

**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

gruppemedlemmer 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: …………………………………………………………………….

**Utfylt skjema sendes pr. e-post (scannet versjon) til:** Vetle Karlsen Eide, Bjørgvin bispedømmekontor. E-post: vk267@kyrkja.no **eller** pr. ordinær post til:

**Bjørgvin bispedømmekontor v/ Vetle Karlsen Eide, Postboks 1960 Nordnes, 5817 Bergen**

**Frist for påmelding: 12. november 2021**

**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 gruppemedlemmer
* 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