

KULTURPLAKAT

Vi vil at Kjøkkenpraten skal være et trygt sted

Vi lover fortrolighet om det vi hører; det som sies her, blir her.

Vi deler egne tanker, følelser og opplevelser.

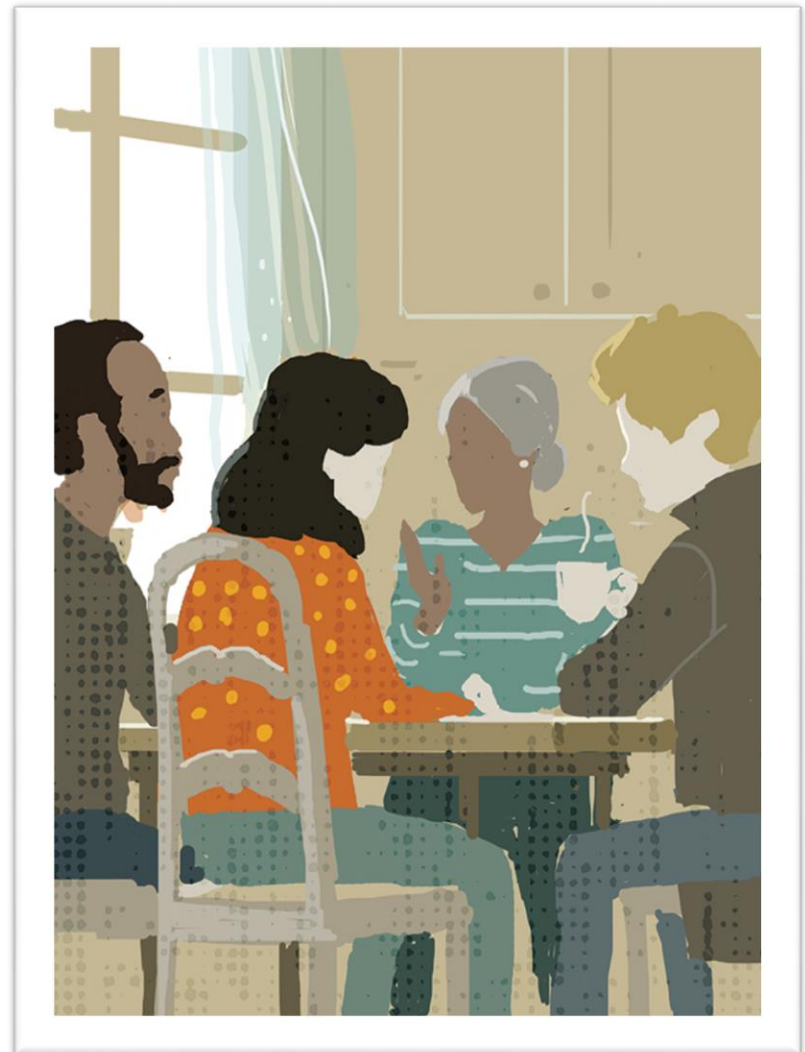
Vi respekterer hverandre.

Vi lytter til andres erfaringer.

Vi støtter, fremfor å ordne opp for andre.

Vi deler på taletiden.

Vi ordner opp om vi sårer noen.



ROM-Agder – råd og muligheter etablerte
Kjøkkenpraten i 2005
For informasjon, se www.rom-agder.no



Kjøkkenpraten?
Er det noe for meg?



Kan jeg få det bedre?

...Sorg, frykt, angst, bekymringer, temperament, rus, utbrenthet, relasjonsproblemer, skam, bitterhet, selvpålagt perfektjonisme og selvforakt.

Listen kan gjøres enda lenger, men dette er noe av det vi mennesker forventes å takle. Strategiene vi bruker for å få det bedre fører oss noen ganger inn i enda mer fortvilelse.

Om vi beskytter oss ved å late som om problemet ikke eksisterer og sier vi har kontroll, kan det resultere i at vi ikke finner det som kunne gjøre livet bedre.

Fakta er at alle sliter med noe, vi har bare ikke lett for å innrømme det. Det resulterer i at vi tar på oss såkalte "masker". Bak maskene skjuler det seg ofte mennesker med sår, sorg og problemer.

Tenk om vi kunne ta av oss disse maskene og være oss selv som den vi er født til å være, i et meningsfylt liv, og dele sorger og gleder.

Våger du å ta utfordringen, venter en helt ny frihet!

Kjøkkenprat tirsdager kl 11-13 på Villa Groheim

Adr.: Jørgen Moes gate 1 4616 Kristiansand (ved Bryggeriet)

Kjøkkenprat mandager kl 1115-1315 på Frivilligsentralen i Søgne

Adresse: Kleplandsveien 15 4640 Søgne (Søgne Omsorgssenter)

Kontakt: kristiansand@mentalhelse.no

Søk Kjøkkenpraten på Facebook.

www.mentalhelse.no

Hvordan foregår en Kjøkkenprat?

Til en Kjøkkenprat kommer kvinner og menn i ulike aldre. Deltakeren velger selv hvor ofte hun/han vil komme. Vi oppfordrer til å komme flere ganger over en periode for å bli del av fellesskapet.

En Kjøkkenprat varer i 2 timer, og deles opp i runder. Kjøkkenpraten ledes av to personer.

1.runde.

Leder leser retningslinjene. Deltakerne oppfordrer til å fortelle hva de heter og si noe om hvordan "været" inni dem er. Leder spør om noen har et tema de ønsker det skal snakkes om denne dagen.

2. runde.

Dagens tema starter. Temaet kan ha en kort innledning, og deretter kan den som ønsker det dele egne tanker og temaet.

MAT:

Det serveres enkel brødmat eller suppe. Luftepause.

3. Runde.

I denne runden fortsetter man å snakke om tema, eller man deler erfaringer, styrke, håp eller det man ønsker å arbeide med i eget liv.

4. runde

Den enkelte får anledning å si hvordan det har vært å være til stede på Kjøkkenpraten.