om det er deltagerne på skift, der står for kaffe/te osv.

Informér om muligheder for medlemskab af organisationen, og hvis der er bestemte husregler, informer da også om disse regler.

4. Fortæl om rollen som frivillig facilitator: Fortæl om din rolle som frivillig facilitator, fx at du:

- står for det praktiske med lokale, planlægning, kaffe/te mv.
- hjælper deltagerne med at overholde de fælles principper og regler i gruppen.
- hjælper deltagerne med at lære at tale i runder.
- stiller relevante spørgsmål for at understøtte samtalen i gruppen.

5. Husk pause: Indlæg en pause undervejs, så deltagerne har mulighed for at 'puste ud' og også møde hinanden på en anden måde. Det er altså ikke meningen, at der skal snakkes videre i pausen om de ting, der er taget op i gruppesamtalen.

6. Talerunde: Tag en talerunde, hvor deltagerne får mulighed for at fortælle om og uddybe, hvorfor de er med i gruppen. Hjælp samtalen på gлед ved at stille åbne spørgsmål såsom:

- Hvordan ser din hverdag ud?
- Hvad fylder lige nu hos dig?
- Hvad er svært nu?
- Hvad ønsker du at forandre i din situation?
- Hvad håber du at få ud af at komme i gruppen?

Det er vigtigt, at alle kommer til orde i det omfang, de ønsker eller formår det. Det er helt okay, hvis en af deltagerne ønsker at springe over. Vær opmærksom på og styr taletiden.

7. Afsluttende runde: Det kan være en god idé at tage en afsluttende runde, hvor deltagerne får mulighed for at tale om, hvordan de har oplevet mødet:

- Svarede mødet til forventningerne? Er der noget, som gerne må være anderledes næste gang?
- Var det rart, grænseoverskridende eller andet at have taletid i runderne?
- Er der ønsker til særlige temaer til næste gang eller senere i gruppeforløbet?

Du vil måske opleve, at tiden er knap den første gang, og måske er der slet ikke tid til en afsluttende runde. Nævn gerne, at der næste gang bliver mere tid til at komme i dybden.

8. Information om næste gang: Fortæl, hvor og hvornår gruppen mødes næste gang.

De efterfølgende møder i selvhjælpsgruppen

Som regel er stemningen lettere allerede til det andet møde. Deltagerne har mødt hinanden og er mere afklarede i forhold til gruppen. Du føler dig måske også selv mere sikker i din rolle som facilitator.

Det kan være nødvendigt at følge op på det første møde og genopfriske de forventninger og aftaler, der blev indgået. Særligt hvis der er deltagere, som ikke kunne være med første gang.

I den indledende talerunde kommer der tit et tema op, som gruppen kan tale om i de efterfølgende runder. Dukker der flere temaer op, kan du med fordel notere temaerne på en fælles "tema-parkeringsplads" (på en tavle, flipover eller lignende). Ud fra tema-parkeringspladsen kan du sammen med deltagerne få et overblik over temaer og udvælge et tema til dette og evt. det kommende møde.

Plan for efterfølgende møder i selvhjælpsgruppen

1. Indledende runde: Start med en "siden sidst-runde", hvor deltagerne på skift fortæller, hvordan det er gået siden sidst med de problematikker, de er kommet i gruppen for at bearbejde, og evt. hvad deltagerne hver især er optaget af.

2. Talerunde: Præsenter dagens tema, som deltagerne skal tale ud fra. Temaet kan være aftalt på forhånd eller være et, som du og evt. din medfrivillige fornemmer, har fyldt i den indledende runde. Du kan evt. præsentere to temaer og spørge, hvad I skal starte med. Måske er der tid til begge temaer.

Sørg for, at alle deltagere har nogenlunde lige taletid og påmind venligt deltagerne om principperne og de indgåede gruppe-regler, hvis nødvendigt, fx at lytte uden at afbryde, ligelig fordeling af taletiden mv.

Væn fra starten deltagerne til at tale til hinanden og ikke til den/de frivillige. Det er hensigtsmæssigt løbende 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?
- Er der nogen, der har lyst til at spørge ind til det, som kommer frem? Dette kræver dog, at den pågældende deltager har lyst til, at der bliver spurgt ind til det, han/hun har delt.

