

## Selvhjelp

– en mulighet for endring



# Velkommen til seminar om selvhjelp og oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper i Kristiansand

På seminaret vil du få innsikt i hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig kunnskap for økt mestring av livet. Du vil også lære om selvhjelpsgrupper og hvordan slike fellesskap kan startes opp. Videre vil vi snakke om muligheter for samarbeid lokalt.

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

Seminaret går over to dager - det er nødvendig å delta begge dagene!

### Tema

- Hvorfor selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper?
- Hva er selvhjelpens bærende elementer?
  - Innhold i selvhjelpsarbeidet
- Hvordan utvikle muligheten lokalt?
  - Oppstart av selvhjelpsgrupper
- Igangsetterrollen
  - Bidra til god oppstart

Det er gratis å delta!

For spørsmål kontakt Kari Kastmann på e-post: [karik@selvhjelp.no](mailto:karik@selvhjelp.no) eller telefon 981 02 067.

Arrangementet er et samarbeid mellom Selvhjelp Norge og ROM Agder



**Når:** Tirsdag 15 og onsdag 16 november

Kl. 10-16 begge dager.

**Hvor:** Steinkleiva 2, Lund Torv, Kristiansand

**Påmelding innen**  
fredag 11. november  
[her](#)