

Promoting Self-Help work in Norway

Self-help Norway – National resource center for self-help
European Expert Meeting on Self-Help Support, Chania, May 2015

Du trenger hjelp. Snakk med en ekspert.
Grav i fortiden. Bli kvitt smerten.
Det er urettferdig. Sats på at det går over.
Det finnes ingen å gå til.

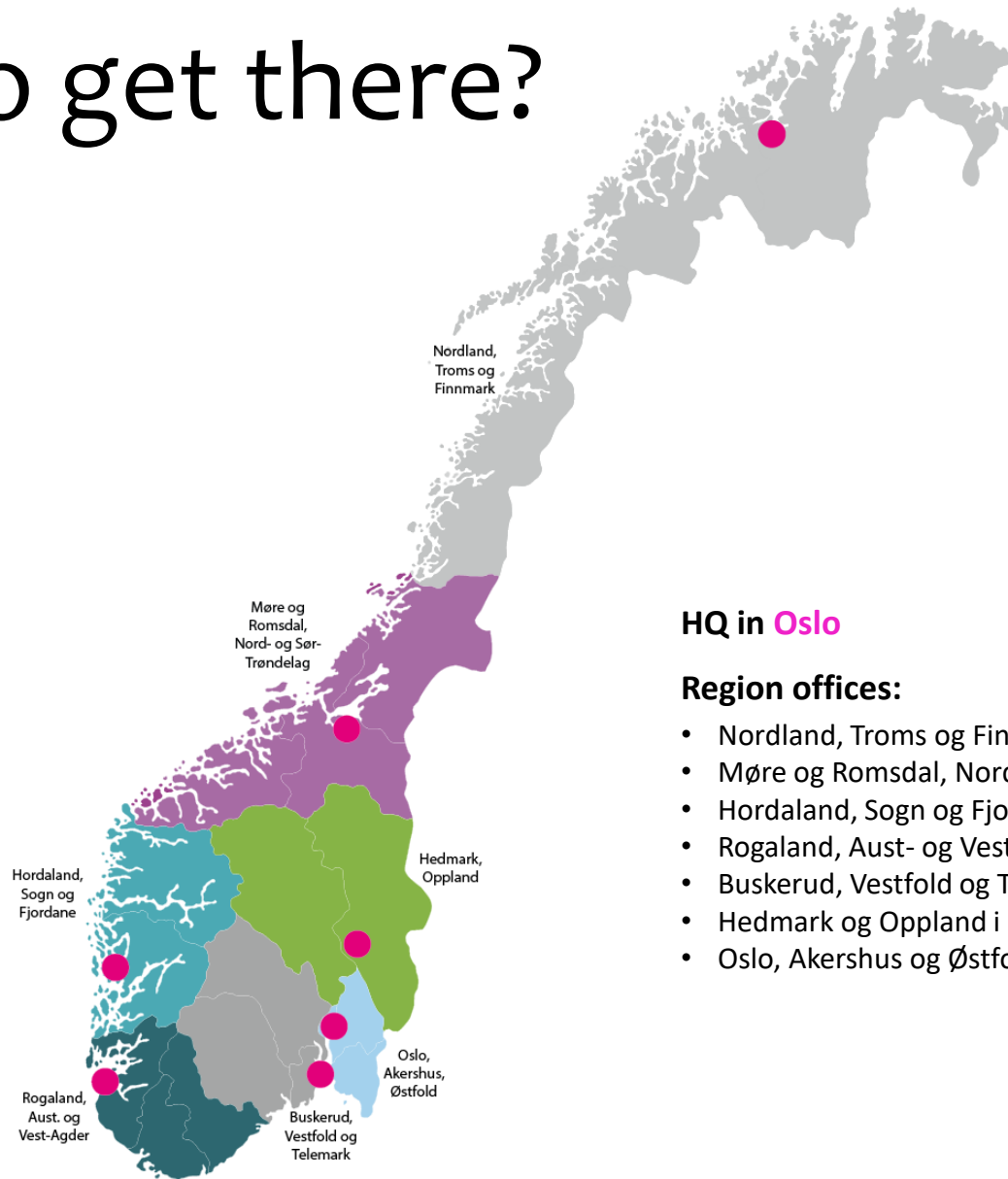
Du kan hjelpe deg selv. Snakk med mennesker som selv vet hva det handler om.
Se fremover. Lær deg heller å bruke den.
Sånn er livet.
Gjør noe nå.
Jo.

8942/18 (15.12.14)
differensieringsprosjekt

Helsedirektoratet

Nasjonal plan for selvhjelp
2014–2018

How to get there?



