



# FORMIDLER I EN GRUPPE

FOR SELVHJULPENHED



Udgivet af  
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige  
Salt Lake City, Utah  
© 2018 Intellectual Reserve, Inc.  
All rights reserved.  
Printed in Germany  
Version: 4/18  
Oversættelse af *Facilitating Groups for Self-Reliance*  
Danish  
PD60006481 110

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Instruktioner .....	II
Formidler i en gruppe .....	1
Tillæg .....	12
Noter .....	17

# INSTRUKTIONER

**Formidler** Specifikke instruktioner til den person, der er formidler til denne oplæring, findes altid i de blå kasser med instruktionen »Formidler«.

---

## SÅDAN BRUGES DETTE HÆFTE

**Formidler** Dette hæfte er udformet til at blive anvendt i en gruppe til at oplære formidlere. Da det er anderledes at være formidler for en gruppe end at undervise, har nogle fundet det nyttigt at øve sig i at formidle et afsnit i materialerne i denne oplæring. Hvis du ønsker at anvende denne metode, så se instruktionen nedenfor. Det vil være en påmindelse til at lade en anden person i gruppen være formidler for det næste afsnit.



### **Skift formidler**

Hvis du har bedt en om at holde øje med tiden og tiden overholdes, bør denne oplæring vare mindre end to timer.

Planlæg at medbringe flere af hæfterne til selvhjælpenhedskurset for at hjælpe dig med udføre en af gruppeaktiviteterne senere i denne oplæring.

# FORMIDLER I EN GRUPPE

---

## KOM GODT I GANG (10 MINUTTER ELLER MINDRE)

**Formidler** Indled oplæringsmødet for formidlere på følgende måde:

1. Indled med en bøn (og eventuelt en salme).
2. En selvhjulpenspecialist eller et andet medlem af selvhjulpenskomiteen kan komme med en introduktion og et vidnesbyrd på tre til fem minutter.
3. Få alle til at præsentere sig selv (ikke mere end 30 sekunder per person).
4. Bed hele gruppen om at åbne deres hæfte og følge med.

---

## VELKOMMEN

**Læs** Tak for din villighed til at tjene som formidler. Du er med til at lede en lille gruppe personer til at blive mere selvhjulpne ved at hjælpe dem til at lære nye praktiske færdigheder og efterleve evangeliske principper. Du kommer til at være en del af noget vidunderligt. Selvhjulpensgrupper kan ændre vores liv. Du behøver ikke at være ekspert. Følg bare materialet og stol på inspiration fra gruppen og Ånden.

Fordi selvhjulpensgrupperne er en lille smule anderledes end andre grupper, vi har været i, vil denne oplæring hjælpe os til at opdage og øve os på det, der er unikt med hensyn til disse grupper. I dag vil vi besvare nogle spørgsmål, som formidlere kan have før opstarten af en gruppe:

- Hvad vil det sige at være selvhjulpne?
- Hvordan fungerer selvhjulpensgrupperne?
- Hvad kan jeg gøre for at blive en god formidler?

Sørg for udover denne oplæring selv at læse Tillægget og se alle ressourcerne på [srs.lds.org](http://srs.lds.org) inden dit første møde.

Dagens oplæring vil ligne og føles ligesom de selvhjulpenhedsgruppemøder, som vi skal være formidlere for. Ved denne oplæring og i vores selvhjulpenhedsgrupper vil vi følge materialet, som det står i hæftet. Alle selvhjulpenhedshæfterne kommer med instruktioner til at hjælpe os til at vide, hvad vi skal gøre. Når vi ser de følgende instruktioner, følger vi disse anvisninger:

Læs	Se	Drøft	Overvej	Aktivitet
En person læser højt for hele gruppen.	Hele gruppen ser videoen.	Gruppens medlemmer deler deres tanker i op til tre minutter.	De enkelte personer overvejer, mediterer og skriver i stilhed.	Gruppens medlemmer arbejder individuelt eller sammen med andre i et bestemt angivet tidsrum.