Efter runden er der plads til spørgsmål og erfaringsudveksling.

3. Husk pause: Indlæg en pause undervejs, så deltagerne har mulighed for at 'puste ud' og være sammen socialt på en anden måde. Pausen kan være her eller efter den indledende runde afhængig af tiden. Det er vigtigt, at der ikke tales videre om de ting, der blev taget op i gruppesamtalen.

4. Talerunde: Samme tema eller evt. et nyt tema, hvis tiden er til det. Vær igen opmærksom på, at taletiden overholdes, så alle kommer til orde.

5. Kort afsluttende runde: Det kan være en god idé at tage en kort afsluttende runde, hvor deltagerne kan fortælle, hvordan de har oplevet mødet, og evt. hvordan det går med at være i gruppen.

6. Information om næste gang: Slut af med at fortælle, hvornår gruppen mødes næste gang. I kan evt. også beslutte, hvad temaet for næste møde skal være, inden I runder af og siger på gensyn. På det næstsidste møde kan du evt. spørge gruppen, om der skal ske noget særligt den sidste gang.



Det sidste møde i selvhjælpsgruppen

Det er forskelligt fra gruppe til gruppe, hvor langt forløbet er. Typisk består et gruppeforløb af 8-12 mødegange. Uanset hvor længe forløbet varer, er

formålet med det sidste møde det samme: Gruppeforløbet skal afsluttes på ordentlig vis. Og her har du selvfølgelig en vigtig rolle.

Plan for det sidste møde i selvhjælpsgruppen

1. Indledende runde: Start som vanligt med en "siden sidst-runde" og giv plads til, at deltagerne kan udtrykke, hvilke tanker og følelser, der er forbundet med, at dette er sidste gang, gruppen mødes.

2. Talerunde: Dagens talerunde vil bære præg af, at det er sidste gang. I talerunden kan du sætte rammen og bede deltagerne reflektere over, hvilken betydning gruppeforløbet har haft for dem.

- Hvad tager jeg med mig?
- Hvordan har jeg det nu sammenlignet med første mødegang?

Herefter kan I tage en runde med et fremtidsrettet tema som fx: Hvordan kan jeg fortsætte min positive proces, og hvad skal jeg være opmærksom på fremadrettet?

3. Husk pause: Indlæg en pause undervejs.

4. Generel evaluering af forløbet: Gruppen reflekterer over fællesskabet og processen. Du kan fx tage udgangspunkt i jeres aftaler fra første møde. Har vi som gruppe fungeret efter principperne? Hvad har været godt? Mindre godt? Noget gruppen har savnet? Feedback til dig som facilitator? Du kan også supplere med, hvordan du har oplevet forløbet og gruppen.

Du kan strukturere det som en almindelig talerunde efterfulgt af fælles samtale. Det vil være fint at samle op med stikord på en tavle eller flipover.

5. Praktisk afslutning: Der er ofte en række vigtige praktiske spørgsmål og opgaver, som I skal sætte tid af til at komme omkring, fx:

- Besvarelse af spørgeskemaer, hvis organisationen evaluerer skriftligt på deltagernes oplevelse og udbytte af gruppeforløbet. Se mere på næste side.
- Afklaring af, om gruppen ønsker at fortsætte uden en facilitator (hvis din organisation giver mulighed for det). Se mere på næste side.
- Om der skal udarbejdes en liste med kontaktoplysninger, så deltagerne kan kontakte hinanden efter endt gruppeforløb?
- Andre muligheder for hjælp og støtte, når selvhjælpsgruppen slutter.

6. Afsked: Sæt god tid af til, at der kan tages afsked. Nogle grupper foretrækker at afslutte med en uformel aktivitet. Aftal da et sluttidspunkt, hvor du som frivillig siger farvel. Vær sammen opmærksom på, at alle kommer godt ud ad døren.



Hvis en deltager ønsker at stoppe før tid

Det hænder, at en deltager ønsker at stoppe, før gruppeforløbet er slut. Hvis det er meget tidligt i forløbet, opfordres deltageren til at møde op tre gange, inden beslutningen tages. Dette skyldes, at det tager tid at udvikle tillid og tryghed i gruppen. Hvis en deltager herefter ønsker at forlade gruppen, er det altid godt at opfordre til at tage ordentlig afsked med gruppen for fællesskabets skyld.

