



Broen –
erfaringsdeling
ved samlivsbrudd

en presentasjon

Program informasjons- møte

- Velkommen
- Bakgrunn
- Målsetting
- Gruppeledere
- Brukererfaring
- Gruppeavtale
- Gruppesammensetning
- Praktisk ting
- Kort presentasjonsrunde
- Spørsmål og avslutning





Bakgrunn

- Bygger på metodikken til «Sorgen det ikke sendes blomster til»
- Har tidligere vært drevet i Bergen under overskriften «Støttegrupper ved samlivsbrudd» med gode resultat
- Har ikke vært et tilbud de siste 10 årene i Bergens-regionen.
- «Broen» er en ny-lansering av tilbudet «Støttegrupper ved samlivsbrudd» og er for personer som har opplevd samlivsbrudd



Samarbeidspartnere

- Høgskulen på Vestlandet
- Bjørgvin familiekontor
- Bergen kirkelige fellesråd
- IOPT Vestland
- Bjørgvin bispedømme

Hvorfor slik grupper?

- «Sorg er reaksjonen på et tap, på å miste noe eller noen man er knyttet til med emosjonelle bånd»
- «Broen – erfaringsdeling ved samlivsbrudd» skal bidra til at den enkelte får arbeidet seg gjennom de erfaringer og den sorgen det er å ha opplevd dette
- Bygge bro til en ny tilværelse og bidra til å stå i den nye hverdagen



Målsetting

Hjelp mennesker
til å komme videre
i livet etter et
samlivsbrudd

Skape et
støttende nettverk
i en vanskelig
livssituasjon

Ha fokus på barna



Delmål

- Være en samtalegruppe hvor alle tar ansvar for gruppa og hverandre
- Et sted å møtes, komme sammen med mennesker som er i sammen livssituasjon, og eventuelt utvikle nye vennskap
- Få hjelp til å arbeide videre med praktiske og følelsesmessige sider ved samlivsbruddet
- Være til hjelp og støtte for andre gruppemedlemmer

Gruppeledere

Annette Lid
Ussi

Frode Thuen

Ewelyn
Hysing Olsen

Brynhild
Eide



Hva har andre sagt om slike tilbud?

“Du har følelsen av at du er nesten gal, og så du hører du at andre har de samme vanvittige ideene (om det) å være alene og tenke disse vanvittige tankene. Det er en lettelse å høre andre slite med de samme tankene.”

“Det er lettere å uttrykke følelser i en gruppe bestående av mennesker som har opplevd det samme og som forstår deg.»

«De andre medlemmene lærte meg å se problemet mitt fra en annen side, som jeg ikke klarte å gjøre selv, og tross alt se lyspunkter.»

(Kilde: An Evaluation of Divorce Support Groups, A Qualitative Approach Lisbet Øygard , Frode Thuen PhD & Per Solvang PhD i “Journal of Divorce & Remarriage, Vol. 32(3/4) 2000»)

Gruppeavtale

- Taushetsplikt og møteplikt

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.

Gruppesammensetning

- Hvordan tenker vi rundt dette? (alder, kjønn)
- Hva hvis det melder seg for mange, for få? (forpliktende)

Praktisk forhold



TID: ANNENHVER
TIRSDAG 18.00 – 20.15



STED: BJØRGVIN
FAMILIEKONTOR



VARIGHET:
TIL PÅSKE 2022



PRIS:
500,-

Møtedatoer

2021

- 23.11 (første gang)

- 7.12

2022

- 4.1

- 18.1

- 1.2

- 15.2

- 1.3

- 15.3

- 29.3 (siste gang)



Kort presentasjonsrunde

- Fornavn
- Alder
- Tid siden samlivsbruddet
- Antall barn

(Ikke detaljer fra selve bruddet)



Påmelding

- **På eget skjema** (navn, adresse, telefon, barn, egen alder, når fant samlivsbruddet sted, hvem tok initiativet til bruddet, forventninger, ønsker. Noter ned noen få ord om hva du ønsker, trenger av en slik støttegruppe)
- **Taushetsplikt**
- **Møteplikt**

Spørsmål og avslutning





Takk for nå – og velkommen tilbake!