**Læs** Denne oplæring og de hæfter, vi kommer til at bruge i vores grupper, har anbefalinger til den tid, man kan anvende på de forskellige afsnit, drøftelser og aktiviteter. Dette hjælper os til at administrere tiden og nå materialet. Vælg altid en til at holde øje med tiden ved hvert eneste gruppemøde, så gruppen holder sig til tidsplanen.

**Formidler** Spørg en person, om vedkommende vil holde øje med tiden resten af denne oplæring.

## HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE SELVHJULPEN?

**Læs** »Selvhjulp er evnen, forpligtelsen og bestræbelsen på at skaffe livets åndelige og timelige nødvendigheder til sig selv og familien« (*Håndbog 2: Forvaltning af Kirken*, 2010, 6.1.1). At være selvhjulpne betyder ikke, at vi kan gøre eller få alt det, som vi ønsker. Hvis vi er selvhjulpne, ved vi, at vi gennem Jesu Kristi nåde og kraft kombineret med vores tro kan arbejde for at få alle livets åndelige og timelige nødvendigheder, som vi har brug for til os selv og vores familie. Selvhjulpenhedsgrupperne er blevet oprettet for at hjælpe os til at ændre den måde, vi lever på, og arbejde sammen med Herren for at blive mere timeligt og åndeligt selvhjulpne.

Vi skal se en video af gruppemedlemmer og ledere, der taler om deres erfaringer med selvhjulpenhedsgrupperne. Når du ser videoen, lyt da efter, hvordan selvhjulpenhedsgrupper påvirker folk både timeligt og åndeligt.



**Se** »Self-Reliance: Tools to Become Better« på [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs videre).

**Drøft (2 minutter)** Hvilke oplevelser har I haft, der hjulpet jer til lære, at det åndelige og det timelige hænger sammen?

---

## HVORDAN FUNGERER SELVHJULPENHEDSGRUPPER?

**Læs** Selvhjulpnehedsgrupper er små råd, der fokuserer på at hjælpe alle gruppens medlemmer med at vokse og udvikle sig. Der findes fire selvhjulpnehedsgrupper, man kan vælge:

- Find et bedre job
- Iværksættere: Min egen virksomhed
- Personlig økonomi
- Uddannelse: Bedre jobmuligheder

Man kan høre om grupper ved selv at finde oplysningerne, ved et foredrag eller gennem en direkte invitation til at deltage. Man vælger selv, hvilken gruppe man ønsker at deltage i.

Grupperne er som regel små, med færre end 12 personer. Grupperne mødes hver uge i 12 uger, og hvert møde tager omkring to timer.

Alle selvhjulpnehedsgrupper bliver ledt af en formidler (os). Selvhjulpnehedsgrupperne har en formidler, ikke en underviser. Det forventes ikke, at vi som formidlere er eksperter i emnet. Vi hjælper i stedet for gruppen med at følge materialet i hæfterne og opfordrer alle gruppens medlemmer til at deltage.

Hvert eneste gruppemøde følger et kapitel i hæftet. Hvert kapitel består af fem afsnit med en anbefalet tid til hvert afsnit. Disse fem afsnit er kernen i et selvhjulpnehedsgruppemøde. For at lede et gruppemøde skal man bare følge materialet og den anbefalede tid – spring ikke et afsnit over.

---

### AKTIVITET (8 minutter)

Lad os bruge nogle få minutter og kigge på selvhjulpnehedshæftet. Dette vil hjælpe os til at se, at for at lede et gruppemøde skal vi bare følge materialet. Vi vil udføre denne aktivitet som gruppe.

*Trin 1:* Formidleren uddeler selvhjulpenshæfterne. Man kan dele med sidemanden eller sidemændene.

