

# Den trygge styrkepraten

Hver tirsdag kveld møtes nesoddinger for å prate om situasjoner i livet som er vanskelige. Nå håper Mental Helse at flere vil være med i den åpne samtalegruppen på Tangen.

AV PETTER LØKEN  
petter.loken@amta.no  
66 91 89 99

I snart to år har Mental Helse på Nesodden nemlig hatt en egen samtalegruppe. Fra først å ha blitt arrangert annenhver tirsdag, har samtalegruppen denne høsten blitt gjennomført tirsdager hver eneste uke.

## Fem til ti

– Vi er to frivillige som jobber med å styre møtene, sier coach master Diana-Corina Bråten, som bytter på å være til stede sammen med kunstterapeut Trude Hellesø.

Normalt deltar fem til ti personer hver gang.

– Det er en plass du kan komme for å snakke om det som opp-tar deg, sier Bråten.

## På Samfunnshuset

I det siste har samtalegruppene blitt holdt på Samfunnshuset på Tangen. Etter jul er det usikkert hvor samtalegruppen skal holdes, men de som ønsker å komme kan henvende seg til Mental helse på Nesodden, eller følge med på «Hva skjer» i Amta.

– Det er bare å dukke opp, sier hun.

## Taushetsplikt

Alle som kommer har taushetsplikt. Som coach kan Bråten hjelpe deltakerne med å nå egne mål, og å hjelpe til med å gjøre det man allerede kan bedre. Hun henviser til Sokrates og sier hun ikke kan lære deg noe, men at hun kan stille spørsmål.

– Det er fundamentet i coaching. Vi inviterer til å lete etter



– Samtalegruppen er basert på frivillig arbeid i regi av Mental Helse, forteller coach master Diana-Corina Bråten. Alle som har behov, har lyst, og er nysgjerrige er velkomne til det gratis tilbudet, sier hun.

Foto: Petter Løken

svarene. Vi hjelper vedkommende med å se hva de sliter med, og å få dem til å føle seg ok med seg selv, sier hun.

## Ikke rehab

Bråten understreker at samtalegruppen er i regi av Mental Helse. Alle med personlige utfordringer er velkomne:

– Det er åpent for dem som har behov for å snakke, og for å ta opp ting man ikke kan snakke med andre om, sier hun.

Hyggelig samvær mellom likesinnete skaper trygghet, mener hun.

– Det er ikke et rehabiliteringstilbud. Det er et sted man

kan komme for å uttrykke seg, og der hver og en stemme blir hørt, sier Bråten.

## Problemløsning

Problemer blir forsøkt løst gjennom samtaler innad i gruppen.

– Alle får snakke. Hittil har vi hatt romslig med tid. Vi snakker om det som folk er opptatt av, sier Bråten.

Det er også mulig kun å komme innom for å høre på.

– Samtalegruppen er fleksibel. Om noen ønsker å sitte og lytte er det ok. Kanskje man er trygg nok til å snakke neste gang, sier hun.

## Være seg selv

Iblant lærer hun også bort enkle teknikker som hjelper enhver med å takle hverdagen bedre.

– Hensikten er å styrke mennesker. Vi skal støtte opp og hjelpe til med å få folk til å se at makten til å gjøre noe med livssituasjonen ligger hos dem.

Samtalegruppen skal være et trygt sted der man kan utveksle erfaringer. Åpenhet og trygghet er to stikkord. Deltakerne representerer hele samfunnsspekteret.

– Vi er ikke så forskjellige som vi skulle tro. Dette er en plass der man kan være seg selv, avslutter Bråten.

Neste shop Aker Brygge

edisk med dekoratører