Efter gruppeforløbet

Evaluerings af forløbet

De fleste gruppeforløb evalueres. Det er dog forskelligt fra organisation til organisation og gruppe til gruppe, hvordan processen er, og hvilket evalueringsredskab der anvendes til at indsamle viden om deltagernes oplevelse og udbytte af forløbet. Det er også forskelligt, om du som frivillig har en aktiv rolle i evalueringen. Hiv derfor fat i din kontaktperson for at blive klogere på, hvordan det foregår hos jer.

Du kan også efterspørge feedback efter endt gruppeforløb fra din kontaktperson, hvis I ikke allerede har aftaler omkring dette.

Hvis en selvhjælpsgruppe skal fortsætte på egen hånd

Nogle selvhjælpsgrupper kører kun en periode med en frivillig facilitator og fortsætter derefter på egen hånd. Andre selvhjælpsgrupper har en eller to frivillige facilitatorer under hele gruppeforløbet, men ønsker at fortsætte efter endt forløb. Er dette tilfældet, er det vigtigt, at:

- gruppen vælger en tovholder blandt deltagerne og finder ud af, hvad vedkommendes ansvar er. Her er det vigtigt, at du understreger, at tovholderen *også* er gruppedeltager og *ikke* er leder.
- gruppen aftaler mødefrekvens og de næstkommende mødedatoer.
- du informerer om, hvordan det fungerer med lokalebestilling og evt. andre praktiske ting, hvis gruppen skal fortsætte i organisationens lokaler.

Brobygning til andre fællesskaber

Ved gruppeforløbets afslutning kan du som frivillig opleve, at en eller flere deltagere i gruppen har behov for yderligere støtte. De har med andre ord brug for, at der bliver bygget bro til et andet tilbud eller fællesskab, nu hvor gruppeforløbet ophører. I nogle tilfælde skyldes det, at deltageren stadig har brug for at arbejde med sin udfordring eller livssituation, mens det i andre tilfælde skyldes, at deltageren har identificeret et nyt behov i løbet af gruppeforløbet.

Du kan som frivillig enten selv oplyse om andre relevante tilbud og fællesskaber i lokalområdet, eller du kan sætte deltageren i kontakt med en ansat fra organisationen, som kan hjælpe vedkommende videre. De fleste organisationer har udarbejdet en oversigt over lokale tilbud og fællesskaber, som du kan orientere dig i.



4. Rollen som frivillig facilitator

At være lyttende uden at agere problemløser

Det er vigtigt, at du som frivillig facilitator er god til at lytte med ro og nærvær til det, der bliver sagt i selvhjælpsgruppen. Og til alt det, der *ikke* bliver sagt (kropssprog og mimik). Som udgangspunkt skal du ikke afbryde deltagerne, og du skal kunne rumme pauser og stilhed. Det er tit pauserne, der giver deltagerne mulighed for eftertanke.

At være en god lytter betyder ikke, at du skal tage ansvar for deltagerne og løse deres udfordringer. Det er den enkelte deltager selv, der skal forholde sig til egne problemer. Du skal blot lytte og stille uddybende, nysgerrige spørgsmål, der kan understøtte den gode gruppesamtale og hjælpe deltagerne med at få klarhed over egen problemstilling og den livssituation, de er i.

At være en god lytter betyder til gengæld, at du:

- lytter roligt, nærværende og respektfuldt til det, der bliver fortalt, uden at afbryde, vurdere, dømmе, råde og give udtryk for egne værdier og normer.
- formulerer åbne, uddybende spørgsmål, der understøtter gruppesamtalen frem for at virke som et egentligt forhør.
- giver plads til pauser og stilhed.
- nogle gange opsummerer og gentager det, der er blevet fortalt, for at vise, at du lytter.
- forsøger at vise forståelse og anerkendelse, fx ved at tilkendegive, at det er en vanskelig situation, deltageren befinder sig i, eller ved at sige, at du kan se, at en deltager har det svært. Det er her vigtigt, at du ikke trøster, hverken verbalt eller med knus, da det ofte lukker for yderligere fortælling.
- ikke taler om dig selv og dine egne problemer.

