



DU ÄR INTE ENSAM

Alla kan vi hamna i situationer när allt ser nattsvart ut och problemen verkar oöverstigligen. Det kan vara sorg, långvarig sjukdom, skilsmässa, arbetslöshet... Men du är sällan så ensam som du tror. Och det finns hjälp att få.

Sedan 2001 finns i Västmanland självhjälsgrupper. Tanken bakom dem är att vi alla kan råka ut för situationer som är svåra att hantera. Det kan handla om separation, utmattning, smärttillstånd, långvarig sjukskrivning eller att känna sig ensam. Risken att må dåligt är särskilt stor om flera påfrestningar inträffar samtidigt.

I dessa situationer är det värdefullt att träffa andra människor med liknande upplevelser. I en självhjälsgrupp får du möjlighet att tala om din situation och du får lyssna på människor med liknande erfarenheter. Tillsammans ger ni varandra styrka att gå vidare.

"Ett andningshål"

Så här säger några av de 300 personer som deltagit i en självhjälsgrupp:

"Tack vare gruppen har jag kommit ur min ensamhet som gjorde mig folkskygg, deprimerad och att jag tappade all livslust. Gruppen har fått mig att börja leva igen."

"I gruppen känner jag trygghet. Det är skönt att inte vara ensam om "konstiga" reaktioner. Vi ger varandra tips om böcker eller sidor på internet. Gruppen är ett andningshål."

"Genom att höra andra i liknande situation berätta om sina upplevelser förstår man att man inte är ensam eller konstig."

Kostnadsfritt

Självhjälsgruppen består av fem-åtta personer med liknande erfarenheter som träffas en gång i veckan. Grupperna sätts samman av Hälsa och Livskvalitet inom landstinget.

De första fem gångerna medverkar en samtalsledare. Den personen har därefter regelbunden kontakt med gruppen och ger stöd vid behov.

Att delta i en självhjälsgrupp är kostnadsfritt. Alla i gruppen deltar på samma villkor. Man kan delta anonymt och alla avger tystnadslofte. Gruppen träffas så länge medlemmarna vill. Många blir vänner för livet.

Självhjälsgrupperna bedrivs och finansieras av Landstinget Västmanland, Försäkringskassan, Svenska kyrkan och Norra Västmanlands samordningsförbund.



"Det är alltid någon som visar intresse av hur man mår och hur man har det."

SJÄLVHJÄLSGRUPPER

Självhjälsgrupper kan handla om att

- vara långtidssjukskriven
 - känna sig utmattad
 - vara arbetslös
 - vara ung och stressad
 - vara tonårsförälder
 - vara adopterad
 - ha gått igenom en separation
 - ha en sjuk anhörig
 - leva med smärta
 - ha social fobi/panikångest
 - ha övervikt
- eller något annat som är angeläget för dig

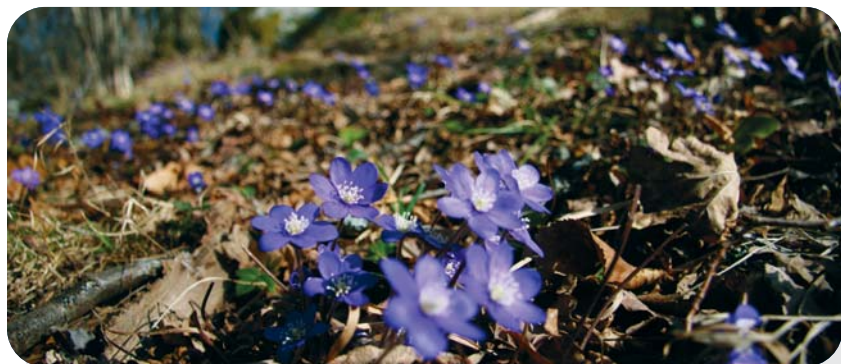
Hit kan du vända dig

Vill du veta mer eller anmäla dig till en grupp kontakta:
Hälsa och Livskvalitet 021-32 89 25
E-post: sjalvhelpsgrupper.haliv@ltv.se

Bor du i:

Köping-Arboga- Kungsör ring 0221-262 87 eller
Fagersta - Norberg- Skinnskatteberg ring Hälsocenter
0223-473 64

Mer information finns på landstingets webbplats:
www.ltv.se/sjalvhelp



*"Gruppen betyder mycket, speciellt när jag mår riktigt dåligt.
När jag mår bättre tror jag att jag peppar de andra"*