


# Frivilligseminar

**ved cand.psych. Morten Holler**

Vejle Center Hotel

februar 2022

# ”Portræt af en frivillig” - Deltagernes betragtninger

- Være mere andre ligesindede – ”spejle sig i andre”
- Kunne bidrage til at hjælpe andre efterladte hjælper en selv
- Opnå selvhjælp ved at fortælle sin egen historie
- Som at være en del af en familie (at være sammen med andre frivillige)
- Få mere kendskab til sorg og tab
- Kunne få et liv igen – et andet liv
- Opnå det muliges kunst – lære at håndtere sorg, tab og sætte/lægge til minde
- Hurtigere ind til kernen fordi alle ved hvad der tales om / opleves
- Glæde ved at kunne genkende via andre – føle sig mødt, set, forstået
- Få ryddet op i kroppen
- Jeg vil og gør noget, fordi jeg ”kender og mærker”
- Vi er forskellige og kan tilbyde noget forskelligt / løse forskellige opgaver
- Få sig udtrykt – give tabet fri under trygge forhold

# Fri-villig

- At være fri-villig kan måske forstås med en professionel indstilling:
  - **Fri** = fri af egne hændelser og dennes virkninger, således at jeg som frivillig kan vise genkendelse gennem egen erfaring, dog uden at blive fanget eller hjælpeløs i den andens situation og hjælpeløs hjælper
  - **Villig** = være klar over egne motiver, værdier, menneskesyn, erfaringer og trang eller lyst til at hjælpe andre

- Det handler måske om, at man som frivillig hjælper den anden til at hjælpe sig selv gennem (med)-menneskelig kontakt, omsorg, næstekærlighed og tydelig vejledning

- **Er det at være frivillig sammenligneligt med at være professionel**

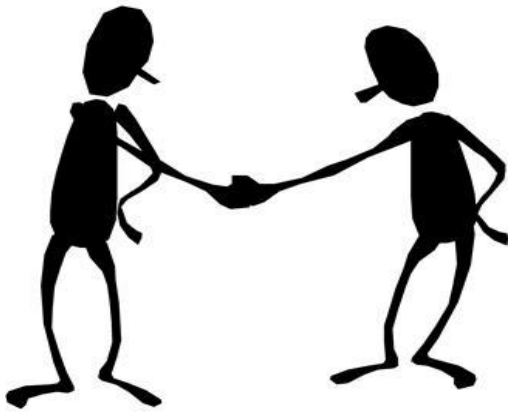
# Kontakt – en forbindelse

- At noget eller nogen er i den anden ende – kontakt /relation
- At bevæge og blive bevæget / lade sig bevæge
- At påvirke og blive påvirket /lade sig påvirke
- At lede eller blive ledt / lade sig lede
- At et bånd binder os sammen (på svensk ”samband”)



# Beredskab

- At kunne gribe – få greb om – få eller tage fat i
- At have beredskab til at begribe, tage fat – at kunne erkende
- At begribe for  at få greb om – forstå det
- At sanse indtryk for at kunne udtrykke – sætte ord på



# Refleksioner over frivillighed - Deltagernes betragtninger

- Vigtigt at være i balance og ro med eget tab
- Kunne holde sig fri af den andens historie
- Kunne stoppe i processen og lige få luft selv inden der fortsættes
- Holde på sig selv og bruge eksempler/erfaringer fra eget liv, når den anden kan rumme det og er klar eller beder om det
- Kunne bevare kontakt, være rummelig, udvise omsorg uden at omklamre
- Give plads til både krop og sind – aflæse hvad der er brug for
- Udvise værtsfunktion på rammer og processer
- God begyndelse og god afslutning
- Respektere om den enkelte vil tale eller være stille
- Styrer hvem der siger hvad og hvor meget

