

Nord-Trøndelag

# SELVHJELPSGRUPPE

## **Hva er en selvhjelpsgruppe?**

En selvhjelpsgruppe er et verksted for endring i et forpliktende fellesskap basert på gjensidighet, tillit og respekt der en gjør bruk av selvhjelpsprosesser. Deltakerne har normalt ett felles utgangspunkt og bringer med seg kunnskap om eget problem inn i gruppen i kraft av egne erfaringer.

En selvhjelpsgruppe har som målsetting å fremme innsikt, mestringsevne og bedre livskvalitet gjennom samspillet og aktiveringen som oppstår mellom deltakerne. Selvhjelpsgrupper er etablert i mange ulike sammenhenger, i frivillige organisasjoner, i lærings – og mestringssentre, i lokalsamfunn og frivillighetssentraler. Det finnes også spontant oppståtte selvhjelpsgrupper.

## **Selvledede grupper**

Vårt utgangspunkt for arbeidet er selvledede grupper, i hvert fall år det gjelder voksne mennesker uten alvorlige psykiske diagnoser,

## **Hvem er selvhjelpsgrupper for?**

### **Voksne**

Unge voksne / voksne uten alvorlige psykiske lidelser og deres pårørende kan ha god nytte av å delta i selvhjelpsgrupper og eller mestringkurs. (bør ikke delta på samme kurs / gruppe).

### **Barn og unge**

Barn og unge og alvorlig psykisk syke trenger antakelig en annen støtte for å kunne gjøre nytte av en selvhjelpsgruppe. Selvhjelpsgrupper for barn og unge og andre grupper der det er lite erfaring er et satsingsområde i nasjonal plan for selvhjelp.

Vi er i kontakt med andre aktører som er i utprøvningsstadiet på dette området.

For mer info vedr nasjonal plan for selvhjelp, se følgene link: [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

**Interessert i å delta i selvhjelpsgruppe eller ønsker nærmere informasjon?**

Ta kontakt med undertegnede for spørsmål eller for å melde din interesse.

*Mona Breding Lersveen*

sekretær, likemann og selvhjelpsgruppeigangsetter  
i ADHD Norge Nord Trøndelag

Epost: [nt@adhdnorge.no](mailto:nt@adhdnorge.no) eller telefon / sms til 920 35322