

Så här brukar en självhjäpsgruppträff gå till

1. Vi ses på Zoom varje onsdag kl 18-20:15
2. Första träffen gör vi en presentationsrunda, ger tystnadslöfte och går igenom våra förhållningsregler.
3. Vi börjar träffarna med att "checka in". Det betyder att vi går laget runt och berättar hur vi mår just nu, om det har hänt något särskilt sen senast eller vad som helst som en vill säga. Det kan hända att en bara vill säga att en inte vill säga nåt, då har en iaf sagt nåt.
4. Vi väljer tema för träffen. Ibland bestämmer vi tema i förväg.
5. Vi delar in oss i slumpvisa grupper i breakout rooms, snackar ca 20-30 minuter.
6. Vi hoppar tillbaka i storgrupp och berättar vad vi snackat om i grupperna.
7. Här ungefär brukar vi ta paus (vanligtvis kl.19). Vi bestämmer när gemensamt utifrån behov.
8. Breakout rooms igen ca 20-30 minuter.
9. Vi avslutar på samma sätt som vi började, fast vi "checkar ut". För att dela hur det känns nu, om en lärt sig något nytt idag, om nåt var särskilt jobbigt, intressant eller kul att prata om?
10. Vi bestämmer tema till nästa träff om vi vill och orkar.