

# Innlandet Recoveryskole

– kunnskap for egen bedring



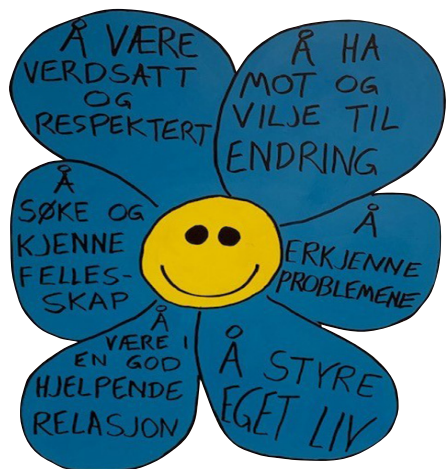
# Velkommen til Innlandet Recoveryskole

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 Brukerstyrt Senter. 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

### Sogatun Brukerstyrt Senter:

Kårhild Husom Løken, tlf. 979 78 456  
karhild@sogatun.no

## Se mer informasjon på våre nettsider:

[www.sogatun.no](http://www.sogatun.no), [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no)  
eller facebook: Sagatun Brukerstyrt Senter, Kulturnettverket Innlandet Oppland og Kulturnettverket Hedmarken

# Kurs og temakvelder

Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering.....	ark 1
Seminarprogram.....	ark 2
Recoveryverksted.....	ark 3
Pårørendekafé Sagatun.....	ark 4
Pårørendekafé Havang.....	ark 5
Selvstyrkingskurs.....	ark 6
Temakveld om håp .....	ark 7
Fra mestring til selvhjelpsgruppe .....	ark 8
Likepersonstilbud .....	ark 9
ROM for påfyll .....	ark 10







# 1

## Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering

Økonomi og levekår er en viktig del av recoveryprosessen, og har mye å si for livskvalitet og opplevelse av mestring! Sagatun Recovery Skole arrangerer i samarbeid med NAV Hamar generell innføring i «Hverdagsøkonomi».

Kurset er for deg som ønsker å ta grep for å bedre din personlige økonomi, eller deg som ønsker å forebygge eller løse en vanskelig økonomisk situasjon. I løpet av kursene vil vi gi deg kunnskap om hvordan du kan ta forebyggende grep, eller hvordan du kan håndtere regninger og gjeld.

Et aktuelt spørsmål kurset gir svar på er hva man kan gjøre om man får en regning, men ikke har penger til å betale.

**Foredragsholder:** Berit Enemo

**Sted:** Sagatun Recovery Skole

**Tema:** Hverdagsøkonomi

**Dato:** Torsdag 7. mars, kl. 09.00–11.30

**Kontaktperson/påmelding:** Berit Enemo, telefon: 404 94 233

epost: [post@sagatunrecoverykole.no](mailto:post@sagatunrecoverykole.no)





# 2

## Seminarprogram

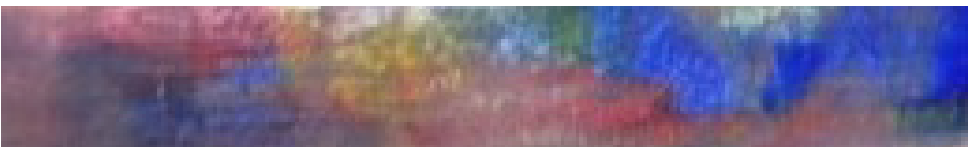
Kulturnettverket arrangerer seminarer om ulike aktuelle temaer som kan inspirere til aktivitet og egenutvikling.

Datoer og temaer for våren 2024 er ikke klare enda, men følg med på Kulturnettverket for informasjon: [kulturnettverk.no](http://kulturnettverk.no)

Facebook: [kulturnettverket hedmarken](https://www.facebook.com/kulturnettverket)

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

Se mer informasjon om arrangementene på nettsiden: [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no)



## 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.

Vi ønsker velkommen til dager for påfyll av kunnskap og erfaring, undring, refleksjon og vekst. *Målgruppe* for Recoveryverkstedene er brukere, pasienter, pårørende og fagpersoner.

**Tid alle dager:** kl. 10.00–14.00

**31. januar 2024:** *Hvordan bruke musikk for å få en bedre hverdag?*

**6. mars 2024:** *Hva betyr mening og mestring for å få en bedre hverdag?*

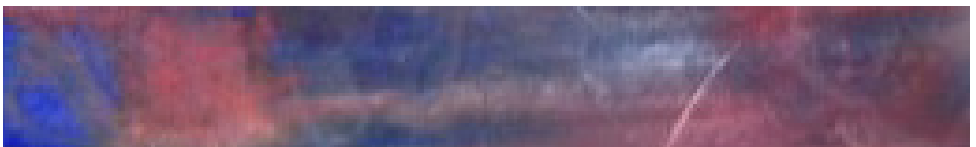
**10. april 2024:** *Hva betyr håp og hvorfor er det viktig for å få en bedre hverdag?*

**29. mai 2024:** *Hvordan bruke fysisk aktivitet og friluftsliv for å få en bedre hverdag?*

Det sendes ut egne invitasjoner til Recoveryverksteder, med hvem som er ansvarlig og sted.

