

TRENGER DU ENDRING I LIVET? DU ER IKKE ALENE..

WEBINAR OM SELVHJELP I HALLINGDAL- SAMMEN OM ENDRING

Vi har alle ressurser. Selvhjelp er å oppdage dem og ta dem i bruk. Selvhjelp er livsmestring, alene eller sammen med andre. Er du nysgjerrig på hva dette er og hva det kan bety for deg, eller andre? Meld deg på webinarer for økt innsikt i selvhjelpsgrupper og lokalt selvhjelpsarbeid.

Målgruppe

For deg som ønsker å mestre hverdagen på en bedre måte. Du er åpen for et fellesskap som bidrar til nye perspektiv gjennom å dele erfaringer, på godt og vondt. Et likestilt fellesskap som lytter, uten å dømme eller gi råd. *Eksempel på selvhjelpsgrupper; pårørende, endring i helse- og livssituasjon, sorg/tap, ensomhet, samlivsbrudd, livsstilsendring osv.* **Vi oppfordrer også ansatte innen helse – og oppvekst til å delta.**

Selvhjelp er for alle mennesker – uavhengig av problem, hvem du er eller hvilken livssituasjon du befinner deg i.

-Selvhjelp Norge-

Innhold/program

- *Hva er selvhjelp og selvhjelpsgrupper?* Presentasjon v/ Erna Majormoen, Selvhjelp Norge.
- *Skolevegring – fra skam til livsmestring, med selvhjelpsgruppe som støtte.* Erfaringsdeling m/mor Mona, i dialog med Rakel Sjemmedal, podcastvert *Gullet i Dritten*, Selvhjelp Norge.
- *Tanker om min kreftdiagnose og ønske om å stå sammen om endring i selvhjelpsgruppe, på tvers av livsutfordringer.* Dialog m/Sissel og Rakel Sjemmedal
- *Selvhjelp i Hallingdal – Sammen om endring; selvhjelpsgruppe som mulighet for lokal støtte.* v/ Ragna Torkelsgard, koordinator læring og mestring, Hallinghelse.
- *Veien videre?* Avslutning og evaluering.

Tid og sted

Mandag 30.mai 2022 kl. 15.00-16.00. Digitalt på **Zoom**.

Arrangør og kontaktpersoner

Webinaret er et samarbeid mellom Hallinghelse, Selvhjelp Norge og Selvhjelp i Hallingdal. For spørsmål eller mer informasjon, kontakt:
Ragna Torkelsgard, Koordinator læring og mestring Hallinghelse.
E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no Telefon: 950 69 313

Påmelding

Påmelding via [Kurs i Hallingdal](#).

Påmeldingsfrist 29.mai 2022. Webinaret er gratis.

