



SELVHEVDELSKURS
I REGI AV PSYKISK HELSE OG OPPFØLGINGSTJENESTEN
OPPSTART: 10/1 -19
TORSDAGER KL. 12.45



**Levanger
kommune**

SELVHEVDELSESTRENING I GRUPPE

- Behovet for å være mer selvhevdende viser seg i dagligdagse situasjoner som vi ønsker å mestre på en mere tilfredsstillende måte. Det kan være alt fra store vansker med å si nei i situasjoner hvor vi ønsker å si nei, til å uttrykke følelsene våre klart og tydelig overfor våre nærmeste.
- Mennesker som sliter med rus/psykiske problemer, finner ofte dette med å være selvhevdende som svært vanskelig. Mange har lav selvfølelse og dårlig selvbilde, og er redde for og vet ikke helt hvordan de skal hevde sine egne rettigheter eller sette grenser overfor andre mennesker.
- Dette gruppetilbudet er et ti ukers strukturert og avgrenset kurs i selvhevdelsesteknikker.
- Målet er å styrke selvfølelsen og selvbildet via trening i å uttrykke ønsker, behov og følelser på en selvhevdende måte.
- Atferdsterapeut Joseph Wolpe er omtalt som en pioner innen selvhevdelsestrening, han sier at engstelse for å uttrykke egne tanker og meninger i bestemte situasjoner er lært, og kan dermed avlæres.
- Det brukes små rollespill for å trene på spesifikke situasjoner, dette kan være ”å be om å få tilbake noe man har lånt bort”, eller ”å si nei til en forespørsel om å hjelpe noen” – korte rollespill 1-2 minutter.

Gruppetilbudet er oppbygd slik:

- 1. Bli kjent med selvhevdelsesteori, og de underliggende prinsippene i tilnærmingen.
- 2. Bli kjent med passive, aggressive og selvhevdende måter å kommuniserer på
- 3. Identifisere spesielle situasjoner hvor deltaker ønsker å være mere selvhevdende.
- 4. Trene på selvhevdende ferdigheter i rollespill
- 5. Overføre de nye egenskapene til den virkelige verden

Selvhevdelse er godt egnet for trening i gruppe, selv om det også kan trenes individuelt. Det positive med å trene i grupper er at:

- Vi kommuniserer med og forholder oss til flere personer samtidig
- Vi kan få støtte og oppmuntring fra flere mennesker
- Vi kan lære av hverandre
- Vi kan dele informasjon og erfaring
- Vi kan utfordre hverandre
- Gjennom tilbakemelding fra rollespill kan vi vinne innsikt i den atferd og de holdninger som stopper oss fra å være selvhevdende
- Vi har mulighet til å trene på situasjoner som skjer i løpet av de ukene gruppen varer
- Vi kan trene på å stå frem, si ifra, muligens takle kritikk og/eller ros i gruppen og bruke de situasjoner som oppstår i selve gruppen.
- ALLE BLIR KALT INN TIL EN FORSSAMTALE

Send forespørsel til:

- **Psykisk helse og Oppfølgingstjenesten v/ [Torhild Grevskott](#)**
- **Tlf.: 97 67 79 57**
- **e-post: torhild.grevskott@levanger.kommune.no**
-