



selvhjelp®  
norge

Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

«God helse og et godt liv handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å mestre og håndtere hverdagen, også når sykdom og livsproblemer oppstår.»

BJØRN GULDVOG,  
DIREKTØR HEELSEKSEKRETORATET

## Derfor ER SELVHJELP OG SELVHJELPS-GRUPPER VIKTIG I FOLKEHELSEARBEIDET!

Vanskelige livssituasjoner påvirker hele mennesket. Når vi mestrer livet får det positive konsekvenser for den enkelte, for familien, venner, kolleger og for samfunnet som helhet.

For å få til mestring trenger vi kunnskap, verktøy, ulike arenaer og fellesskap. Selvhjelp er å ta ansvar for eget liv og selvhjelpsgrupper kan være én arena for å styrke oss selv, sammen med andre. Selvhjelpsgrupper er en mulighet for alle.

Selvhjelp og selvhjelpsgrupper kan brukes:

- *forebyggende* fordi vi tar tak i eget liv på et tidlig tidspunkt, før helseplager og behovet for profesjonell hjelp oppstår.
- *helsefremmende* fordi det kan være en mulighet tillegg til, i påvente av eller i stedet for profesjonell hjelp.
- *rehabiliterende* fordi selvhjelp gir mulighet til å fortsette påbegynte prosesser i etterkant av behandling eller kurs – alene eller sammen med andre.

Selvhjelpsarbeidet kan komme i gang på mange måter: innenfor og på tvers av kommune- og fylkesgrenser og på tvers av offentlig, kommunale, private, ideelle og frivillige aktører.

Vil du bidra til folkehelse gjennom selvhjelpsarbeid? Vi kan hjelpe deg i gang. Kontakt oss for informasjon og samarbeid.

# SELVHJELP NORGE

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø som jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet.

**Visjonen** for den nasjonale satsningen på selvhjelp er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår.

Vårt **samfunnsoppdrag** er å fremme forståelse og kunnskap som gjør det mulig for folk å bruke selvhjelp for å oppnå økt innsikt, mestring og livskvalitet i hverdagen. Vi skal bidra til at enkeltmennesker kan hjelpe seg selv ved å sørge for at kunnskap, verktøy og muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper er tilgjengelig.

Vi ønsker å **fremme** alt godt selvhjelpsarbeid som foregår i Norge. Vårt bidrag til deg er gratis.



## *Vikan:*

- Bidra med kunnskap og erfaringer.
- Samarbeide om informasjonsmøter og fagdager.
- Veilede og støtte arbeidet med å sette i gang selvhjelpsgrupper.
- Holde kurs for igangsettere av selvhjelpsgrupper.
- Undervise på høgskole og universitet.
- Være en samarbeidspartner i det lokale, regionale og nasjonale selvhjelpsarbeidet.
- Tilrettelegge for nettverk og strukturer i selvhjelpsarbeidet.
- Holde innlegg og foredrag på møter og konferanser.

Kontakt oss for informasjon og samarbeid!

SELVHJELP NORGE  
Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

post@selvhjelp.no  
Hjemmesider: selvhjelp.no  
Facebook: SelvhjelpNorge  
Instagram: selvhjelpnorge

