

# Selvhjelp – en mulighet for endring

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

**Sliter du med problem og har lyst til å komme videre? Trenger du noen å snakke med? Da er kanskje en selvhjelpsgruppe noe for deg. Velkommen til informasjonsmøte om selvorganiserte selvhjelpsgrupper**

Onsdag 3. april kl 16.30 - 18.30  
på Aktivitetssenteret ved Klokkartunet, Varhaug  
Gratis deltakelse

## Tema

- Hva er selvorganisert selvhjelp? • Selvhjelpsverktøy
- Rammer og prinsipper for en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Møtet er for dem som ønsker å vite mer om det å delta i en selvhjelpsgruppe og mulighetene det kan gi. Det vil i etterkant bli lagt til rette for oppstart av en gruppe.

**Påmelding** innen 1. april til:  
Kari Kastmann, [karik@selvhjelp.no](mailto:karik@selvhjelp.no), tlf. 98102067

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.

