

Selvhjelp

– en mulighet for endring



Velkommen

til et møtested for unge voksne.

Skummelt?...

Nekj, dette blir en chill kveld!

Her møter du unge voksne som bruker selvhjelp i livet sitt. De deler av sine erfaringer og har sterke historier.

Innhold

- Hva kan vanskeligheter være?
- Hva er egentlig selvhjelp?
- Hva er en selvhjelpsgruppe?
- Det er mulig å dele egne erfaringer om du vil.
- Hvordan kan vi inspirere hverandre?
- Muligheter for å bli med i en liten gruppe etterpå.

Ved spørsmål kontakt:

Kari Fløttum: karif@selvhjelp.no

Anne Grete Tandberg: annegrete@selvhjelp.no

Arrangementet er et samarbeid med/mellom:

Mental Helse Ungdom, Jobbhuset NAV Malvik, LINK Vestfold og Telemark og Selvhjelp Norge.

Når:

Mandag 12.12.22

kl. 17.00 - 19.00

Hvor:

Digitalt på Zoom

Påmelding:

Innen fredag 09.12.22

Kl: 24.00

på våre nettsider

Det er gratis å delta.