

Kjøkkenprat måndagar kl. 11-13 på  
Brukarkontoret

Adr. Kyrkjevegen 58 (i Bedehuskjellaren)  
6230 Sykkylven

Kontakt: [sykkylven@mentalhelse.no](mailto:sykkylven@mentalhelse.no)

Søk Kjøkkenpraten på Facebook.



## Kjøkkenpraten?

Er det noko for meg?



[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

# Kan eg få det betre?

...Sorg, frykt, angst, bekymring, temperament, rus, (å vere utbrend), relasjonsproblem, skam, bitterheit, sjølvpålagd perfeksjonisme og sjølvforakt.

Lista kan gjerast endå lenger, men dette er noko av det som det blir forventat at vi menneske skal takle. Strategiane vi brukar for å få det betre fører oss nokre gonger inn i endå meir fortvilning.

Om vi beskyttar oss ved å late som om problemet ikkje eksisterer og seier vi har kontroll, kan det resultere i at vi ikkje finn det som kunne gjere livet betre.

Faktum er at alle slit med noko. Vi har berre ikkje så lett for å innrømme det. Dette resulterer i at vi tek på oss såkalla masker. Bak maskene skjuler deg seg ofte menneske med sår, sorg og problem.

Tenk om vi kunne ta av oss desse maskene og vere oss sjølv som den vi er fødd til å vere, i eit meiningsfylt liv, og dele sorger og gleder.

**Vågar du å ta utfordringa, ventar ein heilt ny fridom!**



ROM-Agder – råd og muligheter etablerte  
Kjøkkenpraten i 2005

For informasjon, se [www.rom-agder.no](http://www.rom-agder.no)

# Brukarerfaringar og betringsprosessar

Sjølvhjelp kan vere vanskeleg å få til, men saman med andre er det lettare å kome i gang.

Kjøkkenpraten er ein recovery (betringsprosess) orientert møteplass som har sitt utspring frå institusjonspsykiatrien der pasienten var saman med kjøkkenpersonalet til ein kopp kaffi og ein prat.

Basert på erfaringane er det utarbeida ein rettleiar for oppstart og drift av Kjøkkenpraten.

Dei som leiar Kjøkkenpraten har kurs og opplæring i rettleiing og likepersonsarbeid.



Kjøkkenpraten er støtta av ExtraExpress

# Kulturplakat

- Vi vil at Kjøkkenpraten skal vere ein trygg stad.
- Vi lovar fortrulegheit om det vi høyrer; det som blir sagt her, blir her.
- Vi deler eigne tankar, kjensler og opplevingar.
- Vi respekterer kvarandre.
- Vi lyttar til andre sine erfaringar.
- Vi støttar; framfor å ordne opp for andre.
- Vi deler på taletida.
- Vi ordnar opp om vi sårar nokon.

# Korleis går ein kjøkkenprat føre seg?

Til ein kjøkkenprat kjem kvinner og menn i ulike aldrar. Deltakaren vel sjølv kor ofte ho/han vil kome. Vi oppmodar om å kome fleire gonger over ein periode for å bli ein del av fellesskapet.

Ein kjøkkenprat varer i to timar og blir delt opp i rundar. Kjøkkenpratene blir leia av to personar.



## 1. runde

Leiar les retningslinene. Deltakarane blir oppmoda om å fortelje kva dei heiter og korleis «veret» inni dei er. Leiar spør om det er nokon som har eit tema dei ynskjer det skal snakast om denne dagen.

## 2. runde

Dagens tema startar. Temaet kan ha ei kort innleiing, og deretter kan den som ynskjer det, dele eigne tankar om temaet.

### **MAT:**

Det blir servert enkel brødmat eller suppe.  
Luftepause.

## 3. runde

I denne runden held ein fram med å snakke om tema, eller ein deler erfaring, styrke, håp, eller det ein ynskjer å arbeide med i eige liv.

## 4. runde

Deltakarane får høve til å seie korleis det har vore å vere til stades på Kjøkkenpratene.