# Samvær, samspil, samarbejde, samtale

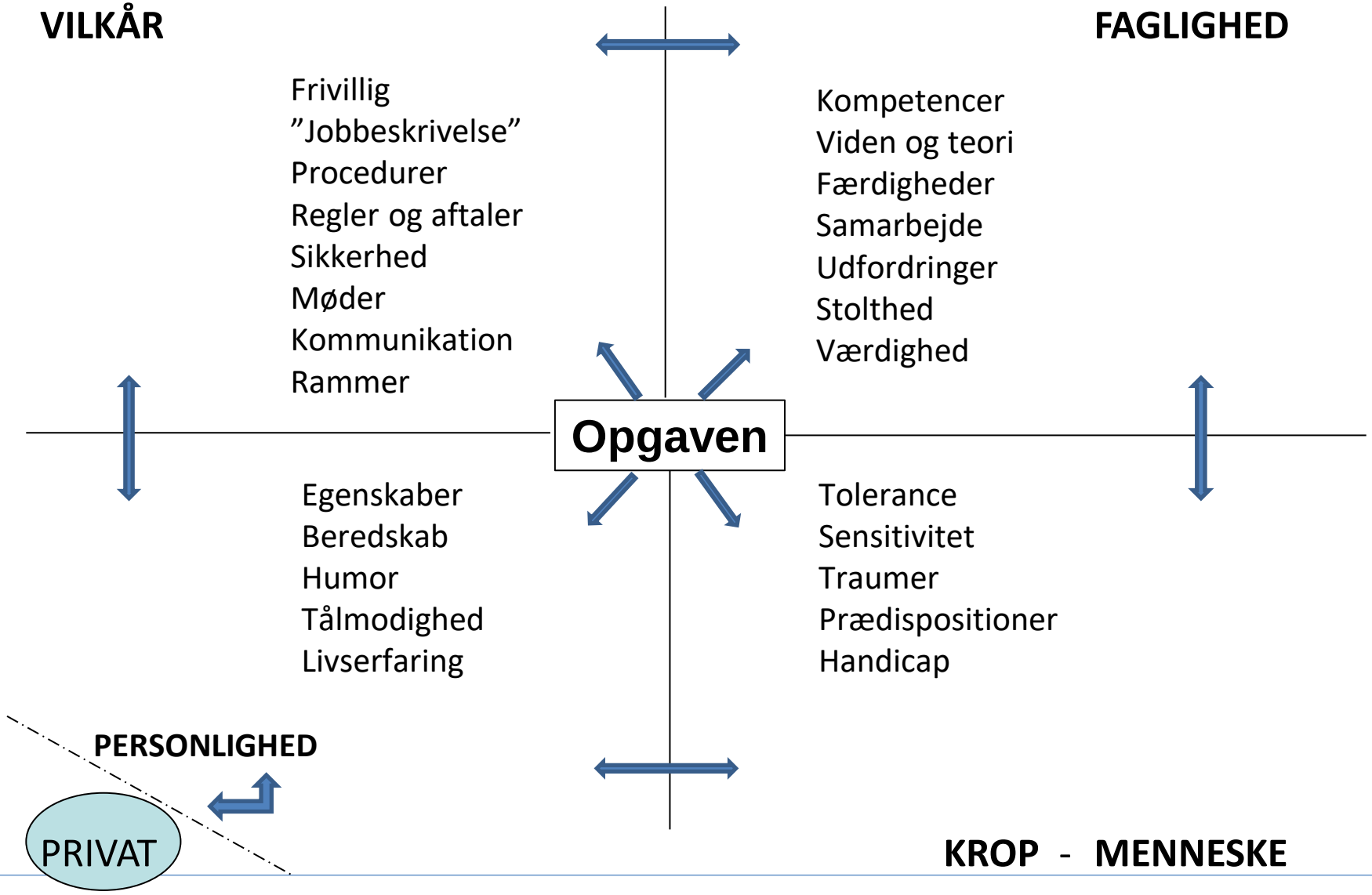
At  have et beredskab hvor jeg  samtidigt kan begribe og forstå, være i kontakten (fordomsfri) og sammen med den efterladte (empati),  for at løse opgaven på en måde, der er god for både opgaveløsningen og for relationen

**Professionel**:

Opmærksomhed indadtil = refleksion over egen tilstedeværelse og tilgang til den efterladte efter selvmord - selvindsigt

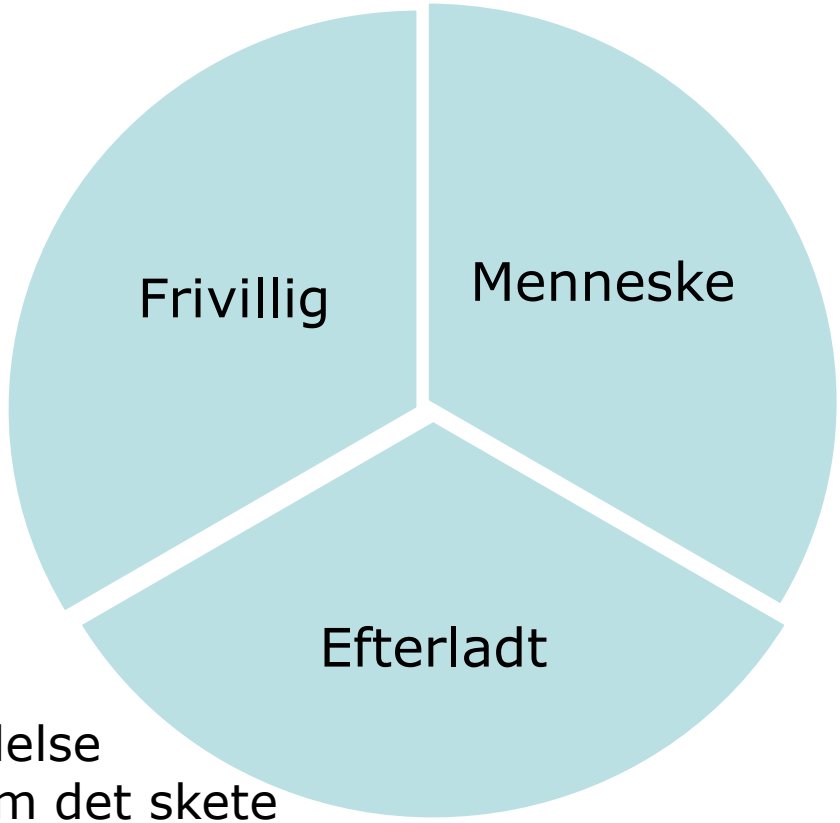
Opmærksomhed udadtil = fokus på samspil, samvær og hvad der er brug for (opgaven) – empati, mentalisering, grænser og omsorg

