

Samtala i grupp



Kanske en Självhjälpsgrupp kan vara något för dig?

Vad är en självhjälsgrupp?

I en självhjälsgrupp möts människor runt gemensamma funderingar och erfarenheter, för att prata och lyssna. Deltagarna bestämmer tillsammans teman som berör alla, med fokus på det friska. Gruppen kommer överens om tystnadslöfte.

Gruppen som består av 6 - 8 deltagare är **deltagarstyrd**.

I gruppen finns ingen ledare förutom **igångsättaren**.

Igångsättarens roll är att hjälpa gruppen att komma igång och finnas med de tre första gångerna, för att sedan dra sig ur.

Deltagarna bestämmer tillsammans teman som berör alla.

En igångsättare är en person som startar upp självhjälsgrupper, genom att finnas med de första gångerna och hjälpa gruppen att komma igång.

Igångsättaren berättar om vilka regler man bör hålla sig till i gruppen (till exempel tystnadslöftet), hur man gör om man får förhinder någon gång och inte kan komma och andra praktiska detaljer.

Igångsättaren berättar också om olika metoder som man kan använda sig av i gruppen för att alla skall kunna lyssna och tala på ett bekvämt sätt och material som man kan använda sig av (t ex böcker och videofilmer).

Rundan

Rundan är den samtalmetod som är själva hjärtat i självhjälsgruppen. Rundan innebär att ordet går runt i gruppen så att varje gruppdeltagare har möjlighet att tala fritt utan att övriga gruppdeltagare avbryter, invänder eller kommenterar det som sägs.

Varje gång man möts är det bra om man gör en eller fler rundor.

Detta är grunden i självhjälsgruppens arbete.



Vi arbetar med självhjälpgrupper, där människor möts runt gemensamma erfarenheter och funderingar, för att prata och lyssna utan att ge råd eller få någon typ av behandling. Vår grundsyn bygger på frivillighet, öppenhet, ansvar, ömsesidighet Och likvärdighet och vi tror på människans egna krafter och resurser.

Sammankomster: 6 träffar à 2 studietimmar

Deltagaravgift: 100:-

Du är välkommen att kontakta något av oss studieförbund för anmälan och information om självhjälpgrupper. Kontaktpersoner är:

Bilda:	Jonas Hult	Tel: 054-19 61 61
NBV:	Cathrin Lindgren	Tel: 054-18 68 94
Sensus:	Margaretha Jonasson	Tel: 054-13 71 07
SV:	Bosse Dalmo	Tel: 054-22 15 42

sensus



NYKTERHETSRORELSENS
BILDNINGSVIRKSAMHET

