

Utrygg? Sliten?  
Redd? Utbrent? Ensom?  
**Problemer?**  
Deppa? Trist? Sint?  
Ulykkelig?

## Selvhjelp – Erfaringsamling i Buskerud 2019 Tirsdag 12. mars kl. 11.00 – 15.00

### Fra hjelp til selvhjelp, fra alene til sammen En samling for inspirasjon og erfaringsutveksling

#### Selvorganiserte grupper, eksempler til inspirasjon:

Tursnakk, Fotoglede Eiker, Bipolargrupper, Hjertegutta og pårørendegruppe.

#### Mange opplever overgangen til egenmestring vanskelig. Hvordan kan overgangen fra aktiviteter ved Friskliv, LMS, DPS til selvorganiserte selvhjelpsgrupper være?

Hva er selvhjelp? Hvilke erfaringer har vi? Hva er selvorganiserte grupper?

Hvordan kan Selvhjelp Norge bidra lokalt?

#### Hvordan få til selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper?

Erfaringsutveksling: Hvordan rekruttere deltakere? Hvordan organisere?

Når og for hvem egner selvhjelp og selvorganiserte tilbud seg?

**Målgrupper:** Frisklivssentraler, frivilligsentraler og LMS. Kontaktpunkter, tilretteleggere og igangsettere. Selvhjelpsgruppedeltagere og potensielle deltagere. Folk med interesse for selvhjelpsarbeidet.

#### Tirsdag 12. mars kl. 11.00 - 15.00, Sykehuset i Kongsberg

Gratis deltakelse. Lunsj blir servert.

[Påmelding her](#) eller til til Nina J. Helgerud  
[ninhel@vestreviken.no](mailto:ninhel@vestreviken.no) innen tirsdag 5. mars 2019.

For mer info kontakt Anne Merete Bjørnerud tlf. 404 05 50

Arrangementet er et samarbeid mellom:  
Lærings- og mestringssentrene i Buskerud  
og Selvhjelp Norges distriktskontor for Buskerud, Vestfold og Telemark

#### Påmelding



Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess - fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.

