

Fremgangsmåde ved café møder

1) Velkomst v. Tovholder

Evt. uddeling af kuglepenne og pjecer til nye ansigter.

2) Kort præsentation af fremmødte.

Én ad gangen, tovholderen starter. Nye deltagere får ekstra taletid

- Navn, alder og by
- Civilstatus, familieforhold
- Udredningssituation
- Erhvervsrelation

3) Siden sidst. Hvad der sket i dit liv den seneste måned?

Denne runder plejer at vare mødets første time.

Hold øje med klokken. Hvis nogen har særligt meget på hjerte, må man gerne gå over tid. Løber snakken ud af en tangent, kan det dog være nødvendigt at henvise til klokken.

4) Dagens emne / Inviteret foredragsholder holder oplæg

Tovholder præsenterer emnet, som har været sendt ud på forhånd. Det går på runde, så alle snakker en ad gangen. Gruppen eller tovholder beslutter emner fra gang til gang. Her er en liste til inspiration:

- Behandling og alternativ behandling
- Sundhed og motion
- Samvær, netværk og trivsel
- Tilknytning til samfundet
- Familieliv, forhold og børn
- Mit nye (syge) jeg
- Et specifikt symptom eller en skavank
- Værktøjskassen

5) Refleksion hvis der er tid

Her fortæller man, om man har lært noget nyt, kan tage noget med sig, fik et nyt syn på noget eller fik inspiration til noget. Til nye: Om man tror, man vil komme igen?

6) Afrunding og tak for i dag

- Tovholderen informerer om dato for næste møde, evt. næste emne.
- Tovholder inviterer evt. nye til den lukkede fb-gruppe.
- Tovholder sørger for, at lokalet efterlades i korrekt stand.



Retningslinjer for Cafémøder (2023)

Formål

Formålet med PFFL's selvhjælpsgrupper er venskabelig og respektfuld sparring mellem patienter med funktionel lidelse. Alle indenfor spektret funktionel lidelse er velkomne, uanset om man er udredt eller ej, og pårørende er også velkomne.

En selvhjælpsgruppe erstatter ikke behandling, men det er vores erfaring, at mange med en funktionel lidelse kan have glæde af den støtte og sparring, som man kan få ved at mødes med ligesindede. Det kan være mens man venter på behandling, eller efter behandling for at fastholde de nye gode rutiner man har lært, og undgå at falde tilbage i gamle, uhensigtsmæssige mønstre.

Medlemskab

Man skal være medlem af PFFL for at deltage (man må komme første gang uden at være medlem). Man kan gå i gruppen så længe man har behov for det. Det er gratis at deltage, men nogle grupper har sommer- og juleafslutning på en café med egenbetaling.

Forventninger til deltagere

Når man deltager i en selvhjælpsgruppe er det vigtigt, at man påtager sig et medansvar for at skabe en god og tryk gruppe. Det betyder blandt andet

- **at man giver sig tid** til at rumme og lytte til de andre gruppedeltagere. Alle skal have taletid. Emnerne på møderne handler om forskellige aspekter af livet med en funktionel lidelse, og snakken skal være rimelig fokuseret og holde sig indenfor emnet.
- **at man respekterer gruppens fortrolige rum** ved ikke at fortælle videre, hvad der bliver sagt på møderne, undtagen i generelle vendinger.
- **at man melder afbud**, når man ikke kan komme, hvis man har tilmeldt sig begivenheden. Gruppen aftaler indbyrdes, hvor lang tid i forvejen man skal melde afbud. Det kan være helt ned til en halv time før mødestart. Tovholderen melder aftalen ud til nye medlemmer.
- **at man fortæller tovholderen, hvis man stopper** helt i gruppen. De andre gruppedeltagere bliver bekymrede hvis man bare pludselig holder op med at komme.

Tilmelding

Tilmelding til en gruppe sker ved at trykke "deltager" i begivenheden på Facebook. Vær opmærksom på, at alle dine fb-venner kan se når du trykker "deltager". Vil du holde det privat, skal du vælge "Synligt for" → "Kun mig".

