

Sør-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 følgende link: 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.

Kristian Mandahl

Fylkesleder, likeperson og
selvhjelpsgruppeigangsetter i ADHD Norge Sør -
Trøndelag

Epost: st@adhdnorge.no eller telefon / sms til 994 55 125