Brug af åbne spørgsmål til at understøtte gruppesamtalen

Det er rigtig godt at gøre brug af åbne spørgsmål til at understøtte gruppesamtalen. Åbne spørgsmål er spørgsmål, der ikke kun kan besvares med ét ord eller én kortfattet sætning. Åbne spørgsmål sætter derimod gang i flere tanker og refleksioner.

Eksempler på åbne spørgsmål, som kan bruges i selvhjælpsgruppen:

- Hvad skete der? Hvad husker du bedst?
- Hvordan påvirker/påvirkede det dig?
- Hvordan er det gået siden sidst?
- Hvis du skulle forestille dig dit liv om fem år, hvordan ser det så ud?

"Hvorfor" er i sig selv også et åbent spørgsmål, der spørger ind til årsager og sammenhænge. "Hvorfor" kan imidlertid godt virke en smule hårdt, og derfor kan det være en god idé at bløde spørgsmålet lidt op med et "mon". Alternativt kan der spørges ind til årsager og sammenhænge på andre måder, fx "Hvordan hænger det mon sammen, tror du?".

Hvordan du bruger dig selv i gruppen

Som facilitator må du meget gerne være personlig i mødet med deltagerne. Derimod skal du være tilbageholdende med at være privat. Med andre ord er det vigtigt, at du løbende skelner mellem, hvad der er privat og deltagerne uvedkommende, og hvad der er personlig og ligeværdig kontakt. Den bedste måde, du kan bruge din egen livserfaring på, er at vise forståelse og anerkendelse for den situation, som deltagerne befinder sig i.

Ved ikke at fortælle om private oplevelser og erfaringer holder du fokus på deltagerne. Hvis du har erfaringer med det, en deltager snakker om, kan det godt være relevant og givende for gruppen at sige højt, at du kender til det, vedkommende fortæller. Herefter skal fokus tilbage til deltageren. Du skal derimod ikke berette om egne bedrifter, og hvordan du selv har overkommet givne udfordringer, fx hvordan du tacklede din egen sorgproces eller kom godt igennem din skilsmisse.

Det kan være en rigtig svær balance at vise forståelse og anerkendelse og stadig blive på den personlige bane frem for den private. Er I to frivillige om én gruppe, kan I med fordel give hinanden sparring og feedback efter endt gruppemøde.

At tage hånd om udfordringer

Der vil formentlig opstå forskellige udfordringer i gruppeforløbet, som du som frivillig facilitator skal håndtere. Måske en deltager taler for længe, kommer for langt væk fra temaet, slet ikke ønsker at tale eller giver gode råd. De fire nævnte eksempler er typiske udfordringer, og derfor finder du nedenfor konkrete forslag til, hvordan lige præcis de nævnte udfordringer kan håndteres. Vi er klar over, at man hverken kan forudsige eller helgardere sig mod udfordringer, men det kan alligevel give ro og tryk i kroppen at vide, at man har lidt i rygsækken at trække på, når det ikke glider af sig selv.

Hvis en deltager taler for længe

Du vil højst sandsynligt opleve, at deltagerne i gruppen kommer til at tale længe ad gangen. Måske fordi de bliver så grebet af egne erfaringer og oplevelser, at de helt glemmer, at de andre deltagere i gruppen også skal have taletid – og endda nogenlunde samme taletid. Det kan være svært som frivillig at stoppe en deltager, særligt hvis det er tydeligt, at deltageren har meget på hjerte. Her det dog vigtigt, at man tænker på gruppen som helhed og sørger for, at samtalestrukturen med talerunder og nogenlunde lige taletid efterleves. Dette selvfølgelig for at sikre det ligeværdige møde i selvhjælpsgruppen, men også for at forebygge, at andre i gruppen skulle miste lysten til at komme.

