

PRESENTASJON om LINK Trondheim

Av: Marie Borgen Hellerud

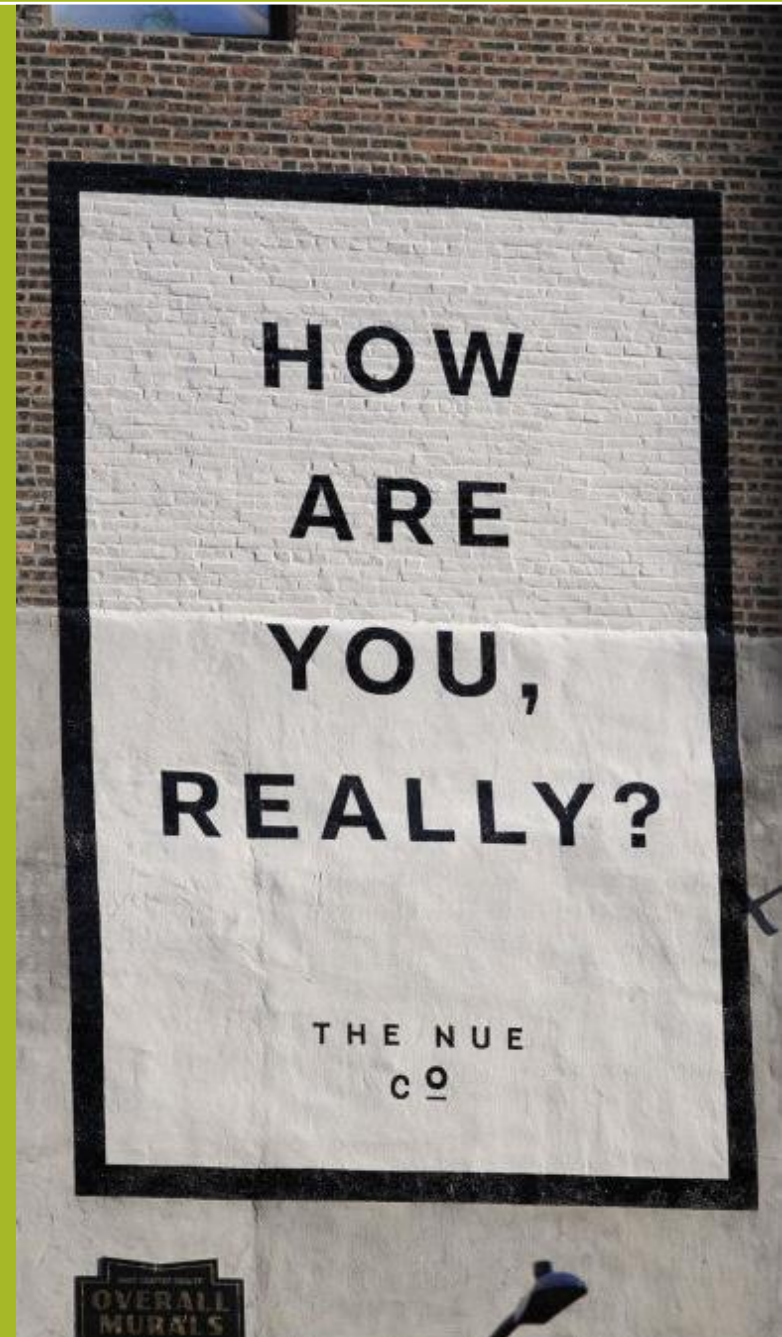
LINK Trondheim

Senter for selvhjelp og mestring



Hva er LINK Trondheim?

- ✓ LINK Trondheim, senter for selvhjelp og mestring er et samarbeid mellom Trondheim Røde Kors og Trondheim kommune siden 2014
- ✓ Møtepunkt for selvhjelpsgrupper for alle over 18 år i Trondheimsområdet
- ✓ Informasjonsformidling om selvhjelp som metode
- ✓ LINK Trondheim og Røde Kors leder Forum for psykisk helse i Trondheim. Medlemmene i forumet kommer bla. fra Trondheim kommune og frivillige organisasjoner



Deltakernes erfaringer fra LINK Trondheim

«Det var hardt å møte opp første gangen..»

