

Hvordan komme i gang?

Hvis du er interesseret i at være med i en netværksgruppe i Agape-regi, er du velkommen til at kontakte Agapes sekretariat.

Finder I selv sammen i en gruppe, er det også muligt at tilknytte sig Agape, hvis det ønskes.

Gruppen kan mødes i et privat hjem, eller i Agapehuset i Silkeborg, hvis det er ledigt.

Læs mere om Agapes tilbud til stressramte på www.agape.dk/stress



Hvorfor en netværksgruppe?

Det er en langvarig proces at ændre vaner; det kan især tage lang tid at komme videre efter stress, da man kan mangle tid og kræfter, og ressourcerne er ofte begrænsede.

Det er ikke altid, omgivelserne forstår, hvilken proces man er i – og da slet ikke, at det kan tage lang tid. Derfor kan det være en lettelse og en støtte at være sammen med nogen, som selv har prøvet det.

Agape vil gerne inspirere og være ramme for, at mennesker, der har været ramt af stress, og som stadig er på vej, kan mødes i en netværksgruppe.

Formålet med gruppen er at give mulighed for at samles i et forum på Agapes værdigrundlag for at støtte hinanden, altså både at modtage og give. Det betyder, at det passer bedst til den tid, hvor man igen til en vis grad kan rumme andre og har overskud til at mødes med andre.

Form og indhold

Det kan gøres gennem at mødes og tale sammen – som udgangspunkt uden professionel støtte.

Deltagerne kan for eksempel støtte hinanden i forhold til at få fodfæste i arbejdslivet, i menigheds-sammenhæng eller i andre livssituationer. Der kan være brug for fortsat hjælp til at holde et passende tempo, at finde balancen mellem udfordring og beskyttelse.

Måske kan man i gruppen ønske at betale en professionel for at arbejde med et bestemt tema med gruppen.

Det er godt at finde en form, hvor der er plads til alle med mulighed for at dele det, man har lyst til.

Det er gruppen selv, der finder ud af, hvordan man bedst kan støtte hinanden – og det kan ændre sig, som tiden går.

Der er mulighed for inspiration fra og kontakt til Agapes sekretariat. På den måde kan gruppen også give input til det øvrige arbejde med stress og udbrændthed.

