

# Група Добробут/ well-being groups / trivselsgrupper

## Indledende præsentation af Trivselsgrupper:

- Trivselsgrupper er et trygt rum, som faciliteres af frivillige.
- I trivselsgrupperne kan deltagerne frit og åbent udtrykke tanker og følelser omkring trivsel.
- For at facilitere trivselsgrupperne anbefaler vi, at du har taget et kursus i Psykisk førstehjælp på 5 -7 timer eller har lignende erfaring, så du er forberedt på at hjælpe folk med følelsesmæssige reaktioner, til at falde til ro og udveksle tanker om et emne med andre.
- Trivselsgrupper er åbne for alle interesserede – der er ingen forpligtelse til at møde op til alle velværegruppesessioner.
- Peer-to-peer trivselsgrupper: Deltagerne mødes og taler om en specifik trivselsvideo. En ny video vælges til næste gang inden mødet, så facilitatoren kan annoncere emnet for næste session. Deltagerne udveksler tanker og idéer om videoen – med særligt fokus på, hvordan de kan passe på sig selv (og andre).
- Facilitatoropfølgning efter en trivselsgruppesession er vigtig for at sikre facilitatorens egen trivsel!

---

## Uddelingspapir til facilitatorer

### Trivselsgrupper for flygtninge i Danmark.

#### Baggrund for trivselsgrupper:

Mange flygtninge forklarer, at de har brug for et sted, hvor de kan tale om de udfordringer og stressfaktorer, de oplever som flygtninge i Danmark. Trivselsgrupper giver flygtninge mulighed for at mødes og tale om eksilrelateret stress, såsom at leve adskilt fra venner og familie, blive udsat for meget anderledes livsomstændigheder og opleve problemer med overbelastning eller søvn, mens de forsøger at navigere i en ny normaltstand i et nyt land.

**Formål:** At skabe et rum, hvor trivsel fremmes gennem accept og normalisering af følelser og tanker gennem samtaler mellem ligesindede om viden og værktøjer, der præsenteres i videoer på trivselssiden: [www.rodekors.dk/trivsel](http://www.rodekors.dk/trivsel). Videoerne fungerer som et fælles tredje for deltagerne.

**Facilitering:** Frivilligstyret støtte mellem ligesindede.

#### Målet med trivselsgrupperne er at:

- Tilbyde et sikkert rum for samtaler mellem ligesindede, hvor der udveksler tanker om, hvordan man styrker sin trivsel – baseret på videoerne fra trivselssiden.
- Fremme oplevelsen af at blive støttet i svære tider, men uden at blive "fikset eller håndteret".
- Normalisere reaktioner på konsekvenserne af flugt og det, at leve i nye omstændigheder.
- Dele tanker, idéer og forslag til, hvordan man kan håndtere svære situationer (for at tackle stress og bekymringer) og tage vare på sig selv og andre (videoerne fungerer som katalysator for samtalerne).

## Trivselsessioner følger samme struktur:

### Åbning af (hver) trivselsession:

- Deltagerne samles og bliver budt velkommen af de frivillige facilitatorer – sørg for, at alle deltagere bliver budt individuelt velkommen, så de føler sig trygge.
- Runde med præsentationer (navn, alder, hvor længe har du boet i Danmark, samt en anden sjov oplysning som f.eks. et sjovt fakta eller en hobby).
- Præsenter programmet og emnet for trivselsessionen, og spørg i plenum, hvad deltagerne forventer i dag/hvad fik dig til at deltage i dagens trivselsession?
- Grundreglerne forklares og hænges op på væggen. Bed om input fra deltagerne til, hvad grundreglerne skal være.
- Understreg, at trivselsgruppen handler om at give plads til at dele forskellige udfordringer i hverdagen og hvordan man lever med dem – det handler ikke om at blive enige eller løse specifikke problemer.
- Fortæl også, at det **ikke** er "gruppeterapi", men blot et rum til at udveksle tanker og teknikker til at håndtere udfordringer.

### Den egentlige trivselsession:

- Gruppen ser den valgte video og diskuterer spørgsmålene ét ad gangen.
- Deltagerne deler idéer og forslag med hinanden til hvert spørgsmål.
- Hvis der er mange deltagere, kan man bede deltagerne om at diskutere spørgsmålene i mindre grupper og derefter bede om opsummeringer i plenum.

### Afslutning af (hver) trivselsession:

- Trivselsessionen afsluttes ved at takke deltagerne for at dele deres tanker og opsummere sessionens tema (samt psykoedukative bemærkninger, som f.eks. henvisning til trivselssiden for mere viden eller henvisning til en praktiserende læge, hvis nogen har brug for specialiseret hjælp).
- Bed om feedback på trivselsessionen; er der noget, der bør ændres til næste gang?
- Sørg for at oplyse tidspunkt og sted for næste trivselsession, og hvad emnet vil være.
- Prøv at være konsekvent med mødetidspunkt og -sted.

### Facilitator-opfølgning efter en trivelsession:

Det er vigtigt med opfølgning efter en trivelsession for at bearbejde oplevelserne, reflektere over sessionen og sikre de frivilliges egen trivsel.

