

## Et trygt sted at være...

For at skabe gode og trygge rammer omkring samtalegrupperne er såvel gruppeledere som deltagere underlagt tavshedspligt. Hvad der siges i gruppen, bliver i gruppen.

Det er forpligtende at være med, hvorfor der er mødepligt hver gang.

Hvis man bliver syg eller skal til oldemors 100 års fødselsdag, skal man melde fra til gruppelederne, så de andre ved, hvorfor man ikke kan komme.

Når det — efter aftale med gruppelederne — er tid til at stoppe i gruppen, siger man pænt farvel og tak til de øvrige gruppedeltagere.

## Individuelle samtaler

Måske er du ikke klar til at dele dine tanker med en hel gruppe eller du er ikke i stand til at lytte til andres historier. Så er det bedre med individuelle samtaler. Her kan du sætte ord på lige præcis dét, du har brug for over for bare ét menneske.

Selvhjælp Silkeborg har et korps af frivillige samtalepartnere, der står til rådighed for individuelle samtaler. De kan tilbyde en eller flere samtaler efter behov.

## Selvhjælp Silkeborg:

- Tilbyder samtalegrupper til børn, unge og voksne
- Har 140 frivillige og mere end 70 grupper kørende
- Er et gratis tilbud både hvad samtalegrupper og individuelle samtaler angår



## Kontakt

Selvhjælp Silkeborg, Estrupsgade 4, 1. sal, 8600 Silkeborg

Tlf. 8680 5878

E-mail: selvhjaelpsilkeborg@gmail.com

## Bliv din egen vismand/kvinde

Ord er kraftfulde og forunderlige. De kan slå ihjel og de kan fremme fred og gode relationer. Ord kan noget...

Ved at sætte ord på vores liv bliver vi vort eget livs vismænd eller viskvinder.

Ved at mødes med andre, der står i en lignende livssituation som os eller kæmper med de samme udfordringer som os, bliver vi klogere på os selv og andre. Når vi spejler vores liv i hinandens, opdager vi, at vi pludselig kan hjælpe hinanden videre i livet. Bedst som vi tror, vi er allermest på spanden, oplever vi at have noget at give til de andre i gruppen. Vi kan genkende meget af det, de andre fortæller, og vi oplever, at de andre langt hen ad vejen forstår os, når vi fortæller vores historie. Noget af vores eksistentielle ensomhed fordufter og der kastes glimt af håb ind over vores situation. Det er godt at sætte ord på sit liv.



## En samtalegruppe...

I en samtalegruppe er der typisk 6-8 deltagere, der samles omkring et fælles tema (se eksempler på temaer på midtersiderne).

Vi begynder hver gang med en siden-sidst-runde, hvor vi fortæller, hvad der er sket siden sidste mødegang og hvad der fylder i vores liv lige nu. Siden-sidst-runden sætter dagsordenen for resten af mødet.

I de fleste grupper mødes vi to timer hver anden uge. I netværksgrupperne er det tre timer, fordi vi også laver mad og spiser sammen.

Der er tale om åbne grupper, hvor nogle er med i et halvt år og andre måske i to år. Det er individuelt.

To gruppeledere er ansvarlige for samtalegruppen. De er frivillige og uddannet af Selvhjælp Silkeborg. De sørger for trygge rammer for den gode samtale.

[www.selvhaelpsilkeborg.dk](http://www.selvhaelpsilkeborg.dk)

# Samtalegrupper eller individuelle samtaler for unge

- for de modige,  
der ønsker at blive klogere  
på sig selv og andre

-et forpligtende fællesskab,  
der kan gøre en forskel

- for 15-25-årige





# Eksempler på ungegrupper

## Ensomhed

*Jeg føler mig tit ensom. Jeg ved ikke, om det er de andre, der ikke kan lide mig, eller om det er mig, der trækker mig fra fællesskabet med de andre. Måske er det begge dele. Jeg er ikke tryk, når jeg er sammen med mine jævnaldrende. På den ene side vil jeg helst være "Palle alene i verden" og på den anden side længes jeg efter at knytte bånd med andre unge.*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at møde andre ensomme unge. Sammen vil vi sætte ord på vores tanker og følelser. Vi vil sondre mellem den gode og den gøldende ensomhed. Vi vil undersøge, hvilke temaer der er knyttet til ensomheden for at forstå ensomhedens rødder og for at finde ud af, hvordan vi skal mestre vores situation, så vi genfinder glæden og livsmodet i fællesskab med andre.

