

## Mestringsgruppe senior

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Psykisk helse](#)

Date : 8. februar 2017



### Målgruppe

Eldre

### Mål

Samtalegruppe for godt voksne der deltakere møtes og snakker om aktuelle tema.

### Idé innsendt av

Frisklivssentralen i Hamar

## Beskrivelse av idéen

En selvhjelpsgruppe/ samtalegruppe som går over 6 ganger og varer 1,5 time hver gang.

Vi samler en gruppe med godt voksne deltakere (ca 55+) som har til felles at de har hatt forskjellige livsutfordringer. Vi er heldige og har en psykolog som holder samlingene og som er ordstyrer.

Temaet for samlingene varierer fra gang til gang men det underliggende temaet er «Hvordan mestre livet slik det er blitt. Akseptere det som har vært og se nye muligheter».

Ordstyrer passer på at det aktuelle tema holdes, at alle får si noe og at det fokuseres på det som er positivt og nye muligheter fremfor det som er negativt. En slik gruppe kan danne grunnlag for selvhjelpsgrupper, likemannsarbeid og at deltakerne knytter nye bekjenskaper.