

Prinsipper for selvorganiserte selvhjelpsgrupper

- Fokus på å være til stede ”her og nå”.
- Fokus på ”herfra og framover”.
- Våge og ikke gi råd.
- Dele smerte – ikke frata.
- Snakk ut fra deg selv og din egen opplevelse. Si JEG - ikke MAN, EN og DU.
- Ikke bare historiefortelling og ”koseklubb”.
- Lytt til deg selv og hverandre.
- Våg å være synlig – vis frem egen opplevelse.
- Del det du er klar for, og i ditt eget tempo.
- Gruppen har ingen leder – alle må ta ansvar.

Les heftet ”Selvhjelp – en innføring”. Der finner du utfyllende beskrivelse av punktene over og mer informasjon om selvorganisert selvhjelp.

Taushetserklæring - et eksempel:

Taushetserklæring – selvorganisert 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:

Revidert juli 2018



Bli kvitt smerten.
Lær deg heller å bruke den.

Snakk med en ekspert.

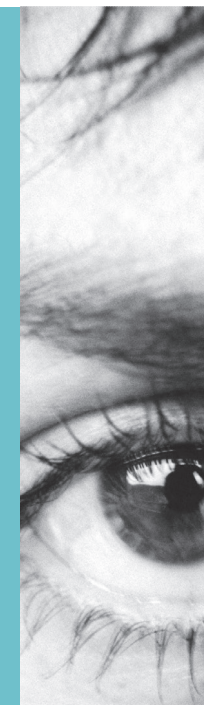
Snakk med mennesker som selv vet hva det handler om.

Det er urettferdig.
Sånn er livet.

Sats på at det går over.
Gjør noe nå.

Det finnes ingen å gå til.

Jo.



Hvordan sette i gang selvorganiserte selvhjelpsgrupper?

Hvordan sette i gang selvorganiserte selvhjelpsgrupper?

Denne brosjyren er skrevet for deg som vil starte en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Sammen med heftet "Selvhjelp – en innføring" danner beskrivelsen av rammer og prinsipper et godt utgangspunkt for å sette i gang en gruppe.

Hvem kan delta?

Alle som har et problem i livet sitt, og som har tatt et eget og aktivt valg om å gjøre noe med det, kan delta i en selvhjelpsgruppe. Det koster ingenting å delta.

Hva kjennetegner en selvorganisert selvhjelpsgruppe?

- Arbeidet bygger på den enkelte deltakers iboende ressurser.
- Prosessen tar utgangspunkt i deltakernes erkjente problem og behov for å bearbeide det.
- Åpenhet, men ikke mer enn du selv vil eller er klar for.
- Gjensidighet, likeverd og toleranse ligger til grunn for samvær og samtale.
- Hver deltaker har en aktiv rolle i gruppa.
- Samtalen handler om å sette ord på følelser og tanker.
- Alle har ansvar for egen deltakelse.
- Taushetsplikt og meldeplikt.

HOVEDKONTOR

SELVHJELP NORGE
selvhjelp.no
post@selvhjelp.no
Telefon: 23 33 19 00
Kirkeveien 61
0364 Oslo



DISTRIKTSKONTORER

Oslo, Akershus og Østfold
Kontor i Oslo
Telefon: 473 92 870

Hedmark og Oppland
Kontor i Brumunddal
Telefon: 952 00 053

Møre og Romsdal og Trøndelag
Kontor i Trondheim
Telefon: 977 88 607

Nordland, Troms og Finnmark
Kontor i Alta
Telefon: 467 78 204

Rogaland, Aust- og Vest-Agder
Kontor i Sandnes
Telefon: 981 02 067

Buskerud, Vestfold og Telemark
Kontor i Tønsberg
Telefon: 483 56 038

Hordaland og Sogn og Fjordane
Kontor i Bergen
Telefon: 952 27 631

Se våre hjemmesider for mer informasjon om distriktskontorene.
selvhjelp.no/distrikt

Rammer for en selvorganisert selvhjelpsgruppe

Gruppestørrelse

Erfaringer viser at 5-8 deltakere gir det beste resultatet og sikrer stabilitet i gruppa.

Lukkede grupper

Gruppene er lukkede. Dersom det skal nye deltakere inn i gruppa, blir det bestemt i fellesskap.

Lederløse

Selvorganiserte selvhjelpsgrupper er lederløse. Gruppa kan få innføring i prinsipper og rammer for arbeidet når den setter i gang.

Møtene

Det er vanlig å møtes hver uke, særlig i starten. Gruppa avgjør dette i fellesskap. år det for lang tid mellom møtene, blir prosessene vanskelig å følge.

To timer er anbefalt lengde for et gruppemøte. Dette gir tid nok for alle og skaper forutsigbarhet for møtet.

Deltakerne deltar så lenge de har behov for det.

Kvinner og menn

Gruppa kan gjerne bestå av både kvinner og menn. Det gir bredde i erfaringer og perspektiver.

Alder

Deltakernes må ha fylt 18 år. Alderssammensetning varierer fra gruppe til gruppe.

Taushetsplikt

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

Meldeplikt

Meldeplikt innebærer at alle skal gi beskjed dersom man blir forhindret fra å komme på et møte. Dette av respekt for gruppa, og for den enkelte deltaker.

Lokaler

I nesten alle lokalsamfunn finnes det et ledig lokale. Eksempler på dette er frivilligsentraler, bibliotek eller kommunale lokaler.

Beverting

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