# Professionel Identitet = forstå rollen som frivillig



# Skift  i position som Frivillig

Orientering
Styring
Vejviser
Rådgiver
Oplysning




Menneskelighed
Alm egenskaber
Normalitet
Oplysning - tabu
Samvær – kontakt
Fællesskab
Omsorg

Genkendelse
Fælles om det skete
Håb
Viden
Erfaring / følelse

# Hvordan håndterer mødet med den efterladte

**Face to face**:

- Nærvær, lytte, turde stille spørgsmål der lukker op og som giver luft
- Overbærenhed, holde fokus på den konkrete hændelse, stoppe nonsens
- Mærke om man taler fra hjertet, relevans
- Bevidsthed om egen erfaring til genkendelse og empati mere end synke ned, rollemodel, spejle hinanden i fælles erkendelse og erfaring = håb

**Gruppe – cafemøder**:

- Hvornår er man det ene eller det andet, fx tovholder, bekendt, medlidende, ”professionel”, evt. sige hvorfra man taler, hvilken position
- Styre processen, udvise myndighed, giver ro for deltagerne = tydelig ramme, hvordan vi er samen og tidsstyring
- Deltagere spejler sig i hinanden = genkendelse, ro og håb

# Medmenneskelig støtte

- Tag hånd om den efterladte på en omsorgsfuld måde
- Den efterladte har frem for alt brug for nærvær
- Vi kommunikerer gennem alt det vi gør og det vi undlader at gøre – vi kan ikke ikke-kommunikere
- Hjælperens vigtigste redskab er evnen til indlevelse og intuition (mentalisering)
- HOLD AF – HOLD OM – HOLD VED – HOLD MUND – HOLD UD

# Medmenneskelig støtte - udførelse

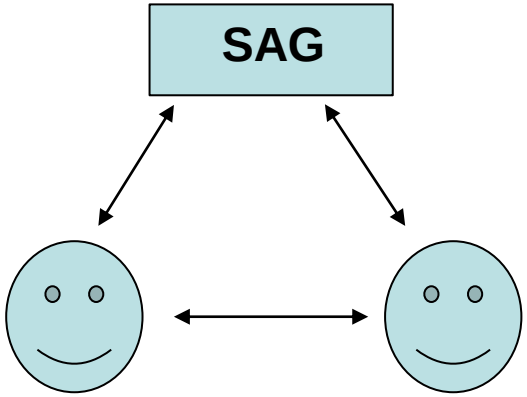
**Skab en "varm", omsorgsfuld atmosfære**

- Rolige omgivelser
- Rolig og venlig væremåde
- Giv total opmærksomhed

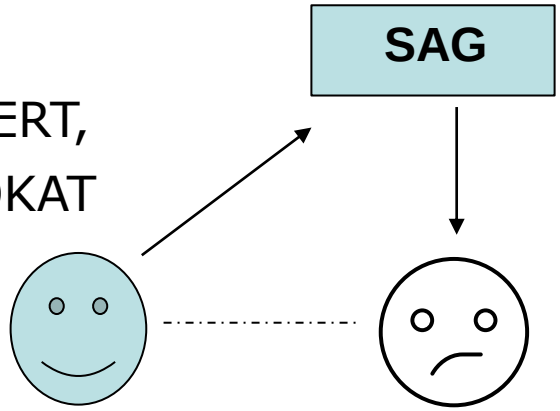
| | |
|---|---|
| • **Vis interesse**<br>• **Lyt, afbryd ikke**<br>• **Hold øjenkontakt**<br>• **Dit kropssprog viser dit engagement**<br>• **Vær ærlig og direkte**<br>• **Skjul ikke egne reaktioner** | • **Om nødvendigt, hold omkring eller hold i hånd**<br>• **Undgå tomme fraser**<br>• **Lov ikke for meget**<br>• **Lad de ramte tage initiativ**<br>• **Støt egen aktivitet, overtag ikke kontrollen** |

