

Informasjonstreff om selvorganisert selvhjelp

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Etablering/organisering](#), [Likemannsarbeid](#), [Metoder](#), [Psykisk helse](#)

Date : 19. desember 2016



Målgruppe

Innbyggere

Mål

Bidra til at flere får informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Jfr Veileder for kommunale frisklivssentraler fra Helsedirektoratet (IS-1896) skal Frisklivssentralene gi brukere av tilbudene ved sentralen informasjon om selvorganisert selvhjelp.

«5.6.3.8 Selvorganisert selvhjelp

Selvorganisert selvhjelp kan være til hjelp for brukere etter gjennomført tilbud ved Frisklivssentralen. Brukeren skal få informasjon om selvorganisert selvhjelp. Frisklivssentralen kan bistå med å tilrettelegge for etablering av selvhjelpsgrupper. Selvhjelp Norge (89) har oversikt over aktører som driver eller planlegger å starte opp selvorganiserte selvhjelpsgrupper og tilbyr blant annet introduksjonsseminarer om selvhjelp og igangsetterkurs.»

Målsettingen med denne ideen er understøtte Frisklivssentralenes arbeid med å spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Idé innsendt av

Beskrivelse av idéen

Et informasjonstreff om selvhjelp vil kunne avholdes på dag eller kveldstid og er en mulighet på tvers av ulike aktiviteter ved Frisklivssentralen. En tidsramme på 2 timer gir rom for informasjon og dialog om muligheten for etablering av selvhjelpsgrupper i etterkant av kurs eller aktivitet ved sentralen.

Innhold:

- Hva er selvhjelp?
- Hvordan kan selvorganisert selvhjelp styrke mulighetene for mestring?
- Hvordan komme i gang med en selvhjelpsgruppe etter kurs/aktivitet?

Det vil være lurt å ha materiell om selvhjelp liggende tilgjengelig i Frisklivssentralen og informere deltakere om muligheten for å etablere selvhjelpsgrupper i etterkant av kurs og aktiviteter, i en til en møter og på kurs. Selvhjelp Norges distriktskontorer eller en av de mange lokale kontaktpunktene for selvhjelp kan bidra i gjennomføringen.

Selvhjelp Norges distriktskontorer: <http://selvhjelp.no/no/Distriktskontorer/>

Lokale kontaktpunkter: <http://selvhjelp.no/?module=Articles&action=Article.publicOpen&id=1246>