

SELVHJÆLPSGRUPPE FOR PÅRØRENDE

Er du pårørende, og har du brug for nogen at tale med og dele dine erfaringer med?

Projekt STØT DEN PÅRØRENDE tilbyder gratis deltagelse i samtalegrupper til dig, der har lyst til at være en del af et fællesskab med andre, der er pårørende til alvorligt/kronisk syge.

Grupperne bygges på erfaring fra selvhjælpsmetoden, hvor gensidighed, lighed og at man får hjælp, ved at hjælpe andre, er i fokus.

Formålet med grupperne er, at du som pårørende kan mødes med ligestillede i forståelse for den svære situation, det er at være pårørende.

Erfaringer viser, at deltagelse i en samtalegruppe gør det lettere at håndtere de følelser og udfordringer, som er forbundet med det at være pårørende. Fællesskabet i grupperne minimerer risikoen for ensomhed, og der opstår ofte nye gode relationer mellem gruppedeltagerne.

Grupper sammensættes, så vidt det er muligt, af pårørende indenfor samme sygdomskategorier eller problemstillinger.

Hvordan foregår selvhjælpsgrupperne?

Grupperne mødes i gennemsnit 2 gange om måneden af ca. 2 timers varighed og består af 4 – 5 deltagere, så der er god tid til at tale med -og lytte til hinanden.

Der deltager frivillige i gruppesamtalerne. De frivillige er rekrutteret til opgaven og hjælper med struktur og praktiske forhold.

Gruppefællesskabet skal ses som et frirum, hvor de svære følelser, som fx vrede og frustration er helt tilladte. Deltagere og frivillige har tavshedspligt, og vi fører ikke journaler.

Samtalerne i grupperne må ikke sammenlignes med behandling, da hvert gruppe medlem deltager aktivt og på lige fod med de øvrige gruppedeltagere.

Erfaringer viser, at den gensidige forståelse og de fælles erfaringer, som bæres ind i fællesskabet af deltagerne, er med til at styrke den enkelte deltager