

Innlandet Recoveryskole

– kunnskap for egen bedring



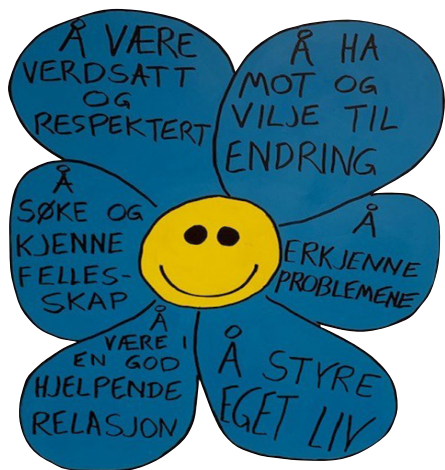
Velkommen til Innlandet Recoveryskole

Flere steder i Norge er man i gang med å etablere recoveryskoler etter modell fra England. Der er «Recovery Colleges» en sentral del i endringsarbeidet for å ta i bruk ny kunnskap og ny praksis innen psykisk helse og rusfeltet.

Kurs og seminarer tilbys i trygge miljøer for å gi kunnskap den enkelte trenger for å nå egne mål om bedring og en meningsfylt tilværelse. Recovery kan på norsk oversettes som «tilfriskning» eller «å komme seg».

Innlandet Recoveryskole er startet opp av Kulturnettverket Innlandet og Sagatun Recovery. Vi har også fått med oss mange gode samarbeidspartnere. I denne brosjyren har vi samlet kurs, temakvelder og andre arrangementer der kunnskapsformidling og erfaringsutveksling er vektlagt.

Arrangementene er åpne for alle med erfaring med psykiske helse- og/eller rusutfordringer, deres familier, venner, pårørende og fagpersoner.



Kontaktpersoner:

Kulturnettverket:

Line Merete Libak, tlf. 916 37 451

line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no

Sagatun Recovery:

Kårhild Husom Løken, tlf. 979 78 456

karhild@sagatun.no

Se mer informasjon på våre nettsider:

www.sagatun.no, www.kulturnettverk.no

eller facebook: Sagatun Recovery,
Kulturnettverket Innlandet Oppland og
Kulturnettverket Hedmarken

Kurs og temakvelder

Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering.....	ark 1
Seminarprogram.....	ark 2
Recoveryverksted.....	ark 3
Pårørendekafé – en møteplass for pårørende.....	ark 4
Ulike tilbud i regi av ADHD Norge Innlandet.....	ark 5
Selvstyringskurs.....	ark 6
Kjøkkenpraten på Sagatun	ark 7
ROM for påfyll – Gjøvik	ark 8
ROM for påfyll – Lillehammer.....	ark 9
Likepersonstilbud / Mental Helse Ungdom i Innlandet.....	ark 10
Fem steg til hverdagsglede	ark 11





Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering

Økonomi er en viktig del av sosiale recovery, der hvordan vi lever og bor utgjør en viktig del av livskvaliteten vår i hverdagen. Å snakke om økonomi kan være skamfullt. Vi ønsker derfor å gi deg gode verktøy for hvordan du skal kunne leve godt for mindre penger, og få gode råd og verktøy for å ta tak i vanskelige problemstillinger om økonomi.

Tema: Hverdagsøkonomi

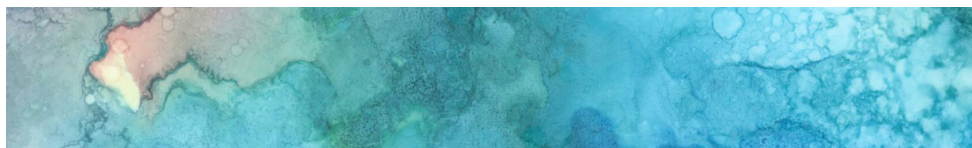
Dato: Torsdag 6. februar, kl. 09.00–11.30

Tema: Gjeldshåndtering

Dato: Onsdag 12. februar, kl. 12.30–14.30

Sted: Kursrommet på Sagatun Recoveryskole

Spørsmål/påmelding: Berit Enemo, telefon: 958 56 951, epost: berit@sagatun.no



Seminarprogram

Kulturnettverket arrangerer seminarer om ulike aktuelle temaer som kan inspirere til aktivitet og egenutvikling.

For tidspunkt, temaer og foredragsholdere se Kulturnettverkets nettside eller facebook.

