

TA GJERNE KONTAKT FOR MER INFORMASJON ELLER PÅMELDING TIL DELTAGELSE I GRUPPE:

Lærings- og mestringscenteret ved
Tone Vangen Fagerheim, tlf: 77 62 72 98
e-post: tone.vangen.fagerheim@unn.no

Du kan også melde deg på ved å fylle ut påmeldingsslippen
nederst på siden og sende den til:
Lærings- og mestringscenteret, UNN Tromsø
Postboks 1
9038 Tromsø

Påmelding til selvhjelpsgruppe:

Navn:

Adresse:

Postnr. -sted:

Fødselsdato:

Tlf:



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVISSU

SELVHJELPSGRUPPER I TROMSØ

Lærings- og mestringscenteret, UNN
organiserer igangsetting av
selvhjelpsgrupper etter modell fra
Selvhjelp Norge

Oppstart av grupper i januar 2010
og fortløpende etter hvert som
det er nok påmeldte til å
starte nye grupper.



Selvhjelpsgrupper

Hva er en selvhjelpsgruppe?

En selvhjelpsgruppe er et fellesskap bestående av mennesker med ulike problemer med fokus på endring og styrket livskvalitet. Gruppen møtes regelmessig for å dele og bearbeide opplevelser, erfaringer, tanker og følelser. En selvhjelpsgruppe består vanligvis av 5-8 kvinner og menn i et gjensidig fellesskap, basert på tillit, respekt og taushetsplikt.

Hvem kan gå i en selvhjelpsgruppe?

Alle som føler et behov for å gjøre noe med en vanskelig hverdag kan gå i en gruppe. Gruppene kan bestå både av kvinner og menn i alle aldre med ulike typer problemer. Gruppedeltakerne må ha fylt 18 år.

Hvilke selvhjelpsgrupper finnes?

Problemer å jobbe med i en gruppe kan for eksempel være mestring av en sykdom eller diagnose, angst, sorg, ensomhet eller utbrenthet. Ofte har deltakerne et felles utgangspunkt når de starter. Et felles utgangspunkt betyr ikke nødvendigvis at man har samme problem, men at noen av erfaringene er felles.

Er selvhjelpsgruppene styrt av en leder?

Selvhjelpsgruppene er lederløse. Gruppene settes i gang av to igangsettere, som er med gruppen på de fem første møtene. Igangsetterne har erfaring fra selvhjelpsarbeid. Gruppene får også oppfølging av igangsetterne etter to måneder

Hvor lenge varer en gruppe?

En selvhjelpsgruppe varer ikke en tidsbestemt periode. Deltakerne deltar så lenge de har behov, men binder seg til de 12 første ukene. Erfaringer har vist at de som går i gruppe i minst 6 måneder, er de som får størst utbytte.

Hvor ofte er det gruppemøter?

Vanligvis møtes gruppene hver uke, til en avtalt tid. Gruppemøtene varer i to timer.

Kan man delta i gruppe selv om man går i terapi?

Ja. Mange bruker en selvhjelpsgruppe som et supplement til behandling, eller som en naturlig prosess etter en behandling.

Koster det noe å være med i en selvhjelpsgruppe?

Nei, det er gratis å delta i selvhjelpsgrupper.