HQ in Oslo

Region offices:

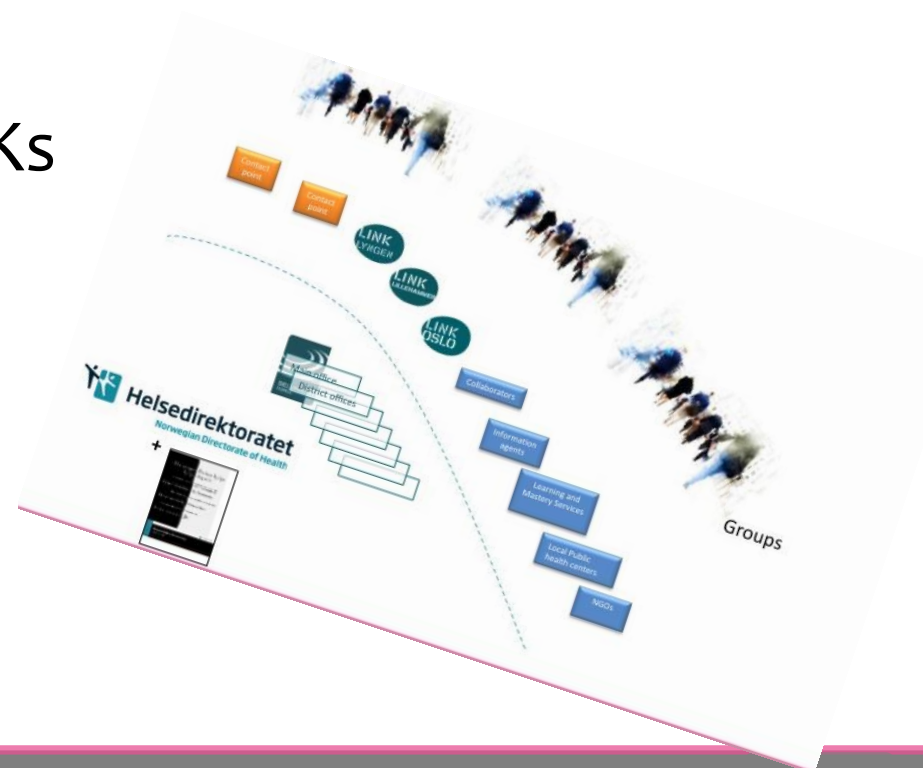
- Nordland, Troms og Finnmark i **Tromsø**
- Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag i **Kristiansund**
- Hordaland, Sogn og Fjordane i **Bergen**
- Rogaland, Aust- og Vest-Agder i **Stavanger**
- Buskerud, Vestfold og Telemark i **Tønsberg**
- Hedmark og Oppland i **Lillehammer**
- Oslo, Akershus og Østfold i **Oslo**

Anchoring

- Working with authorities
- Public documents

Proactive work/Networking

- Information, training, knowledge transferring
- Training and education
- Contact points and LINKs
- Learning networks



Hva ville vært tittelen på
boken om ditt liv?



 Selvhjelp handler om å ta tak i livet. Særlig de kapitlene som ikke er skrevet
selvhjelp.no

Hvordan ville sangen
om ditt liv låte?

Odd Børretzen
Lars Martin Myhre
Noen ganger er det all-right



LIVET ER FOR KJIPT



LARS

 Selvhjelp handler om å ta tak i livet. Særlig de kapitlene som ikke er skrevet ennå.
selvhjelp.no

You need help.

Talk with an expert.

Cling to the past.

Get rid of your pain.

It's unfair.

It will pass.

There's no one to turn to.

You can help yourself.

Talk to people with a personal experience.

Look ahead.

Use your pain.

That's life.

Do something now.

Yes, there is.

Nesten alle mennesker opplever problemer i løpet av livet som ikke går over av seg selv. Selvhjelp er å ta tak i problemene og gjøre noe med dem. Og selv om det heter selvhjelp, betyr det ikke at du må gjøre jobben helt alene. Selvhjelp handler om at mennesker kan hjelpe seg selv ved å komme sammen og være ærlige med hverandre. La du merke til at det ikke sto "gi råd til hverandre"? Folk gir altfor mange råd, når det vi aller mest trenger er noen som lytter og deler egne erfaringer.

Det handler ikke først og fremst om å bli bra eller kvitte seg med problemene, men om å bruke den erfarne kunnskapen og gå videre i livet. Vi tror på å se fremover – på optimisme – og ikke minst, på realisme. Selvhjelp er gratis, men det koster – vilje og krefter. Og av og til gjør det vondt.

Det blir stadig flere selvhjelpsgrupper rundt om i landet. Selvhjelp Norge byr på kunnskap og erfaringer, som bidrar til at gruppene har nødvendige rammer.

Vil du hjelpe deg selv – sammen med andre som vil? Ta gjerne kontakt med oss!

VÅRE DISTRIKTSKONTOR:

Oslo, Akershus
og Østfold (Oslo)
telefon 23 33 19 07
hga@selvhjelp.no

Buskerud, Vestfold og
Telemark (Tønsberg)
telefon 483 56 038
annegrete@selvhjelp.no

Hordaland, Sogn og
Fjordane (Bergen)
telefon 480 31 533
rita@selvhjelp.no

Hedmark og Oppland
(Lillehammer)
telefon 952 00 053
knut@selvhjelp.no

Rogaland, Aust- og
Vest-Agder (Stavanger)
telefon 981 02 067
kk@selvhjelp.no

Møre og Romsdal,
Nord- og Sør-Trøndelag
(Kristiansund)
telefon 977 88 607
kari@selvhjelp.no

Nordland, Troms og
Finmark (Tromsø)
telefon 467 78 204
ingerberit@selvhjelp.no



selvhjelp.no
telefon 23 33 19 00
post@selvhjelp.no

Key factors

Systematic focus on:

- Anchoring
- Financing
- Good strategies
- Partners
- Documentation
- Dedicated workers
- Motivasjon