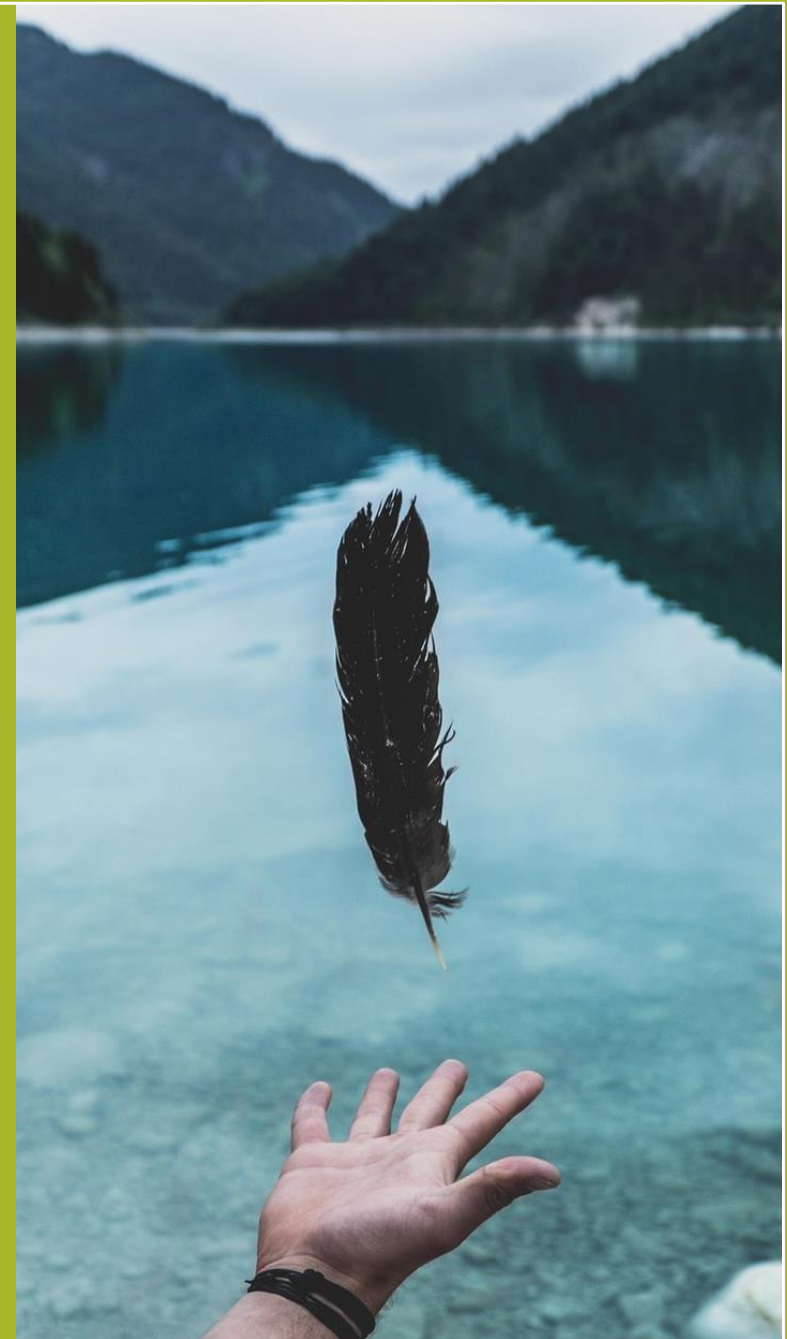
«Jeg var veldig utålmodig i starten og ville gå fort frem.»

«Det er så godt å kunne si ting rett ut!»

*«Ting jeg kan tenke mye på, tenker ikke andre på i det hele tatt.
Det lærer jeg mye av.»*

*«Det er spennende det rommet som oppstår når jeg tenker mens
jeg snakker.»*

*«Kanskje det aller mest positive med gruppa har vært å få høre de
andres historier.»*



Hvem går i gruppene?

«Jeg vil så gjerne kunne skru av tankekjøret...»

- ✓ De som ønsker å dele sine tanker og lytte til andre, uavhengig av hvilke problemer det måtte gjelde
- ✓ De som ønsker et trygt fellesskap hvor de kan tørre å være helt åpne, kanskje for første gang
- ✓ De fleste som tar kontakt ytrer et ønske om å komme videre, få det bedre
- ✓ Noen temaer går igjen i som samtaleemner i gruppene: Lav selvfølelse, uro, angst, skam, depresjon - *Duger jeg?*



Igangsetterrollen

Koordinator i LINK Trondheim fungerer som igangsetter av gruppene. Selve gruppene er lederløse, og ledes av gruppa som helhet.

Koordinator har kontakt med gruppedeltakere, setter sammen gruppene og er med på de to første møtene.

Koordinator kommer tilbake til gruppa etter ca. en måned, og følger opp deltakere individuelt og i gruppe ved ønske om det.

