

Selvhjelpsgruppe – noe for deg?



Mange mennesker som deltar på kurs og gruppetilbud opplever et behov for noe mer når kurset er over – et sted å fortsette en påbegynt prosess.

Målet med selvhjelpsarbeidet er å få det bedre, og deltakelse i en selvhjelpsgruppe kan bidra til dette.

- Grappa er en øvingsarena der jeg kan lære meg å takle vanskelige følelser og situasjoner.

- Jeg opplever at de andre deltakernes erfaringer gir meg et nytt perspektiv på mine egne problemer. Perspektiv jeg ikke har tenkt på før.

Hva er en selvhjelpsgruppe?

En selvorganisert selvhjelpsgruppe er en gruppe mennesker som møtes jevnlig for å snakke om problemene sine, og bearbeide vanskelige følelser og tanker.

Deltakerne styrer grappa i fellesskap. En igangsetter er med i starten for å formidle verktøy som grappa kan ha nytte av.

Alle som har et problem, kan gå i en selvhjelpsgruppe. Problemet behøver ikke være en diagnose, men det kan være at du opplever livssituasjonen din som vanskelig.

Når kan det vært nyttig å delta i en selvhjelpsgruppe?

- Når du vil fortsette arbeidet fra kurset og bruke det du har lært.
- Når du opplever at det er slitsomt å stå alene i denne prosessen.
- Når du ønsker å delta i et fellesskap med andre og høre hva de gjør i sin situasjon.
- Når du vil dele dine egne erfaringer med andre.

Hvilket utbytte kan du få ved å gå i en selvhjelpsgruppe?

- Oppdage at du ikke er alene om å ha det vanskelig.
- Få og gi støtte.
- Bli bedre til å sette ord på problemene dine og mer bevisst på hva som er viktig for deg.
- Få nye perspektiver på dine egne problemer og bedre selvinnsikt.
- Bli tryggere, og bedre til å sette grenser for deg selv.

- Jeg har lært å bli mer åpen - ikke bare i gruppa. Det har ført til at jeg nå opplever mer meningsfylte samtaler med venner og familie.

Hva nå?

Kursleder kan gi mer informasjon om selvhjelp og oppstart av en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Denne brosjyren er utarbeidet av Selvhjelp Norge – Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp.
selvhjelp.no

Utgivelse: 2020

