

# GUIDE FÖR ÖPPNA HUS HNS ANBÖN Skåne



## Guide för öppna hus hos Anbo Skåne

Den här guiden visar hur våra öppna hus går till och vilka förhållningssätt som är viktiga för att skapa en trygg miljö där vi kan dela tunga erfarenheter utan att de blir övermäktiga, för att det ska finnas utrymme för alla att dela sina berättelser i ett tryggt sammanhang och för att vi ska känna att vi kan lita på att bli bemötta med respekt.

### Vad är ett öppet hus hos oss?

Ett öppet hus hos oss handlar om att ge varandra möjlighet att dela sin berättelse och lyssna på andras i ett tryggt rum. Tillvägagångssättet är enkelt och handlar om att vi bjuder på fika, att alla får sätta sig kring våra bord (idealiskt antal kan vara mellan 4-6 personer). Ordförande hälsar välkommen och berättar om föreningen. Därefter får alla möjlighet att dela sin berättelse i den lilla gruppen. När det finns tid, reflekterar vi även tillsammans kring gemensamma frågeställningar. Det finns en lista på webben med journummer och kontaktuppgifter om du behöver någon professionell att prata med.

### Förhållningssätt för våra öppna hus

Vi delar samtalstiden lika- alla får komma till tals.  
Du berättar bara det du är bekväm med och vill dela.  
Vill du bara lyssna, är det ok.  
Vi avbryter inte varandra - den som har ordet har ordet.  
Vi ger bara råd när det efterfrågas.  
Vi respekterar varandras tid och håller tiden för träffen.  
Behöver du ta en paus, är det alltid ok.

### Lyssna utan att döma

Vi samarbetar för att skapa ett klimat där alla kan berätta om svåra situationer utan att vara rädda för att bli dömda och där vi kan lita på att bli bemötta med respekt och medkänsla i den situation vi befinner oss i.

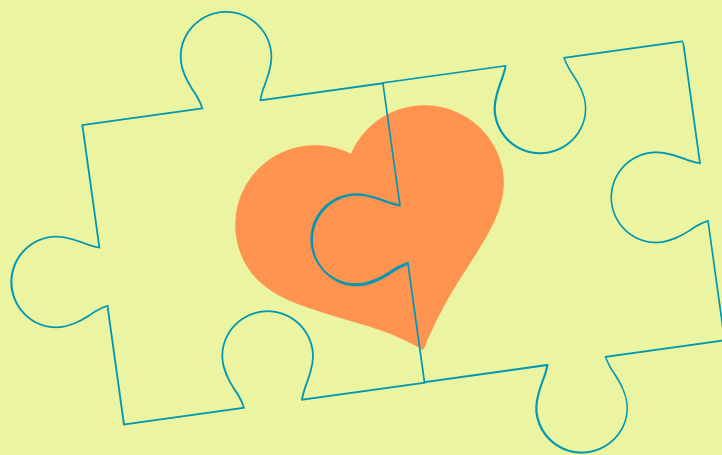
### Sekretess och tillit

Det som sägs i rummet stannar i rummet. Många berättelser vi delar innebär att vi ärliga med exempelvis komplexa känslor, sårbarhet eller maktlöshet och det är viktigt att vi kan lita på att de berättelserna stannar i rummet för att vi ska våga dela med oss.

### Fokus på hopp

Vi påminner varandra om att framsteg är möjliga även när situationen är tung genom tålamod och rätt stöd.





Lyssna. Mötas. Växa.