*Trin 2:* Slå som gruppe op på kapitel 2 i hæftet. Vi skal sammen bladre igennem kapitlet og finde de fem afsnit ved et selvhjulpensgruppemøde. Når vi finder et afsnit i kapitlet, stopper vi, og formidleren læser beskrivelsen af afsnittet højt fra det følgende skema.

Rapportér (15-25 minutter)	Mit fundament (20 minutter)	Lær (45 minutter)	Overvej (5 minutter)	Forpligt dig (5-10 minutter)
Gruppens medlemmer rapporterer om deres fremgang med at holde de forpligtelser, de indgik ved det foregående møde.	Gruppens medlemmer har en samtale om et grundlæggende princip for selvhjulpenshed ud fra evangeliet.	Gruppens medlemmer lærer praktiske færdigheder, der er relateret til kurset.	Det er et tidspunkt til en stille stund med personlig overvejelse, hvor gruppens medlemmer søger Helligåndens hjælp. Det er ikke et tidspunkt til gruppesamtaler og bør ikke springes over.	Gruppens medlemmer indgår og deler specifikke forpligtelser i forhold til det, de har lært. De vælger også en handlingsmakker, som i løbet af ugen kan støtte dem og fastholde dem i deres ansvar.



### Skift formidler

**Læs** Ved slutningen af hvert møde kan vi hjælpe vores gruppemedlemmer med at vælge en handlingsmakker, som kan hjælpe og støtte hinanden i løbet af ugen. Handlingsmakkerne kan ændres fra uge til uge. De er gerne af samme køn, men ikke i familie med hinanden.

Kombinationen af åndelige principper, praktiske færdigheder og fællesskabet i gruppen skaber et unikt læringsmiljø, der hjælper folk med at forbedre deres tilværelse. Som I vil se i den følgende video, lærer vi i vores selvhjulpenshedsgrupper af tre kilder: Materialet, hinanden og Ånden.

**Se** »The Power of the Group« på [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs videre).

**Drøft (2 minutter)** Hvordan tror I, at jeres selvhjulpenshedsgrupper vil være anderledes end andre klasser eller workshops, I har været med til? Hvordan tror I, at de vil minde om dem?





## Skift formidler

---

### HVAD KAN JEG GØRE FOR AT BLIVE EN GOD FORMIDLER?

**Læs** At være formidler kan være en vidunderlig oplevelse. De mest effektive formidlere gør tre vigtige ting:

- Formidler, underviser ikke.
- Tager sig af nogle få andre ansvar.
- Tjener som en hyrde for gruppen.

### Vær formidler, undervis ikke

**Læs** Selvhjælpenhedsgrupperne er med vilje blevet udformet med en formidler og ikke en underviser. Formidlerne forbereder ikke en lektion, belærer gruppen eller taler mere end de andre medlemmer. De følger kursusmateriale og inviter alle gruppens medlemmer til at deltage på lige fod. De hjælper med at skabe et miljø, hvor Ånden kan undervise gruppen.

I den næste video skal I se efter, hvordan en formidler skifter fra at undervise til at formidle, og hvordan det påvirkede gruppen.

**Se** »How to Facilitate a Group« på [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs videre).

**Drøft (2 minutter)** Hvordan adskiller formidling sig fra undervisning?



### Skift formidler

**Læs** Som formidler er vi ansvarlige for at skabe et positivt, respektfuldt og dejligt læringsmiljø. Vi hjælper vores gruppes medlemmer at tage sig af hinanden og støtte og holde af hinanden.

#### AKTIVITET (5 minutter)

---

Det følgende er en liste med ting, vi som formidlere kan gøre, der enten hjælper eller skader gruppens læringsmiljø. Få en person til at læse denne liste højt, tal derefter som gruppe om, hvorfor disse ting kan hjælpe eller skade.

