

# Kursus for gruppetledere i trivselsgrupper for børn og unge



## Tid

Fredag 26. februar 2016 kl. 9.30 - 15.30

Fredag 4. marts 2016 kl. 9.30 - 15.30

Fredag 18. marts 2016 kl. 9.30 - 15.30

## Sted

**Frivilligcenter Hillerød,**

Kedelhuset,

Fredensvej 12b, 3400 Hillerød

Frivilligcenter Hillerød søger løbende frivillige gruppeledere til at lede trivselsgrupper for børn og unge om temaer som: "Børn i skilsmissefamilier", "Børn i sorg" eller "Søskende til børn med særlige behov".

For at blive gruppeleder for en trivselsgruppe kræver det, at du har deltaget i dette kursus. Se i øvrigt [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk) om trivselsgrupper, muligheder og forventninger til gruppelederne.



## Kursets målsætning

Som deltager bliver du introduceret til at arbejde med trivselsgrupper for børn og unge. Du får introduktion til, hvad selvhjælpsarbejdet er i en gruppe – og ikke er. Hvordan du forventes at arbejde med selvhjælp i forhold til børn og unge, som vi i Hillerød har valgt at kalde trivselsgrupper.

Du får præsenteret og afprøvet redskaber og tilgange i arbejdet som gruppeleder gennem oplæg og praktiske øvelser, sådan at du efter kurset føler dig klædt på i rollen som gruppeleder.

## Om trivselsgrupper og selvhjælp

Når børn og unge mødes i en trivselsgruppe med ligesindede i en respektfuld atmosfære, så opstår der tillid og åbenhed. Når vi er trygge, så kan vi meget mere.

Børnene hjælper hinanden med at afklare dilemmaer og oplever, at de ikke er Palle alene i verden. De får hjælp til at sondre mellem, hvad de skal acceptere og hvad de kan lave om på og ser nye muligheder, når de deler erfaringer med at tackle svære situationer med andre i samme situation.

Som voksen gruppeleder er din opgave at hjælpe børnene med at dele deres oplevelser og erfaringer med hinanden.

## Kursets indhold

Kurset består af tre kursusdage:

**1. dag:** Her får du en indføring i selvhjælps historie og form, gruppelederrollen og dens værktøjskasse samt det at lede en gruppe.

**2. dag:** Her går vi dybere med børnesamtalen og inddragelse af børn. Her præsenteres du for de særlige forhold, der er i at støtte børn og unge i samtalen og sammen i en gruppe.

**3. dag:** Her fokuserer vi på trivselsgrupper i praksis. Hvordan kører vi trivselsgrupper i frivilligcentrets regi og i samarbejde med forskellige skoler? Hvordan forberedes en trivselsgruppe samt bud på konkrete forløb. Og hvordan samarbejder vi om dette?

På kurset vil vi bl.a. arbejde med spørgsmål og temaer som:

- Hvad er selvhjælp, og hvordan realiseres potentialet?
- Rollen som gruppeleder
- Den praktiske værktøjskasse i selvhjælp – og for trivselsgrupper
- At starte en gruppe – fastlægge mål, rammer og spilleregler
- En gruppes udvikling
- Kommunikationsfærdigheder/redskaber
- Konfliktløsningsredskaber
- Selvindsig
- Afklarende forsamtale: hvorfor og hvordan?
- Præsentation af Frivilligcenter Hillerød og særligt selvhjælps formål, grundlag og aktiviteter.

## Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, der ønsker at støtte børn og unge i arbejdet med trivsel og mestring gennem samarbejde og fælles refleksion i en gruppe af ligesindede. Det er en fordel, hvis du har erfaring med at arbejde med børn og unge. Der er 18 pladser. Det er muligt for kommende gruppeledere fra andre frivilligcentre og selvhjælpsprojekter i Nordsjælland at deltage.



## Arbejdsform

Som deltager vil du få erfaringer, som er umiddelbart brugbare. Kurset veksler mellem faglige oplæg, dialog og øvelser. Det forventes, at du deltager på alle tre kurser.

## Undervisere

**Bente Sæderup**, terapeut, selvhjælpskoordinator i Gladsaxe og Lyngby. Instruktør på selvhjælpskurser i Frise.

**Lise Merrild**, privatpraktiserende psykolog med praksis i Rødovre. Specialist i børnepsykologi. Mange års erfaring fra Børns Vilkår.

**Margit Reenberg**, pædagog og gestaltterapeut. Gruppeleder af trivselsgrupper i Frivilligcenter Hillerød.

**Eva Christensen**, Psykolog. Tidligere ansat som PPR-medarbejder. Børne- og ungekoordinator i frivilligcentrets arbejde med trivselsgrupper og gruppeleder.

## Forplejning

Vi byder på morgenkaffe, frokost, eftermiddagskaffe/te, frugt på alle tre kurser.

## Deltagergebyr

Det er gratis for (kommende) gruppeledere i Frivilligcenter Hillerød. Det forventes, at man deltager i alle tre kursusdage – medmindre man har deltaget i Frises introkursus til selvhjælp tidligere. Tilmelding senest 19. februar. Tilmeldingen er bindende.

Som gruppeleder og igangsætter tilknyttet andre lokale foreninger i Hillerød eller frivilligcentre i Nordsjælland koster deltagelse 500 kr., som dækker betaling for alle tre kursusdage. Tilmelding: [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk).

Kurset er støttet af midler fra §18 og Team Rotary Hillerød puljen.

### Frivilligcenter Hillerød

Fredensvej 12C,

3400 Hillerød

Tlf.: 4824 1907

[info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Åbningstider:

Mandag til torsdag kl. 10-16

Fredag lukket

- og ellers ifølge program, booking og aftale.