

# SELVORGANISERTE SELVHJELPSGRUPPER PÅ NOTODDEN

*Har du behov for å  
gjøre endringer  
i livet ditt?*



Ta kontakt med:

Notodden Frivilligsentral  
Grete Frantzen Tortveit, tlf.:41323769  
Mail: [gretorv@hotmail.com](mailto:gretorv@hotmail.com)



*Denne brosjyren er utformet i samarbeid med Selvhjelp Norge.*

#### **Selvhjelpsarbeid skal skje der folk bor**

Selvhjelp Norge har i oppgave å spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp. Arbeidet utføres på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av den nasjonale satsningen på selvhjelp.



Selvhjelp Norge har 7 distriktskontorer som støtter lokale initiativ og bidrar med erfaringer, kunnskap og materiell. Har du spørsmål om selvorganisert selvhjelp kan du ta kontakt med Selvhjelp Norges distriktskontor nær deg, se [selvhjelp.no](http://selvhjelp.no).

*Da kan en selvhjelpsgruppe  
være noe for deg*

## EN SELVORGANISERT SELVHJELPSGRUPPE – HVA ER DET?

- Selvhjelpsgrupper er for alle som har et livsproblem de har behov for å gjøre noe med – problemer som begrenser hverdagen.
- Gruppa er et verksted for endringsarbeid – et mentalt treningsstudio.
- Gruppa er et arbeidsfellesskap basert på tillit, respekt, deling og gjensidig forpliktelse.
- Til gruppa tar du med deg egne erfaringer og kunnskap om ditt eget problem.
- Selvhjelpsgruppearbeid er ikke et kurs der du tilføres kunnskap utenfra, men henter kunnskap innenfra.

Selvorganisert selvhjelp er handling og håndtering av livet – ikke behandling av sykdom. Ingen kan henvises til en selvhjelpsgruppe – valget må du gjøre selv!

Målsettingen med selvhjelpsgruppearbeidet er å fremme innsikt, mestringsevne og bedre livskvaliteten hos den enkelte gjennom det samspillet som oppstår mellom deltakerne.

Begrepet selvorganisert selvhjelp brukes for å beskrive arbeid i selvhjelpsgrupper uten fagfolk som styrer eller leder gruppa. Gruppene er ofte startet av en igangsetter som er med de første gangene, men kan også komme i gang på egen hånd.

## ARBEIDET I EN SELVHJELPSGRUPPE

Deltakerne trenger ikke å ha samme problem og det spiller heller ingen rolle hva problemet er. Det kan handle om håndtering av sykdom, angst, sorg, ensomhet, depresjon, utbrenthet, rus eller problemer i arbeidslivet. Det kan også handle om livets overgangsfaser eller om en vanskelig pårørendesituasjon.

Du er med så lenge du selv føler behov for det. Gruppene er lederløse, alle er deltakere på lik linje og har et felles ansvar for gruppas utvikling. I gruppa trener du på å sette ord på tanker og følelser sammen med andre.

## HVA KAN DU FÅ UT AV Å GÅ I EN SELVHJELPSGRUPPE?

- mulighet til å sette ord på vanskelige følelser
- å møte andre i en liknende situasjon
- et sted å dele erfaringer
- se eget liv og egne muligheter på en ny måte
- trygghet og mot til å gjøre endringer i eget liv
- nytt fellesskap og økt mestringsfølelse
- bevisstgjøring og håp

## RAMMER FOR ARBEIDET

- 4-8 personer, både menn og kvinner
- fast møtetidspunkt og fast tidsramme
- taushetsplikt og meldeplikt
- lukkede grupper