DET, DER KAN HJÆLPE	DET, DER KAN SKADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ At stole på og følge materialerne</li> <li>○ At lade kommentarer være relevante og positive</li> <li>○ At begynde og afslutte til tiden</li> <li>○ At videregive spørgsmål til gruppen</li> <li>○ At smile og være venlig</li> <li>○ At kende alles navn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ At forberede og undervise i en lektion</li> <li>○ At komme med eller tillade nedslående og kritiske kommentarer</li> <li>○ At begynde eller slutte mødet for sent</li> <li>○ At kommentere alle spørgsmål eller forsøge at få det sidste ord</li> <li>○ At tale mere end andre i gruppen</li> <li>○ At springe over dele eller ændre indholdet</li> </ul>

---



## Skift formidler

**Læs** Som formidlere er vi et eksempel. Vi kan hjælpe vores gruppes medlemmer med at skabe et positivt og omsorgsfuldt læringsmiljø. Det går ikke altid perfekt, og somme tider er vi måske nødt til at hjælpe gruppens medlemmer til at se, hvordan deres handlinger påvirker gruppen, og hvordan de ændrer dem. Vi vil tale mere om dette i vores næste aktivitet.

### AKTIVITET (10 minutter)

---

*Trin 1 (5 minutter):* Samarbejd med personen ved siden af dig, vælg et af de følgende scenarier og drøft, hvordan du kan tackle det.

*Trin 2 (5 minutter):* Sæt jer igen sammen som gruppe og del det, I talte om.

### Scenarier

- Et eller to af gruppens medlemmer kommenterer mere end resten af gruppen, og andre holder sig tilbage og deler ikke deres ideer og tanker.
  - Et af medlemmerne i din gruppe har ikke deltaget i drøftelserne eller aktiviteterne.
  - Et af medlemmerne i din gruppe taler konsekvent om ting, der ikke er relevante for emnet. Hans kommentarer gør det svært at forblive på sporet og nå materialet inden for den afsatte tid.
  - Et gruppemedlem har det svært med at læse højt. Du spekulerer over, om hun føler sig forlegen eller flov.
  - Gruppen begynder altid for sent, fordi nogle få af gruppens medlemmer ikke kommer til tiden, og du har svært ved at begynde uden dem.
- 

**Formidler** For den følgende drøftelse om formidlerens ansvar kan det være en hjælp at skifte tilbage til den oprindelige formidler.

## Tager sig af nogle få andre ansvar

**Læs** Som formidler har vi også nogle få ansvar uden for vores gruppemøder. Den næste aktivitet giver os mulighed for at tale om disse ansvar.

### AKTIVITET (10 minutter)

---

Den følgende liste med spørgsmål vil hjælpe os igennem en drøftelse om nogle andre ansvar, vi som formidler har. Selvhjulpenspecialisten eller en anden lokal leder er formidler for denne drøftelse og giver os specifik vejledning i forbindelse med alle punkter. Føl jer frie til at stille spørgsmål.

Hvem er min selvhjulpenspecialist, og hvad laver vedkommende?

○ Kontaktoplysninger: \_\_\_\_\_

Hvornår er foredraget, og hvad er min rolle/opgave?

○ Hvornår: \_\_\_\_\_

○ Hvor: \_\_\_\_\_

○ Min rolle/opgave: \_\_\_\_\_

Hvordan dannes den gruppe, jeg skal formidle, og hvordan bliver jeg sat sammen med dem?

Hvordan og hvor registrerer jeg min gruppe og rapporterer fremgang?

○ Hvordan: \_\_\_\_\_

○ Hvornår: \_\_\_\_\_

Hvordan bør jeg forberede mig til det første møde?

○ Hvornår og hvor bliver det afholdt: \_\_\_\_\_

○ Hvordan får jeg adgang til bygningen: \_\_\_\_\_

○ Hvordan får jeg hæfterne: \_\_\_\_\_

○ Hvordan kan jeg afspille videoerne: \_\_\_\_\_

○ Hvordan arrangerer jeg lokalet: \_\_\_\_\_

Hvilke andre spørgsmål har vi?

---



## Skift formidler

### Tjener som en hyrde for din gruppe

**Læs** Nu hvor vi har dækket, hvordan man formidler, og gennemgået nogle af jeres andre ansvar, er det tid til at tale om nøglen til god formidling. De bedste formidlere elsker og viser omsorg for deres gruppes medlemmer. De tjener deres gruppe, næsten som en hyrde ville passe sin flok. Kristus brugte eksemplet med hyrder, fordi hyrderne kendte hvert fårs navn, personlighed og behov. Gode formidlere lærer gruppens medlemmer at kende, bekymrer sig om deres fremgang og hjælper dem med at deltage og lykkes. Det kan tage nogle uger for din gruppe at mødes, men de fleste mennesker, der har færdiggjort et selvhjulpenhedskursus, taler om, hvor tætte de blev med deres gruppe, og hvor meget de tog sig af hinanden. Som formidler kan vi hjælpe med at skabe et miljø, der fremmer dette. Læs på skift de følgende forslag til, hvordan man bliver en hyrde for sin gruppe.

### Vær en hyrde for din gruppe

- Ring eller sms til gruppens medlemmer. Du kan tjekke op på dem og minde dem om datoen, tidspunktet og stedet for mødet.
- Når folk ankommer, hilser du varmt på dem og lærer dem at kende.
- Anerkend og vis begejstring for gruppemedlemmernes fremgang.
- Mind gruppens medlemmer om at respektere fortrolig information.
- Opmuntr mellem møderne de medlemmer, der kæmper. Hjælp også deres handlingsmakker til at kontakte og støtte dem.
- Ræk sammen med andre i gruppen ud til de gruppemedlemmer, der ikke er kommet til et møde.
- Bed for din gruppes medlemmer ved navn.
- Gennemgå bønsmødet materialet til dit næste gruppemøde.
- Hold dig tæt til Ånden og handl på ideer og inspiration.

**Drøft (2 minutter)** Hvordan kan det at gøre disse ting hjælpe os til at være en hyrde for vores selvhjulpenhedsgrupper?



## Skift formidler

### AKTIVITET (10 minutter)

---

*Trin 1 (5 minutter):* Samarbejd med personen ved siden af dig, vælg et af de følgende scenarier og drøft, hvordan du kan takle det.

*Trin 2 (5 minutter):* Sæt jer igen sammen som gruppe og del det, I talte om.

### Scenarier

- Ved dit andet gruppemøde fornemmer du, at folk er lidt for ivrige med at fortælle, at de ikke har overholdt alle deres forpligtelser. Nogle ønsker at springe deres tur over og ikke sige noget.
  - Under det fjerde møde bemærker du, at et af gruppens medlemmer ikke er der. Hendes handlingsmakker siger, at hun ikke har kunnet få fat på hende hele ugen.
  - To medlemmer af din gruppe tilhører to andre trossamfund. Du ønsker at sikre dig, at din gruppe er et indbydende sted at være, og at man er opmærksom på deres perspektiver.
  - Et af gruppens medlemmer havde en nødsituation i familie og kunne ikke komme til mødet denne gang. Han tænker på at droppe ud af gruppen, fordi han gik glip af en klasse.
  - Et gruppemedlem kæmper. Han virker nedtrykt over, at han ikke har set de samme frem-skrift som de andre medlemmer af gruppen.
-





## Skift formidler

### KONKLUSION

**Læs** Forhåbentlig har denne oplæring hjulpet os til at forstå lidt mere om selvhjulpenhed, hvordan selvhjulpenhedsgrupper fungerer, og hvad vi kan gøre for at blive gode formidlere. Det at være en del af en selvhjulpenhedsgruppe kan være en anderledes og ny oplevelse for os og vores gruppemedlemmer. Det kan endda tage lidt tid at føle sig godt tilpas med processen og hinanden. Vend ofte tilbage til dette hæfte, tjek de yderligere oplysninger i Tillægget – især evalueringerne – og se flere oplysninger og nyttige videoer på [srs.lds.org](http://srs.lds.org). Med tid og tillid til Herren vil vi få en god oplevelse.

