



## Selvhjelpsgrupper for pårørende

LPPs likepersonkonferanse 18.10.2014

Anne Sanchez Sund [anns@online.no](mailto:anns@online.no)

# Hvorfor starte selvhjelpsgruppe?

- Medlemsmøtene endte ofte opp som samtale gruppe
- pårørende - stort behov for å prate sammen
- nye ble prioritert – fikk «bruke» tiden
- Likevel - gruppa vokste – inntil 20 på møtene
- møtene ble et sted hvor en kunne øse ut sine bekymringer og frustrasjon
- Mindre grupper – mer «strukturerte» grupper

# Brukte Selvhjelp Norge sin opplæringsmodell

- Studie
- Seminar
- Kurs



Selvhjelp Norge

Nasjonalt kompetansesenter  
for selvorganisert selvhjelp

- Igangsetting av grupper

Utfra denne modellen har gruppene utvikla seg

# Selvhjelpsforståelsen.....

- bygger på at alle mennesker har ressurser som kan mobiliseres når livsproblemer oppstår.
- Selvhjelp er et verktøy for alle som har et livsproblem eller som opplever situasjoner i livet som er i ferd med å bli et problem.
- Selvhjelp handler om å håndtere disse problemene på en måte som gjør at egen mestring og livskvalitet øker.
- Selvhjelp er å skape rom for å jobbe med det som er vanskelig, alene og sammen med andre.

# Selvhjelp er styrkingsarbeid ved at:

- Du setter deg i stand til å gjenerobre egne krefter
- Du setter deg i stand til be om hjelp, ta i mot hjelp og yte hjelp
- Du setter deg i stand til å lytte og å delta i samspill med omgivelsene
- Selvhjelp er en måte å tenke og handle på, der du tar i bruk en aktiv deltakerrolle i din hverdag.
- Selvhjelp er mer enn selvhjelpsgrupper.
- Selvhjelp er verktøyet - selvhjelpsgruppa er verkstedet

*• Selvhjelp er å forstå hva vi gjør med andre mennesker, og hva vi tillater andre å gjøre med oss.*

*• Selvhjelp er å sette seg sjøl i stand til å være sammen med andre på en konstruktiv måte.*

*• Selvhjelp er for alle - uansett rolle og livssituasjon*

**Passer selvhjelpsgruppe  
for pårørende?**

# Livet består av.....

- Pårørendes liv er ofte sterkt preget av bekymring og omsorg for den som er syk
- Samtalene i hjemmet dreier seg om den syke
- Samtalene i møte med andre dreier seg om den som er syk
- Eget live blir ofte «satt på vent»
- Mange pårørende blir selv utslitt og syk






Livet består av  
det man tenker på hele dagen...

Emerson

***”Ved psykiske lidelser kan lidelsen være  
verre  
for den medlidende enn for den lidende ”***

***Finn Skårderud***

A painting of a forest path with a quote about worry. The scene is a dense forest with a path leading into the distance. The trees are tall and thin, with a thick canopy of green leaves. The lighting is soft and diffused, creating a misty atmosphere. The colors are various shades of green, from dark forest greens to lighter, almost yellowish-green highlights where the sun hits the path and the canopy. The overall mood is serene but slightly melancholic, reflecting the text about the consequences of worry.

Bekymring gjør ikke  
morgendagen bedre,  
men den gjør dagen i dag  
til en slitsom dag  
uten energi...

Er det mulig å leve  
eget liv som  
pårørende - med  
selvhjelp som  
verktøy?

# Selvhjelpsgruppe

- Ei gruppe som består av 4 -8 personer som møtes regelmessig
- Et sted å møte andre pårørende hvor en kan
  - lytte og dele erfaringer og tanker
  - bearbeide opplevelser erfaringer
- Baserer seg på moralsk taushetsplikt, og en skriver under på dette

# Moralsk Taushetsplikt

DE du ser her

DET du hører her

NÅR du går herfra – LA DET BLI HER

# I gruppene får en sortert utfordringene/ problemene en tar opp

->



# Gruppen har flere funksjoner

- Kontainer – få ut frustrasjon en nøytral plass
- Rådslag – hører hva andre har erfart rent praktisk
- Be om råd hvis du ønsker det
- Å snakke sammen hjelper – for din egen helse
- Når en snakker sammen kommer gjerne forslag til løsninger på problemet mens en snakker.....



# Praktiske regler for gruppa

- 2 igangsettere
- Gruppa blitt igangsatt – fulgt inntil 8 ganger
- Varighet - max 2 timer pr. møte
  
- Rent og godt lokale
  
- Enkel oppvartning som vann, kaffe, te, kjeks
  
- Viktig at en kommer seg på egenhånd til gruppa (*eks*)
  
- Si fra hvis en blir forhindra i å komme
- Si fra hvis en ønsker å slutte, slik at ingen lurer.....
  
- Ønsker en å møtes videre (etter 8 gr.) er det som selvdreven selvhjelpsgruppe hvor medlemmene selv tar ansvar for møtene

# Regler for samtalen i gruppa må terpes på gjerne hver gang i starten.....

- **Viktig - Ikke føl deg presset til å si mer enn en vil**
- **Bruk din tid – ikke ta andres tid**
- **Alles bidrag til gruppa er viktig**
- **Ønsker du råd – be om det**
- **Vil du gi råd – spør om de andre ønsker ditt råd**
- **Din opplevelse av din egen situasjon er din «sannhet» – inntil du selv endrer på den**
- **Repeterer TAUSHETSPLIKTEN**

# Hva VI har lært i arbeide med selvhjelpsgrupper

- Intervju med deltakeren før gruppa starter – gruppa bør passe sammen
- **HVORDAN SETTE** gruppene – noen trenger samtaler alene – før de blir med i gruppe
- Noen pårørende som tar kontakt for , gruppe trenger å snakke med en fagperson først – senere med i gruppe
- **Noen (FÅ) skal ikke inn i grupper – «kanoner»**
- Selvhjelpsgruppene **SKAL** være et **trygt sted**

# erfaringer.....

- Grupper siden 2004 – selvhjelpsgrupper fra 2008
- Ulik varighet fra 6 uker – 1år
- Gruppene er gratis
- Vi har ikke krevd medlemskap for å delta – kanskje skulle vi gjort det?
- Noen deltakere blir borte etter at gruppen slutter – andre fortsetter i LPP
- Selvhjelpsgrupper er lærerike og gir oss styrke

A blue-tinted photograph of a forest with tall, thin trees. In the foreground, a large, dark silhouette of an eagle's wing is spread across the frame, pointing towards the right. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

Livet blir ikke enklere.  
Du blir sterkere.

[www.helgetun.com](http://www.helgetun.com)