



## **Samtalsgrupp våren 2018**

### **Stödgruppens struktur:**

Vi träffas 10 gånger. Du får mer information när du anmäler dig. Vi planerar att träffas varannan onsdag kl 18 – 20. Viktigt att komma i tid. Vi finns på plats 17<sup>30</sup>. Försök komma varje gång. Ge återbud om du är sjuk eller har något annat förhinder. Varje träff kommer att ha ett tema. Det finns möjlighet att komma på enskilt samtal mellan träffarna när du behöver det.

Träffarna bygger på: Uppleva – beskriva – begripa – förändra / förbättra. Tanken är att fördjupa sig i olika frågor, hitta redskap att hantera problem och hitta guldkornen i ditt liv. Ha med en egen Tankebok, där du skriver ner tankar. Dela bara med dig av det som känns bra för dig.

### **Struktur varje gång:**

- Fika finns innan vi börjar
- Välkommen
- Något om dagens tema
- Vi sitter tysta och lyssna på lugn musik för att samla ihop oss
- Presentationsrunda – var är jag idag / ev. tankar från förra träffen
- Övning kring dagens tema
- Bensträckare
- Runda – vill du berätta något för gruppen
- Eventuellt någon information om nästa gång
- Avslutning

### **Regler för gruppen:**

1. Alla i gruppen får skriva på om tystnadslöfte angående allt som händer i gruppen. Ingen får berätta för andra om vilka som är med i gruppen eller vad de berättar om sig själva. Du får bara berätta om din egen upplevelse av att vara med i gruppen. Om det uppstår problem får du ta det med ledaren. Det är viktigt att vi känner oss trygga i gruppen.
2. Du är i gruppen för din egen skull. Övningarna får dig att förstå mer om dig själv. Observera att du själv bestämmer hur mycket av detta du vill dela med de andra.
3. Ha med dig en anteckningsbok. Där kan du skriva ner tankar som du får under våra träffar. På så vis kan du gå tillbaka till dessa anteckningar och bearbeta detta på egen hand eller tillsammans med en terapeut.

4. Var och en av er får sin tid. När du får stenen i handen får du berätta vad du känner är viktigt för dig i stunden. Du kan också välja att sitta tyst. Du måste inte säga något varje gång du får stenen.
5. Du får inte avbryta den som håller i stenen. Fråga bara om du inte hör vad andra säger.
6. Du får bara kommentera någon annan om den andra vill ha en kommentar. Tänk i så fall på att frågor inte får bli för närgångna. Ingen behöver berätta mer än den vill.
7. Det är viktigt att alla i gruppen ska känna sig fria att uttrycka känslor, skuld-känslor, sorg eller ilska utan att bli förringade eller nedvärderade.
8. Vi som är ledare har ansvar. I gruppen ska du fokusera på dig själv. Om du är orolig för någon annan, berätta det för oss som är ledare.

Vår första träff kommer att handla om information om samtalsgruppen och om självkänsla. Mer information kommer!