Disse spørgsmål kan hjælpe facilitatorerne med at reflektere og bearbejde:

- Hvordan har du det efter sessionen? (tjek ind med egne følelser og trivsel)
- Hvad gik godt under sessionen? (identificér positive aspekter)
- Hvad, hvis noget, ville du gøre anderledes næste gang? (konstruktiv refleksion og læring)
- Er der nogen deltagere, der har brug for specialiseret støtte eller hjælp? (identificér personer, der har brug for hjælp ud over velværegruppen)

### Praktisk information til facilitator:

Røde Kors i Danmark vil meget gerne have indsigt fra trivelsgrupperne, og vi tilbyder at dække udgifter til mad og snacks til trivelsessionerne. Kontakt os venligst på [integration@rodekors.dk](mailto:integration@rodekors.dk) og skriv følgende:

- Antal deltagere (heraf ukrainske), dato og sted for hver trivelsession.
- Beløbet brugt på snacks eller mad – Røde Kors kan kun dække udgifter til snacks og mad, hvis du fremsender kvitteringer samt bankoplysninger (kontonummer og navn) til udbetaling.
- Feedback på, hvad der fungerede og ikke fungerede i sessionen, og om der er noget, der bør ændres.

## Find nedenfor spørgsmål til 5 udvalgte trivelsessioner baseret på videoer fra [www.rodekors.dk/trivsel](http://www.rodekors.dk/trivsel) om: Krise, Stress og Selvomsorg

### Spørgsmål til forskellige trivelsessioner:

#### Stress

##### #1 Video: Hvad er stress?

1. Kan du komme i tanke om noget (aktiviteter eller situationer), der fylder din spand (udløser stress)?
2. Hvilke tegn oplever du på, at din spand er ved at løbe over / at du føler dig overvældet eller stresset?
3. Hvad kan nogle af dine "haner" være / hvilke mestringsstrategier bruger du til at håndtere stress?

##### #2 Video: Hvordan kan du håndtere svære tanker og følelser?

1. Hvilke aspekter af dit liv har du indflydelse på lige nu?
2. Har du stødt på udfordringer eller problemer, som du ikke var sikker på, hvordan du skulle håndtere? Hvilken cirkel hørte de til i?
3. Hvordan kan konceptet "kontrolcirkler" hjælpe dig med at få mere kontrol over dit liv?

#### Selvomsorg

##### #3 Video: Hvordan passer du godt på dig selv?

1. Hvad hjælper dig med at være til stede i nuet (og med dig selv)?
2. Hvad forhindrer dig i at foretage aktiviteter, der gør dig rolig og nærværende?
3. Hvad kan du gøre / hvordan kan du lave en plan, så du kan opleve flere beroligende og afslappende øjeblikke i din dagligdag?

##### #4 Video: Hvordan kan relationer med andre styrke din trivsel?

1. Hvad betyder sociale relationer for dig? Er der øjeblikke, hvor du er mere eller mindre afhængig af dem?
2. Oplever du, at du opsøger hjælp eller selv tilbyder støtte til andre? Hvad driver disse valg?
3. Hvordan kan du aktivt fremme venlighed over for andre og praktisere selv-venlighed i din dagligdag?

## Krise

I denne trivelsession om krise ser man to videoer, men fokus er på video 2 til dialogen. Den første video bruges til at introducere temaet.

### #5 Video 1: Hvad sker der, når du oplever krise?

1. Hvordan kan bevidsthed om dine reaktioner ved kritiske hændelser hjælpe dig med at forstå situationen?

### #5 Video 2: Hvordan kan du give kroppen ro?

1. Genkender du, når det er svært for dig at slappe af? Hvordan kommer det til udtryk?
2. Fandt du vejrtrækningsøvelserne (eller de andre teknikker) hjælpsomme? Hvordan har du det bagefter?
3. Hvilke andre strategier bruger du for at afstresse krop og sind?

---

### Bemærkning til facilitator om trivsel og mental sundhed:

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor en person har sine egne evner for øje, kan håndtere de mest normale livsstressorer, kan arbejde produktivt og er i stand til at bidrage til det omgivende samfund (WHO). I trivelsessionerne er fokus at tale åbent om spørgsmål vedrørende trivsel, såsom at støtte hinanden i at håndtere udfordringer og stress, at opretholde støttende relationer og at styrke følelsen af at deltage meningsfuldt i ens samfund, familieliv og sociale relationer.

---

### Henvisningsmuligheder:

Kend dine grænser! Hvis du møder deltagere, der har brug for yderligere støtte, er det dit ansvar at hjælpe personen med at komme i kontakt med relevant støtte – det er ikke dit ansvar at tilbyde støtten.

Du kan følge disse trin:

- Informer den berørte person om dine bekymringer.
- Forklar, at du mener, at der er brug for yderligere hjælp.
- Fortæl personen, hvor og hvordan du mener, personen kan få hjælp.

---

Scan QR-koden for at komme til trivelsiden:

