



Selvhjelp – en mulighet for endring

Velkommen

til seminar om selvhjelp og
oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper

Fredag 5. april 2019, kl 09.00 til 12.30

Fosslåsen 26, Stjørdal

Gratis deltakelse. Vi avslutter med lunsj.

Tema/Agenda/Innhold

- Hva er selvhjelp? • Rammer og prinsipper for en selvhjelpsgruppe • Om å delta i en selvhjelpsgruppe

Innlegg ved - LINK Trondheim v/Kjersti Husby,
Mental Helse v/Veronika Kjesbu, kommunepsykolog Kari Hollup

Selvhjelp er et verktøy for å igangsette selvstendige prosesser uten å være avhengig av en spesialist som følgeperson. Målet er økt hverdagsmestring. Det skal være et supplement til offentlige og private helsetilbud og tiltak, og kan gjerne benyttes parallelt.

Påmelding

innen 29.03.19 til: karif@selvhjelp.no, tlf. 977 88 607

Arrangør: Selvhjelp Norges distriktskontor for
Møre og Romsdal og Trøndelag i samarbeid med
Kommunepsykolog Kari Hollup, Stjørdal kommune

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.

