

Utrygg? Sliten?
Redd? Utbrent? Ensom?
Problemer?
Deppa? Trist? Sint?
Ulykkelig?

Selvorganisert selvhjelp – Erfaringsamling for Vestfold og Telemark 2021

**Velkommen til å hente inspirasjon og dele erfaringer
om praktisk selvhjelpsarbeid**

Vi presenterer et nytt senter for selvhjelp og mestring: LINK Vestfold og Telemark. Samlingen planlegges ut fra det **du** opplever som viktig nå. Kom med innspill og forslag ved påmelding!

Her er eksempler på utbytte av tidligere samlinger: tips og ideer om informasjonsarbeid, etablering av selvhjelpsgrupper, gode overganger fra mestringskurs til selvhjelpsgrupper, livet i selvhjelpsgruppene og levende lokale nettverk.

Målgrupper: Samlingen er for folk med interesse for selvhjelpsarbeid, gruppedeltagere og potensielle deltagere, kontaktpunkter for selvhjelp, tilretteleggere og igangsettere.

Dato: fredag 11. juni 2021 kl. 11 - 15

Sted: Lærings og mestringscenteret Sykehuset i Telemark, Skien
bygg 70, Ulefossvegen 49, 3730 Skien

Gratis deltakelse. Servering av lunsj.

Påmelding: innen 8. juni 2021 [via denne lenken](#)
Spørsmål kan rettes til [Anne Grete Tandberg/483 56 038](#)

Arrangementet er et samarbeid mellom:
Lærings og mestringscenteret, Sykehuset i Telemark
LINK Vestfold og Telemark - senter for selvhjelp og
Selvhjelp Norges distriktskontor for Vestfold og Telemark og Buskerud i Viken

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.