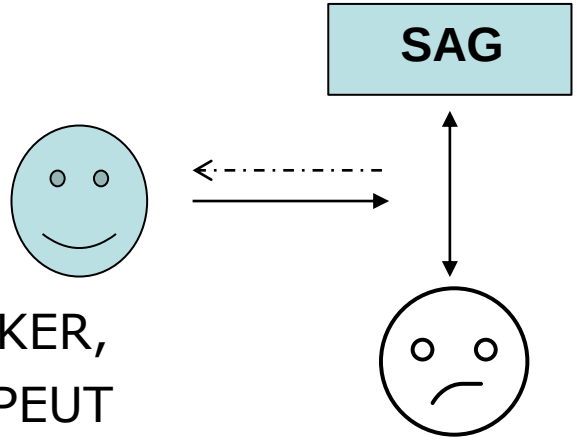
# Samtalens perspektiv

DIALOG

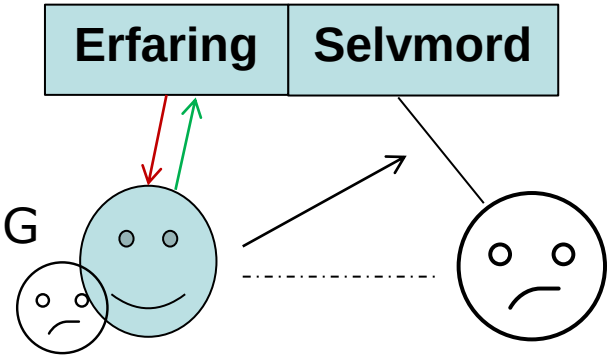



EKSPERT,
ADVOKAT




FORSKER,
TERAPEUT




FRIVILLIG

# Kontaktskabende kommunikation

- Lytte (og høre efter)
- Give fornemmelse af tid nok (rolig vejrtrækning og pauser)
- Udtrykke positiv forståelse (ordvalg og toneleje)
- Udtrykke empati/medfølelse (både kognitivt og emotionelt)
- Være accepterende overfor den efterladte (indstilling)
- Være ægte og ærlig overfor den efterladte
- Opbygge en alliance – et sammenhold (vi er sammen om det her)
- Opfordre og selv bruge følelsesmæssige udtryk - krop bag ordene
- Skabe positive forventninger (det hjælper at tale om det)

# Hvad kan du gøre som frivillig

- **Omsorg, åbenhed, ærlighed, kærlighed, ægthed**, mv. er ikke noget vi som mennesker er, men noget vi gør (virkningen heraf)
- **Hav afklaret hvordan dit eget beredskab virker** og hvad du kan håndtere af kriser (pas på den hjælpeløse hjælper, medfølende vs. medlidende)
- **Vær bevidst om, hvad målet er** for den efterladte og udarbejd handleanvisninger, der fører til målet - husk der er forskel på hensigtserklæringer og handleanvisninger
- **I udgangspunktet kan det aldrig blive behageligt/hyggeligt** at hjælpe en efterladt med at udtrykke sig, reagere, vise følelser
- **Tal med den efterladte**; anerkend og accepter alle udtryk
  - den efterladtes reaktioner er normale reaktioner på en unormal situation

- **Vis åbenhed; gå med besværet** (modstanden). Når den efterladte er i u-fred (u-til-fred-s), må du være til-fred(s) (i balance)
- **Vær til stede** - også som det hele menneske
  - undlad at dømme, rette, kritisere, bagtale, skælde ud-undgå ironi, sarkasme og undertekster-vær opmærksom på tegn og især på processen
- **Vær konkret og fysisk**
  - mennesker i krise forstår ikke omskrivninger, det abstrakte og hentydninger, fx brug ordet død, hvis nogen er døde, ”gået bort” betyder kommer igen - de skal mærke, hvad du vil dem
- **Oplever du stærke følelser** i samvær med den efterladte, så udtryk dem -hvis du prøver at skjule dine følelser, tror den efterladte at det at vise følelser er forkert/forbudt

- **Vær ærlig og tålmodig**
  - svar på det, der rent faktisk spørges om. Hvis du ikke kender et svar, så sig dét – et menneske i krise har ikke brug for hensyn, men redeligt og troværdigt nærvær, alt andet er hensynsbetændelse
  - bliv ved med at tage den efterladte alvorligt, der er ikke noget der går over af sig selv, så længe den efterladte udtrykker brug for det, skal du være der
- **Ved tab – sørg for mindesmærker** - det er vigtigt at den efterladte har konkret mulighed for at mindes - den efterladte ud-lever sin sorg på og ved hjælp af det konkrete objekt
- **Pres ikke den efterladte** til mere end han/hun selv vil eller kan
  - giv muligheder for den efterladte, men bestem ikke tid, sted og indhold, bare fordi, du er klar

# Refleksioner over din rolle - kommunikation

**-Deltagernes betragtninger**

- Vigtigt at være i balance og ro med eget tab
- Kunne holde sig fri af den andens historie
- Kunne stoppe i processen og lige få luft selv inden der fortsættes
- Holde på sig selv og bruge eksempler/erfaringer fra eget liv, når den anden kan rumme det og er klar eller beder om det
- Kunne bevare kontakt, være rummelig, udvise omsorg uden at omklamre
- Give plads til både krop og sind – aflæse hvad der er brug for
- Udvise værtsfunktion på rammer og processer
- God begyndelse og god afslutning
- Respektere om den enkelte vil tale eller være stille
- Styrer hvem der siger hvad og hvor meget

# Refleksioner over din rolle – kommunikation 2

**-Deltagernes betragtninger**

- Vigtigt:
  - at være to frivillige til aktiviteter med efterladte
  - at mindst en frivillig er erfaren, så en helt ny frivillig ikke står alene med en gruppe
  - at tage godt imod de nye – stå nede ved indgangen og byde velkommen vise vej
  - at informere fremmødte til aktiviteter om, at der altid er noget et gøre, nogen at henvise til – vi er her for dig og det står vi fast på
  - at vi forbereder os, afstemmer aktiviteten (hvad, hvordan og hvorfor)
  - At vi indleder, gennemfører og afslutter roligt og værdigt OG kan lave pitstop, spørge til kvalitet og udbytte og evt. forbedringer til anden gang

