

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

Selvhjelp – en mulighet for endring

Selvhjelp og selvhjelpsgrupper kan brukes
både i forebygging, som supplement
i behandling og under rehabilitering.

Vi inviterer til:

Nettverksmøte om selvhjelp og selvhjelpsgrupper

Nettverket er et samarbeid med flere aktører og vi ønsker å få med alle
som er interesserte.

Både de som jobber med forebygging, behandling, i frivillige organisasjoner og
enkelpersoner. Målet er samhandling.

Tid og sted:

Torsdag 21. april kl. 08.00 -10.30
(frokost serveres fra kl. 7.30. vennligst oppgi allergier)
Thon Hotel Norge, Kristiansand

Temaer for møtet:

Hva er selvhjelp og hvorfor selvhjelpsgrupper?
Hvordan legge til rette for at flere får mulighet til å delta i selvhjelpsgrupper?

Gratis deltagelse

Påmelding til karik@selvhjelp.no innen onsdag 13 april.

For spørsmål kontakt Selvhjelp Norge v/Kari Kastmann
på e-post: karik@selvhjelp.no eller telefon 981 02 067.

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.