Hvis en deltager taler for længe, kan du tage hånd om situationen ved at sige: "Jeg kan høre, at du har meget på hjerte, og vi vil rigtig gerne høre det hele, men jeg kan se, at tiden løber, så hvis vi skal nå at høre de andre, er jeg nødt til at sende bolden videre til [navn på anden deltager] nu". Du kan også sige: "Jeg bliver desværre nødt til at afbryde dig. Det er jeg ked af. Jeg ville ønske, at vi havde mere tid, så vi kunne høre det hele, men vi skal også lige nå at høre de andre". Det kan i øvrigt være en fin idé at hive den afbrudte deltager til side efter mødet og høre, hvordan vedkommende havde det med, at du afbrød.

Hvis en deltager kommer for langt væk fra temaet

En anden gængs udfordring er, at en deltager kommer for langt væk fra det, som egentlig var temaet for gruppesamtalen. I mange tilfælde vil der være en sammenhæng og afsluttende pointe med 'detouren'. Andre gange er der ikke. Derfor kan du fx starte med at sige noget a la: "Jeg bliver lidt forvirret. Kan du hjælpe mig med, hvordan det hænger sammen med spørgsmålet, jeg stillede, som var (...)". En anden mulighed er at sige: "Det lyder også rigtig spændende. Måske vi skal skrive det ned som et tema, vi kan snakke om på et af de kommende møder, så vi kan få god tid til at komme omkring det tema også. Men lad os vende tilbage til det oprindelige tema nu". Igen kan det være fint at hive vedkommende til side, når mødet er slut, for at høre, hvordan han eller hun havde det med, at du afbrød.

Hvis en deltager ikke ønsker at tale

Du kan også stå i den helt omvendte situation, at der er en eller flere deltagere, som slet ikke ønsker at sige noget. Det er selvfølgelig helt ok, hvis modet og lysten ikke er til at dele det store, særligt til de første møder i gruppeforløbet, eller hvis et givent tema er svært for deltageren at tale om. Bliver stilheden snarere reglen end undtagelsen, kan du tage en individuel snak med deltageren, hvor du fx kan sige: "Jeg har lagt mærke til, at du ikke fortæller så meget på møderne, og jeg er blevet i tvivl om, om du har det OK i gruppen, eller om der er andre grunde til, at du ikke siger så meget?". Her kan du så efterfølgende spørge ind til, om deltageren kunne tænke sig din støtte til at komme mere på banen, fx ved at du stiller mere direkte spørgsmål til vedkommende.

Hvis en deltager giver gode råd

Endelig er det en kendt udfordring, at en deltager giver gode råd til de andre i gruppen. Her kan du først og fremmest minde om princippet om kun at tilbyde råd, hvis det efterspørges. Du kan også komme med konkrete eksempler på, hvad man kan sige i stedet for "gode råd", fx: "Jeg har selv erfaringer med at..." eller "Det at... har hjulpet mig videre gennem en svær tid."

Egenomsorg hvis noget påvirker dig

Det kan være svært på forhånd at vide, om og hvordan deltagernes forskellige fortællinger vil påvirke dig. Det kan ske, at deltagernes fortællinger åbner op for gamle, ubearbejdede tanker og følelser hos dig selv, eller måske kan det, de fortæller, være virkelig svært at rumme. Du kan også føle et (for) stort ansvar for deltagernes trivsel uden for gruppen, men det er ikke dit ansvar og den grænse er vigtig at kende, selvom den kan være svær at se. Hav derfor omsorg for dig selv i din rolle som frivillig facilitator og vær opmærksom på, om der er noget, som belaster dig. Har du en medfrivillig, kan du vende det med vedkommende, og du kan også altid gå til din kontaktperson.

Generelt er det altid muligt at dele og få sparring på en svær situation fra din kontaktperson i organisationen.

Det sker yderst sjældent, men skulle en deltager udvise krænkende adfærd, chikane eller trusler over for dig eller andre af gruppens deltagere, skal du altid sige fra over for vedkommende. Det er vigtigt, at du herefter går til din kontaktperson.



5. Aktiviteter i selvhjælpsgruppen

Selvhjælpsgruppen kan mødes i organisationens lokaler, rundt om bordet eller i sofaen, ligesom gruppen kan mødes online eller udenfor i naturen. Rammerne for gruppen kan altså se forskellige ud. Det vigtigste er blot, at rammerne understøtter, og ikke forstyrrer, den strukturerede gruppesamtale med samtalerunder og nogenlunde lige taletid, og at princippet om fx fortrolighed kan overholdes.

