

## VÆRD AT VIDE inden du starter i en selvhjælpsgruppe

### Gensidig erfaringsdeling

Gruppen mødes for at dele de erfaringer, I hver især har gjort om gruppens emne. I gruppen er *dine* erfaringer vigtige, fordi de kan være med til at kaste et nyt lys over andres situation. Selvhjælpsgrupper fungerer i kraft af gensidighed. Man får luft for sine egne tanker og får dermed selv hjælp, samtidig med at man er med til at hjælpe de andre i gruppen.

### Om at lytte

Det er givende at fortælle sin historie og blive lyttet til af mennesker, som har erfaringer, der ligner dine. De fælles erfaringer gør det muligt at stille gode og relevante spørgsmål til hinanden.

Som gruppedeltager er det vigtigt at være en god lytter. En god lytter sikrer sig, at gode råd er ønsket og afbryder ikke den, der taler.

### Tavshedspligt

Tavshedspligten er en forudsætning for, at gruppen opnår en god fortrolighed. Alle i gruppen har tavshedspligt – også efter gruppens ophør.

### Rammen om gruppen

Når gruppen mødes, aftales det hvilken ramme, der skal gælde for gruppen.

Der vil være en del spørgsmål at tage stilling til i opstartsfasen, såsom:

- Er der nogle, der kender hinanden? Og er det et problem?
- Hvor ofte vil vi mødes?
- Skal vi aftale, at vi forpligter os til mindst 3 gange?
- Skal der være en pause undervejs?
- Hvad gør man, hvis man bliver forhindret i et møde?
- Hvad gør man, hvis man ikke har lyst til at fortsætte i en gruppe?
- Hvilke emner vil du gerne have fokus på i gruppen?

### Spørgsmål, ris og ros

Vi ønsker dig et godt gruppeforløb. Det er vores erfaring, at de fleste oplever det meget positivt at deltage i en gruppe.

Skulle du imidlertid have en anden oplevelse, er du altid velkommen til at kontakte daglig leder på tlf. 74 75 10 35 eller på [mail@selvhjaelpsydvest.dk](mailto:mail@selvhjaelpsydvest.dk)



„Vi tager os tiden til dig ...“

## KONTAKT SELVHJÆLP SYDVEST

Sundhedshuset  
Storegade 49  
6780 Skærbæk



✉ [mail@selvhjaelpsydvest.dk](mailto:mail@selvhjaelpsydvest.dk)  
☎ 74 75 10 35  
[www.selhjaelpsydvest.dk](http://www.selhjaelpsydvest.dk)

f følg os ...