



I en selvhjælpsgruppe får du et trygt og ligeværdigt fællesskab, hvor der er mulighed for at sætte ord på nogle af de ting, du ikke ønsker at dele med din familie eller venner. Du bliver mødt med forståelse og accept og lærer af andre, som tumler med de samme problematikker som dig selv. Det betyder også, at der er en gensidighed og en ligeværdighed i grupperne, fordi alle både kan blive hjulpet og hjælpe andre.

I en selvhjælpsgruppe er gensidig fortrolighed et bærende element.

Samtale og fælles oplevelser gør det muligt at komme videre, fordi følelsen af at være alene med problemet mindskes. Det skaber modet til og troen på, at situationen kan ændre sig positivt.

At deltage i en Selvhjælpsgruppe er gratis. Der kan dog forekomme små udgifter til f.eks. Kaffe, eller brug af lokale.



Gruppen får hjælp af en igangsætter til opstart, hvilket f.eks. kan være:

- Afklaring omkring mødested, ønsker til lokale.
- Mødesekvens samt tidspunkt.
- Aftaler omkring taletid, aktiv lytning og fortrolighed.
- Aftaler omkring dagsorden på møderne.
- Afklaring omkring relevante emner.
- Metoder/redskaber til problemløsning.

Nogle grupper kører som lukkede grupper, da man er startet sammen og er kommet til at kende hinanden rigtig godt. På sigt udvikler nogen grupper sig til private venskaber, hvor grunden til at man mødes glider i baggrunden, men man har fortsat glæde af at dele fælles historie.

Andre grupper kører som åbne grupper med løbende optag.

Der er fordele og ulemper ved begge måder. Det kan nogen gange være svært som ny at komme ind i en gruppe der har kørt et stykke tid og hvor alle kender hinanden godt. Omvendt kan det være godt for gruppen at få nye indput og især hvis gruppen er lille kan den være sårbar for frafald.

Pårørende til personer med en psykisk lidelse.

Folk spørger tit til den, man er pårørende for: Hvordan har han/hun det. Det er også hårdt for vedkommende, synd for vedkommende.

Kun få spørger den pårørende: "Hvordan har du det" hvordan klarer du det.
Hvem hjælper/aflaster dig.

Det kan være en hård proces at være nær pårørende til et menneske der har en psykisk sygdom. Som pårørende overvældes du måske af bekymringer, frustrationer og føler dig indimellem magtesløs, og derfor kan det være en lettelse at møde andre, som står i samme situation. I en selvhjælpsgruppe møder du forståelse, og I kan støtte og hjælpe hinanden med ad at tackle de udfordringer, I står overfor.

På møderne udveksler I erfaringer og snakker om problemstillinger som for eksempel:

- Skal man nogle gange sige fra - og i så fald hvordan?
- Hvordan støtter man bedst?
- Hvordan kan man selv leve et godt liv - på trods af omstændighederne?
-



Pårørende til senhjerneskade.

Folk spørger tit til den, man er pårørende for: Hvordan har han/hun det. Det er også hårdt for vedkommende, synd for vedkommende.

Kun få spørger den pårørende: "Hvordan har du det" hvordan klarer du det.
Hvem hjælper/aflaster dig.

Det kan være en hård proces at være nær pårørende til et menneske der har en erhvervet hjerneskade. Som pårørende overvældes du måske af bekymringer, frustrationer og føler dig indimellem magtesløs, og derfor kan det være en lettelse at møde andre, som står i samme situation. I en selvhjælpsgruppe møder du forståelse, og I kan støtte og hjælpe hinanden med ad at tackle de udfordringer, I står overfor.

På møderne udveksler I erfaringer og snakker om problemstillinger som for eksempel:
Skal man nogle gange sige fra - og i så fald hvordan?

- Hvordan støtter man bedst?
- Hvordan kan man selv leve et godt liv - på trods af omstændighederne?

At leve med angst.

Det er en stor udfordring at skulle leve med angst hver eneste dag og mange tænker at de er helt alene - at der er noget galt med dem. Men statistikker siger at det ikke er tilfældet, mange lever dagligt med angst, men har ingen med de samme problematikker at spare med.

