



HVORDAN SETTE I GANG EN SELVHJELPSGRUPPE?



DENNE BROSJYREN ER EN STØTTE TIL DEG SOM SKAL SETTE I GANG, ELLER GÅR I, EN SELVORGANISERT SELVHJELPSGRUPPE.

**selvhjelp®
norge**

Nasjonalt kompetansenett
for selvorganisert selvhjelp

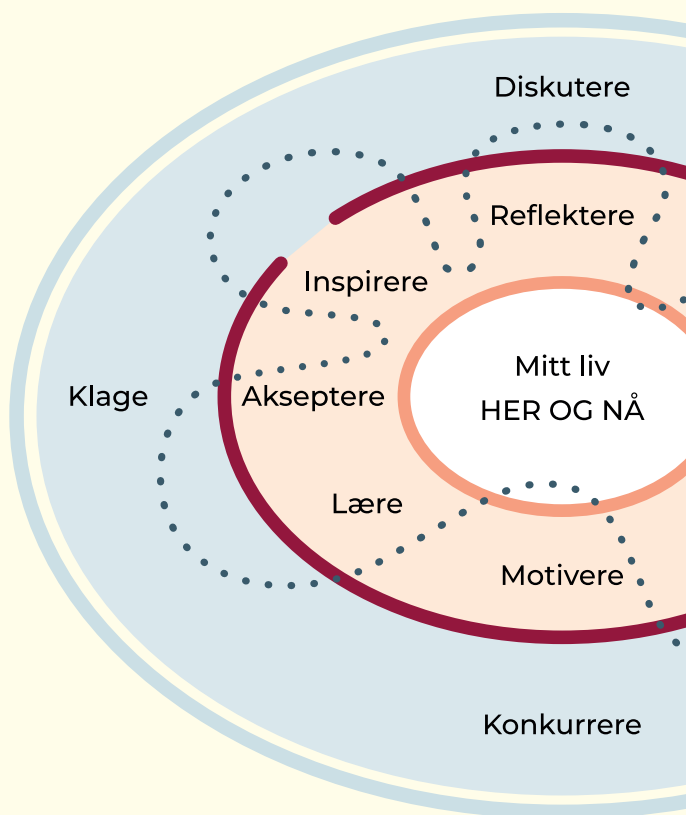
Hva ER EN SELVHJELPSGRUPPE?

En samling mennesker som møtes regelmessig for å forsøke å håndtere problemene sine og gjennom gjensidig hjelp og støtte i et likeverdig fellesskap.

Mange synes det er godt å snakke med noen utenfor familien og vennekretsen. I selvhjelpsgruppa kan deltakerne dele egne tanker og følelser – og lytte til andres. Gjennom samtalen med andre blir vi bedre kjent med oss selv og kan finne styrke og støtte i det vi står i.

Samtalekompasset

Samtalekompasset er et verktøy som kan hjelpe gruppa til å holde fokus i samtalen: Hvordan har jeg det akkurat nå? Det er naturlig at samtalen veksler mellom sirkelene. Ordene i den midterste sirkelen indikerer hva vi kan gjøre og være for hverandre for å skape et godt fellesskap. Ordene i den ytterste sirkelen bidrar ikke så godt til den gode samtalen. Kompasset kan bidra til bevisstgjøring om hvordan gruppa snakker sammen og gi mulighet for justeringer underveis.



