

## Ersätter inte vård eller terapi

Självhjälpsgruppen är inte en form av behandling och ersätter inte vård eller terapi men kan vara ett komplement till traditionell vård och offentligt socialt arbete.

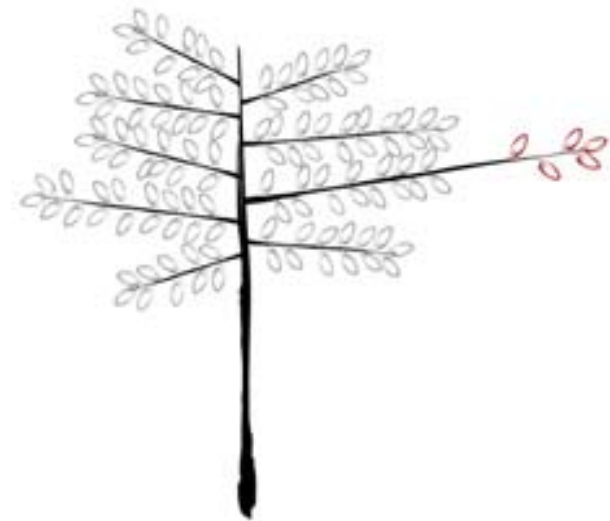
Många självhjälpsgrupper väljer att vid behov ta in professionella som föreläsare eller rådgivare i olika frågor.

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

## Vill du bli igångsättare och få igång fler grupper?

Kontakta: [j.andersson@rsmh.se](mailto:j.andersson@rsmh.se) eller närmaste lokalförening. Vill du delta i en grupp, kontakta närmaste lokalförening [www.rsmh.se/varfinns vi](http://www.rsmh.se/varfinnsvi).

## Självhjälpsgrupp



– ett sätt att växa och gå vidare

## Vad är en självhjälsgrupp?

I en självhjälsgrupp träffas människor som befinner sig i en likartad livssituation för att prata om och få perspektiv på sina upplevelser, problem eller funderingar.

Självhjälsgruppen är en samtalsgrupp som leds av deltagarna själva, inte av någon ledare eller expert utifrån.

Deltagaren får ett stöd som bara kan ges av den som själv har varit med om samma sak.

## Några självhjälsprinciper

- bygger på aktivt deltagande, ej passivt mottagande
- utgår från det positiva hos varje deltagare, viljan och kapaciteten att ta eget ansvar för sin situation
- bygger på deltagarnas öppenhet om sina känslor och tankar, dock inte mer än man själv vill eller klarar av
- utgår från den enskilde deltagarens motivation, medvetenhet och vilja att bearbeta sina problem.
- deltagarna har tystnadsplikt

## Vad ger självhjälsgruppen?

*Några exempel:*

- Självförtroende och stärkt självbild, genom att känna igen sig i andra.
- Acceptans för den man är.
- Öppenhet och lyhördhet inför sig själv och andra.
- Övning i att sätta gränser och möjlighet att må bättre även i relationer utanför gruppen.
- En "ventil" utan vars avlastning man kanske skulle ha förlorat familj eller vänner.
- Något av det som är allra viktigast för återhämtningen och som en aldrig så god psykiatrisk vård eller terapeut kan ge: jämbördiga vänskapsrelationer.

## För vem kan självhjälsgruppen vara lämplig?

Metoden förutsätter att man kan och vill lyssna till egna och andras känslor, tankar och beteenden. En självhjälsgrupp passar den som vill förändra sin situation och är beredd att ta eget ansvar för detta.

Självhjälsgruppen är däremot inte lämplig för den som befinner sig i akut kris, inte orkar lyssna till andra människor eller inte är beredd att ta ansvar för sin egen situation.