



"samtal om nuet"

"här kan jag säga sånt som jag inte kan prata med någon annan om och jag kan ge mig på att någon annan känner igen sig"

Livet kan ses som en krokig bilväg som slingrar sig fram.

*Utmed vägen finns **M**-skyltar här och där.*

*De visar var man kan **M**ötas.*

*En dialoggrupp kan vara en sådan **M**ötesplats.*

***M**änniskor med liknande erfarenheter **M**öts.*

*Skylden **M** kan också visa på att samtalet utgår från det som finns i **M**ig, i **M**ina tankar och i **M**ina erfarenheter.*

En samtalsmetod som stöder ett sådant samtal är Vuxendialog (www.vuxendialog.se).

Vi kommer att använda oss av den. Dialoggruppen kommer att träffas sju gånger under våren, tid och dag får gruppen komma överens om tillsammans med sin ledare.

Just detta erbjudande riktar sig till dig som lider av övervikt. Initiativet till dialoggrupperna har tagits av Primärvårdens FaR-utvecklare och Studieförbundet Bilda.

... så stod det i den folder som distriktssköterskor och sjukgymnaster delade ut till överviktiga i Mitten Älvsborg (Lerum, Alingsås, Vårgårda och Herrljunga kommuner) inför en informationsträff och "prova-på-kväll" i början av februari. Efter träffen stod det klart att vi kunde starta en grupp med sju deltagare. Redan från början hade vi i bakfickan att denna grupp skulle kunna utbildas under hösten för att sedan i sin tur leda nya grupper våren 2008. Där är vi nu. En ledarkurs pågår. Alla i gruppen är med på ledarutbildningen. Dessutom har fem distriktssköterskor/sjukgymnaster anslutit sig. Det är jättespännande!

Vid den första kurskvällen talade vi om tonen (samtalsklimatet) i en dialoggrupp. En av tjejerna berättade entusiastiskt om den ton hon mött i dialoggruppen, den är en helt annan än när mina vänner samlas. "Ja", stämde en annan in, "här kan jag säga sånt som jag inte kan prata med någon annan om och jag kan ge mig på att någon annan känner igen sig". Vi har verkligen mötts. Hur går det då med vikten? Den jobbar vi med ... och en viktig bit är att vi har varandra och att vi tillsammans och var och en övar på självkänslan. "Ni är mitt tredje ben", berättade en av tjejerna en gång, "Sjukgymnasten är ett, dietisten det andra och ni är det tredje".

Tänk att få vara med om att vara ett tredje ben! Vi hoppas "samtal om nuet" kan få bli ett tredje ben för många fler!

Alingsås oktober 2007

Lena Thorselius, Primärvården i Mitten Älvsborg tel 0708-799 707

Ingela Bergström, Studieförbundet Bilda, tel 070-333 65 92