

# VELKOMMEN TIL SELVHJELPSGRUPPE

**VI VIL GÅ SAMMEN MED DEG**

**Det Hjelper starter selvhjelpsgrupper i Holmen kirke**

**Pårørendegruppe:** for deg som er pårørende til noen som sliter med rus, psykisk uhelse, eller kjenner deg alene. Oppstart 11. august. Kl. 19:00 Partallsuker.

**Brukergruppe:** for deg som har kommet deg ut av rus, alkoholavhengighet, eller har det vanskelig psykisk. Grappa er rusfri. Oppstart 18. august. Kl. 19:00. Oddetallsuker.

Det kan gis hjelp til å komme seg i behandling!

**JANNICKE BECHER,  
REGIONLEDER VIKEN  
TLF 41202689**

**FOR MER INFORMASJON**

**[www.dethjelper.no](http://www.dethjelper.no)**



**Det Hjelper**  
Bruker- og pårørendeorganisasjon

**Bare ring oss om du vil vite mer.**

**Sammen for hverandre!**