

Jeg er frivillig i Kom Videre Mand

Carsten Hjerresen

Oktober 2019

Mænd hjælper hinanden videre!

Når mennesker møder en krise, virker tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmønstre sjældent. Derfor kan det være rigtig svært at komme videre alene. I tilbuddet "Kom Videre Mand" mødes otte mænd én gang om ugen i otte uger. De er fælles om at være i en krise forårsaget af for eksempel en firing eller skilsmisse. Og om at have modet til at ville gøre noget ved situationen sammen med andre. En frivillig gruppeleder sørger for, at der hver gang de mødes, er et konkret emne til debat i gruppen.



Jeg har arbejdet som pilot i flere år, men måtte efter en sygemelding indse, at jeg fremover skal blive ved jorden. Jeg er flyttet på et lille landsted sammen med familien, og i den proces har jeg selv oplevet, hvor

vigtigt det er at få hjælp til at komme videre. Oven i frustrationerne og de mange praktiske problemer kan også afmagten og selvmedlidenheden komme snigende. Når det sker, er det vigtigt at mødes med andre i samme eller en lignende situation. Vigtigt at finde ud af, at man ikke er den eneste, der har det svært – og at der findes veje videre. Derfor var jeg heller ikke i tvivl, da jeg fik tilbudt et kursus som gruppeleder i Kom-Videre-Mand-forløb, fortæller Carsten Hjerresen, som er frivillig gruppeleder i det forløb, der nu tilbydes mænd fra Hjørring og omegn.

Læs videre på næste side...

Forløbet er afprøvet flere steder i landet, og på hjemmesiden <http://www.komvideremand.dk> kan man høre mænd fortælle om forløbet. Det lyder så simpelt og det virker. Med Kom-Videre-Mand-forløbet er der skabt et effektivt selvhjælpstilbud til mænd i krise, som giver værktøjer til at komme videre. De mænd, der har gennemført et gruppeforløb, er blevet mere tilfredse med livet og bedre i stand til at handle.

Det gavner at tale i stedet for at tænke. Det gavner at være sammen med andre i stedet for at være alene. Tilbuddet er uden registrering og mange regler og paragraffer til at bestemme forløbets gang. "Kom Videre Mand" er for voksne mænd, der gerne vil videre. Måske er du blevet skilt, har mistet jobbet, er blevet syg eller stresset. Måske har du bare brug for et nyt fællesskab, der er udviklet af mænd og for mænd. Hvis du tænker, at du er blandt de mænd, der kan have gavn af et Kom-Videre-Mand-forløb, skal du være meget velkommen, siger Carsten Hjerresen.

Ønsker du at blive tilmeldt et forløb, eller i første omgang bare at vide mere om "Kom Videre Mand" i Hjørring, er du velkommen til at kontakte Mette Jakobsen. Hun er koordinator i Frivilligcenter Hjørring og træffes på tlf. 24 26 40 70 og mail: post@frivilligcenterhjoerring.dk

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70