**Se** »Self-Reliance Facilitators: Bringing About Change« på [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Ingen video? Læs videre).

**Drøft (3 minutter)** Hvad er det vigtigste, vi lærte af denne oplæring?

**Overvej (3 minutter)** Tænk på, hvad du har lært af denne oplæring, og overvej, hvad Herren gerne vil have, at du gør. Skriv dit svar ned nedenfor.

På baggrund af det, jeg har oplevet i dag, vil jeg gerne:

---

---

---

**Bøn** Bed en person om at afslutte med bøn.

---

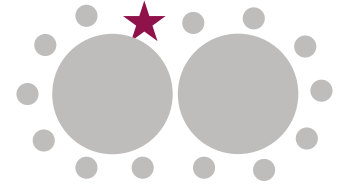
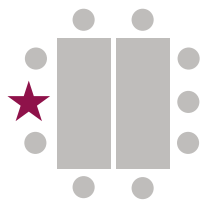
## RESSOURCER PÅ HJEMMESIDEN FOR SELVHJULPENHED

Brug [srs.lds.org](http://srs.lds.org) til at finde flere oplysninger og nyttige videoer om det at formidle en gruppe.

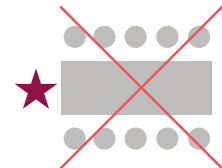
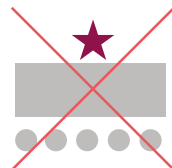
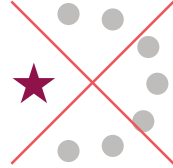
---

## DET SKAL DU GØRE FØR ET GRUPPEMØDE

- Brug [srs.lds.org](http://srs.lds.org) til at downloade videoerne til princippet og lektionen i *Mit fundament*.
- Til dit første møde skal du bede stavens selvhjulpenhedsspecialist om at give dig nok hæfter til alle, der har meldt sig til, plus to ekstra eksemplarer.
- Gennemgå materialet for at være parat til at formidle, men forbered dig ikke på at undervise i det som en lektion.
- Efter det første møde skal du arbejde sammen med dine specialister for at registrere din gruppe (se [srs.lds.org/report](http://srs.lds.org/report)).
- Ring eller send en sms til gruppens medlemmer for at minde dem om datoen, tidspunktet og stedet for gruppens møde.
- Tilskynd handlingsmakkere til at kontakte og hjælpe hinanden i løbet af ugen.
- Forbered dig åndeligt og følg de tilskyndelser, du modtager.
- Ankom så tidligt, som det er muligt, for at sætte stole og borde op og gøre videoerne klar. Stil bordene på følgende måde (stjernerne indikerer, hvor formidleren sidder).



IKKE SOM DISSE



---

## DET GØR DU UNDER ET GRUPPEMØDE

- Hilser varmt på gruppens medlemmer, når de ankommer, og lærer dem at kende.
- Anerkender og lykønsker dem med deres resultater og fremgang.
- Giver en til opgave at styre de foreslåede tider.
- Tilskynder til drøftelse blandt gruppens medlemmer.
- Lægger vægt på handling i overensstemmelse med forpligtelserne mellem møderne.
- Minder gruppens medlemmer om at respektere fortrolig information.

---

## SOM EN DEL AF DET SIDSTE GRUPPEMØDE

- Gruppens medlemmer udfører en selvvurdering.
- Du indsamler vurderingerne, udfylder rapporten end-of-group (afslutning) og anmoder om beviser (se [srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report)).
- Fejr det sammen!

