

Rundt “leirbålet”

-Lederstyrt prosess og selvhjelpsgrupper

*Ressursene ligger i gruppen
– løsningen i relasjonene.*

Livet er ikke alltid like lett. De fleste av oss møter på utfordringer, problemer, sorger, tap og gleder i løpet av livet. ATROPs selvhjelpsgrupper er spesielt rettet mot deg som lever i eller har vært i destruktive relasjoner der det er/ har vært ulike typer av grenseovertridelser, eksempelvis overgrep, vold eller som pårørende til rusavhengige/psykisk syke.

Negativer erfaringer, tankemønstre og følelser er ofte hovedårsaken til opprettholdelsen av destruktive relasjoner, konflikter og livsmønstre. Hvis vi skal bevare vårt genuine håp om ett bedre liv for alle, må vi ha leirbål, sier psykolog P. Isdal, og referer da til indianerstammens bruk av leirbål, der hensikten var at modige krigere kunne innrømme frykt og gråte over tapene, men også kunne le og finne hvile.

Leirbål er avgifting. Hvis vi ikke har noe bål, begynner det å sive ut gift hele tida, sier Isdal. Når livet møter oss, trenger mange av oss å jobbe med oss selv, for å ta tilbake tilliten, håpet, motet og ikke minst troen på egen styrke og evner.

Rundt leirbålet

- legger vi til rette for sosialt og faglig påfyll med kunnskap, refleksjon, delinger, øvelser og verktøy.
- tar vi i bruk teknikker og verktøy fra Traumebevist omsorg-TBO, Recovery, Gestalt og Psykodrama

Gruppeopplegget er undervisning og prosessorientert, strukturert og følger et fast oppsatt strategiprogram. Gruppeopplegget legger vekt på læring og selvinnsikt/selvforståelse gjennom

1. motivasjon - gi lyst og inspirasjon til å endre livssituasjon
2. aktivisering - mobilisere egne ressurser
3. ”hjelp til selvhjelpsprinsippet”, empowerment & recovery

Dato og tidspunkt i 2024:

Kveldsgrupper

Gruppene går over 8 mandager fra kl.17-20.

Nye grupper starter opp 15. jan, 18. mars, 26.aug og 28. okt

Dagsamlinger over to dager

Fredag og Lørdag fra 10-16

Alternativ 1: Fredag 26. jan og lørdag 27. jan

Alternativ 2: Fredag 26.april og Lørdag 27. april

Alternativ 3: Fredag 20. sept og Lørdag 21. sept

Påmelding:

Spørsmål eller påmelding rettes til en av gruppelederne.

Jorun Marie Kveldro, tlf. 997 98 998 Epost: jorun@atrop.no

Romina Torgersen - Perez, tlf. 404 83 647 Epost: romina@atrop.no

Antall pr grupper: Max 10 deltakere. Investering: kr. 200,-inkluderer mat og drikke.