# Pause

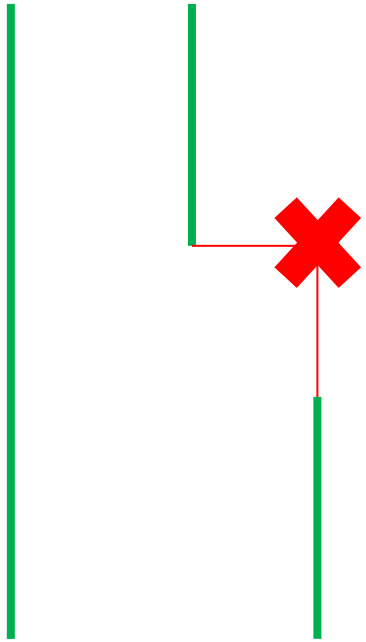
**kl. 14.30 – 15.00**

# En kritisk hændelse – en traumatisk oplevelse

- Indebærer en trussel
- Er sædvanligvis uforudset
- Optræder pludseligt
- Tidspres
- Lidt eller ingen kontrol
- Uvished
- Ændrer livsvilkår

At være ude af sig selv

og ikke kunne kende sig selv:



# Selvmordets begrundelse

- Rationelle selvmord – analyse, samtale, erkendelse og accept
- Mørkets selvmord – intet håb eller lys, magtesløshed, håbløshed
- Smertens selvmord – ikke holde ud, ende på ”torturen”
- Det meningsfulde selvmord – alt andet giver ikke mening i et perspektiv
- Desperationens selvmord – her og nu mister mening, fortvivlelse
- Hævnens selvmord – så kan du / I lærer det
- Status/stolthed selvmord – tab af penge og status, omdømme, ikke se sig selv i øjnene
- Sygdommens selvmord – nu kan det være nok, træt af det, mv
- Ensomhedens selvmord – kan ikke klare at leve selv

# Selvmordets virkninger

SELVMORD KAN et menneske højst begå en enkelt gang, hvorfor vi bør udvise mildhed i vor bedømmelse af udførelsen.

**Virkninger hos efterladte efter selvmord:**

- Chok
- Sorg
- Afmagt og fortvivlelse
- Tab af person, liv og historie
- Vrede
- Skyld
- Skam
- Nu er det værste sket
- Plejer er død for en tid
- Svigt (dobbelt)
- Lettelse
- Stress
- Depression
- Angst
- Tab af fremtid og drømme
- Ensomhed - tomhed
- Reaktivering af andre svære hændelser

# Indstilling og beredskab

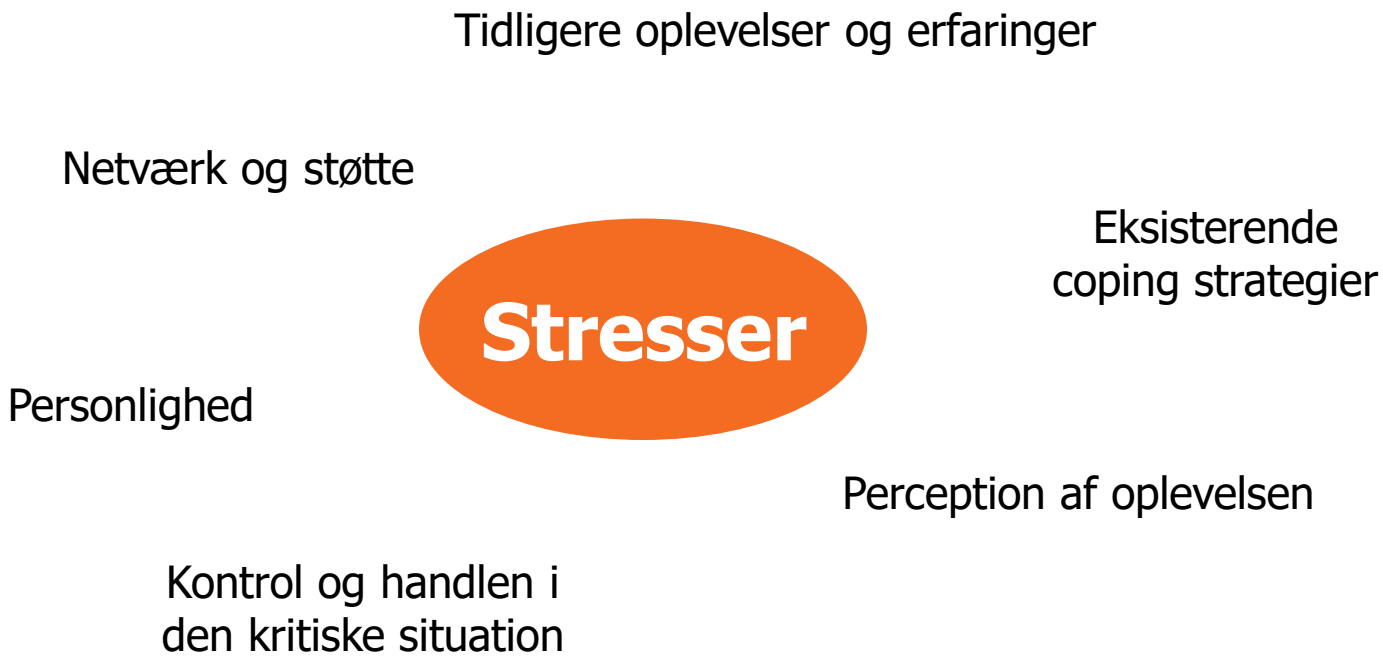


Det er normalt at reagere unormalt på noget unormalt.

