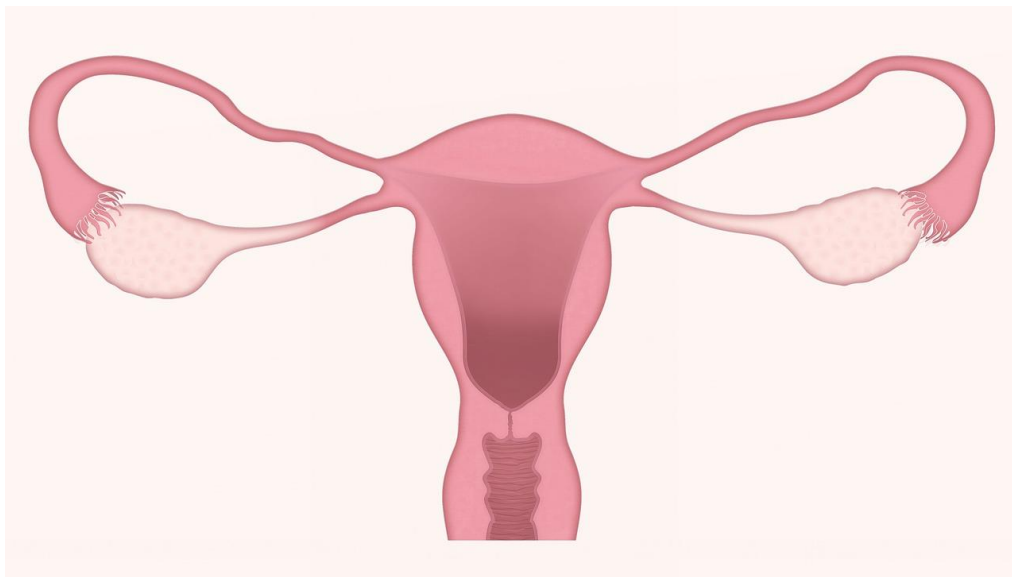


## Endometriosföreningen Västra Götaland



Endometriosföreningen Västra Götaland har haft olika prova-på aktiviteter och träffar under 2018, och kommer nu att samarbeta med Självhjälpshuset Solkatten och starta upp en självhjälpgrupp på tema, *Endometrios & Menssmärtor*.

Solkatten är en verksamhet som har som första självhjälpshus i landet, startat grupper sedan 1996. Självhjälpshuset Solkatten är en ideell förening vars huvudsakliga verksamhetsområde är att organisera självhjälpgrupper, där den väl beprövade pedagogiska samtalsmetoden "Rundan" används.

Självhjälpgrupper består av människor med liknande situation och/eller erfarenhet som en själv. Grupperna kan ha teman som Utmattnings, Självkänsla & Personlig utveckling, Beroendeproblematik, föräldraskap eller förlust av nära anhörig eller något helt annat.

Varje grupp startas upp med hjälp av en igångsättare som är med de tre första gångerna. Igångsättaren lär bland annat ut samtalsmetoden till gruppen och förmedlar förhållningssätt och lämnar gruppen när den är självgående. En grupp kan vara öppen något eller några tillfällen och därefter är det samma personer som ses mellan 6–10 tillfällen i snitt men det finns grupper som ses under längre perioder än så.

Rundan handlar om att genom samtalsdelningar spegla sig i varandras erfarenheter. Du kan välja att vara anonym och allt som delas i grupperna sker med tystnadslöfte. Skulle du vilja delta men saknar möjlighet att ta dig till Göteborg, då kan du delta online, skriv i din anmälan att du är intresserad av självhjälpgrupp online.

Gruppen kan starta när 7–10 personer är anmälda för allas bästa upplevelse och för att gruppen ska kunna fortsätta om någon får förhinder.

Att delta i självhjälpgrupp kostar ingenting, däremot brukar vi swisha en tia för fika.

Vill du veta mer så kan du höra av dig till [solkatten@sjalvhjalp.com](mailto:solkatten@sjalvhjalp.com)

Vill du läsa mer så kan du göra det på: [www.sjalvhjalp.com](http://www.sjalvhjalp.com)

här kan du läsa om alla

Självhjälpgrupperna: <https://sjalvhjalp.com/solkattenssjalvhjalpsgrupper/>

Anmälan till grupptemat Endometrios hittar du

här: <https://www.eventonline.se/anmalan.php?eid=9143&key=092>



ENDOMETRIOS  
FÖRENINGEN



**självhjälpshuset**  
**SOLKATTEN**