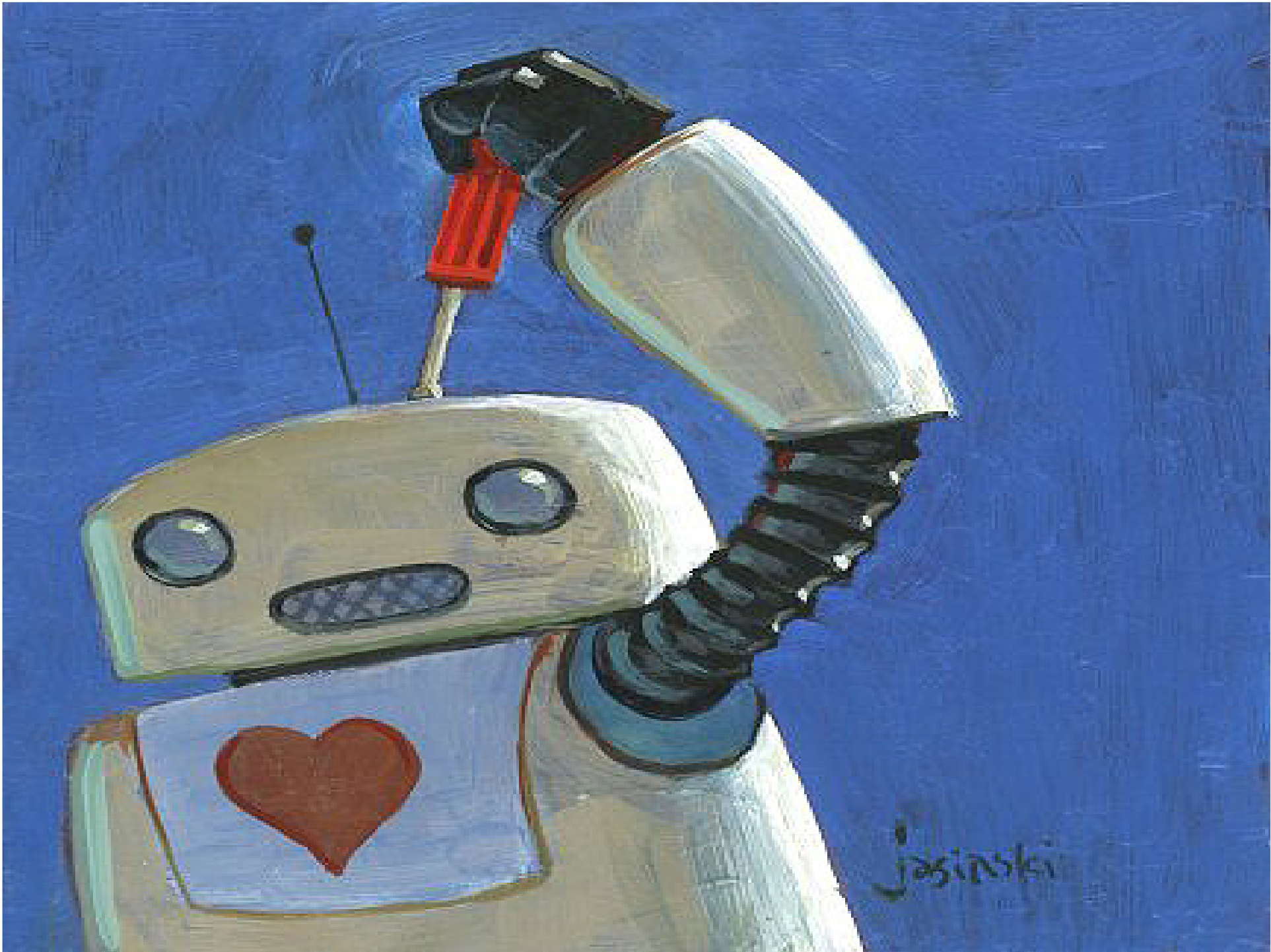


Selvhjelp et verktøy for meg?