Hvis deltagerne har lyst til det, og du som frivillig har mod på det, er det også muligt at inkorporere forskellige aktiviteter i gruppeforløbet, så gruppesamtalen fx foregår rundt om et bål, på en gåtur eller noget helt tredje. I nogle tilfælde kan det måske ligefrem være ønskeligt med understøttende aktiviteter, som kan være med til at bryde isen og gøre deltagerne tilstrækkeligt trygge i gruppen.

Hvis deltagerne fx er mennesker, som kæmper med svær ensomhed, kan det måske være udfordrende "blot" at skulle snakke – i hvert fald til at begynde med. Samtidig kan aktiviteten muligvis give

deltagerne noget at bringe på banen i andre sociale sammenhænge uden for selvhjælpsgruppen.

Ideer til aktiviteter, som kan understøtte gruppesamtalen:

- Madlavning
- Fællesspisning (enten før, under eller efter mødet)
- Gåture i skoven
- Kreative projekter (fx halloween-græskar, juledekorationer, gækkebreve mv.)
- Snobrød eller skumfiduser rundt om bålet
- Fisketur
- Fælles læsning (fx som redskab til at starte samtalen om et givent emne)

Uanset aktivitet er det vigtigt, at der stadig er en faciliteret samtale med samtalerunder, og at både principper og grupperegler efterleves.



6. Love og retningslinjer

Tavshedspligt

Der er tavshedspligt i alle vores selvhjælpsgrupper i FriSe. Det betyder, at hverken du som frivillig facilitator eller deltagerne må videregive personlige historier og oplysninger til personer uden for gruppen. Selvhjælpsgruppen skal være et fortroligt og tillidsfuldt frirum, hvor deltagerne trygt kan dele tanker, oplevelser og erfaringer uden frygt for, at disse bliver fortalt videre.

Derfor skal du som frivillig facilitator behandle den viden og de oplysninger, du får gennem dit frivillige arbejde, fortroligt. I alle livets forhold – og altså også i dit virke som frivillig – gælder straffelovens § 264 d, der regulerer private personers videregivelse af fortrolige oplysninger om en anden person. Overtrædelse af straffelovens § 264 d kan medføre straf i form af bøde eller fængsel i op til seks måneder. Tavshedspligten dækker videregivelser af billeder og oplysninger om, hvem der deltager i gruppen, og hvad den enkelte har fortalt om sit liv, tanker og følelser. Det kan være familieforhold, seksuelle forhold, sygdom, misbrugsproblemer, privatøkonomiske forhold og lignende. Tavshedspligten gælder også efter endt gruppeforløb.

Som frivillig facilitator må du altså ikke give personoplysninger om deltagerne videre til andre medlemmer. Deltagerne har givet deres udtrykkelige samtykke eller du er forpligtet hertil på grund af underretnings- eller afværgepligt.

Vær opmærksom på, at din organisation har retningslinjer i forhold til GDPR, der skal overholdes. Selvom du ikke er lønnet ansat, kan der derudover være retningslinjer af mere etisk karakter eller aftaler omkring loyalitet i forhold til organisationen. Spørg gerne din kontaktperson om, hvad der gælder hos jer.

Hvis du som frivillig facilitator ikke overholder tavshedspligten, må samarbejdet ophøre.

Hvornår er der brud på tavshedspligten?

Der kan opstå et naturligt behov for at vende oplevelser som frivillig med en partner eller andre frivillige. Det er i orden, så længe du anonymiserer oplysningerne. Hvis navn eller andre identificerbare oplysninger deles, er det brud på tavshedspligten. Det samme gør sig gældende, hvis du søger sparring hos din kontaktperson. Eneste undtagelse er,

hvis deltageren har givet samtykke til, at du må dele oplysningerne, eller du er underlagt underretnings- og afværgepligten.

Det er således muligt at drøfte og få sparring på svære emner eller forhold, du som frivillig er blevet bekendt med via arbejdet i selvhjælpsgruppen, så længe du anonymiserer personlige og følsomme personoplysninger. Gør du det, er der ikke brud på tavshedspligten.

