



”For å se virkeligheten klarere må man vende seg bort fra det man har vennet seg til å betrakte som virkeligheten”

Platon

”I en selvhjelpsgruppe er det ingen eksperter som forteller hvordan det egentlig skal være. Jeg bruker mine egne følelser som retningslinje, et signal på hvordan jeg opplever ting. Dette er ikke terapi, men en opplevelse av fellesskap på det å være menneske, uansett hvor ulike livene våre arter seg. Deltakelse i gruppa har gitt meg større ro og trygghet på at jeg kan mestre vanskelig situasjoner”

(Turid, tidligere deltaker i selvhjelpsgruppe)

OM SELVHJELP:

- SELVHJELP ER Å VÅGE OG BLI KJENT MED SEG SELV
- SELVHJELP TAR UTGANGSPUNKT I DEN ENKELTES KUNNSKAP OM EGET PROBLEM
- SELVHJELP I ENKLESTE FORSTAND ER Å SETTE SEG I STAND TIL Å BE OM HJELP OG TA I MOT HJELP
- SELVHJELP ER Å SKAFFE SEG MOT OG ORK TIL Å STARTE EN ENDRINGSPROSESS

HVA ER EN SELVHJELPSGRUPPE?

En selvhjelpsgruppe er et fellesskap bestående av mennesker med ulike problemer med fokus på endring og styrket livskvalitet. Gruppen møtes regelmessig for å dele og bearbeide opplevelser, erfaringer, tanker og følelser. En selvhjelpsgruppe består vanligvis av 5-8 kvinner og menn i et gjensidig fellesskap, basert på tillit, respekt og taushetsplikt.

HVEM KAN GÅ I EN SELVHJELPSGRUPPE?

Alle som føler et behov for å gjøre noe med en vanskelig hverdag kan gå i en gruppe. Gruppene kan bestå av både kvinner og menn i alle aldre med ulike typer problemer. Gruppedeltakerne må ha fylt 18 år.

HVILKE SELVHJELPSGRUPPER FINNES?

Problemer å jobbe med i en gruppe, kan for eksempel være mestring av en sykdom eller diagnose, angst, sorg, ensomhet eller utbrenthet. Ofte har deltagerne et felles utgangspunkt når de starter. Et felles utgangspunkt betyr ikke nødvendigvis at man har samme problem, men at noen av erfaringene er felles. Link Oslo starter selvhjelpsgrupper og har også oversikt over mange andre selvhjelpsgrupper i Oslo.

ER SELVHJELPSGRUPPENE STYRT AV EN LEDER?

Selvhjelpsgruppene er lederløse. Gruppen settes i gang av to igangsettere, som er med gruppen på de fem første møtene. Igangsetterne har erfaring fra selvhjelpsarbeidet. Gruppen får også oppfølging av igangsetterne etter to måneder.

HVOR LENGE VARER EN GRUPPE?

En selvhjelpsgruppe varer ikke en tidsbestemt periode. Deltakerne deltar så lenge de har behov, men binder seg til de 12 første ukene. Erfaringer har vist at de som går i gruppe i minst 6 måneder, er de som får størst utbytte.

HVOR OFTE ER DET GRUPPEMØTER?

Vanligvis møtes gruppene hver uke, til en avtalt tid. Gruppemøtene varer i 2 timer.

KAN MAN DELTA I GRUPPE SELV OM MAN GÅR I TERAPI?

Mange bruker en selvhjelpsgruppe som et supplement til behandling, eller som en naturlig prosess etter en behandling.

KOSTER DET NOE Å VÆRE MED I EN SELVHJELPSGRUPPE?

Nei, det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe.

Velkommen! Vi holder til i Kirkeveien 61,
6 etg., inngang ved postkontoret.
Ta kontakt hvis du har behov for å delta
i selvhjelpsgruppe eller ønsker **mer**
informasjon. Det er **gratis** å delta i
selvhjelpsgruppene!



Link Oslo er en møteplass for alle som har behov
for å jobbe med ulike problemer i en selvhjelpsgruppe.
Selvhjelp er et nyttig verktøy innenfor områdene
forebyggende, rehabiliterende og helsefremmende arbeid.

Senter for selvhjelp og mestring
Kirkeveien 61, 0364 Oslo
Pb. 15, Majorstuen, 0330 Oslo
Tlf 22 96 15 41 | Fax: 22 96 15 43
E-post: post@linkoslo.no
Web: www.linkoslo.no