

# Tellus självhjälsgrupper

## Självhjälscentrum

Ibland kan man känna sig helt ensam. Då kan det vara bra att finnas i ett sammanhang där man kan dela erfarenheter med andra. Samtals-/självhjälsgrupper är både hälsofrämjande och förebyggande. De kan förbättra den psykosociala hälsan och ge ökad livskvalitet. Genom mobilisering av individens egna resurser kan självkänslan stärkas, isolering och ensamhet brytas. Ökade möjligheter ges att hantera livssituationen.

### Vision

- Att göra verksamheten känd och använd av befolkningen och samverkanspartners i Västmanland

### Syfte

- Erbjuder en hälsofrämjande, förebyggande verksamhet
- Medverka till reduktion av bidragsberoende

### Målgrupp

- Personer som behöver stöd i hälsofrämjande och förebyggande syfte
- Personer som på grund av fysisk, psykisk eller social påfrestning är eller riskerar att bli bidragsberoende

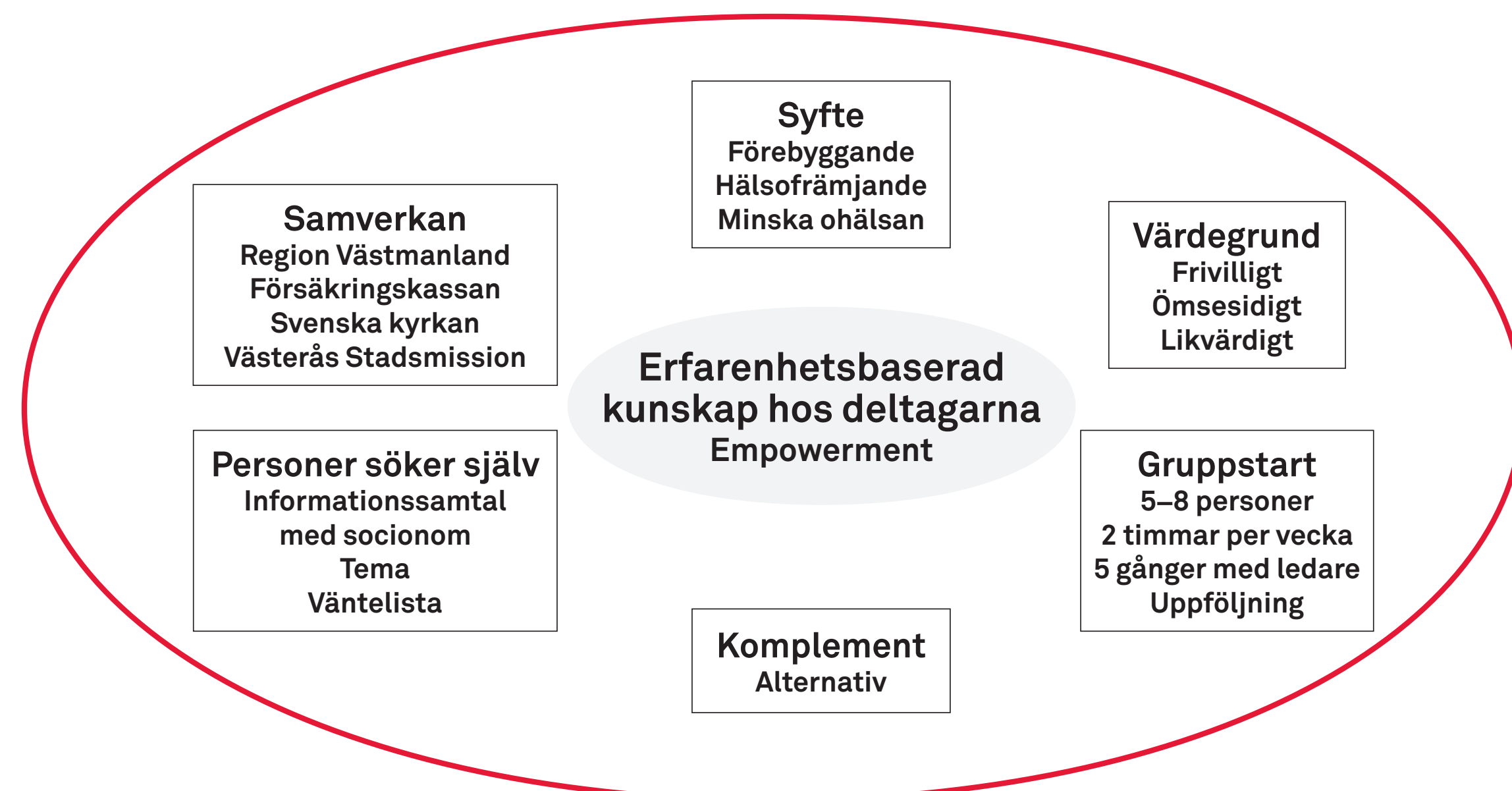
### Metod

- Gruppen består av fem–åtta personer
- Samlas kring ett gemensamt tema
- Ömsesidigt stöd och hjälp
- Självstyrande
- Förebygger, kompletterar eller ersätter professionellt stöd

Aktuella teman är bland andra smärta, stress/utmattning, separation, överviktsopererade och anhörigrupper.

