



Verktøykassa for brukermedvirkere



Tirsdag 7.september, kl 17-18.30

Deichman Bibliotek Majorstuen

Verktøykassa for Brukermedvirkning er

et opplæringsverktøy basert på empowerment og selvhjelpsforståelse som skal bidra til å lære opp og styrke enkeltpersoner og grupper i brukermedvirkning, og gi økt mestring og tro på egne ressurser.



Cecilie Bergsens Kindeved Sagatun Brukerstyrt senter (bilde) og Mona Engen, leder MH Hedmark, forteller mer om verktøykassa og brukermedvirkning.

Mental Helse Oslo trenger flere brukermedvirkere!

I dag har vi 10-12 brukermedvirkere i ulike råd og utvalg knyttet til behandlingstilbud innen psykisk helse i Oslo. Men vi får stadig spørsmål om vi kan stille med flere brukermedvirkere.



Er dette noe for deg? Har du lyst til å vite mer?

Meld deg på temakvelden tirsdag 7.september på mail til **oslo@mentalhelse.no** innen 2.august. Se neste side.

Gratis for medlemmer i MHO. Kr 100 for andre.

Beløpet innbetales til konto 7877 08 33549 Merkes «Verktøykassa»



Påmelding:

Navn:

Adresse:

Fødselsår:

Tlf:

E-post:

Verktøykasse for brukermedvirkere er en temakveld i en serie med tema og kurs høsten 2021. Egne omtaler med påmelding vil komme.

Onsdag 15.september kl 17.-18.30

Temakveld: «**Kognitive mestringsteknikker**»

Tirsdag/onsdag 12.-13.okt. og 26.-27.okt.

Kurs: «**Styrk deg selv**» 4 dager

Torsdag 18.november kl.17.-18.30

Temakveld: «**Fra selvmordskandidat til gledesspreder**»