



Selvhjelp

Fra passiv mottaker til aktiv deltaker

31.10.11



PASSIV – AKTIV

Aktiv, men allikevel passiv



Selvhjelp med tre ord

- Jeg **eier** (angsten) problemet
- Jeg har **ansvar** for endring.
- Jeg **eier mulighetene** for endring.



LAR

Iboende kraft – en rød tråd



Definisjon

*Selvhjelp er å ta tak i egne **muligheter**,
finne fram til egne **ressurser**,
ta **ansvar** for livet sitt og selv **styre** det
i den retning en ønsker.*

*Selvhjelp er å sette i gang en **prosess**,
fra passiv mottaker til aktiv **deltaker i eget liv**.*

En telefon . . .for livet



Enkelt, men ikke lett vint

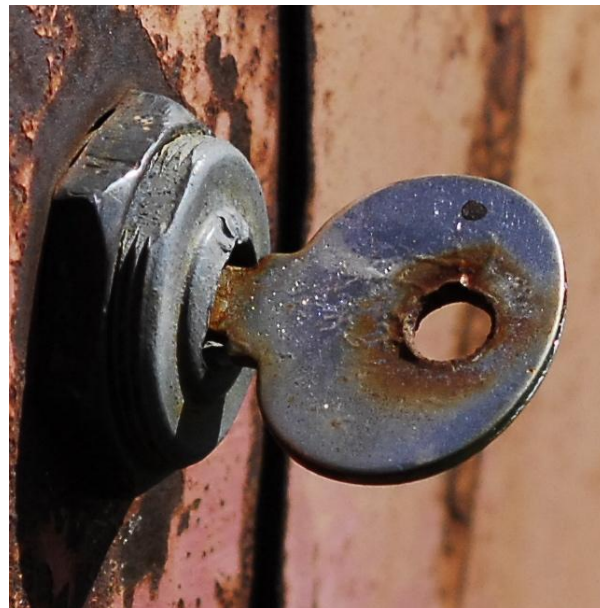


*Har
du
angst?*

*"Ja, tænke det; ønske det; ville det med, - -
men gjøre det! Nei; det skjønner jeg ikke"*



Egne muligheter og egne ressurser



Ansvar for eget liv



Selv styre det i den retning en ønsker...

Her og nå



*Det er det vanskeligste av alt:
Å være seg sjøl - og synes at det duger.*

HANS BØRLI



Folkeopplysning

Gjenerobring av egne krefter