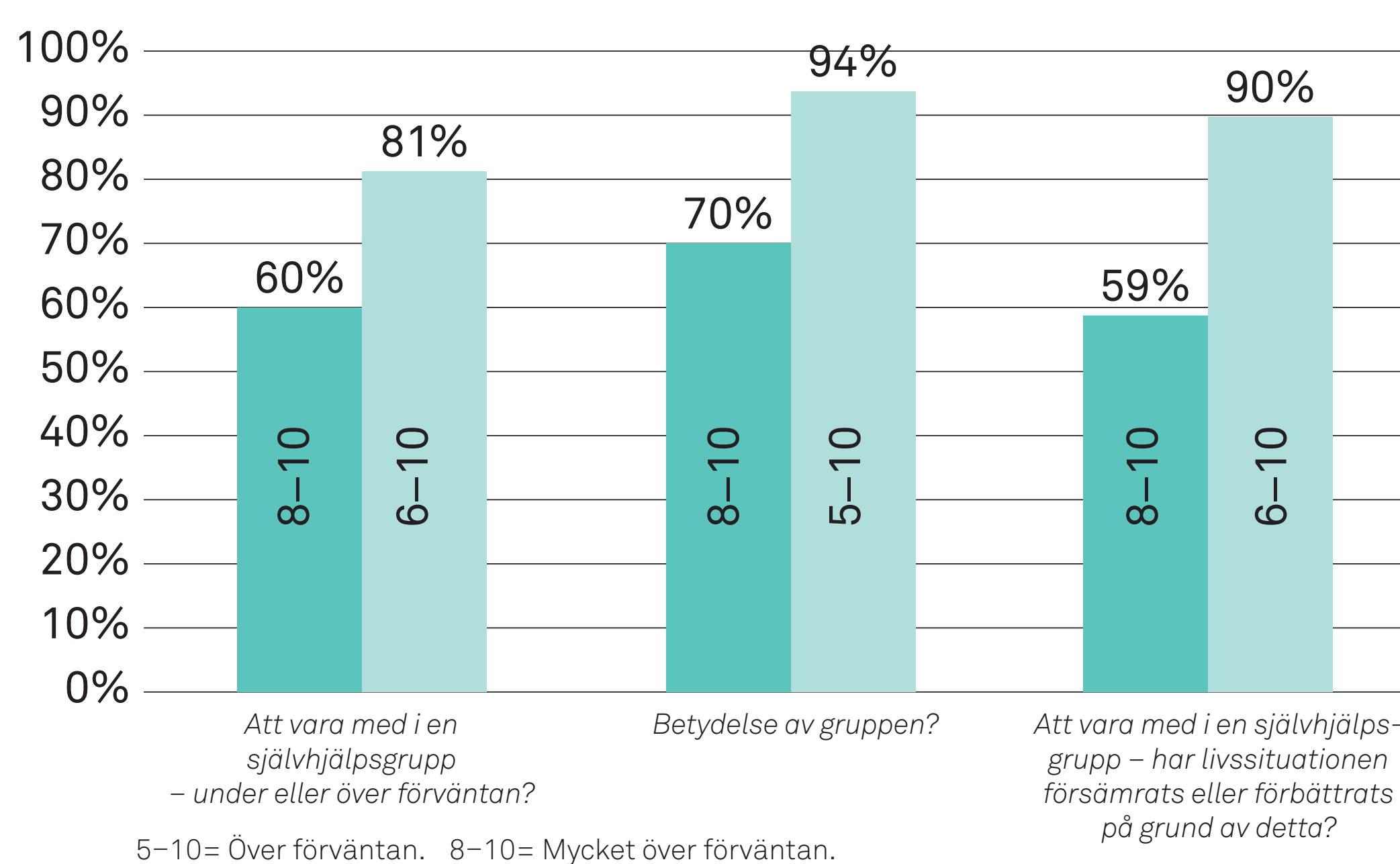
### Omfattning

Mellan 35–40 grupper pågår konstant med 20-talet nya grupper per år. Under 2015 har 47 grupper träffats. 80 procent är kvinnor.



### Utvärdering

Utvärdering 2015 enligt Visual Analog Scale (0–10). Redovisade resultat inom intervall 5–10, se nedan. Antal deltagare var 155 personer varav 76 procent svarade på enkäten.



Kan och törs göra saker som var otänkbara före gruppen.  
I början var det en 'livlina' som gjorde att det fanns något att se fram emot varje vecka.  
Man blir sedd, trodd – och lyft ur sitt svarta håll.

Citat från olika deltagare