

Godt voksen?

*Har du behov
for å gjøre
endringer
i livet
ditt?*



**Din kunnskap om ditt problem er din
ressurs når endring er nødvendig**

Selvhjelp - et verktøy for endring

- Er du på vei ut av arbeidslivet?
- Har nettveket ditt blitt mindre enn før?
- Opplever du kronisk sykdom?
- Har du en vanskelig situasjon som pårørende?
- Har du mistet din livsledsager?

God psykisk helse styrker mulighetene til å tåle de belastninger livet fører med seg. Selvorganisert selvhjelp handler om å ta i bruk kunnskapen om eget problem for å finne nye veier fremover.

Å delta i en selvhjelpsgruppe gir mulighet til å sette ord på tanker, følelser og problemer sammen med andre. Derfor kan selvhjelp være et verktøy når hverdagen er vanskelig. Selvorganisert selvhjelp er handling og håndtering av livet - ikke behandling av sykdom.

Målsettingen med selvhjelpsarbeidet er å fremme innsikt, mestringsevne og bedre livskvalitet.

Kanskje kan en selvhjelpsgruppe være et sted å starte en endringsprosess?
Mange har opplevd det svært nyttig!



Arbeidet i en selvhjelpsgruppe

Deltagerne trenger ikke å ha samme problem og det spiller heller ingen rolle hva problemet er. Det kan handle om håndtering av sykdom, angst, sorg, ensomhet, depresjon eller rusproblemer. Det kan også handle om livets overgangsfaser eller om en vanskelig pårørende-situasjon.

En selvhjelpsgruppe er for alle som har et livsproblem de har behov for å gjøre noe med - problemer som begrenser hverdagen.

- Grappa er et verksted for endringsarbeid - et mentalt treningsstudio.
- Grappa er et arbeidsfellesskap basert på tillit, respekt, deling og gjensidig forpliktelse.
- Til grappa tar du med deg egne erfaringer og kunnskap om ditt eget problem.
- En selvhjelpsgruppe er ikke et kurs der du tilføres kunnskap utenfra, men et sted å hente kunnskap innenfra.

Hva kan du få ut av å gå i en selvhjelpsgruppe?

- Mulighet til å sette ord på vanskelig følelser.
- Å møte andre i en liknende situasjon.
- Et sted å dele erfaringer.
- Se eget liv og egne muligheter på en ny måte.
- Trygghet og mot til å gjøre endringer i eget liv.
- Nytt fellesskap og økt mestringsfølelse.
- Bevisstgjøring og håp.

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

Det finnes mange lokale **kontaktpunkter** for selvorganisert selvhjelp. Disse informerer om, og setter igang, selvhjelpsgrupper, se selvhjelp.no/grupper.

Selvhjelp Norge har 7 **distriktskontorer** som støtter lokale initiativ og bidrar med erfaringer og kunnskap. Ta kontakt for mer informasjon, se selvhjelp.no/distrikt.

Oslo, Akershus og Østfold	Tlf.: 23 33 19 07
Hedmark og Oppland	Tlf.: 952 00 053
Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag	Tlf.: 977 88 607
Nordland, Troms og Finnmark	Tlf.: 467 78 204
Buskerud, Vestfold og Telemark	Tlf.: 483 56 038
Rogaland, Aust- og Vest-Agder	Tlf.: 981 02 067
Hordaland, Sogn- og Fjordane	Tlf.: 952 27 631



Selvhjelpsarbeid skal skje der folk bor

Selvhjelp Norge har i oppgave å spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp. Arbeidet utføres på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av den nasjonale satsningen på selvhjelp.