

VÆRD AT VIDE

inden du starter i en selvhjælpsgruppe

Gensidig erfaringsdeling

Selvhjælpsgrupper fungerer i kraft af gensidighed. I gruppen mødes I for at dele de erfaringer, tanker og oplevelser, I hver især har gjort jer om gruppens emne. *Dine* erfaringer er vigtige, fordi de kan være med til at kaste nyt lys over andres situation. På den måde får du luft for dine egne tanker og finder dermed selv støtte - samtidig med, at du er med til at støtte og hjælpe de andre i gruppen.

Om at lytte

Det er givende at fortælle sin historie og blive lyttet til af mennesker, som har erfaringer, der ligner dine. De fælles erfaringer gør det muligt at stille gode og relevante spørgsmål til hinanden. Som gruppedeltager er det vigtigt at være en god lytter. En god lytter stiller spørgsmål, som viser en oprigtig interesse i at vide mere om det, som de andre gruppedeltagere fortæller om, og som får dem til at reflektere over egen situation. En god lytter er nysgerrig, nærværende og afbryder ikke den, der taler. Husk på, du lytter ikke for at skulle løse et problem. Du lytter, for at personen finder styrken til selv at håndtere egen situation og dermed løse egne problemer.

Tavshedspligt

Tavshedspligten er en forudsætning for, at gruppen opnår en god fortrolighed. Alle i gruppen har tavshedspligt – også efter gruppens ophør.

Rammen om gruppen

Når gruppen mødes, aftales det hvilken ramme, der skal gælde for gruppen. Der vil være spørgsmål at tage stilling til i opstartsfasen, såsom:

- Er der nogle, der kender hinanden? Og er det et problem?
- Hvor ofte vil vi mødes?
- Skal vi aftale, at vi forpligter os til mindst 3 gange?
- Skal der være en pause undervejs i gruppemødet?
- Hvad gør man, hvis man bliver forhindret i et møde?
- Hvad gør man, hvis man ikke har lyst til at fortsætte i en gruppe?
- Hvilke emner vil du gerne have fokus på i gruppen?

Spørgsmål, ris og ros

Vi ønsker dig et godt gruppeforløb. Det er vores erfaring, at de fleste oplever det meget positivt at deltage i en gruppe. Skulle du imidlertid have en anden oplevelse, eller har du generel ris/ros til vores gruppeforløb, er du altid velkommen til at kontakte daglig leder på 22 44 25 00 eller på mail@selvhjaelpsydvest.dk

De varmeste hilsner
Selvhjælp Sydvest