Hændelsen og dens virkninger tilbyder både fare og muligheder

Læring er eneste udvej

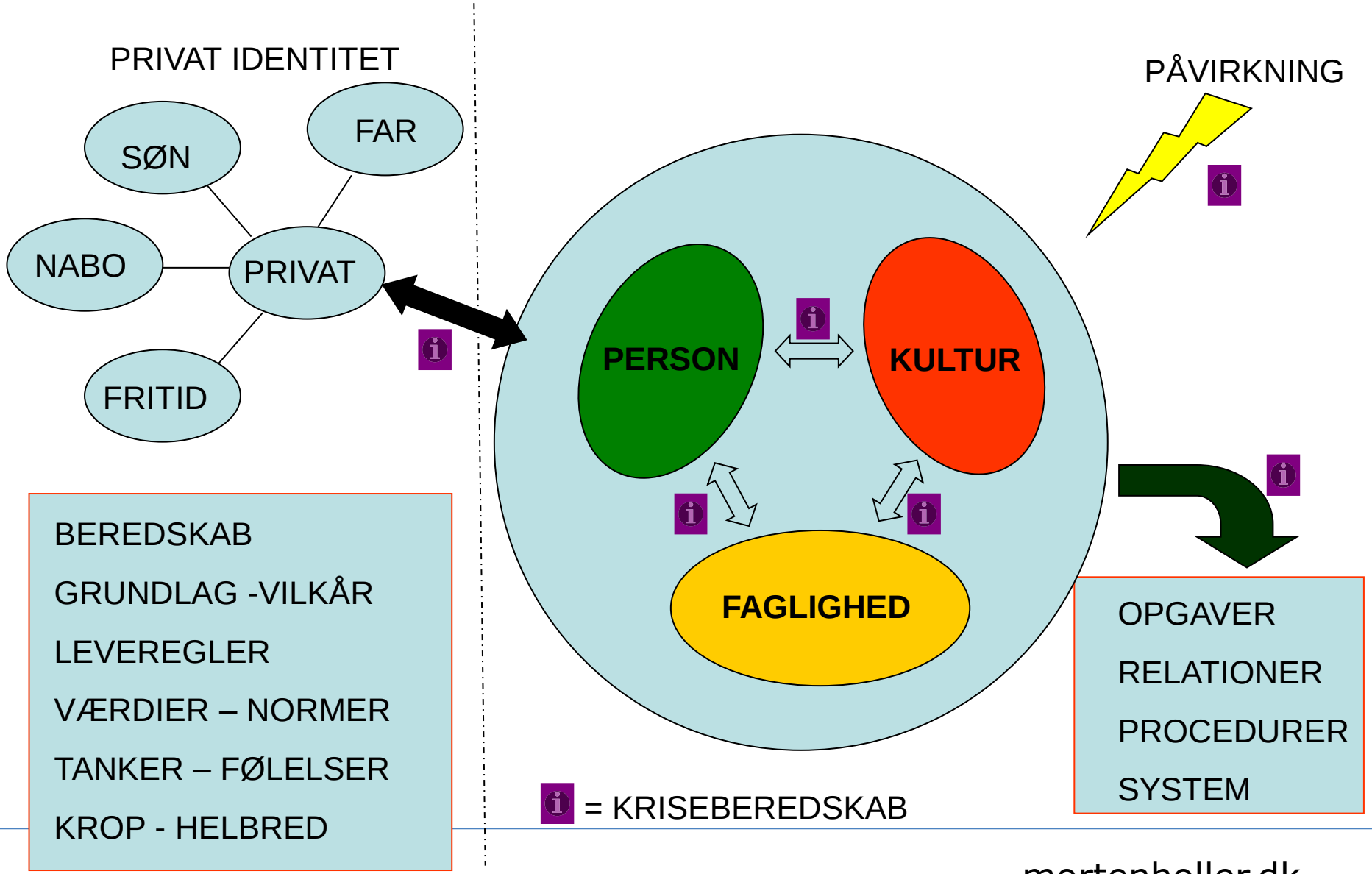
# Oplevelse og håndtering af kritiske situationer



# Egen - omsorg

- Hvordan forstår og rummer jeg det, at et menneske begår selvmord?
- Hvordan passer jeg på mig selv?
- Hvordan få viden, håndtere erfaringer, sikre bevidsthed og normalitet?
- Hvordan leve med og håndtere at den viden og erfaring, jeg har er særlig og oftest ikke er forstået af andre, der ikke kender til det?
- Hvordan håndterer tiden, tabet og  tabuer?

# PROFESSIONEL IDENTITET OG EGEN OMSORG



# Håndtering af egne sårbarheder - fortsat

- **Overføring**

  Handler om den efterladtes ubearbejdede følelser, der så at sige pålægges den frivillige. Det er meget vigtigt, at den frivillige opdager disse følelser, da kontakten ellers kan blive dårlig og samtalen helt afsporet/gå i stå

- **Projektion**

  Du kommer til at flytte en viden eller erfaring du har fra eget liv over på den efterladte: Når du har det sådan i den slags situationer, så har han/hun det også sådan.

