



SELVHJELPSGRUPPE NOE FOR DEG?



Endringsarbeid tar tid. Ønsker du å jobbe videre med de verktøyene du har fått, og fortsette prosessen du har startet i et trygt fellesskap? Da kan en selvhjelpsgruppe være noe for deg.



Grappa er en øvingsarena der jeg kan lære meg å takle vanskelige følelser og situasjoner.

KIRSTI, 38



Jeg opplever at de andre deltakernes erfaringer gir meg nye perspektiver på mine egne problemer.

ANDERS, 55



Hva ER EN SELVHJELPSGRUPPE?

En selvorganisert selvhjelpsgruppe er en samtalegruppe, et sted der du kan dele erfaringer, tanker og følelser med andre – et trygt rom for bearbeiding av det som er vanskelig. Grappa får hjelp til oppstart av en igangsetter.

Du trenger ikke å ha en diagnose eller et spesifikt problem for å delta i en selvhjelpsgruppe. Det er nok at du vil å gjøre noe for å få det bedre og at du ønsker snakke med andre. Det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe.



NYTTIG PÅ *hvilken* MÅTE?

Mange opplever at det å dele tanker, følelser og erfaringer med andre gir styrke og håp til å fortsette endringsprosessen. Man føler seg mindre alene og gruppa blir ofte en heilagjeng for hverandre.



Kanskje det modigste vi gjør
Er å være sårbare nok
Til å innrømme
At vi trenger hverandre
[@tingjegtenkte](#)



Hvilket UTBYTTE KAN DU FÅ?

- Oppdage at du ikke er alene om å ha det vanskelig.
- Få og gi støtte.
- Bli bedre til å sette ord på problemene dine.
- Bli mer bevisst på hva som er viktig for deg.
- Få bedre selvinnsikt og nye perspektiver.
- Bli tryggere og bedre til å sette grenser for deg selv.



Jeg har lært meg å bli mer åpen, - ikke bare i gruppa. Jeg opplever at jeg har mer meningsfylte samtaler med venner og familie.

JONAS, 41

HVA nå?

Kursleder kan gi mer informasjon om selvhjelp og deltakelse i en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Du kan finne mer informasjon på selvhjelp.no.

Denne brosjyren er utarbeidet av Selvhjelp Norge – Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp.

REVIDERT: 2022




selvhjelp®
norge

Nasjonalt kompetansemiljø
for selvorganisert selvhjelp