

# Selvhjelp

– en mulighet for endring



## Strever du som pårørende?

Mange har opplevd at det å stå i en pårørendesituasjon påvirker helse, arbeid og familieliv. Det kan være vanskelig å finne rom til seg selv, å strekke til eller sette grenser når det er nødvendig. Det kan dukke opp mange reaksjoner og det er lett å føle seg alene.

Selvhjelp Norge inviterer til en digital møteplass for å informere om selvhjelp og dele erfaringer fra selvhjelpsgrupper. Vi bidrar til å starte opp grupper i etterkant av møtet for de som er interessert.

### Innhold

- Innlegg om pårørendesituasjonen
- Erfaringer fra deltakelse i en selvhjelpsgruppe
- Selvhjelpsgrupper – hva og hvordan
- Mulighet for å melde interesse for å delta i en selvhjelpsgruppe.

## Velkommen!

Har du **spørsmål**, ta kontakt med:

Anne Grete Tandberg, [annegrete@selvhjelp.no](mailto:annegrete@selvhjelp.no), 483 56 038.

Arrangementet er et samarbeid med Pårørendesenteret i Stavanger og LINK- sentrene for selvhjelp og mestring i Oslo, Vestfold og Telemark, Bergen og Trondheim

### Når:

Torsdag **9. juni**  
kl. 17.30-19.30

### Hvor:

Digitalt på Zoom

### Påmelding

innen mandag 6. juni  
[her](#)

Det er gratis å delta.

*En selvhjelpsgruppe er en samling mennesker som møtes jevnlig for å forsøke å håndtere sine utfordringer bedre gjennom gjensidig hjelp og støtte.*