

Foredrag med psykolog Henrik Lyng



Den Gode Samtale

Den Frie Rådgivning holder løbende fyraftensmøde for de frivillige. Fyraftensmøderne kan omhandle forskellige aktuelle emner efter ønske fra både de frivillige og administrationen. I går afholdte vi et fyraftensmøde om **Den Gode Samtale**, der handlede om håndtering af svære rådgivningssituationer, og hvordan man passer på sig selv om rådgiver.

Det var Henrik og Ziggie fra Center for Beredskabspsykologi, der kom og afholdte et meget spændende og relevant oplæg, der for de frivillige skabte dialog og deling af tidligere hændelser i rådgivningen. Vi oplevede mange relevante input fra frivillige til en fælles diskussion.

Det kan være rigtig svært at sidde overfor forskellige mennesker med mange forskellige baggrunde, så hvordan tager man den gode samtale - også om hårde emner? Henrik og Ziggie var gode til at fortælle ud fra egne erfaringer og eksempler, og de fortalte om, hvordan man sætter rammerne, og hvad spillereglerne er, hvilket er en vigtig del i rådgivningen ved os.

I oplægget fik vi gode råd til svære situationer, og Henrik og Ziggie havde medbragt en hel værktøjskasse med teknikker, vi kan bruge, som de åbnede og uddelte af til os. Dette var både i forhold til os selv, andre, relationer og rammer. Hvilket var meget lærerigt med konkrete ting, vi kan tage med os.

Aftenen var rigtig spændende, og vi giver Henrik og Ziggie vores bedste anbefalinger videre. Det var et oplæg, der både var interessant og lærerig, og hvor vi fik sat ord på nogle af de ting, vi allerede arbejder med. Vi fik nogle redskaber til at forbedre os og til at give vores rådgivere de kompetencer, de har brug for, for at skabe den gode samtale og passe på sig selv.