Gruppa holder på så lenge de ønsker og har behov for.



MENN SNAKKER

*reis deg opp
rop høyt med hender og stemme
at vi ikke trenger plettfrie flater
og et flekkfritt liv
riv av deg filter og skall
masker og skjell
og vis alle som ikke vil se
hvordan riper og sprekker
arr og skrammer
blir som morild i sjela
når lyset treffer dem*

Silje Opoftte

MENN SNAKKER

samtalegrupper for menn
 mellom 18 og 35 år

Noen ganger virker det som om alle andre fikser livet. Sliten av tanker som kverner? Vil du videre, få det bedre? Bli med i en samtalegruppe hvor du deler egne erfaringer og lytter til andre. Menn snakker er et gratis tilbud og et samarbeid mellom Røde Kors, Helsedirektoratet og LINK Trondheim.

Påmelding og info:

post@linktrondheim.no 97625630

linktrondheim.no

LINK
TRONDHEIM



Helsedirektoratet



Røde Kors

Store gutter gråter ikke...?

«*Ta det som en mann*», «*mann deg opp!*» - setninger som fremdeles er en del av språket.

Selv om mannsrollen er friere nå enn kanskje noen gang, er det for mange unge menn verken lett eller naturlig å sette ord på egne følelser - og våge å kjenne på sårbarhet.

Det ønsket LINK Trondheim å gjøre noe med, og slik ble *Menn snakker til* – samtalegrupper for unge menn, i samarbeid med Trondheim Røde Kors' ungdomssatsing Fellesverket og Helsedirektoratet.

«Jeg er så sliten av alle tankene som kverner...»

«De tror jeg er tøff, men jeg er jo bare livredd.»

LINK Trondheim og Fellesverket er i daglig kontakt med unge menn. Utfordringene er ulike, men mange forteller om følelsen av ensomhet og å stå alene.

Fellesskapet betyr alt i Menn snakker-gruppene. Når gjengen er trygg, kan gode ting skje. Selv om det fint å åpne seg, hender det at deltakere blir overrasket over hvor mye de faktisk får ut av å lytte til andres historier.

HVORDAN HAR DU DET, MANN?

MED ERIK FOLLESTAD

VG



Erik Follestad med ny podkast: – Vanskelig å snakke om å ha det kjipt

Den tidligere hockeyprofilen (31) snakker om et tema han selv ikke behersker spesielt bra, og som allerede har blitt et samtaleemne på hjemmebane.

Av **BJØRN EKKER**
Oppdatert 7. september

artikkelen fortsetter under annonsen

Discovery- og VGTV-profil Erik Follestad er i disse dager aktuell med VG-podkasten «Hvordan har du det, mann?», der han rett og slett snakker med profilerte norske menn om sitt eget og deres følelsesliv. Først ut er programleder Jon Almaas (53), mens det deretter går slag i slag med blant andre komiker Morten Ramm (42), artist Kjartan Lauritzen (25), samt radioprofil Ronny Brede Aase (33).

Hvordan når vi deltakere i LINK Trondheim?

- ✓ Gjennom Trondheim Røde Kors' egne kanaler og treffpunkter
- ✓ Gjennom deltakere som anbefaler videre
- ✓ Gjennom samarbeid med Selvhjelp Norge Trøndelag og Møre og Romsdal
- ✓ Gjennom Forum for psykisk helse i Trondheim
- ✓ Gjennom byens Frivilligsentraler
- ✓ Gjennom samarbeid med Mestringshuset Olavsgården, Trondheim kommune
- ✓ Gjennom markedsføring (Facebook, annonser i studentmedier og lokalaviser)
- ✓ Gjennom videregående skoler og høyere utdanning i Trondheimsområdet
- ✓ Gjennom LINK Trondheims deltakelse på stands og kurs/foredrag



LINK Trondheim er for alle

- Alle over 18 år er velkommen til å bli med i en gruppe, enten ordinære grupper med både menn og kvinner eller Menn snakker-grupper. Gruppene er gratis.
- Noen ønsker å være med for å dele vanskelige ting, andre for å bli bedre til å sette ord på utfordringer, mens noen synes det er godt å være med for fellesskapets skyld.
- LINK Trondheim ønsker å ta tilbake den gode samtalen rundt bordet.

2 timer i uka i en selvhjelpsgruppe er en god investering i egen helse. Kanskje blir man litt klokere på hvor veien skal gå videre?



Takk for meg!

post@linktrondheim.no / 97625630

linktrondheim.no

Facebook: LINK Trondheim