Kontaktperson: Line Merete Libak, Enhet Aktivitet og Recovery, Sanderud
telefon: 916 37 451 / epost: line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no

Se mer informasjon om arrangementene på nettsiden: www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket
eller facebook: Kulturnettverket Hedmarken



Recoveryverksted

Sagatun inviterer til Recoveryverksteder der vi deler kunnskap og erfaring om hvilke faktorer som kan bidra til bedring og mestring, og derved en bedre hverdag. Vi setter opp ulike tema som har betydning for bedringsprosesser og belyser disse temaene fra et faglig perspektiv og med erfaring fra «levd liv». Deretter er det «Walk and talk» og refleksjon i mindre grupper, for å snakke om det vi har hørt og hvordan erfaring og kunnskap kan brukes i eget liv og egen hverdag. Recoveryverkstedene er for deg som har erfaring som bruker, pasient og/eller pårørende og for deg som er fagperson. Verkstedene er lagt opp med korte introduksjoner, godt med pauser, lunsj og en gåtur.

Tid alle dager: kl. 10.00–14.00

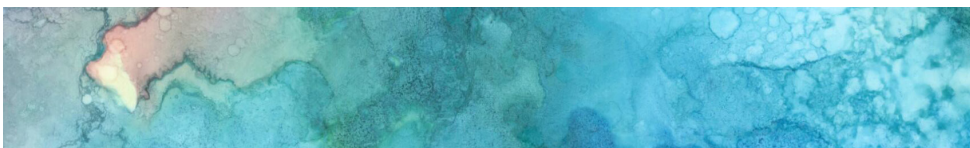
29. januar 2025: *Hvordan bruke musikk for å få en bedre hverdag?*

5. mars 2025: *Hva betyr mening og mestring for å få en bedre hverdag?*

2. april 2025: *Hva betyr håp og hvorfor er det viktig for å få en bedre hverdag?*

28. mai 2025: *Hvordan bruke fysisk aktivitet og friluftsliv for å få en bedre hverdag?*

Vi ønsker velkommen til dager for påfyll av kunnskap og erfaring, undring, refleksjon og vekst. For nærmere informasjon og påmelding kan du ta kontakt med Kårhild Husom Løken på telefon: 979 78 456 eller epost: karhild@sagatun.no



Pårørendekafé – en møteplass for pårørende

Pårørendecafeen er et støttende fellesskap til pårørende, som sliter med at noen de er glade i innad i familien eller noen de kjenner sliter med utfordringer innen psykisk helse og rus.

Vi har ulike temaer vi tar opp som pårørendes rettigheter, samtykkekompetanse, medavhengighet, og skyld/skam og grensesetting.

LPP og Sagatun Recoveryskole arrangerer Pårørendecafe siste onsdag i måneden i kafeen på Sagatun.

Sted: Kaféen på Sagatun **Tid:** Siste onsdag i måneden, kl. 17.00–19.00

29. januar / 26. februar / 26. mars / 30. april / 28. mai

Kontaktperson/påmelding

Cecilie B. Kinde, avdelingsleder ved Sagatun Recoveryskole, telefon 454 19 164 eller epost: cecilie@sagatun.no



Ulike tilbud i regi av ADHD Norge Innlandet

Mestringskurs – for voksne med ADHD

Sted: Sykehuset Innlandet Reinsvoll, bygg 5, undervisningsrommet, 2. etg over hovedkjøkkenet

Tid: 21. og 22. januar 2025 kl. 09:00–15:00 og 27. mars 2025 kl. 09:00–15:00

Arrangør: Sykehuset Innlandet Reinsvoll

Kursansvarlige:

Janicke Bjørklund, DPS Gjøvik, mobil 48287167

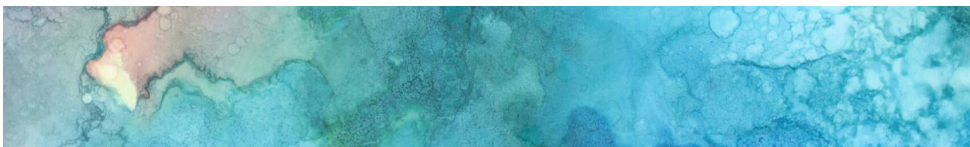
Magnus Østvang, Læring og Mestring, Sykehuset Innlandet

Oversikt over alle tilbud finner du på ADHD Norges hjemmeside under *Innlandet*:

<https://www.adhdnorge.no/fylkes-og-lokallag/innlandet> og Facebook-siden til ADHD Norge Innlandet under *Arrangementer*.

Kontakt: Irene Richardsen-Angen, tlf. 941 96 744 / epost: innlandet@adhdnorge.no

Ta kontakt for informasjon om påmelding (henvisning) og egenandel.



