

Selvhjelp og selvhjelpsgrupper- praksis for å fremme helse, læring og utvikling.

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

Seminar om selvhjelp og oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper

- Hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig i hverdagen og i møte med andre?
- Hva er og hvorfor er selvhjelpsgrupper som et nyttig verksted?
- Lokale muligheter for tilrettelegging og samarbeid videre.

Det dreier seg om selvhjelp som forståelse og verktøy uansett rolle, om selvhjelpsarbeid i eget liv og som en del av ditt arbeid med tilrettelegging om å få til trygge felleskap i praksis, oppstarter rollen i en selvhjelpsgruppe og lokalt selvhjelpsarbeid. Det legges opp til dialog og aktiv deltakelse begge dager.

Torsdag 21. og fredag 22. april 2022 kl. 09 - 16.

Seminalet går over to dager og det er nødvendig å delta begge dagene.

Gratis deltakelse. Lunsj blir servert.

Sted:

Lærings og mestringscenteret Sykehuset i Telemark, Skien bygg 70, Ulefossvegen 49, 3730 Skien

Påmelding:

Frist for påmelding er innen mandag 18. april [her](#).

Ved spørsmål om seminaret ta kontakt med: annegrete@selvhjelp.no /483 56 038.

Arrangementet er et samarbeid mellom Lærings- og mestringscenteret i Skien, Link Vestfold og Telemark og Selvhjelp Norges distriktskontor i fylket.

Seminalet er åpent for alle i fylket – velkommen!

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.