Morten A. Brodahl

Rådgiver i brukermedvirkning



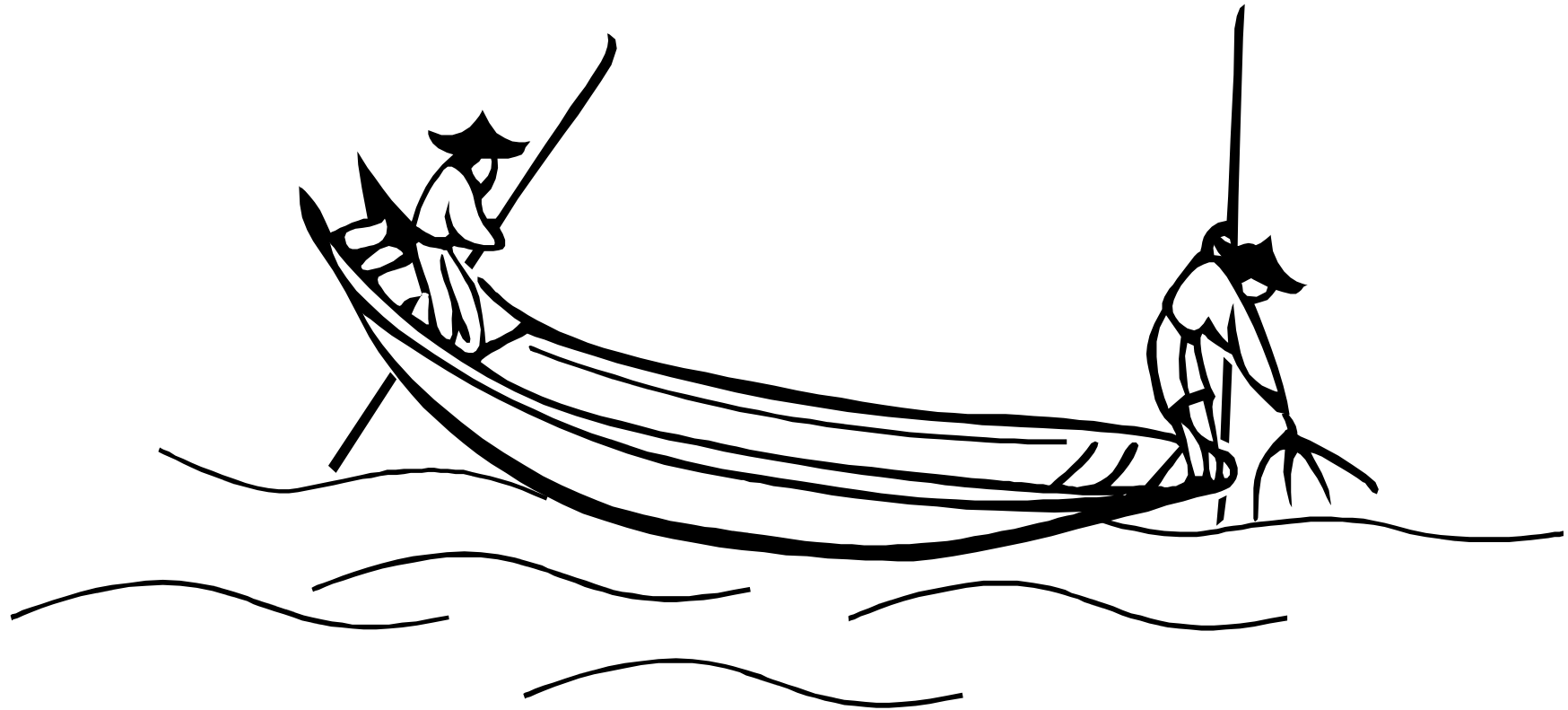
Selvhjelp for meg?

- ▶ NA og AA
- ▶ Belærende og lite ydmyke(obs min oppfatning)
- ▶ Fremmede seremonier
- ▶ Fasitsvar
- ▶ Åndelighet?

Selvhjelp for meg?

- ▶ Rio – prosjektarbeid/organisasjonsarbeid
- ▶ Likemannsperspektivet
- ▶ Selvhjelp Norge og selvorganisert selvhjelp





*«Gi en mann en fisk, og han har mat for en dag.
Lær en mann å fiske, og han har mat for resten av livet.»*



Selvhjelp for meg?

- ▶ Også gikk jeg vel egentlig litt lei.



