

# Retningslinjer for Cafémøder

## FORMÅL

Venskabelig og respektfuld sparring mellem patienter med funktionel lidelse og pårørende. Alle er velkomne, uanset om man er udredt eller ej.

En selvhjælpsgruppe erstatter ikke behandling, men det er vores erfaring, at mange med en funktionel lidelse kan have glæde af den støtte og sparring, som man kan få ved at mødes med ligesindede.

Gruppen anbefales mens man venter på behandling, eller efter behandling for at fastholde de nye gode rutiner man har lært, og undgå at falde tilbage i gamle, uhensigtsmæssige mønstre.

## MEDLEMSKAB

Man skal være medlem af PFFL for at deltage (man må komme første gang uden at være medlem). Derudover er det gratis at deltage, men nogle grupper har sommer- og juleafslutning på en café med egenbetaling. Man kan gå i gruppen så længe, man vil.

## FORVENTNINGER TIL DELTAGERE

Når man deltager i en selvhjælpsgruppe er det vigtigt, at man påtager sig et medansvar for at skabe en god og tryk gruppe. Det betyder blandt andet

- **at man giver sig tid** til at rumme og lytte til de andre gruppedeltagere. Alle skal have taletid. Emnerne på møderne handler om forskellige aspekter af livet med en funktionel lidelse, og snakken skal være rimelig fokuseret og holde sig indenfor emnet.
- **at man respekterer gruppens fortrolige rum** ved ikke at fortælle videre, hvad der bliver sagt på møderne, undtagen i generelle vendinger.
- **at man melder afbud**, når man ikke kan komme, hvis man har tilmeldt sig begivenheden. Gruppen aftaler indbyrdes, hvor lang tid i forvejen man skal melde afbud. Det kan være helt ned til en halv time før mødestart. Tovholderen melder aftalen ud til nye medlemmer.
- **at man fortæller tovholderen, hvis man stopper** helt i gruppen. De andre gruppedeltagere bliver bekymrede hvis man bare pludselig holder op med at komme.

## TILMELDING

Nye medlemmer tilmelder sig på mail "[by@pffl.dk](mailto:by@pffl.dk)"

Tilbagevendende nøjes med at trykke "deltager" i den lokale Facebook-gruppe.

