



Stemmehørergruppe

Mød dine stemmer i øjenhøjde og giv stemmerne mening

Hører du stemmer og/eller har du synshallucinationer?

Ønsker du et bedre forhold til dine stemmer?

Har du lyst til at deltage i et fællesskab med andre stemmehørere?

Erfaringen siger, at mange går alene med sine stemmer inden, de deler deres oplevelser med andre.

Stemmehørergrupperne danner rammen for et fællesskab af stemmehørere, hvor du kan dele dine erfaringer og viden med andre stemmehørere, imens du selv arbejder med stemmerne og muligheden for at udvikle eller forandre din relation til stemmerne.

"Det at mødes med ligesindede, betød at det, at høre stemmer blev normaliseret."

I gruppen får du mulighed for at:

- deltage i et fællesskab med andre stemmehørere
- udveksle erfaringer og viden
- få et bedre forhold til stemmerne
- få metoder, redskaber og strategier til at leve med stemmerne samt udvikle eller forandre din relation til stemmerne.

Formålet med stemmehørergruppen er:

- at skabe et frirum, hvor der er plads til forskellighed
- skabe et fællesskab blandt stemmehørere
- at hjælpe til, at der kan ske en positiv udvikling
- at have mulighed for at dele erfaringer med andre stemmehørere
- at give stemmerne mening
- at få et bedre forhold til stemmerne
- at blive mødt uden fordomme.

Sådan foregår det

Gruppen mødes én gang om ugen i 2 timer i op til seks måneder. Gruppen er en lukket gruppe med maksimalt seks deltagere. Der vil være gruppefacilitatorer til stede i gruppen, der vil støtte og vejlede dig og de andre deltagere i gruppen.

Du tilbydes en individuel samtale forud for opstart i gruppen. Når der er lavet en gruppe aftaler vi nærmere regler for den enkelte gruppe. Vi laver i gruppeforløbet en midt- og slutevaluering af dit forløb.

Vores værdier i gruppen tager udgangspunkt i gensidig respekt, støtte og empati. Vi har alle tavshedspligt i gruppen.

Gruppen mødes i udgangspunktet på Kjærsholm, Fregerslevvej 20, 8362 Hørning, men kan holdes andre steder efter nærmere aftale ud fra gruppens ønsker og behov

Visitation og kontakt

Hvis du tænker, at du kan have gavn af tilbuddet, så kontakt din egen rådgiver, så I sammen kan gå i dialog om, hvorvidt tilbuddet er det rette for dig. Hvis I vurderer det, som det rette tilbud, så kan din rådgiver visiterer dig til tilbuddet og tilbuddet kan startes op umiddelbart herefter.

"Det er okay at høre stemmer. Du er ikke alene."



