

# Selvhjelpsgruppe

- en nyttig fortsettelse i etterkant av Bipolarkurset



## Selvhjelpsgruppe

- Et nasjonalt satsningsområde
- Noen opplever et «tomrom» etter kurset. Er jeg igjen alene?
- Det skapes gode relasjoner under kurset – en selvhjelpsgruppe tar vare på, og utvikler, disse relasjonene videre.
- Åpenhet er et stikkord, men ikke mer enn det du er klar for.
- En selvhjelpsgruppe er ikke bare en historiefortelling og «koseklubb». Det dreier seg om å gi, ta og å dele.

## Selvhjelpsgruppe

- Det er ikke noen leder i en selvhjelpsgruppe, men noen bør ta et ansvar for praktiske oppgaver. Helst på rundgang.
- Møtefrekvens er vanligvis hver 14. dag.
- Det anbefales maks to timer pr. møte.
- DPS er behjelpelige med møterom.
- 5 – 8 deltagere er ideelt, men ikke et krav.
- Struktur på møtene bestemmer gruppen selv, men det anbefales en 5 minutters runde rundt bordet som en innledning. «Hva har skjedd siden sist gang og hvilke utfordringer har jeg hatt»?

## Selvhjelpsgruppe

- Gjensidig taushetsplikt er en selvfølgelighet.
- Vis respekt – si ifra hvis du ikke kan komme.
- En hemmelig/lukket Facebookgruppe eller en SMS gruppe er en fin kommunikasjonsform.
- Selv om du ikke er helt i form, så prøv å komme allikevel. Du kan lytte og du får et innhold i hverdagen.
- En selvhjelpsgruppe skal være en arena for erfaringsdeling, knytte relasjoner og vennskap, og ikke minst et sted man gleder seg til å komme til.