

Sør-Trøndelag

SAMTALEGRUPPE

Det jobbes med å få startet samtalegrupper. Ta kontakt med undertegnede for å melde interesse for å delta i en slik gruppe.

Hva er en samtalegruppe?

I samtalegruppene møtes mennesker som vil møtes for å prate om et tema. En kan være foreldre, ektefelle / partner eller voksen med ADHD. Her snakker en om felles problem og en gir hverandre trøst, råd og oppmuntring.

Gruppen fokuserer på utfordringene i hverdagen og hvordan dette virker inn på familien. Som foreldre til barn med ADHD vet vi at våre barns problemer er mangfoldige, som voksne øker de i takt med mangfoldet i voksenlivet.

Måten gruppen organiseres på kan være forskjellig og må kunne tilpasses lokale behov. Gruppen kan for eksempel settes sammen etter barnas/ungdommens alder, hvor man bor (i større kommuner om man tilhører samme skolekrets), innen samme kommune, på tvers av kommunegrenser – fylkesgrenser.

I små kommuner kan man også danne en gruppe med foreldre/foresatte hvor barna/ungdommene har forskjellige diagnoser. Der vil det være naturlig fordi man da har det samme hjelpeapparatet å forholde seg til.

Gruppens størrelse bør ikke overstige 8-10 personer, men dette må gruppen selv bestemme. En likeperson kan dra gruppen i gang for så å trekke seg ut etter noen møter og bare ha et oppfølgingsansvar ovenfor gruppen, på gruppens premisser.

Gruppen må også selv bestemme om den vil velge en leder, eller la dette gå på rundgang mellom deltakerne. En ordstyrer for kvelden kan også være en løsning.

Møtested kan være på rundgang hjemme hos hverandre (pass da på dette med taushetsplikt hvis det er andre familiemedlemmer hjemme), eller man låner et møtelokale hos frivillighetssentralen, grendahus, klubbhus, eller lignende.

Det er viktig å vite for den som leder slike grupper at det også bør være fokus på det som er positivt og det som en får til slik at en kan gi hverandre nyttige råd om hvordan takle hverdagen både hjemme og ute.

Ta kontakt med undertegnede for spørsmål eller for å melde din interesse.

Kristian Mandahl

fylkesleder, likeperson og selvhjelpsgruppeigangsetter
i ADHD Norge Sør-Trøndelag

Epost: st@adhdnorge.no eller telefon / sms til 994 55 125

