

# Selvhjelp

– en mulighet for endring



## Velkommen til kurs

### - Hva er selvhjelp og hvordan kan du starte opp selvorganiserte selvhjelpsgrupper?

#### Målgruppe

Kurset er for deg som ønsker å bruke selvhjelp i eget liv, og for deg som er nysgjerrig på hva en selvhjelpsgruppe er - enten å gå i en gruppe selv eller etablere en gruppe for andre.

#### Tema for kurset

- Hva er selvhjelp, når bruker vi det og hvordan?
- Presentasjon av ulike selvhjelpsverktøy
- Hva er en selvhjelpsgruppe og hvilke prinsipper og rammer bør ligge til grunn?
- Hvordan kan en gruppe styre seg selv?
- Praktisk oppstart av grupper
- Rollen som igangsetter av grupper
- Utfordringer og løsninger
- Lokalt samarbeid

#### Arrangører:

Selvhjelp Norge avd. Nord v/Lizett Skottestad  
Alta kommune v/frisklivs koordinatør Tiril Kloster Skogland

*Selvhjelpsgrupper er små, lukkede fellesskap av mennesker som møtes jevnlig for å snakke sammen for gjensidig støtte og for å bedre egen situasjon.*

#### Noe du lurer på?

[lizett@selvhjelp.no](mailto:lizett@selvhjelp.no), 413 33 186

[TirilKloster.Skogland@alta.kommune.no](mailto:TirilKloster.Skogland@alta.kommune.no), 900 69 319

#### Når

25. – 26. oktober  
Kl. 09.00 – 15.00  
begge dagene.

#### Hvor

Alta Omsorgssenter  
Follumsvei 17  
9510 Alta

#### Påmelding

[HER](#) innen 21.  
oktober

Det er gratis å delta, og obligatorisk å være med på begge dagene.



**Alta kommune**  
Ergo- og fysioterapitjenesten



**selvhjelp**  
norge

Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

[www.selhjelp.no](http://www.selhjelp.no)