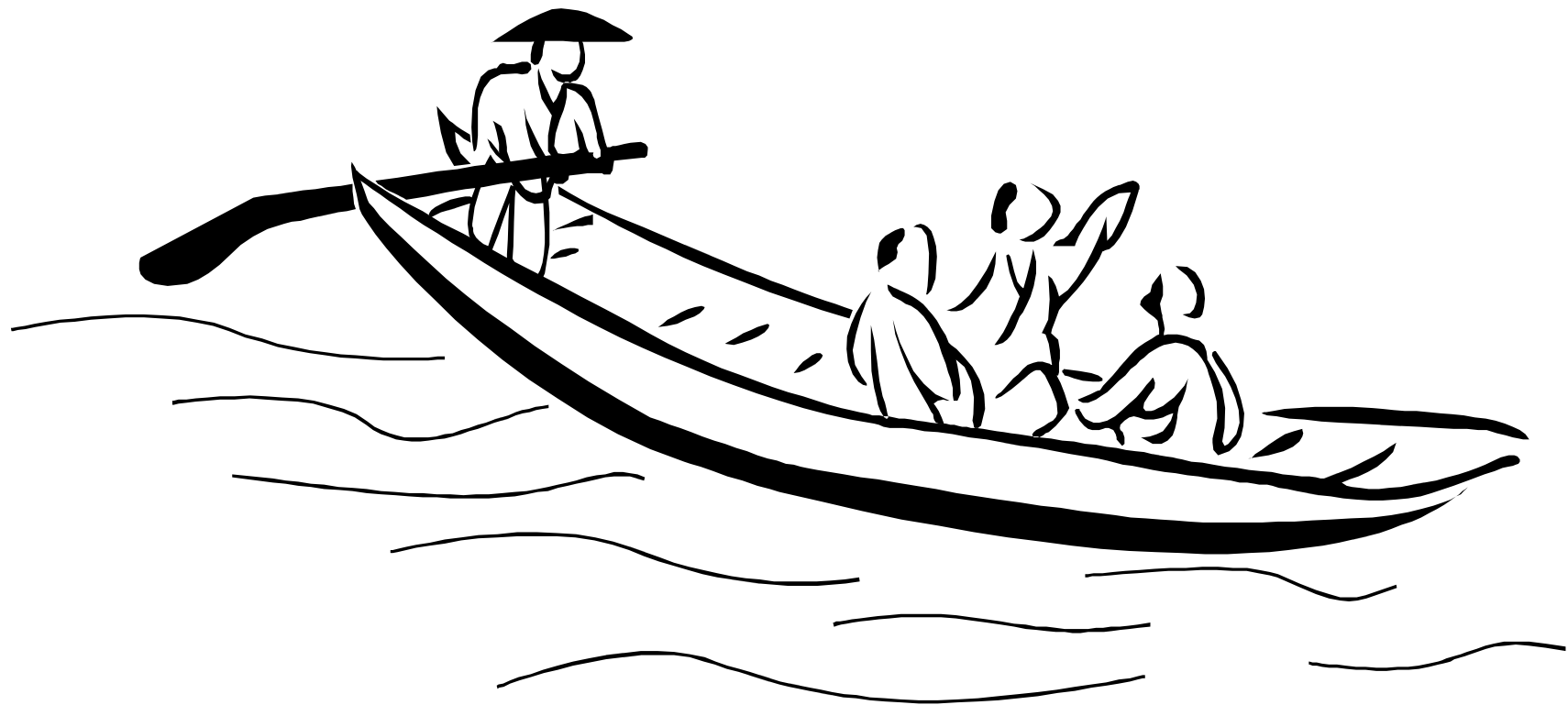
Hvordan?

- ▶ **Hvordan skal man legge frem tema selvhjelp til mennesker på en best mulig måte? Altså hvordan videreformidler man sin kunnskap og oppfatning av selvhjelpsforståelse på best mulig måte?**

"Det verste du kan gjøre med et menneske er å frata det ansvar, særlig hvis det blir begrunnet med omsorg"

-Inge Lønning





***Det finnes ett helvete - å være alene.
Det finnes ett himmelrike - å kunne være det.***

Poul Bjerre





avhengighet
bitterhet
depresjon
desperasjon
utmattelse
kjedsomhet
sorg
panikk
unormal redsel
angst
skamfølelse
anspenthet
kjedsomhet
sjalusi
dårlig selvbilde
tilbaketrekning
skyld
sinne



