

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.

To gruppeledere er ansvarlige for samtalegruppen. De er frivillige og uddannede af Kirkernes Sociale Arbejde. De sørger for trygge rammer for den gode samtale.

Kontakt

Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg

Odshøjvej 7B, 8800 Viborg

www.kirkernessocialearbejde.dk

Facebook: kirkernes sociale arbejde i Viborg

Kontaktperson:

Frivillighedskoordinator Elise Secher

E-mail: elise@kirkernessocialearbejde.dk

Tlf.: 28 30 28 66

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 midterste side).

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 sorggrupperne mødes vi to timer hver anden uge. I de øvrige grupper er det hver anden uge fra 17-20, fordi vi også laver mad og spiser sammen.

Kirkernes Sociale Arbejde i Viborg



Samtalegrupper for unge

15-25-årige

Et forpligtende fællesskab, der kan gøre en forskel



Kirkernes Sociale Arbejde
i Viborg

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 gølle 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 familært. 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!



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.

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.