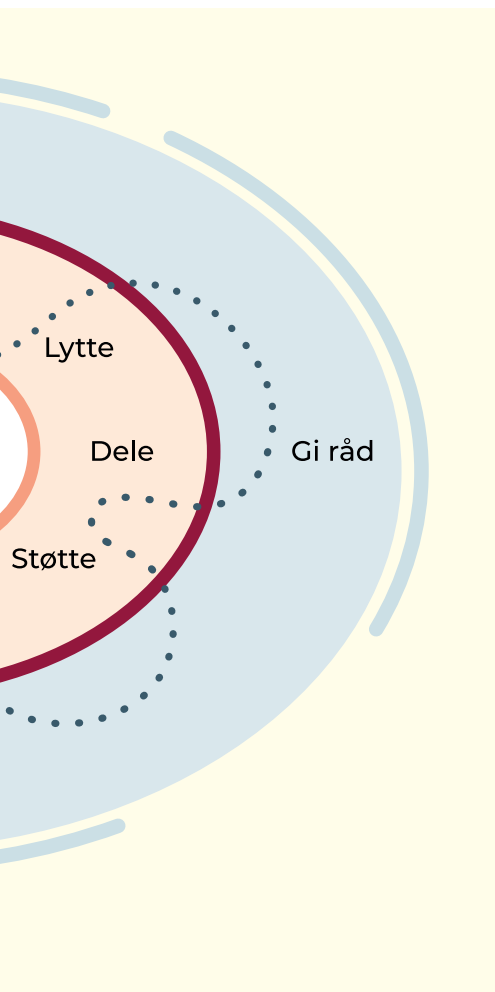
Hvem kan delta?

For å delta i en selvhjelpsgruppe er nok at du ønsker å gjøre noe for å få det bedre, og at du vil snakke med andre. Det er gratis å delta.



Forskjellige grupper

Noen selvhjelpsgrupper er for mennesker med felles diagnoser eller livssituasjon. Andre grupper møtes på tvers av diagnoser og problemer. Uansett hvor like eller ulike problemene er, har vi mye til felles. Vi kan ofte kjenne oss igjen i hverandres reaksjoner og følelser, uavhengig av situasjon.



Prinsipper FOR GODE SAMTALER I EN SELVHJELPSGRUPPE

- Snakk ut fra deg selv og din egen opplevelse, bruk jeg-språk.
- Del det du er har behov for, i ditt eget tempo.
- Øv på å være til stede *her og nå*.
- Våg å være synlig, ta ansvar for dine behov og følelser.
- Lytt til deg selv og andre, uten å gi råd.
- Endringer skjer *herfra og framover*.

Praktiske

RAMMER FOR SELVHJELPSGRUPPER

Gruppestørrelse

Erfaring viser at 5-8 deltakere i en gruppe gir tid og rom for alle.

Lukkede grupper

Gruppene er lukkede. Gruppa avgjør i fellesskap om det skal åpnes for nye deltakere i gruppa.

Organisering

Selvhjelpsgrupper er selvstyrte, men mange grupper får hjelp i oppstarten av en igangsetter. Gruppa kan få innføring i prinsipper for gode samtaler og praktiske rammer for arbeidet når den settes i gang. Gruppa kan gjerne bestå av alle kjønn. Det gir bredde i livserfaringer og perspektiver.

Møtene

I starten møtes gruppa hver uke for å bli kjent og etablere trygge rammer. Etter hvert bestemmer gruppa selv hvor ofte de vil treffes.

Tid

To timer er anbefalt lengde for et gruppemøte. Dette gir tid nok for alle og skaper forutsigbarhet for møtet. Du deltar i gruppa så lenge du har behov for det, eller til gruppa selv avslutter arbeidet.

Oppmøte

Av respekt for de andre gir du beskjed om du er forhindret fra å komme.

Alder

Selvorganiserte selvhjelpsgrupper er for alle over 18 år.

Taushetsplikt

Alle har taushetsplikt om det som blir delt i gruppa. Gruppa kan lage en skriftlig avtale om dette, se eksempel.

Lokaler

På de fleste steder finnes det et ledig lokale du kan låne. Eksempler på dette er frivilligsentraler, skoler, bibliotek eller andre kommunale lokaler.

Bevertning

Samtalen er gruppas verktøy. Bevertning kan ta fokuset bort fra prosessen. Hold det enkelt.

Taushetserklæring - et eksempel:

Taushetserklæring for selvhjelpsgruppe

Taushetsplikten gjelder all informasjon om deltakerne og det som blir sagt i gruppa. Det er en moralsk taushetsplikt, som jeg vil holde for å bidra til tillit og trygghet i gruppa.

NAVN:

DATO:

SIGNATUR: