

"Genom att sätta ord på mina tankar om hur min barn- och ungdomstid präglade mitt vuxenliv har jag fått ökad förståelse och även acceptans för vad som hände i mitt liv"

"Man kände sig fri efteråt. Det bästa var att man fick höra vad de andra varit med om. Jag lärde mig mycket nytt om känslor"

SAMTALSMETODEN ÄR FRAMTAGEN AV ULLA PETERSON, LINNÉUNIVERSITETET OCH ÄR UTVECKLAT INOM SVERIGES STADSMISSIONERS PROJEKT ÄLDRES EXISTENTIELLA OCH PSYKISKA HÄLSA 2016 – 2019. ULLA PETERSON HAR FÖLJT PROJEKTETS DELTAGARE OCH UTVÄRDERAT PROJEKTET. SLUTRAPPORTEN GÅR ATT TA DEL AV PÅ:

www.sverigesstadsmissioner.se/dettaorvi/aldres-existentiella-och-psykiska-halsa



LIVSBERÄTTARGRUPPER

Livet – Värt att dela!



Stenungsunds
kommun

Svenska kyrkan 
STENUNGSUND

Gemenskap, sammanhang och mening, det är vad Livsberättargruppen vill ge.

Vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra liv?

Syftet med samtalsgruppen är att erbjuda en gemenskap som bryter ofrivillig ensamhet, ger nya kontakter och ökad livsglädje.

Gruppen erbjuder ett tryggt sammanhang där du kan dela med dig av minnen, tankar och känslor med fokus på livsfrågor. Hur var det när du var liten och växte upp? Ungdomstid, vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelser och stunder av lycka. Hopplöshet och hopp. Vi blickar också framåt och pratar om vad vi kan göra för att ha ett så bra liv som möjligt här och nu och resten av livet.

Varje träff utgår från ett tema som vi pratar och diskuterar utifrån. Foton, musik och avslappning är till hjälp för att öppna upp minnen och tankar. Många fortsätter att träffas på egen hand efter att gruppen har avslutats.

Samtalsgrupperna som består av 6-8 deltagare från 65 år och uppåt träffas en gång i veckan under tio veckor. Gruppen leds av utbildade gruppledare. Det är kostnadsfritt och är en samverkan mellan Stenungsunds kommuns Projekt SEE och Svenska kyrkan Stenungsund. **Ny grupp startar måndag 19 september kl. 10.00 - 12.30, i Kristinedal-kyrkan.**

Sista dag för intresseanmälan till höstens grupp är 2 september.

För mer information och intresseanmälan kontakta:

Sara Wallström, diakon
Tfn: 0730 - 68 03 16 / E-post: sara.wallstrom@svenskakyrkan.se

Projekt SEE, Stenungsunds kommun
Tfn: 0702 - 87 23 66 / E-post: projekt.see@stenungsund.se

Syftet med Livsberättargruppen:

- Social gemenskap och ett socialt nätverk.
- Ytbyta erfarenheter med övriga deltagare.
- Ge och ta emot stöd.
- Arbeta med förändringsmål.
- Kunna leva ett så bra liv som möjligt.

