

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

Selvhjelp – en mulighet for endring

Er du pårørende til noen som er syke, litar med psykiske problemer eller har et rusproblem? Trenger du noen å snakke med? Da er kanskje en selvhjelpsgruppe noe for deg.

Velkommen til

Informasjonsmøte om selvorganiserte selvhjelpsgrupper for pårørende

**Onsdag 8 mai kl. 17.00-19.00.
på Tyholmen Hotell, Arendal**

Gratis deltakelse.

Tema

- Hva er selvorganisert selvhjelp?
- Rammer og prinsipper for selvhjelpsgrupper

Møtet er for alle som alle som ønsker å vite mer om selvorganiserte selvhjelpsgrupper som mulighet.

Påmelding innen fredag 3 mai til: Kari Kastmann, tlf 98102067, karik@selvhjelp.no

Arrangør: Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland og Agder i samarbeid med Arendal

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.

