

## **Selvhjelpsgrupper.**

Trappen Motiveringssenter har under ettervernet tilbud som blant annet selvhjelpsgrupper. En selvhjelpsgruppe er en gruppe av pårørende til den enkelte rusmisbruker, og den består av mennesker med samme utgangspunkt som de som møtes der for å utveksle erfaringer. Temaet er ikke misbrukeren, men pårørende og deres livssituasjon. Gjennom aktiv deltakelse i gruppesamtaler oppmuntres pårørende til å ta ansvar for deres eget liv og til å styre det i den retning de ønsker. Det er hjelp til selvhjelp. Målet med dette er at pårørende skal få en bedre hverdag.

Selvhjelpsgruppene har samlinger en gang i uken eller hver 14 dag. Deltagerne er de samme hver gang, og antallet som er med i gruppen varierer fra tre til ti. Et typisk møte starter med at alle får noen minutter til å fortelle hvordan man har det og hva som har skjedd i familien siden sist. Resten av samlingen går med til samtale – ofte rundt et tema som er bestemt på forhånd. Grensesetting, sorg, glede og kriser er eksempler på slike temaer. Åpenhet er et viktig moment, men de pårørende behøver ikke å si noe hvis du ikke har lyst. Alle i gruppen har taushetsplikt, og et slikt møte varer i ca to timer. Målsetting ved denne type møtevirksomhet er å komme sammen er begynnelsen, å holde sammen er fremskritt, og det å arbeide sammen er suksess.

Trappen Motiveringssenter oppfordrer pårørende å delta i slike selvhjelpsgrupper, dette fordi det er gitt meget god respons fra tidligere deltakere. Nesten samtlige sier at de har fått en bedre hverdag. De har lært å sette grenser både for seg selv og andre, samt har fått en helt annen livskvalitet. Mange fremmer betydningen av fellesskapet og nettverket som de får i en selvhjelpsgruppe. De opplever å bli sterke sammen med andre i samme situasjon.

Landsforbundet Mot Stoffmisbruk (LMS) kommer inn her som en annen instans. Det er en paraplyorganisasjon for mer enn 70 lokalforeninger og 5 regionsrepresentanter over hele landet. De organiserer familie og pårørende til stoffmisbrukere – foreldre, besteforeldre, samboere/ ektefeller, søsken og venner.

Trappen Motiveringssenter har utviklet et LMS program for selvhjelpsgrupper som har selv erfaring fra å leve med en stoffmisbruker i familien. Dette gjør at gruppene er mer skreddersydd for pårørende og deres behov. Trappen Motiveringssenter har selvhjelpsledere som har gjennomgått et grundig opplæringsprogram. I dag er det mange instanser som anbefaler Trappens selvhjelpsgrupper til pårørende, og dette er ett av deres kvalitetsstempel.