



HÅP

NÅR LIVET BUTTER



Det du er bevisst
- kan du gjøre noe
med. Det du ikke
er bevisst - gjør
noe med deg.

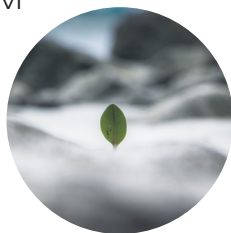
F. PEARLS

LIVET *skjer*

Gjennom livet møter vi utfordringer. Noen ganger opplever vi at et problem rammer oss uforskyldt. Andre ganger er det summen av mange belastninger som vipper

oss av pinnen, og innimellom får vi problemer som direkte konsekvens av de valgene vi tar. Uansett hva som er årsaken, må vi leve med konsekvensene.

Hvordan ta tilbake håpet, motet og ikke minst troen på egen styrke?



Verdien AV Å DELE

Når vi hører oss selv fortelle noe, oppdager vi ofte nye ting. Vi får respons fra andre, og det kan være nyttig for å forstå hvilke endringer vi kan gjøre, eller hvor vi kan be om den hjelpen vi trenger.

Spesielt verdifullt kan det være å snakke med andre som selv står i utfordrende situasjoner.

Å dele med andre gjør at vi føler oss mindre alene. Det øker muligheten for å bli møtt med omsorg, støtte og aksept.



Det har vist seg at det
lønner seg å snakke
sammen.

SELVHJELPSGRUPPER

– et sted Å MØTE ANDRE

En selvorganisert selvhjelpsgruppe er en samling mennesker som møtes regelmessig for å forsøke å håndtere utfordringene sine gjennom gjensidig hjelp og støtte, som likeverdige deltakere.

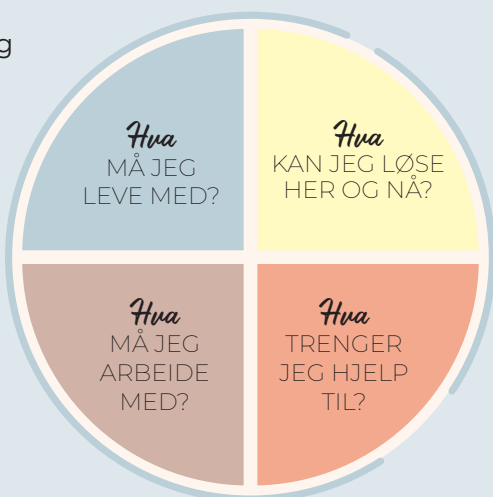
Du trenger ikke å ha en diagnose eller et spesifikt problem for å delta i en gruppe. Det er nok at du ønsker å gjøre noe for å få det bedre, og at du vil snakke med andre.

Det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe.



SORTERINGS *sirkelen*

Modellen er et verktøy som kan hjelpe deg å sortere tankene og få bedre oversikt.



Selvhjelp kan beskrives som det vi gjør, og prosesser vi går gjennom, når vi forsøker å mestre noe som er vanskelig. Målet er å få det bedre.

Les mer om selvhjelp og selvhjelpsgrupper på selvhjelp.no.

Utgitt 2022



selvhjelp®
norge

Nasjonalt kompetansemiljø
for selvorganisert selvhjelp

