



## Selvhjelpsgruppe – Narkomane



Har du behov for å skape endring i livet ditt? Da kan en selvhjelpsgruppe være et godt sted å starte en slik prosess.

En selvhjelpsgruppe er et arbeidsfellesskap bestående av mennesker med problemer som sammen jobber for å skape endring i egne liv.

Gruppen møtes regelmessig for å dele og bearbeide opplevelser, erfaringer, tanker og følelser. Standard møtetid er 1 ½ time og møtene er på Rådhuset.

Arbeidet i en selvhjelpsgruppe er basert på samtaler om tanker og følelser den enkelte har. I fellesskapet deles erfaringer. Refleksjonen og bevisstgjøringen som oppstår i et slikt fellesskap er til nytte for den enkelte i hverdagen.

I møtet mellom mennesker oppstår det bevisste og ubevisste reaksjoner. Disse reaksjonene må vi lære oss å forholde oss til dersom vi skal nå frem til hverandre.

- Selvhjelp er å forstå hva vi gjør med andre mennesker, og hva vi tillater andre å gjøre med oss
- Selvhjelp er å sette seg istand til å være sammen med andre på en konstruktiv måte
- Selvhjelp er for alle – uansett rolle og livssituasjon.

Hva opplever du – her og nå? Hva skjer med deg når du leser dette? Blir du irritert? Motløs? Eller fatter du nye håp? Hva skjer når du tenker på fremtiden? På alle timene du har brukt til å sitte passiv og vente på hjelp? Våger du å kjenne etter? Og viktigst av alt: Våger du å akseptere at du har et problem som er så stort at du må gjøre noe med det? Om svaret er JA, er du allerede godt i gang med ditt selvhjelsarbeid.

- Selvhjelp starter i det øyeblikket du innser at du har et problem du har behov for og ønsker å gjøre noe med.
- Selvhjelp handler om hvordan du har det nå – ikke om hvorfor det er slik, eller hvem som har skylden.

Har du prøvd å hjelpe et menneske som ikke er mottakelig for hjelp? Da har du ganske sikkert opplevd at det ikke nytter. Det går ikke an å hjelpe en som ikke ønsker å bli hjulpet. Slik er det med selvhjelp også.

Du kan ikke trues eller overtales.

Å sette seg selv i stand til å motta hjelp er en personlig prosess. Du må ville det. Og du må orke det. Og når du først har bestemt deg for å ville og orke, er det ingen som kan stoppe deg. Du eier dine egne problemer. Det er som å eie et hus, og det betyr at ingen kan ta det fra deg. Men det betyr også at det er du som bestemmer hvordan du skal tenke og handle som huseier. Tanken er fri. Det er ingen andre som kan hindre deg i å lete etter dine egne kunnskaper. Ingen kan hindre deg i å bruke dine egne krefter.

Du eier både *dine problemer* og *dine muligheter*.

Selvhjelp er å ta eierskap til egne problemer. Det betyr at du har ansvar for dem. Men det betyr også at du eier mulighetene til å gjøre noe med dem. Det krever mot å innse at det er opp til oss selv å håndtere de hendelsene livet utsetter oss for. Dette motet er ikke noe du får som en fiks ferdig gavepakke. Det er noe du bygger opp, sakte, men sikkert.

Lyst til å delta i en selvhjelpsgruppe?

For mer info, ta kontakt med ruskonsulent Bente Svenes,

☎ 91 14 46 73.

Håper vi ses 😊