

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration

# Få supervision og sparring til rollen som frivillig



# Få supervision og sparring til rollen som frivillig

Supervision og sparring består af udviklende samtaler om alt, hvad der kan dukke op, når man som frivillig understøtter mennesker med svære livsvilkår og ar på sjælen. Supervision er en håndsrækning til dig, så du kan trives med dit frivillige virke. Tilbuddet er gratis, og samtaler behandles fortroligt.

**Supervision i DRC består af 3 tilbud og henvender sig til alle frivillige uanset rolle og aktivitet:**

## 1-1-samtaler

Er der noget, der bekymrer dig i dit frivillige virke? Så kan du bestille en 1:1 samtale over telefon, skærm eller i form af et fysisk møde. Det kan dreje sig om dilemmaer, tanker, reaktioner og oplevelser eller tilbagevendende følelser. Omfanget af samtalerne varierer

efter behov og de kan vare alt fra en halv time til flere gange.

## Gruppesamtaler

Har I lyst til at arbejde med kulturen i frivilligruppen? Måske I gerne vil styrke de gode gruppedynamikker, bearbejde en konflikt, øve grænsesætning eller øge fokus på det anerkendende sprog og den gensidige støtte i gruppen?

Gruppesamtaler er en mulighed for at arbejde med netop det, der passer til jeres gruppe og samtalerne kan vinkles i form og emne, så de passer til jeres behov.

## Kurser og oplæg

Kunne I tænke jer et fagligt input om den psykiske side af den frivillige indsats på et fællesmøde eller måske et oplæg på den næste generalforsamling? Så kan det bestilles og skræddersys efter jeres ønsker. Det er

også muligt at bestille ryk-ud-kurset 'Rørt, Ramt og Rystet' til jeres by, hvis I kan samle mindst 12 deltagere. Kurset går i dybden med frivilligrollen og forskellige måder, hvorpå man som frivillig kan blive ramt psykisk. Der er også inspiration af hente i forhold til at forebygge psykisk belastning og gode råd til, hvordan man kan støtte hinanden i svære sager eller situationer.

Alle supervisionstilbuddene varetages af Sanne Kok, psykoterapeut og konsulent. Kontakt hende direkte for mere information på:



60268054

sanne.kok@drc.ngo

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration