



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
GENTOFTE

Selvhjælpsgrupper for pårørende til mennesker med erhvervet hjerneskade

Hvordan kommer jeg med i en gruppe?

Hvis du vil med i en gruppe sammen med andre pårørende, skal du kontakte kontoret i Frivilligcenteret, så vil en af tovholderne Ruth eller Brita ringe dig op og aftale nærmere med dig.

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte
Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte
Telefon: 39 40 46 48
Mail: kontor@frivilligcentergentofte.dk





FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
GENTOFTE

Hvad er en samtalegruppe

Gruppen består typisk af 4-8 deltagere, der mødes i et struktureret samvær omkring en fælles problemstilling. Man fortæller kun det man har lyst til, der er tavshedspligt og gruppen aftaler selv – hvor tit den mødes. Selvhjælp bygger på en ligeværdig erfaringsudveksling mellem mennesker, der har et personligt kendskab til det tema, gruppen mødes om. Selvhjælpsgrupper er altså ikke behandling eller terapi. I perioder med personlige og følelsesmæssige udfordringer, kan det være en stor hjælp at være sammen med andre i en lignende situation. Selvhjælpsgrupperne bliver sammensat efter en forsamtale hos selvhjælpskoordinatoren.

Igangsættere/tovholdere

De første 4 -6 gange gruppen mødes er det med deltagelse af en eller to frivillige igangsættere, der samler gruppen, støtter dialogen, skaber trygge rammer samt sikrer, at de etiske retningslinjer, tavshedspligt osv.

En hjerneskode rammer hele familien

Når en man holder af, får en hjerneskode, så er den tilværelse man kender forbi. At blive pårørende til en hjerneskodet er en livsomvæltende situation med vidtrækkende konsekvenser. Den pårørende kan have brug for et fristed at 'få talt ud'. ”Pludselig står man alene med problemerne og skal have en ny hverdag til at fungere. Derfor hjælper det at have et sted, hvor du som pårørende kan grine, græde og udveksle erfaringer med andre, der står i samme situation,”
(citater: Deltager i selvhjælpsgruppe for pårørende).

I gruppen får du som pårørende

- Mulighed for at møde andre personer, der også står i en lignende situation
- Et trygt forum at dele historier, lytte, inspirere og lære af hinanden.

