

# Selvhjelp

– en mulighet for endring



## Ønsker du å bidra til at mennesker kan få det bedre i livet sitt, ved hjelp av selvhjelpsgrupper?

Fredrikstad kommune og Selvhjelp Norge arrangerer kurs om dette.

### Innhold i kurset

- Oppstart av selvhjelpsgrupper
- Verktøy for selvhjelp
- God kommunikasjon i selvhjelpsgrupper
- Igangsetters rolle og oppgaver, og *meg selv* som igangsetter
- Muligheter og utfordringer i grupper

Målet med kurset er at du får basiskunnskap og ferdigheter til å sette i gang selvhjelpsgrupper, og trygghet i rollen din som igangsetter. Vi inviterer deg til to aktive dager med innlegg, dialog og øvelser i plenum, individuelt og i grupper. Det er viktig å være med begge dagene på kurset. Det serveres enkel lunsj begge dager.

#### Har du spørsmål om kurset?

Kontakt: Astrid S Johansen, Selvhjelp Norge,  
[astrid@selvhjelp.no](mailto:astrid@selvhjelp.no), tlf: 960 17 631

#### Har du spørsmål om å være igangsetter?

Kontakt: Angelica K. Nielsen; Fredrikstad kommune,  
Etat for friskliv og mestring  
[koan@fredrikstad.kommune.no](mailto:koan@fredrikstad.kommune.no)

#### Når:

16. og 17. november  
Kl. 09.00 - 15.00

#### Hvor:

Møterom Havet,  
Helsehuset i Fredrikstad;  
Jens Wilhelmsens gate 1,  
1671 Kråkerøy

#### Påmelding

innen 14. november  
[her](#)

Det er gratis å delta.



FREDRIKSTAD  
KOMMUNE

«Forskning viser at deltagelse i selvhjelpsgruppe over tid, gir deltagerne en opplevelse av økt livskvalitet gjennom problemhåndtering.»

Nora Gotaas 2020, publikasjon