

Samtalsgrupp

Vill du att tankar om hiv ska ta mindre plats?

Noaks Ark Stockholm har samtalsgrupper för dig som lever med hiv. Tar t.ex tankar om hiv stor plats i ditt liv? Kanske upplever du att hivdiagnosen är obearbetad? En samtalsgrupp kanske kan vara stödet som får dig att komma vidare.

Samtalsgruppens syfte är att du ska få möjlighet att dela tankar och erfarenheter och samtidigt få stöd och nya perspektiv tillsammans med andra i liknande situation. Vår nästa grupp startar den 9 oktober och vi träffas 5 gånger, träffarna har olika teman och leds av personal från Noaks Ark. Vi kan ha samtalsgruppen på engelska om intresse finns.

Att få sin diagnos

Vi pratar bl.a om att få diagnosen. Vilken kunskap och erfarenhet hade du av hiv innan du fick ditt besked? Vi tittar även på några korta filmer.

Omgivningens reaktioner och mötet med vården

Vi tar bl.a upp förhållningsregler och rättigheter, vilka vet om din situation och vilka reaktioner som kommer från vård och omgivning.

Relationer, disclosure/att berätta och stigma

Bl.a tar vi upp grader av öppenhet, att hantera andras reaktioner och hur du berättar för nya relationer/kontakter.

Självbild, självkänsla och acceptans

Vi pratar bl.a om automatiska tankar och livsmönster, om dina tankar om dig själv före respektive efter diagnosen. Vi bjuder in en person som lever med hiv som delar med sig av sina erfarenheter.

Framtiden

Vi pratar bl.a om vilken roll hiv har fått i ditt liv, om vilken roll den får ta och hur du når dit.

En tidigare deltagares reflektion:

“Att få prata inför en liten grupp om hiv och att träffa andra i liknande situation. Man är inte ensam.”

Är du intresserad?

Kontakta Stina Grantz (leg. psykolog)

e-post: stina.grantz@noaksark.org, telefon: 08-700 46 15

När? Måndagar kl 15-17. 9 oktober 23 oktober, 6 november, 20 november, 4 december