## FORMIDLERENS SELVVURDERING

Gennemgå efter hvert gruppemøde de følgende udtalelser. Hvor godt klarer du det?

HVORDAN KLARER JEG MIG SOM FORMIDLER?	Aldrig	Somme- tider	Ofte	Altid
1. Jeg kontakter gruppens medlemmer i løbet af ugen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg viser min begejstring og kærlighed overfor alle medlemmer af gruppen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg er med til at sikre, at hvert medlem af gruppen rapporterer om sine forpligtelser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg taler mindre end andre medlemmer af gruppen. Alle deltager lige meget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg lader gruppens medlemmer besvare spørgsmålene i stedet for at besvare dem selv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg holder mig inden for den anbefalede tid til hver del og aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg sørger for at have tid til delen »Overvej«, så Helligånden kan vejlede gruppens medlemmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg følger arbejdshæftet og færdiggør alle dele og aktiviteter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HVORDAN KLARER MIN GRUPPE SIG?	Aldrig	Somme- tider	Ofte	Altid
1. Gruppens medlemmer elsker, opmuntrer og tjener hinanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gruppens medlemmer holder deres forpligtelser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gruppens medlemmer opnår både timelige og åndelige resultater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Handlingsmakkere kontakter og opmuntrer regelmæssigt hinanden i løbet af ugen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## GRUPPEVURDERING

Det kan være en hjælp at anvende denne selvvurdering til gruppen som en del af dine selvhjælpenhedsgruppemøder for at tjekke op på din gruppe og se, hvordan de har det med kurset. Du kan bede hvert medlem om at udfylde formularen og derefter tale om det som gruppe. Du kan gøre dette i begyndelsen af et møde eller i slutningen af afsnittet »Lær«. Denne aktivitet tager omkring 10 minutter.

HVAD FØLER JEG OM DENNE OPLEVELSE?	Aldrig	Somme- tider	Ofte	Altid
1. Alle medlemmer af gruppen rapporterer om sine forpligtelser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vores gruppe begynder og slutter til tiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler mig knyttet til min gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg føler Ånden ved vores gruppemøder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Alle i gruppen deltager lige meget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler, at jeg gør fremskridt indenfor selvhjælpenhed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg føler mig elsket af min gruppe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## FORSKELLIGE MULIGHEDER FOR EN MØDEPLAN TIL *FIND ET BEDRE JOB*

Hvis du er formidler for en gruppe til *Find et bedre job*, kan du have medlemmer, der har brug for et job lige nu og ikke kan vente 12 uger på at færdiggøre hele kursets materiale. Hvis du kigger på de første sider i hæftet, finder du nogle andre muligheder for en mødeplan, som bedre kan imødekomme disse medlemmers behov. Du kan også tale med din selvhjælpenhedsspecialist for at lære mere.

---

## GRUPPEMEDLEMMER FRA ANDRE TROSSAMFUND

Alle personer er uanset deres tro velkomne til at deltage i selvhjulpethedskurserne. Det følgende er nogle enkle forslag, som kan bidrage til at skabe en positiv og inkluderende oplevelse for alle gruppens medlemmer.

- Vær opmærksom på og åben for spørgsmål.
- Det kan hjælpe at forklare skriftsteder eller citater, der specifikt kommer fra Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige.
- Det kan være nødvendigt at tilpasse nogle af forpligtelserne.
- Din selvhjulpethedsspecialist kan hjælpe med alle spørgsmål om registrering for at sikre, at alle gruppens deltagere får et bevis.

---

## YDERLIGERE HJÆLP

Hvis du oplever spørgsmål eller problemer eller har brug for hjælp til at få medlemmerne til at vende tilbage til deres menigheder eller grene, kan du få hjælp og vejledning fra din specialist.









JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

Selvhjulpenhedstjenesten  
KIRKENS SELVSUPPLERENDE UDDANNELSESFOND