- **Overfortolkning**

  Du kommer som frivillig til at forstå eller mærke den efterladte på en alt for overdreven måde, der dermed kan ”kvæle” eller ryste vedkommende

# Hvordan du kan hjælpe dig selv

- Tal med nogen som du har let ved at tale med. Beskriv overfor hende/ham hvad du føler og tænker om det, der er sket

- Husk at dine reaktioner er normale. Det er sundt at udtrykke evt. angstfyldte eller underlige følelser. Sommetider er det lettere at ”gøre” sine følelser end tale om dem: Tegn, mal, skriv, spil musik, dans, løb, brug kroppen, …

- Vær opmærksom på spændinger i kroppen og gør hvad du kan for at slappe af. Vær opmærksom på dit åndedræt og få dine muskler spændt af, fx gennem afslapningsøvelser eller motion,

- Lyt til hvad dine nærmeste har at sige til din situation – det berører jo også dem.

- Tag særligt hensyn til dig selv. Sørg for at spise sundt og undgå alkohol og andet end nødvendig medicin. Dyrk motion, det sikrer at din krop spænder af

# Hvordan du kan hjælpe dig selv 2

- Sørg for at udføre almindelige rutineopgaver, hvis særlig krævende opgaver er svære at finde energi til. Sørg i særdeleshed for at gøre de ting, du plejer at være glade for at gøre, især udenfor arbejdspladsen.

- Hvis du ikke kan sove eller mærker angstsymptomer, så lad være med at selvmedicinere dig – søg professionel hjælp.

- Husk at nogle mennesker reagerer stærkere end andre mennesker på den samme situation.

- Husk at efter nogen tid vil dine normale reaktioner på en unormal hændelse aftage. Det er sundt at reagere unormalt på en unormal hændelse, dvs. at du føler, tænker og reagerer anderledes i en periode er normalt. Alle dine reaktioner hjælper dig gennem situationen.

# Refleksioner over egen omsorg

- Forberede sig godt med anden/andre frivillige inden aktiviteten
- Være godt afstemt med egen energi, mod og lyst til at være frivillig den dag
- Give sig selv lidt plads efter aktiviteten så indtryk lige kan fordøjes og falde på plads – det kan fx være i ft børn og partner derhjemme
- Ringe til andre frivillige eller foreningens bestyrelse og lige få vendt oplevelsen
- Gå tur, sørge for drikke, mad, søvn og andre daglige rutiner
- Holde øje med om der stadig er noget fra den pågældende aktivitet, der vedvarende fylder
- At jeg bliver ved med at finde mening og glæde i at være frivillig

# At lede et fællesskab

- Sikre gode, trygge rammer for gruppens møder
- Gøre mødelokalet klar og sørge for drikkevarer
- Tage godt imod nye gruppemedlemmer
- Facilitere støttende samtaler mellem deltagerne
- Være rummelig, psykisk robust og have overskud til at støtte andre
- Du kan kun tage ansvar for din egen måde at være på
- Lede processer og god tone mere end personer og indhold
- Medvirke til det fælles givende, at alle bliver spurgt og de fleste hørt

# At lede et fællesskab 2

- Den frivillige er ikke alene om ansvaret for samarbejde, men måske nok for at sætte rammen om hvordan vi er her og hvorfor
- At lede uden at blive leder



- Kunne arbejde selvstændigt og samarbejde med bestyrelsen
- Arbejde ud fra Landsforeningen for Efterladte efter Selvmords retningslinjer og værdigrundlag (dette kursus ☺)

# Hvordan kan I hjælpe hinanden i gruppen

- Værn om den gode kontakt og tal med hinanden om, hvordan I har det
- Skab struktur/lommer i hverdagen, hvor I får talt sammen
- Kontakt evt. hinanden ved mistanke om mistrivsel
- Respektér, hvis én i gruppen ikke har lyst til/er klar til at tale
- LYT
- Undgå selv at tale for meget, hvis det et andet gruppemedlem, der i dag har det svært
- Pas på ikke at komme til at bagatellisere
- Hjælp med at skabe ro omkring den i gruppen, der har det svært
- Giv almindelig medmenneskelig omsorg og varme
- Bland/involvér dig, hvis du er ansvarlig for gruppen



# Refleksioner over det at lede et fællesskab

## - deltagernes betragtninger

- Udvise værtsfunktion og tage godt imod nye
- Sætte rammen og reglerne for aktiviteten, hvad skal der ske og hvordan samt have evt. materialer liggende klar
- Sørge for tydelighed i hvor vi mødes, at rummet er hyggeligt og at der er sørget for drikke og evt. lidt at spise
- Ikke lovet noget og skabe falske forhåbninger
- Procesopmærksomhed:
  - Velkommen, Alt er okay, Pitstop, Hvad kunne I tænke jer?
  - Afslutte, så ingen går uden at være okay – måske spørge efter læring
  - Udlevere et telefonnummer til de der ønsker det
  - Sørg for at tilbyde muligheder og håb – ikke afgrænse eller dømme

# Refleksioner over det at lede et fællesskab 2

## - deltagernes betragtninger

- **Samværet og det at være med i fællesskabet giver**:
  - Genkendelse
  - Gensidig omsorg
  - Frigør energi til at være mere kreativ og få ideer i mit liv
  - Ligeværdig udveksling af erfaringer uden modstand og besvær
  - Fokus på input og viden – få mere forståelse
  - Giver håb om at få et liv igen – et andet liv

