

# Selvhjelp

– en mulighet for endring



## Velkommen til seminar om selvhjelp

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.

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

### Tema/Agenda/Innhold

- 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

### Arrangør:

LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring  
Selvhjelp Norges  
distriktskontor for Oslo og Viken, eksklusiv Buskerud

For spørsmål og annet, ta kontakt:

Inger Berit Stene, [ingerberit@selvhjelp.no](mailto:ingerberit@selvhjelp.no) – 467 78 204

### Når:

23. februar 2023 og  
1. mars 2023  
kl. 10.30 – 15.00 begge  
dager

### Hvor:

Link Oslo, Lilletorget 1,  
Oslo sentrum (vis a vis  
Gunerius)

### Påmelding

innen 20. februar 2023

[Her](#)