Selvstyrkingskurs

Strever du med dårlig selvtillit, sosial angst eller har mistet troen på deg selv?

Da kan selvstyrkingskurs kanskje være noe for deg?

– Dette er et kurs for deg som ønsker å bedre din mestringsfølelse, og få mer kunnskap om dine rettigheter og plikter.

Hvorfor er det viktig å få slik kunnskap?

– Det kan være med på å få en raskere tilfriskning, gi deg en bedre hverdag og at du kommer deg raskere ut i jobb eller aktivitet. Kurset er en del av «Verktøykassa for brukervedvirkning» som er utviklet på Sagatun.

Kursvarighet: Fire dager som går over to samlinger.

Tid: alle dager kl. 09.00–15.00

Dato: 11.– 12. februar og 25. – 26. februar

Sted: Frivillighetssentralen, Torggata 73, 2317 Hamar

Dato: 21. – 22. mai og 3. – 4. juni

Sted: Frivillighetssentralen, Torggata 73, 2317 Hamar

Påmelding: Berit Enemo, Sagatun Recoveryskole, tlf: 404 94 233 / epost: berit@sagatun.no

Ønsker du mere informasjon om våre kurs og undervisningstilbud sjekk ut nettsiden vår på:

www.sagatunrecovery.no eller [YouTube](https://www.youtube.com), eller ta kontakt med avdelingsleder ved Recovery-skolen Cecilie Bergsgang Kinde på e-post cecilie@sagatun.no eller mobil: 454 19 164



Kjøkkenpraten på Sagatun

Kjøkkenpraten er en møteplass hvor deltagere samles for å dele erfaringer omkring temaer som på ulike vis har med psykisk helse å gjøre. Samtalen er ledet av en person med både fag og erfaringskompetanse.

Temaer velges ofte fra "Hjertehagen", der hjertebildene formidler det riktige budskapet for deg og nettopp det DU trenger. Ta vare på det, bruk det, og gjør noen gode valg.

Kjøkkenpraten hjelper deg å finne muligheter og konstruktive løsninger i livet ditt.

Tid: Torsdager kl. 10.30–11.30

Dato: 30. januar, 27. februar, 27. mars, 24. april, 22. mai

Sted: Sagatun Recoveryskole, Sagatunvegen 47B (det gule huset på Sagatun)

Påmelding:

Cecilie, på e-post cecilie@sagatun.no eller mobil: 454 19 164



ROM for påfyll – Gjøvik

ROM for påfyll – der pårørende, berørte og fagpersoner møtes

ROM er et likeverdig dialogmøte mellom pårørende, berørte, foreldre og fagpersoner med rom for: *erfaringsdeling, ny kunnskap, læring, påfyll, endring*. Formålet med ROM er å kunne tilby best mulige tjenester og samarbeid med de som påvirkes av en utfordrende livssituasjon.

ROM skal også være et godt sted å møte andre som er i lignende situasjoner. Du er velkommen til å delta uansett hvilken kommune du bor i. Gratis deltakelse. Du trenger ingen henvisning fra fastlege eller andre instanser.

Sted: Fontenehuset Gjøvik, Strandgata 38, Gjøvik

Tid: Alle dager kl. 18.00–20.30 – enkel bevertning fra kl. 17.30

18. februar: *Hva skal til for at jeg kan tørre å gi slipp?*

11. mars: *Hvordan skaper vi god kommunikasjon mellom fagpersoner og pårørende?*

8. april: *Hvordan leve med det som ikke går over?*

Påmelding, innspill eller spørsmål: Tlf. 410 60 274 (Om du ikke får svar, send en SMS så tar vi kontakt)

Arrangør: Sykehuset Innlandet HF, Gjøvik kommune og organisasjonen Voksne for barn



ROM for påfyll – Lillehammer

ROM for påfyll – der pårørende, berørte og fagpersoner møtes

ROM er et likeverdig dialogmøte mellom pårørende, berørte, foreldre og fagpersoner med rom for: *erfaringsdeling, ny kunnskap, læring, påfyll, endring*. Formålet med ROM er å kunne tilby best mulige tjenester og samarbeid med de som påvirkes av en utfordrende livssituasjon.

ROM skal også være et godt sted å møte andre som er i lignende situasjoner. Du er velkommen til å delta uansett hvilken kommune du bor i. Gratis deltakelse. Du trenger ingen henvisning fra fastlege eller andre instanser.

