

PÅMELDINGSSKJEMA



«Broen – erfaringsdeling ved samlivsbrudd»
Samtalegrupper ved samlivsbrudd 2021 – 2022

Navn:

Adresse:

Telefon: Mobil Arbeid:

E-post:

Barn: Antall: Alder:

Egen alder:

Samlivsbruddet: Tid siden vi flyttet fra hverandre: (antall år)

Hvem tok initiativ til bruddet? Jeg: Samboer/ektefelle: Begge:

Forventninger, ønsker. *Noter ned noen få ord om hva du ønsker/trenger i en slik gruppe:*

.....
.....
.....
.....

Dersom man kommer med i en gruppe, undertegnes følgende avtale på første gruppemøte:

Taushetsplikt

Jeg forplikter meg herved til ikke å fortelle videre opplysninger jeg får om andre gruppe medlemmer på gruppemøtene.

Møteplikt

Jeg er kjent med møteplikten og vil gjøre det jeg kan for å møte på hvert gruppemøte det neste halve året.

Dato: Sted: Underskrift:

MÅLSETTING OG FØRSTE MØTE

«BROEN – erfaringsdeling ved samlivsbrudd»



MÅLSETTING

1. HOVEDMÅL for gruppene

- Få hjelp til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet
- Skape et støttende nettverk (et erstatningsnettverk) i en vanskelig overgangssituasjon
- Ha fokus på barna

2. DELMÅL for gruppene

- Være en samtalegruppe hvor alle tar ansvar for gruppa og hverandre
- Et sted å møtes, komme sammen med likesinnede
- Kunne snakke om praktiske og følelsesmessige sider ved samlivsbruddet
- Kunne være til hjelp og støtte for andre gruppe medlemmer
- Bidra til å skape økt forståelse for den omstilling og smerte et samlivsbrudd kan være

PLAN FOR FØRSTE GRUPPEMØTE

- Orientering om målsettinger, tider, møtested
- Gruppeavtale og «kjøreregler for gruppa»
- Bli kjent

Gruppeavtale:

- Taushetsplikt
- Møteplikt
- Møte presis. Ved fravær: Gi beskjed til en av gruppelederne
- Tillatt å spørre hverandre, utfordre hverandre - tillatt å avslå en utfordring
- Si ifra om egne behov
- Gi hverandre respons, tilbakemelding
- Vi tilstreber ikke den «objektive» sannhet, men den «subjektive» sannhet, dvs. hvordan mitt samlivsbrudd oppleves for meg, sett fra mitt ståsted, sett med mine øyne
- Egen innsats – hjelp til selvhjelp. Utbytte er proporsjonalt med hva jeg investerer

Kjøreregler:

- Alle må få si hva de mener
- Tillatt å dumme seg ut - gjøre noe som kjennes uvant
- Alle må få slippe til
- Viktig å ikke ta opp for mange temaer - bli ferdig med ett før man går til neste
- Også framheve det positive - se etter muligheter, ressurser hos hverandre
- Tillatt å vise følelser og få hjelp til å bearbeide disse så man kommer seg videre
- Evaluere dagen mot slutten av gruppemøtene