# Hvornår bør man søge professionel  hjælp?

- Reaktionerne varer ved eller øges i intensitet
- Ingen at tale med
- Selv er bekymret for egen tilstand
- Bliver ved at føle sig dårlig
- Familieliv- og arbejdsliv påvirkes mere og mere negativt
- Seksuelle vanskeligheder, søvnbesvær og mareridt
- Plages af selvbebrejdelser og skyldfølelse
- Bliver mere og mere irritabel og opfarende og ukoncentreret
- Tiltagende ligeglad med sig selv og omgivelserne
- Nødt til kontant aktivitet for ikke at mærke hvordan man har det
- Udvikler fysiske symptomer
- Konstant forbrug af alkohol eller medicin

# Hvad tager I med jer fra i dag?

- Meget givende at være med andre frivillige – gør godt i maven
- Oplevelse af genkendelse uden anstrengelse
- Gode inspirationer til dette at være frivillig – set hvordan, så kan jeg også
- Skabt mere tydelighed i hvordan vi skal arbejde som frivillige
- Fået mere overblik og forståelse for organisering som gruppe vs kreds med bestyrelse og hvordan vi søger midler
- Givet flere perspektiver og idéer til landsbestyrelsen, fx vedr. indhold på hjemmesiden, tydeliggørelse eller tilføjelse af værdier og hvordan der arbejdes
- Oplever sig bedre klædt på til at være eller blive frivillig og hvad det egentlig kræver og giver – lyst giver både ind og ud

# Hvad tager I med jer fra i dag? 2

- Meget levende proces og dynamisk kursus
- Engagementet giver gensidig mening
- Evner medfører pligt

<u>Flere idéer og perspektiver på vores aktiviteter rundt omkring i landet:</u>

- **Walk & Talk**
  - tydelighed om formålet med turen i indkaldelsen og hvad man kan få ud af det samt hvordan turen foregår
  - hvem der tager imod på mødestedet
  - oprette forskellige ruter
  - Sikre en ordentlig afslutning og læring af turen
  - Motivere til at mødes igen til enten samme aktivitet eller fx cafeaften

# Hvad tager I med jer fra i dag? 3

- Og flere perspektiver:
  - **Cafeaften**
    - værtsfunktion og hvem tager imod et tydeligt sted og med tydelig visning via fx banner, skilt eller andet
    - fyldig, beskrivende og informativ invitation med billede(r), tekst om hvad, hvordan og hvorfor, gerne med citater fra andre efterladte om værdien af at komme
    - brug evt. Nem tilmelding: https://www.nemtilmeld.dk/
    - måske have et forberedt tema klar
    - have fokus på at give plads til nye og noget akut vigtigt
    - evt. have aftalt hvilke roller de frivillige har denne aften
    - tydelig og afklaret styring af processen, hvad er vigtigt, pauser, mv.

# Hvad tager I med jer fra i dag? 4

- Og lidt mere:
  - **Foredrag**
    - overvejelse om hvem i forhold til at tiltrække nye
    - hvordan skal formen være, brug af hjælpemidler, mulighed for spørgsmål undervejs eller til sidst, udlevering af materiale, …
    - kan vi evt. invitere andre fra andre foreninger for at skabe mere kendskab og dynamik
    - Giv mulighed for eftersnak og bearbejdning af det, som foredraget har skabt af virkninger og tanker
    - Måske endda lave et lille skriv om udbyttet fra deltagerne, der så kan bringes i et nyhedsbrev udsendt af foreningen

# Hvad tager I med jer fra i dag? 5

- Og slutteligt:
  - **Samtaler**
    - Skal og kan vi have samtaler med efterladte af en times varighed
    - Skal vi have træning i at gennemføre sådanne samtaler
    - Hvor mange – op til 3?
    - Formålet er at give den efterladte mere mod, lyst og mulighed for at komme til aktiviteterne i kredsen
  - **Samarbejdspartnere**
    - Finde lokale at samarbejde med, fx kirken, frivillighuset, lægehuse, andre lokale foreninger,
    - Få udarbejdet infomateriale til uddeling hvor det nu er muligt

# Henvisninger - Voksne tabsbørn

**Bøger:**

1. ”Kun et knust hjerte er helt : tidligt forældredødsfald, tabsbørn og stedbørn”. Af Birte Als (1989), Gyldendal.
2. ”Ændret livsperspektiv hos voksne tabsbørn”: Empirisk og teoretisk belysning af langtidskonsekvenser af tidligt forældretab, (2005). Af Camilla Lahn Sørensen

**Links:**

1. https://infolink2020.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/13303.pdf
2. https://www.madsvangchristensen.dk/at-miste-sin-mor-eller-far-i-en-tidlig-alder/
3. https://m.facebook.com/HospiceForumDanmark/photos/a.332915203541544/697429070423487/?comment_id=699939783505749

**Forskning:**

1. https://www.hampen.dk/Camilla/SPECIALE.htm

# Andre måske informative links

**pårørende til** selvmord

**mit barn truer med** selvmord

**selvmordstanker unge**

**selvmordstanker børn**

selvmord **hjælp**

**7 årig truer med** selvmord

**tanker om** selvmord

Selvmordsforsøg

Selvmord fakta

sorg hjælp

hjælp til børn i sorg

forskning sorg

sorg definition

børns sorg

sorg pårørende

**gode grunde til at begå** selvmord

# Tak for denne gang



Husk I kan altid ringe
eller skrive til mig.

Mobil: 40 02 60 26

Mai: morten@m-h.dk