

En selvhjelpsgruppe er en liten samling mennesker som møtes jevnlig, snakker sammen og støtter hverandre for å komme i en bedre (livs-)situasjon.

Invitasjon til opplæring

Vil du eller din organisasjon/instans lære om selvhjelpsgrupper og hvordan dere kan sette dem i gang? Da er du/dere velkommen til å delta på opplæring i Bergen.

Innhald

- Selvhjelpsgrupper
- Sette i gang grupper

Denne gangen vil vi også snakke litt med dere om hvordan samfunn, situasjon og kultur påvirker deltakelse og oppstart av slike samtalegrupper.

Vi veksler mellom innlegg frå kursleder, dialog og aktivitet frå deltakerne. Deltakerne får prøve ut, og øve på gruppetodikk og det å være igangsetter.

Praktisk

Kursdagar: Torsdagene 21. og 28. januar, 4. og 11. februar **Klokka:** 1800-2030

Sted: FFO Vestland, Vestre Strømkai 7, 3. etg. Bergen sentrum

Det er nødvendig å delta på alle modulene for å kunne sette i gang grupper.

Kurset er gratis, og vil ha inntil 8 deltakere.

Påmelding innen: den 15. januar



Kari Witzøe, dagleg leiar

Selvhjelp Norge, Distriktskontor for Vestland.

Mobil: 952 27 631 – E-post: kariw@selvhjelp.no

Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess - fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.