Underretnings- og afværgepligt

Alle borgere har underretnings- og afværgepligt, hvorfor den lovede fortrolighed kan blive tilsidesat herfor.

Ifølge straffelovens § 141 og § 253 har alle borgere pligt til at forsøge at forebygge forbrydelser, som kan medføre fare for menneskes liv samt efter bedste evne hjælpe personer, der er i livsfare, fx ved at kontakte politiet. Dette kaldes afværgepligt.

Ifølge servicelovens § 154 har alle borgere pligt til at underrette kommunen, hvis de får kendskab til, at et barn eller ung under 18 år er i mistrivsel eller fare, fx ved at de udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling af forældre eller andre, eller at barnet/den unge lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare. Underretningspligten er en personlig pligt. Du er altså ansvarlig for at reagere på din egen bekymring.

Hvis du som frivillig får kendskab til sådanne oplysninger, eller hvis du er i tvivl, skal du snakke med din kontaktperson, som vil kunne hjælpe dig med en vurdering og planlægning af det videre forløb, fx hvem der laver underretningen og kontakter rette myndighed, hvis der findes grundlag herfor. Du vil få hjælp til, hvordan du efterfølgende skal forholde dig til deltageren og støtte vedkommende bedst muligt.



Retningslinjer ved forebyggende samtale om selvmord

I kriser og ved belastningsreaktioner kan det ske, at mennesker får selvmordstanker. Hvis du har en mistanke om, at en deltager er selvmordstruet, så har du pligt til at handle – også selvom deltageren ikke selv ønsker det.

Som frivillig facilitator kan du gøre følgende, hvis en deltager deler tanker om selvmord, eller du får en mistanke om, at vedkommende er selvmordstruet:

1. Afklar om deltageren er selvmordstruet. Du bliver nødt til at spørge direkte og bruge ord som "selvmord" og "selvmordstanker". Stil fx spørgsmålet: "Har du det så svært lige nu, at du tænker på selvmord?"
2. Spørg dernæst deltageren, om han eller hun har lagt konkrete planer for selvmordet (tid, sted, detaljer). Fortsæt dialogen, hvis der ikke er konkrete planer, og hvis du er tryk ved det. Ved løse tanker kan du informere om fx Livslinjen. Ved konkrete planer se punkt 3.
3. Hvis deltageren har konkrete planer for selvmord, skal du informere om din bekymring. Du kan fx sige følgende: "Jeg er bekymret for, at du vil tage dit eget liv, og det er jeg forpligtet til at handle på. Jeg vil gerne hjælpe dig med kontakt til nogen, som kan hjælpe dig, fx læge/løgevagt/psykiatrisk skadestue". Hvis deltage-

ren afviser dette og ikke selv vil tage kontakt, skal du forsøge at få oplyst navn på vedkommendes læge og fortælle deltageren, at du vil tage kontakt. Udenfor lægens åbningstid skal du kontakte vagtlægen. Hvis deltageren også afviser dette, er du forpligtet til at kontakte politiet.

Udover at følge de beskrevne trin ovenfor, er det vigtigt, at du kontakter din kontaktperson. Det kan enten være, mens du står i situationen, så du kan få sparring, eller bagefter som en opfølgning på oplevelsen. Hvis du har brug for det, vil din kontaktperson hjælpe dig med at få professionel assistance til yderligere bearbejdning af situationen.

Når du har fulgt de beskrevne trin, skal du vide, at du har gjort, hvad du kunne, og levet op til din borgerpligt. Det er herefter ikke dit ansvar, uanset hvad deltageren vælger at gøre.

Børneattest

Der er krav om en ren børneattest, hvis du arbejder med børn og unge under 15 år. Din organisation har altså pligt til at indhente en børneattest hos politiet, hvis du har en selvhjælpsgruppe for børn og unge under 15 år. En børneattest er en særlig form for straffeattest, som giver oplysninger om, hvorvidt en person er straffet efter de bestemmelser i straffeloven, som vedrører seksuelle forhold til børn under 15 år.





FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP
DANMARK