

Selvhjelpsgruppe- noe for deg?



HVA ER EN SELVHJELPGRUPPE? HVEM KAN DELTA?
HVORFOR DELTA I EN GRUPPE?

Velkommen til informasjonsmøte om selvhjelp og oppstart av selvhjelpsgrupper

En selvhjelpsgruppe er en samtalegruppe, et sted der du kan dele erfaringer, tanker og følelser med andre – et trygt rom for bearbeiding av det som er vanskelig. Gruppen får hjelp til oppstart av en igangsetter. Du trenger ikke å ha en diagnose eller et spesifikt problem for å delta i en selvhjelpsgruppe. Det er nok at du vil å gjøre noe for å få det bedre og at du ønsker snakke med andre. Det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe.

Tema

- Hva er selvhjelp?
- Rammer og prinsipper for en selvhjelpsgruppe
- Om å delta i en selvhjelpsgruppe
- Mulighet for å melde deg på en selvhjelpsgruppe

Når:

Mandag 12 september

kl. 17-19

Hvor:

Arendal Bibliotek

Påmelding

innen torsdag 8
september til

Karik@selvhjelp.no

For spørsmål kontakt Kari K. Kastmann, tlf
98102067, e-mail karik@selvhjelp.no

Selvhjelp Norge
Distriktskontor for Rogaland og Agder