## Selvværd

*Jeg føler tit, at jeg ikke er god nok. Det gælder i skolen, i fritiden, socialt og familiært. Jeg slår ikke til. Jeg sammenligner mig meget med andre - og kommer til kort. Jeg får præstationsangst, sveder og får åndenød, når jeg skal præstere et eller andet (fx til eksamen, fest, nogen ser på mig...).*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at mødes med andre unge, der kæmper med et lavt selvværd. Vi vil dele vores tanker og følelser med hinanden, så vi forstår de forskellige sider af vores selvværdstematik. Vi vil sondre mellem selvfølelse og selvtillid og mellem de ting vi skal acceptere og de ting vi kan lave om på. Måske holder vi "klovnefest", hvor vi udfordrer os selv til at dumme os uden at rødme. Proud to be a fool!

## Sorg

*Jeg har mistet en af mine kære... Jeg er tit ked af det. Om morgenen kan det være svært at komme ud af sengen. Jeg har mistet lysten til både det ene og det andet. Det kan være svært at falde i søvn om aftenen. Jeg er bange for at miste andre. Jeg kan være bange for selv at dø lige pludselig. Det er længe siden, jeg har mistet, og det er som om, alle andre har glemt min sorg, for der er ikke længere nogle, der spørger til mig – og det gør, at jeg føler mig ensom.*

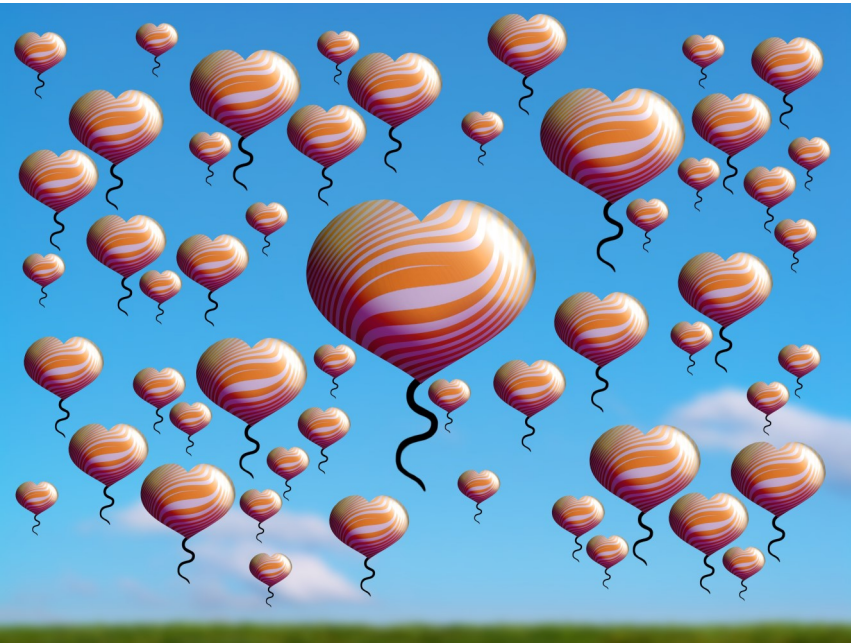
**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at deltage i en sorggruppe. Her fortæller vi hver især om vores tab, om vores relation til afdøde og om vores reaktion efterfølgende. Vi taler om "sorg som kærlighed, der er blevet hjemløs" og deler de mange gode minder. Vi taler om det smertelige, vi ikke nåede at få sagt eller afklaret inden døden indtraf. Vi støtter hinanden i hver især at finde vores måde at mestre sorgen på.



