



# ***SJÁLFSHJÁLPARHÓPAR***

**Tími:** .

**Staður:**

**Verð:**

## **Lýsing:**

Markmið hópastarfs er hjálp til sjálfshjálpar.

Hægt er að stofna hópa í lok námskeiða eða að fólk tekur sig saman. Einnig er hægt að óska eftir því að stofnaður verði hópur um ákveðið málefni.

Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl.

Sjálfshjálparhópur samanstendur af 6-8 manns og algengt er að fólk hittist einu sinni til tvisvar í mánuði.

## **Umsjón:**

Margrét Sigurðardóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi. Leiðbeinandi verður með hópnum í 2-4 skipti.

## **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).