

Selvhjelp

– en mulighet for endring



Velkommen til seminar om selvhjelp

Hva er selvhjelp? Hvordan kan en selvstyrt selvhjelpsgruppe hjelpe deg til å få det bedre?

Tromsøværingen Pål Berger forteller om sin vei ut av rusen ved bruk av selvhjelp og selvhjelpsgruppe.

Målgruppe

Seminaret er for deg som ønsker å bruke selvhjelp i eget liv, og for deg som er nysgjerrig på hva en selvstyrt selvhjelpsgruppe er.

Tema for seminaret

- Hva er selvhjelp, når bruker vi det og hvordan?
- Hva er en selvhjelpsgruppe?
- Hvilken nytte kan du få av å gå i en selvhjelpsgruppe?
- Hvilke prinsipper og rammer er viktige for at gruppen skal føles trygg?
- Hvem kan delta i en selvhjelpsgruppe?
- Hvordan kan en gruppe styre seg selv?

Arrangør

Selvhjelp Norge avd. Nord v/Lizett Skottestad

Medarrangør

Losen Lavterskelsenter v/Tone Sedolfsen

Når

23. november
Kl. 17.30 - 19.30

Hvor

Tromsø bibliotek
Grønnegata 94
Møterom plan 0

Påmelding

[HER](#) innen 18.
november

Det er gratis å delta. Lett bevertning.

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 Skottestad, lizett@selvhjelp.no, 413 33 186