***Folk liker å være ofre!
Det følger en viss uangripelig moralsk
overlegenhet med det.***

-Jeff Smith – Bone Dragedreperen (2007)



***Når vi opplever oss selv som ofre, legitimerer det
alle våre handlinger og alle våre trosretninger,
hvor tvilsomme de enn måtte være***

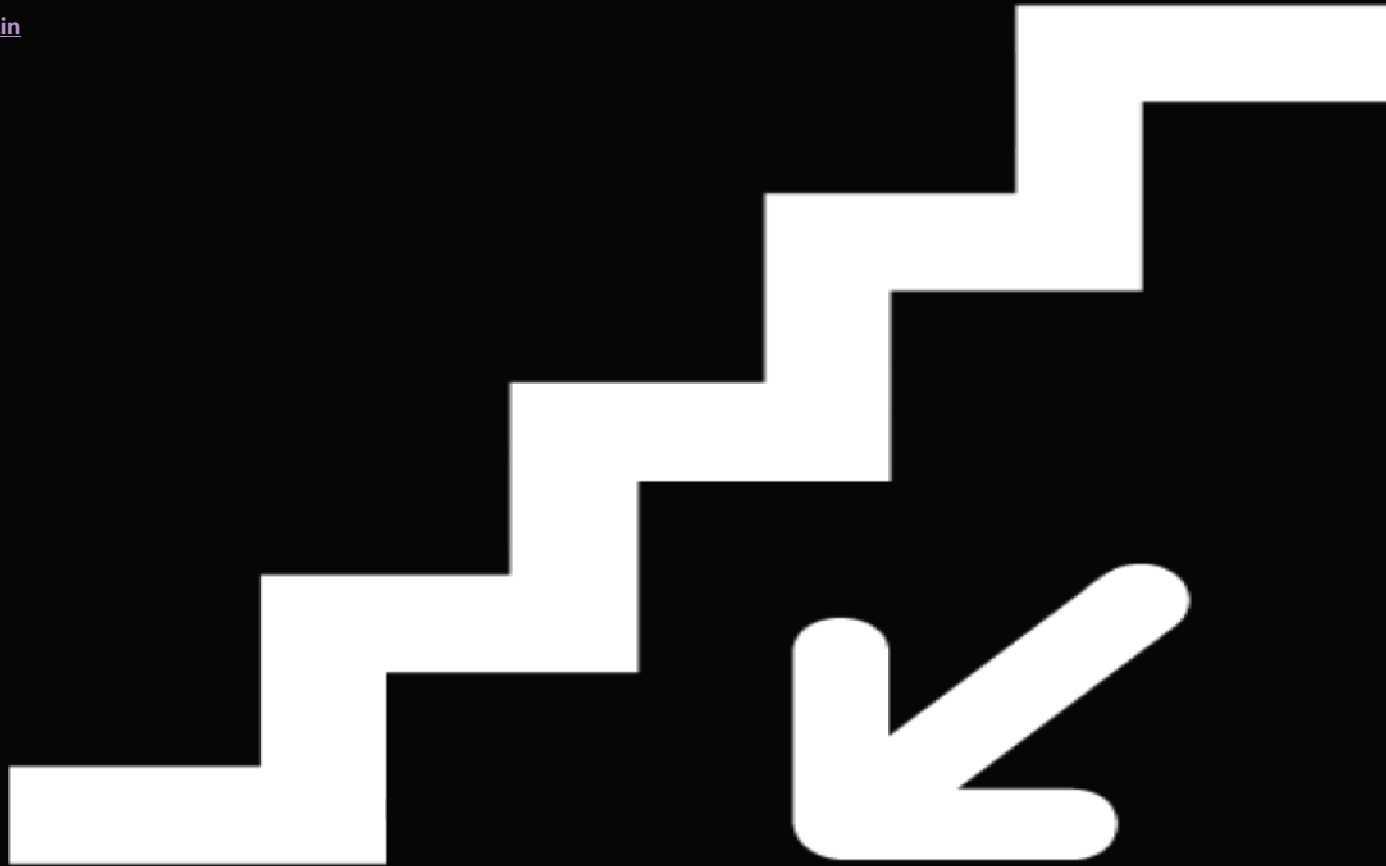
-Carlos Ruiz Zafón

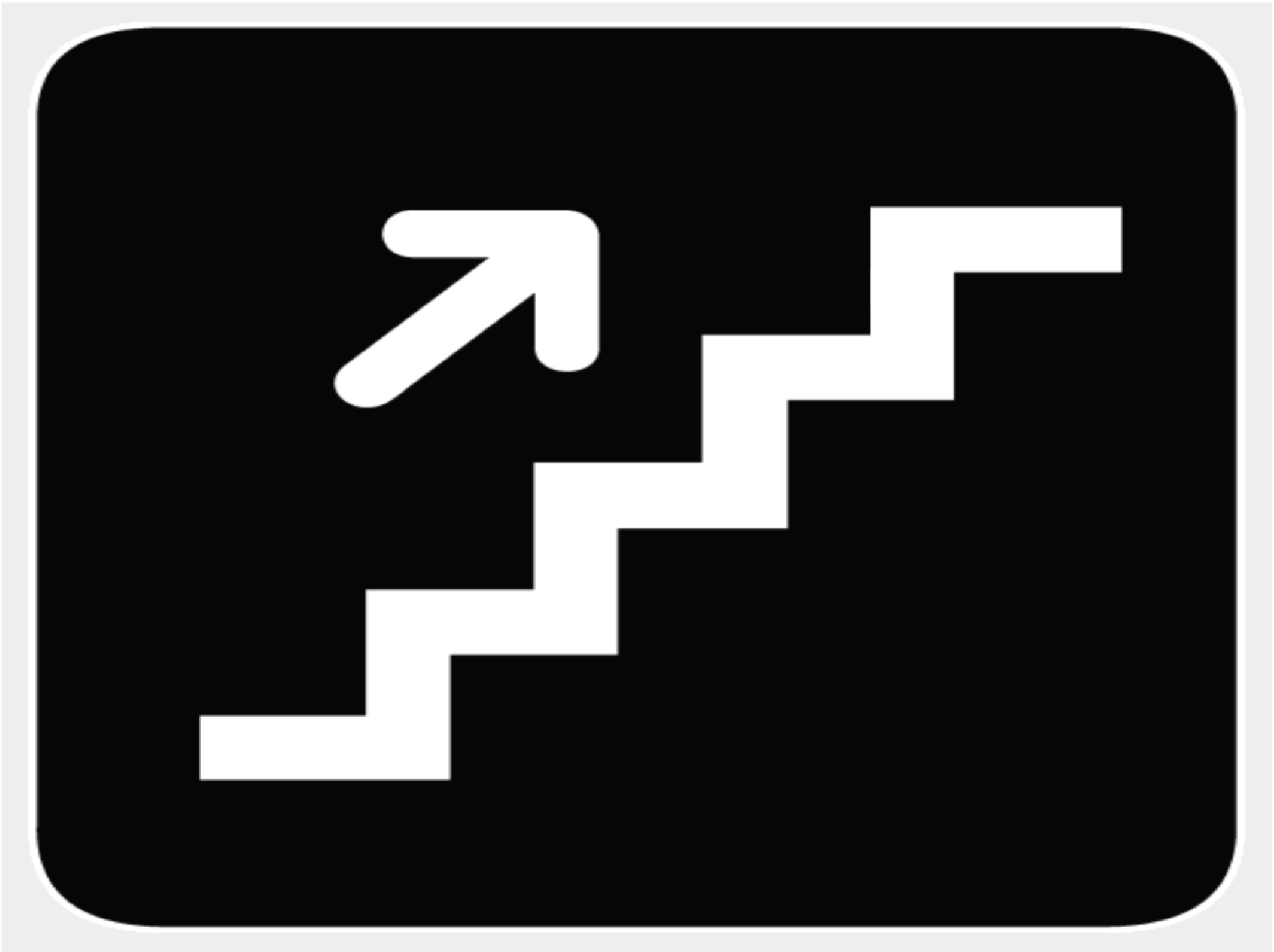




*Habit is habit and not to be flung out of the window
by any man, but coaxed downstairs a step at a time.*

-Mark Twain





TAKK FOR MEG!