I en selvhjælpsgruppe kan man sammen reflektere over, hvad det er for et liv, man gerne vil leve. Man kan blive bevidst om, hvilke tanker og følelser, man skal acceptere, for at kunne gøre de ting, der er vigtige for en selv – med sin angst som følgesvend.

Særligt Sensitiv åben gruppe.



Som særligt sensitiv har man det til fælles med andre særligt sensitive, at man reagerer mere følsomt på alt, hvad man oplever – både det svære og det gode.

Man kan føle sig overvældet af indtryk og miste balancen.

Hverdagen kan være udfordret og det er ikke altid at omgivelserne forstår ens reaktion og man kan komme til at føle sig "forkert".

I en selvhjælpsgruppe mødes man med ligestillede. De andre ved hvordan man har det og man behøver ikke i den grad forklare sig.

I selvhjælpsgruppen kan man udveksle erfaringer i forhold til at håndterer hverdagen og også hjælpe hinanden med at finde nye redskaber og godt strategier.

Kræft som livsvilkår åben gruppe.

Kræft kan være mere end kemoterapi og stråler, det kan også være en kronisk sygdom, som man skal leve med resten af livet.

I den situation er det givende at mødes med andre i samme situation. Mange forhold, ting og tanker ønsker man ikke at belemre sine nærmeste med, men de kommer til at fylde meget, hvis man ikke får det vendt med andre.

I en selvhjælpsgruppe er man sammen med andre der er i samme situation som en selv. Man kan dele sine tanker og følelser uden at skulle forklare sig, de andre ved hvad man snakker om.

At dele sine tanker med de andre i en selvhjælpsgruppe, lindrer og giver overskud. Dermed bliver der mere plads til at dele og gøre andre ting sammen med familie og venner.

Pårørende til kronisk syge.

Folk spørger tit til den, man er pårørende for: Hvordan har han/hun det. Det er også hårdt for vedkommende, synd for vedkommende.

Kun få spørger den pårørende: "Hvordan har du det" hvordan klarer du det.
Hvem hjælper/aflaster dig.

Det kan være en hård proces at være nær pårørende til et menneske der har en kronisk sygdom. Som pårørende overvældes du måske af bekymringer, frustrationer og føler dig indimellem magtesløs, og derfor kan det være en lettelse at møde andre, som står i samme situation. I en selvhjælpsgruppe møder du forståelse, og I kan støtte og hjælpe hinanden med ad at tackle de udfordringer, I står overfor.

På møderne udveksler I erfaringer og snakker om problemstillinger som for eksempel:

- Skal man nogle gange sige fra - og i så fald hvordan?
- Hvordan støtter man bedst?
- Hvordan kan man selv leve et godt liv - på trods af omstændighederne?

Nogen at snakke med – Nyt netværk.

Har du brug for et netværk/nogen at tale med.



I gruppen møder du andre, der også har brug for et netværk, og på de første møder i gruppen, kan I sammen beslutte Jer for, hvad møderne skal indeholde. F.eks. kan man i gruppen tale med hinanden om relevante emner, som venskaber, ensomhed, selvværd eller blot tale om det som rører sig lige nu. I kan også lave aktiviteter sammen, f.eks. gå i biografen, på café eller måske blot gåture sammen.

Er du interesseret i at være med i en sådan gruppe, så kontakt til Selvhjælp FrivilligVest Ringkøbing-Skjern og hør nærmere.

KOL-gymnastik. Åbne grupper.

I KOL-grupperne møder du andre der har KOL eller lignende lungeproblemer. Vi mødes en gang om ugen, og starter altid med en form for fysisk aktivitet på gulvet eller på stole til noget frisk musik. Man deltager hver især på det niveau man formår.

Efter gymnastikken fortsætter vi med socialt samvær over en kop kaffe, hvor vi udveksler erfaringer og gode råd omkring vores sygdom.

Træningen foregår på:

Fjordparkens aktivitetscenter, Holmelunden 10, 6950 Ringkøbing.

Aktivitetscenteret Parallelvej 116, 6960 Hvide Sande.