## Skilte forældre

*Mine forældre er skilt. Det går mig på at bo på skift hos dem. Det er anstrengende at høre dem bagtale hinanden. Det er kompliceret med nye papforældre og bonus-søskende. Jeg er blevet min mors fortrolige og det går ud over min loyalitetsfølelse over for min far. Savnet efter min far fylder meget. På et tidspunkt følte jeg mig medskyldig i deres skilsmisse. Jeg er ikke fortrolig over for mine forældre, da jeg oplever, at de ikke har overskud til mine problemer og derfor lukker jeg af over for dem. Jeg tænker på, om jeg selv kommer til at leve i et lykkeligt parforhold.*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at tale med jævnaldrende unge med lignende erfaringer. Vi sætter ord på det, der smerter mest, og vi lytter til det, der fylder mest hos de andre. Derved får vi luft for vores frustrationer og bekymringer – og det i sig selv er befriende! Det er også befriende at opleve, at vi kan genkende stort set alt, hvad de andre siger. Det giver oplevelsen af ikke at være alene. Vi hjælper hinanden med at afklare, hvordan vi skal navigere i vores nye familiesituation, hvad vi skal acceptere og hvad vi skal sige fra overfor.



## Forældre med misbrug

*Jeg fyldes af blandede følelser fra tristhed til rastløshed, angst og vrede. Oftest lukker jeg mig inde i mig selv. Jeg skammer mig og inviterer aldrig kammerater med hjem, fordi jeg prøver at dække over en hemmelighed, der aldrig er blevet italesat og som ingen må kende til. Jeg er blevet dårligt behandlet af mine forældre, når de har været påvirket. Jeg føler, at jeg ikke er blevet set af mine forældre på grund af deres misbrug. Det har præget mig, så jeg er blevet usikker, ikke kan være glad ret lang tid af gangen og døjer med lavt selvværd.*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at møde jævnaldrende unge, der også er vokset op med forældre med misbrug (mere end 200.000 danske børn har forældre med et alvorligt alkoholmisbrug og omkring 4.000 børn har forældre med stofmisbrug). Ved at sætte ord på vores følelser og behov bryder vi familietabuet – og det er en stor lettelse, når familiehemmeligheden falder ud af skabet! Vi støtter hinanden i, at vores følelser og behov er legitime, og vi taler om svigt, skam, selvværd, savn – og de mange andre temaer, vi har til fælles som børn fra kaosshjem med misbrug.



## Netværk

*Jeg savner jævnaldrende venner. Jeg savner et fællesskab, hvor jeg kan være glad og tale alvorligt sammen med andre unge. Jeg har ikke så mange fortrolige venner, jeg knytter mig til, og har lyst til i en ny sammenhæng at prøve at knytte bånd til andre, der har det ligesom mig.*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at deltage i en netværksgruppe. Vi vil delagtiggøre hinanden i vores indre landskab, fordi vi knytter bånd, når vi åbner os for hinanden og deler det glædelige og det smertelige med hinanden. Vi knytter netværk ved at tale sammen og ved at gøre ting sammen. Vi vil eksempelvis lave mad sammen og spise sammen, så vi på den måde bliver mere og mere "sammenspiste", og vi kan aftale at gå i biografen eller gøre lignende ting sammen.

## Adopteret

*Jeg ser anderledes ud og jeg har altid følt mig anderledes, ja nærmest fremmed som om jeg er landet på den forkerte planet. Jeg tror, jeg har kæmpet mere end de fleste andre for at blive accepteret. Eller også har jeg trukket mig fuldstændig tilbage og ind i mig selv for at gøre mig usynlig. Nogle gange har jeg lyst til at opsøge min biologiske familie – måske for at forstå mig selv bedre – og andre gange skræmmer det mig at få at vide, hvorfor jeg blev givet væk.*

**Tænk du sådanne tanker,** kan du have glæde af at mødes med andre adopterede, der så tydeligt skiller sig ud blandt de "blege" danskere. Her deler vi livshistorier, erfaringer, tanker og følelser, som vores adoptivfamilier og kammerater ikke har forudsætningerne for at forstå. Det er befriende pludselig at være i en gruppe, hvor vi er fælles om at være forskellige. Vi hjælper hinanden med at være dem vi er, stå ved det – ja, være stolte af det.