

## Prinsipp for sjølvorganiserte sjølvhjelpsgrupper

- Fokus på å vere til stades ”her og no”.
- Fokus på ”herifrå og framover”.
- Våg å ikkje gi råd.
- Dele smerte – ikkje ta ifrå.
- Snakke ut ifrå deg sjølv og di eiga oppleving. Sei EG – ikkje EIN og DU.
- Ikkje berre historieforteljing og ”koseklubb”.
- Lytt til deg sjølv og til kvarandre.
- Våg å vere synleg – vis fram eiga oppleving.
- Del det du er klar for, og i ditt eige tempo.
- Gruppa har ingen leiar – alle må ta ansvar.

Les brosjyren ”Sjølvhjelp - ei innføring”. Der finn du utfyllanda omtale av punkta over og meir informasjon om sjølvorganisert sjølvhjelp.

Revidert april 2018

## Erklæring om teieplikt - eit døme:

### Erklæring om teieplikt – sjølvorganisert sjølvhjelpsgruppe

Teieplikta gjeld all informasjon om deltakarane, og det som vert sagt i gruppa. Det er ei moralsk teieplikt som eg vil halde for å bidra til tillit og tryggleik i gruppa.

Namn: .....

Dato: .....

Signatur: .....

Bli kvitt smerta.  
Lær deg heller å bruka ho.

Snakk med ein ekspert.  
Snakk med menneske som sjølv  
veit kva det handlar om.

Det er  
urettvist.  
Sånn er livet.

Sats på at det går over.  
Gjer noko no.

Det finst ingen å gå til.

Jo.



Korleis sette i gang  
sjølvorganiserte sjølvhjelpsgrupper?

# Korleis sette i gang sjølvorganiserte sjølvhjelpsgrupper?

Denne brosjyren er skriva for deg som vil starte ei sjølvorganisert sjølvhjelpsgruppe. Saman med heftet "Sjølvhjelp – ei innføring" gir omtalen av rammer og prinsipp eit godt utgangspunkt for å setja i gang ei gruppe.

## Kven kan delta?

Alle som har eit problem i livet sitt, og som har teke eit eige og aktivt val om å gjera noko med det, kan delta i ei sjølvhjelpsgruppe. Det kostar ingenting.

## Kva kjenneteiknar ei sjølvorganisert sjølvhjelpsgruppe?

- Arbeidet byggjer på dei ibuande ressursane til kvar enkelt deltakar.
- Prosessen tek utgangspunkt i problem som deltakarane sjølve erkjenner.
- Å hente ressursar frå problemet.
- Samtale om kjensler og tankar.
- Ei aktiv deltakarrolle.
- Alle har ansvar for eiga deltaking.
- Gjensidig respekt, likeverd og toleranse.
- Openheit, men ikkje meir enn du sjølv vil eller er klar for.
- Teieplikt og meldeplikt.

## Rammer for ei sjølvorganisert sjølvhjelpsgruppe

### Kor stor bør ei gruppe vere?

Erfaringar viser at 5-8 deltakarar gir det beste resultatet og sikrar stabilitet i gruppa.

### Lukka grupper

Gruppene er lukka. Det kjem ikkje nye deltakarar inn utan at gruppa i fellesskap har bestemt det.

### Ingen leiar

Sjølvorganiserte sjølvhjelpsgrupper er utan leiar. Gruppa kan få innføring i prinsipp og rammer for arbeidet når ho set i gang.

### Møta

Det er vanleg å møtest kvar veke, særskilt i starten. Gruppa bestemmer dette i fellesskap, men går det for lang tid mellom møta, blir prosessane vanskeleg å fylgja.

To timar er anbefalt lengde for eit gruppemøte. Dette gir tid nok for alle og skapar ei klar ramme rundt møtet.

Deltakarane er med så lenge dei har behov.

### Kvinner og menn

Gruppa kan gjerne bestå av både kvinner og menn. Det gir bredde i erfaringar og perspektiv.

### Alder

Alder på deltakarar varierer frå gruppe til gruppe, men alle må ha fylt 18 år for å delta i ei sjølvorganisert sjølvhjelpsgruppe.

### Teieplikt

Alle deltakarar har teieplikt om det som blir delt i gruppa, og skriv under på det, se eksempel.

### Meldeplikt

Meldeplikt inneber at det skal varslast dersom ein vert hindra ifrå å kome på eit møte. Dette er av respekt for gruppa, og for den einkilde deltakar.

### Lokale

I nesten alle lokalsamfunn finst ledige lokale. Døme på dette er frivilljug-sentralar, bibliotek eller kommunale lokale.

### Servering

Samtalen er verktuet til gruppa. Servering kan ta fokuset vekk. Hald det enkelt.

## HOVEDKONTOR

SJØLVHJELP NOREG  
sjølvhjelp.no  
post@selvhjelp.no  
Telefon: 23 33 19 00  
Kirkeveien 61  
0364 Oslo



## DISTRIKTSKONTORER

Oslo, Akershus og Østfold  
Kontor i Oslo  
Telefon: 960 17 638

Hedmark og Oppland  
Kontor i Brumunddal  
Telefon: 952 00 053

Møre og Romsdal, Sør- og Nord-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 02 037

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

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

Sjå våre heimesider for meir informasjon om distriktskontora.  
[selvhjelp.no/distrikt](http://selvhjelp.no/distrikt)

