



Senter for psykiatri og sjelesorg
Psykiatreja ja sieludikšun guovddáš
Psykiatريان ja sielunhoion keskus

Selvutviklingsgruppe ***- oppstart høst 2009 -***



- Påmelding:** Tlf 77 18 99 00 eller send mail til: gruppetilbud@vikensenter.no
Sted: Viken senter, Bardu (6 km fra Setermoen sentrum mot Altevann)
Tid: Onsdager kl.18.00-19.30
Pris: Kr. 300,- pr forsamtale og pr gruppesamling, pr person (år 2009)

Mange erfarer at deltakelse i ulike former for grupper er verdifullt og viser seg å være et viktig verktøy for dem én eller flere ganger i løpet av livet.

Grupper kan hjelpe deg til å bearbeide vanskelige følelser og til å utvikle deg selv, spesielt med tanke på dine relasjoner.

Vi gjør oppmerksom på at selvutviklingsgruppen ikke er å regne for en behandlingsgruppe innenfor loven om psykisk helsevern. Det er derfor ikke nødvendig med henvisning fra noen offentlig instans.

Er du interessert i å være med eller høre mer om dette?
Kontakt Viken senter v/ Sjelesorgenheten og spør etter Torhild Viste.

Mer informasjon om ulike gruppetilbud kan du lese ved å besøke vår nettside:
www.vikensenter.no

Om gruppetilbudet ved Viken senter:

Du kan ha god nytte av gruppetilbud dersom:

- du sliter etter tap av viktige relasjoner som ektefelle / samboer, venner, arbeidskolleger med mer
- du strever med å finne deg til rette på et nytt sted eller i en ny kultur
- du har mistet noen du var glad i og trenger noen å dele tanker og følelser med
- du sliter med å komme videre i livet etter ulike former for kriser eller vanskelige erfaringer
- du ønsker å bli bedre til å takle dine relasjoner og forstå dine egne følelser, som feks ditt eget eller andres sinne, din frykt, din skyldfølelse eller opplevelser av skamfølelser i møte med andre mennesker
- du er i en 'hjelperrolle' (privat som pårørende eller i jobb) og ønsker et sted for egne behov, støtte til å sette gode grenser og ta vare på deg selv
- har gått i individualsamtaler eller individualterapi tidligere og er klar for å prøve noe nytt

Er du i tvil om gruppe passer for deg? Ta kontakt for en samtale!

Det er alltid mulig å bestille individualsamtaler med sjelesørgerne ved Viken senter.

Felles for alle grupper:

- 1) Ingen av gruppene er behandlingsgrupper, det er derfor ikke nødvendig med henvisning fra lege.
- 2) Før tilbud om plass i en av gruppene vil det være minst én individuell forsamtale med gruppeterapeut/gruppeledere.
- 3) Dersom det ikke er plass for deg i en aktuell gruppe, kan du bli satt på venteliste.
- 4) Gruppene består av inntil 8-9 gruppemedlemmer og en eller to gruppeledere/-terapeuter.
- 5) Gruppetilbudene finansieres gjennom at deltakerne betaler en egenandel for gruppesamlingene og for samtalene i forkant.
- 6) Gruppeterapeutene vil være erfarne gruppeledere, noen vil være under utdanning ved videreutdanningsprogrammet til Institutt for gruppeanalyse (IGA).

Ulikt for gruppetilbudene:

Sorggruppene er lukkede korttidsgrupper, dvs ukentlige samlinger over 10-12 ganger. Gruppedeltakerne er de samme fra begynnelse til slutt. Det er viktig at deltakerne deltar hele tiden. Hver enkelt samling vil ha et eget tema.

Selvutviklingsgruppen er det vi kaller for en "slow-open"-gruppe. Dvs at den har en åpen slutt. Gruppedeltakerne deltar hver uke, men avslutter til ulik tid, avhengig av når den enkelte opplever å ha nådd sitt mål for gruppedeltakelsen.

Hvis du har spørsmål, kontakt Viken senter eller skriv direkte til gruppeterapeutene:
gruppetilbud@vikensenter.no

Velkommen til å delta i gruppe på Viken senter!