

Selvhjelpsgrupper på Nedre Romerike

I Skedsmo, Rælingen og Lørenskog samarbeider frivilligsentralene og andre instanser i kommunene om et nettverk for selvhjelpsgrupper på Nedre Romerike. Nettverkets målsetting er å spre informasjon og bidra til at selvhjelpsgrupper starter opp. Frivilligsentralen i Rælingen vil koordinere arbeidet med selvorganisert selvhjelp og igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Igangsettere vil kunne bidra med kunnskap og erfaringsdeling ved oppstart av gruppene.

Vil du vite mer om det lokale selvhjelpsarbeidet på Nedre Romerike?

Er du interessert i å delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe?

Ta kontakt med:



som er koordinator for samarbeidet på Nedre Romerike:

Tlf 63 83 52 68 / mob. 994 36 451 –

post@raelingen.frivilligsentral.no



Denne brosjyren er utformet i samarbeid med Selvhjelp Norge.

Selvhjelpsarbeid skal skje der folk bor

Selvhjelp Norge har i oppgave å spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp. Arbeidet utføres på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av den nasjonale satsningen på selvhjelp.



Selvhjelp Norge har 7 distriktskontorer som støtter lokale initiativ og bidrar med erfaringer, kunnskap og materiell. Har du spørsmål om selvorganisert selvhjelp kan du ta kontakt med Selvhjelp Norges distriktskontor nær deg, se selvhjelp.no.

SELVORGANISERTE SELVHJELPSGRUPPER PÅ NEDRE ROMERIKE

Har du behov
for å gjøre endringer
i livet ditt?

Da kan en
selvhjelpsgruppe
være noe
for deg.

EN SELVORGANISERT SELVHJELPSGRUPPE – HVA ER DET?

- Selvhjelpsgrupper er for alle som har et livsproblem de har behov for å gjøre noe med – problemer som begrenser hverdagen.
- Grappa er et verksted for endringsarbeid – et mentalt treningsstudio.
- Grappa er et arbeidsfellesskap basert på tillit, respekt, deling og gjensidig forpliktelse.
- Til grappa tar du med deg egne erfaringer og kunnskap om ditt eget problem.
- Selvhjelpsgruppearbeid er ikke et kurs der du tilføres kunnskap utenfra, men henter kunnskap innenfra.

Selvorganisert selvhjelp er handling og håndtering av livet – ikke behandling av sykdom. Ingen kan henvises til en selvhjelpsgruppe – valget må du gjøre selv!

Målsettingen med selvhjelpsgruppearbeidet er å fremme innsikt, mestringssevne og bedre livskvaliteten hos den enkelte gjennom det samspillet som oppstår mellom deltakerne.

Begrepet selvorganisert selvhjelp brukes for å beskrive arbeid i selvhjelpsgrupper uten fagfolk som styrer eller leder grappa. Gruppene er ofte startet av en igangsetter som er med de første gangene, men kan også komme i gang uten.

ARBEIDET I EN SELVHJELPSGRUPPE

Deltakerne trenger ikke å ha samme problem og det spiller heller ingen rolle hva problemet er. Det kan handle om håndtering av sykdom, angst, sorg, ensomhet, depresjon, utbrenthet, rus eller problemer i arbeidslivet. Det kan også handle om livets overgangsfaser eller om en vanskelig pårørendesituasjon.

Du er med så lenge du selv føler behov for det. Gruppene er lederløse og alle er deltakere og alle har ansvar for gruppas utvikling. I grappa trener du på å sette ord på tanker og følelser sammen med andre.

HVA KAN DU FÅ UT AV Å GÅ I EN SELVHJELPSGRUPPE?

- mulighet til å sette ord på vanskelige følelser
- å møte andre i en liknende situasjon
- et sted å dele erfaringer
- se eget liv og egne muligheter på en ny måte
- trygghet og mot til å gjøre endringer i eget liv
- nytt fellesskap og økt mestringsfølelse
- bevisstgjøring og håp

RAMMER FOR ARBEIDET I EN SELVHJELPSGRUPPE

- 4-8 personer, både menn og kvinner
- fast møtetidspunkt og fast tidsramme
- taushetsplikt og meldeplikt
- lukkede grupper