Sted: Storgata 9B, Lillehammer

Tid: Alle dager kl. 18.00–20.15 – enkel bevertning fra kl. 17.30

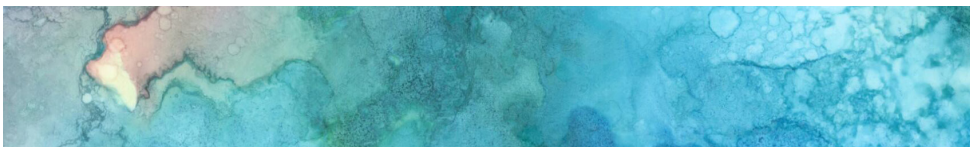
8. januar: *Hva ønsker dere fra tjenestene?*

25. mars: *Taushetsplikt-klokken*

27. mai: *Hva trenger vi ved ferieavvikling?*

Påmelding, innspill eller spørsmål: tlf. 971 70 318, pårørendekoordinator

Arrangør: Sykehuset Innlandet HF, Lillehammer kommune og organisasjonen Voksne for barn



Likepersonstilbud

Lokale brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rus arrangerer ulike treff og kurs i Storgata 9B på Lillehammer. Målet med samarbeidet er å bidra til et bredere likepersonstilbud til innbyggerne, styrke brukerorganisasjonene og bidra til økt kompetansedeling. Tilbudene er åpen for alle, og du trenger ikke medlemskap i brukerorganisasjonene for å delta.

Her finner du en oversikt over de ulike organisasjonene og deres kurstilbud:

<https://lillehammer.kommune.no/helse-og-velferd/psykisk-helse-og-rus/arbeid-og-aktivitetstilbud/brukerorganisasjoner/tilbud-i-storgata-9b/>

AA-møter / ADHD Innlandet / A-Larm / Bipolarforeningen / LEVE / Et barn for lite / Fri Innlandet / SPISFO / Mental Helse

Mental Helse Ungdom i Innlandet

Vi i Mental Helse Ungdom har nå åpnet et regionskontor i Hamar, og vi gleder oss til å skape aktiviteter og muligheter for unge i hele Innlandet gjennom 2025. Vi skal jobbe for bedre tilbud og skape gratis møteplasser for unge opp til 36 år, og ønsker å bidra til å gi en grunn til å velge livet. *Sammen gjør vi en forskjell!*

Hva skjer fremover? Vi jobber med å starte lokallag i Hamar, Gjøvik og Lillehammer og inviterer nye medlemmer til å bli med på reisen! Enten du ønsker å engasjere deg aktivt eller bare være med på våre arrangementer, er du hjertelig velkommen.

Interessert? Hvis du vil vite mer om Mental Helse Ungdom, eller hvordan du kan bidra til å starte et lokallag i din by, send oss en e-post på ida.aaraas@mhu.no

Følg oss! Hold deg oppdatert på alt som skjer ved å følge oss på Instagram: [@mhu.innlandet](https://www.instagram.com/mhu.innlandet)



Fem steg til hverdagsglede

Gjennom dette kurset blir du kjent med fem konkrete steg og hvordan du kan nå mål som passer din hverdag som kan bidra til større hverdagsglede, økt livskvalitet og sterkere psykisk helse.

Kursholdere med erfaringskunnskap og fagkunnskap innen psykisk helse/ rus vil holde kurset, og både brukere og ansatte kan delta. Alle deltar på lik linje.

Det er plass til åtte personer, "først til mølla" gjelder.

Kurset er utarbeidet ved Nottingham Recovery College, og oversatt og tatt i bruk i Norge av Jæren Recovery College. Nå har Innlandet fått det fra Jæren, og inviter til kurs.

Kurset går over fem ganger på mandager.

KURS 1

Sted: Blaarud, Sanderud, bygg nr. 9

Dato/tid: 10. mars kl. 12.00–14.00.

17. mars, 24. mars, 31. mars og 7. april kl. 12.00–15.00

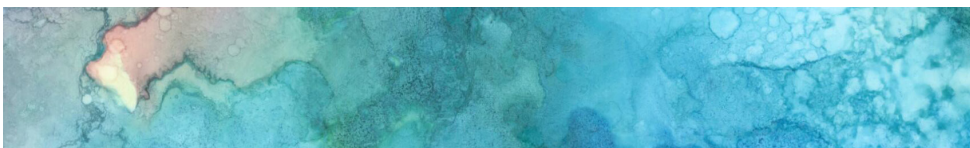
KURS 2

Sted: foreløpig ikke avklart

Dato/tid: 28. april kl. 12.00–14.00.

5. mai, 12. mai, 19. mai og 2. juni kl. 12.00–15.00

For spørsmål og påmelding: line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no



Sykehuset Innlandet i samarbeid med:

