



SELVHJELPSGRUPPER **ETTER** MESTRINGSKURS

Kurset er ferdig - hva nå?
Hvordan legge til rette for
selvorganiserte selvhjelpsgrupper?



DENNE BROSJYREN ER TIL DEG SOM ARRANGERER
KURS OG GRUPPETILBUD RELATERT TIL HELSE,
MESTRING OG FRISKLIV.

selvhjelp®
norge

Nasjonalt kompetansemiljø
for selvorganisert selvhjelp

HVORFOR STARTE EN *selvhjelpsgruppe* ETTER KURS?

Endringsarbeid tar tid, og mange deltakere opplever et behov for å fortsette prosessen sammen med andre etter kursslutt.

Selvhjelpsgrupper er en arena for:

- sosial støtte i et gjensidig fellesskap.
- deling og læring av erfaringer.
- håndtering og mestring av det som er vanskelig.

HVA ER EN *selvorganisert* SELVHJELPSGRUPPE?

En gruppe mennesker som møtes jevnlig for å snakke om problemene sine sammen med andre. Gruppen får hjelp av en igangsetter i oppstarten.



Det er en enorm styrke å ikke stå alene. Jeg fortsetter lærings- og endringsprosessen fra kurset, sammen med andre likesinnede. Gruppen blir en øvingsarena der jeg blir utfordret til å lære og takle vanskelige følelser og situasjoner. Jeg lærer å sette grenser, ta valg og se hva som er mitt eget ansvar. Det avlastet andre relasjoner - og fører til et annet fokus når vi er sammen.

JANNE, 45





LMS-ene (i Vestfold red. anm.) har etter hvert utviklet en praksis der de informerer om selvhjelpsarbeid underveis eller mot slutten av LMS-kurs, noe som har vist seg fruktbart for å «så frø» hos deltakere, og som ikke krever for mye arbeidsinnsats. (...)

NIBR-RAPPORT 2012:8 ETABLERING OG IGANGSETTING AV SELVHJELPSGRUPPER

Hvordan GÅR DU FRAM?

- Samarbeid gjerne med et kontaktpunkt, en igangsetter eller Selvhjelp Norges distriktskontor om oppstart av selvhjelpsgrupper.
- Bestem dato og sted for oppstart.
- Informer kursdeltakere om muligheten helt fra starten. Bruk gjerne en tidligere gruppedeltaker eller distriktskontoret til dette. Brosjyrer, filmer og andre ressurser finner du på selvhjelp.no.
- Åpne for spørsmål knyttet til selvhjelpsgrupper underveis i kurset.
- Vi anbefaler at du tar opp temaet igjen i siste del av kurset. Inviter gjerne deltakerne til å prate sammen. Hva tenker de om sin egen situasjon, og om behovet for å møtes og dele erfaringer også i etterkant av kurset?
- Det er viktig å avklare behov og forventninger, slik at deltakerne vet mest mulig om hva de går til. Det reduserer frafall i oppstartsperioden.
- På siste kursdag: Ta imot påmeldinger og gi praktisk informasjon om oppstart.



DETTE SIER TO *aktører* OM SELVHJELPS-GRUPPER ETTER ENDT KURS



Vi merker at deltakere ikke etterspør utvidet kurs eller individuelle samtaler når de har mottatt informasjon om mulighet til å fortsette i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Det er nå fast praksis å informere om selvhjelpsgrupper som en mulighet her i Fredrikstad.

MARI SKJØREN VELGAARD, AVDELINGSLEDER/
PSYKOLOG I RASK PSYKISK HELSEHJELP
FREDRIKSTAD KOMMUNE OG THOMAS KNUTSEN,
PSYKOLOGSPESIALIST I FREDRIKSTADHJELPA



Selvorganiserte selvhjelpsgrupper er et viktig supplement til de forebyggende og helsefremmende tilbudene vi har i Bærum helse og friskliv. Vi informerer deltakerne om muligheten for å fortsette sitt endringsarbeid i en selvorganisert selvhjelpsgruppe i etterkant av kurs, og bidrar med å sette i gang grupper på kveldstid.

JULIE SOLUM NYMOEN, FRISKLIVS- OG
MESTRINGSKOORDINATOR, BÆRUM KOMMUNE



SELVHJELP NORGE

Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp

selvhjelp.no
post@selvhjelp.no

Revidert 2022



selvhjelp®
norge

Nasjonalt kompetansemiljø
for selvorganisert selvhjelp