

# Selvhjelp

– en mulighet for endring



## Ønsker du å starte en selvhjelpsgruppe?

Velkommen til kurs om selvhjelp og oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Undervisningen foregår i vekslning mellom innlegg, dialog, oppgaver og øvelser.

Selvhjelpsgrupper er små lukkede fellesskap som blir selvstyrte etter oppstartfasen med en igangsetter. Deltakerne er mennesker som ønsker å snakke med andre på en trygg arena, for å finne støtte til å bedre egen livssituasjon. Grupper kan settes i gang i etterkant av ulike kurs og gruppetilbud, i organisasjoner og tiltak, hos LINK selvhjelpssentre eller av engasjerte frivillige.

### Innhold:

- Hva er selvhjelp?
- Rammer og prinsipper for en selvhjelpsgruppe
- Om å delta i en selvhjelpsgruppe
- Hvordan grupper kan startes?
- Igangsetterens rolle og lokalt arbeid

Det er nødvendig å delta begge dager. Kursbevis gis ved fullført kurs.

### Kursledere:

Hilde A. Brennhovd og Kari Fløttum fra Selvhjelp Norge.

### Arrangør:

Selvhjelp Norges distriktskontor for Møre og Romsdal og Trøndelag v/ Kari Fløttum. Telefon 977 88 607 e-post: [karif@selvhjelp.no](mailto:karif@selvhjelp.no).

**VELKOMMEN!**

### Når:

14. og 15. september

Kl. 08.30-15.00 begge dager

### Hvor:

Olavsgården, Thoning  
Owesens gate 20 ,  
Trondheim

### Påmelding:

Innen 9. september  
[her](#)

Gratis deltagelse, lunsj er inkludert.