Andre henvendelser til Recoveryskolen rettes til

Kårhild Husom Løken, telefon: 979 78 456 / epost: karhild@sagatun.no





# 4

## Pårørendekafé Sagatun Recovery

Er du pårørende til en som er psykisk syk, og føler deg alene? Pårørende skal bli spurt og oppleve og bli hørt. Pårørende er en ressurs, og en del av løsningen for den som er syk, og at deres erfaringer skal bli tatt på alvor av helsevesenet og kommunene.

LPP er en pådriver for å styrke tilbudet innen psykisk helsevern ved bedret kommunikasjon mellom brukere, pårørende, behandlere og myndigheter.

LPP og Sagatun Recovery skole arrangerer Pårørendekafe siste onsdag i måneden i kafeen på Sagatun. Dette er et støttende fellesskap der vi tar opp temaer knyttet til det å være pårørende, og det å stå i en krevende omsorgssituasjon på hjemmebane. Vi har også temakvelder hvor vi tar opp pårørendes rettigheter og aktuelt lovverk.

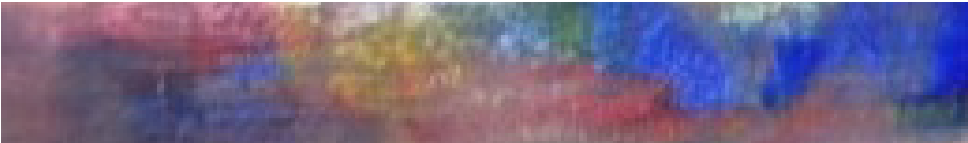
**Sted:** Kaféen på Sagatun **Tid:** Siste onsdag i måneden, kl. 17.00–19.00

28. februar / 27. mars / 24. april / 29. mai / 26. juni

### **Kontaktperson/påmelding**

Jeanette Helleberg, telefon 458 94 716 / epost: [jeanette.helleberg95@gmail.com](mailto:jeanette.helleberg95@gmail.com)

Stine Bekkemellem, telefon 404 94 233 / epost: [post@sagatunrecovery skole.no](mailto:post@sagatunrecovery skole.no)





## Havang brukerstyrte Senter

**Sted:** Havang Brukerstyrte Senter

**Tid:** Pårørendekafé tirsdager kl. 18.00–20.00, sosialt treffpunkt fredager kl. 11.30–13.30

**Pårørendekafé** er et gratis tilbud for pårørende til de som har utfordringer med rus eller har en psykisk lidelse. Denne kvelden treffer du andre som er i lignende situasjoner! Det holdes også mestringskurs for pårørende, og siste tirsdagen i hver måned har vi temakveld. Temaene bestemmes av pårørende selv og hva de har behov for.

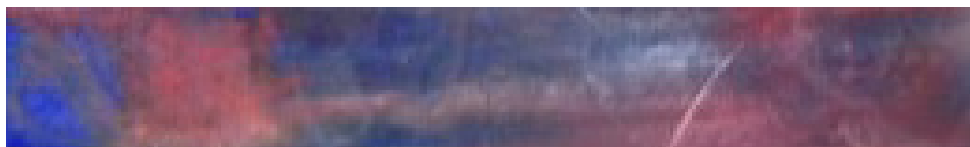
**Sosialt treffpunkt** hver fredag kl. 11.30–13.30

Velkommen til Møteplassen! I samarbeid med Havang arrangerer vi *møteplassen*. Her kan du møte andre for en hyggelig prat og få servert lunsj, kaffe/te og vaffel. Tilbudet er gratis og åpent for alle.

**Selvstyrkingskurs** over fire dager; 3.–4. april, og 16.–17. april, i samarbeid med Sagatun recovery. Dette er et kurs for deg som ønsker å bedre din mestringsfølelse, og få mer kunnskap om dine rettigheter og plikter. Se ark 6 for mer informasjon om selvstyrkingskurs.

### Kontaktperson

Hilde Nilseng, telefon 918 48 961 / epost: hilde@havang.no





# 6

## 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 brukermedvirkning» som er utviklet på Sagatun.

**Kursvarighet:** Fire dager som går over to samlinger.

**Tid:** alle dager kl. 09.00–15.00

**Dato:** 6.– 7. februar og 21. – 22. februar

**Sted:** Hamar

**Dato:** 3. – 4. april og 16. – 17. april

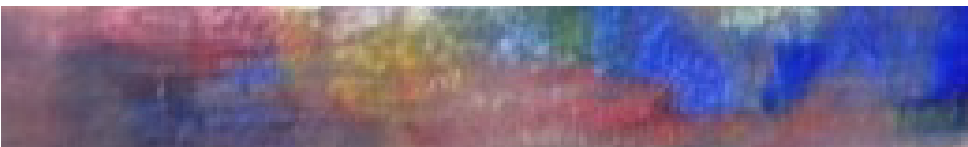
**Sted:** Lillehammer

**Dato:** 9. – 10. april og 23. – 24. april

**Sted:** Lena

**Påmelding:** Stine Bekkemellem, kursleder, telefon: 404 94 233

epost: [post@sagatunrecoverykole.no](mailto:post@sagatunrecoverykole.no)



# 7

## Temakveld om HÅP

Temakveld i samarbeid med LEVE og Sagatun Recovery.

**Dato:** Mandag 18. mars kl. 18.00 – 20.30

**Sted:** Sagatun Recovery spiseforretning og cafe

**Kontaktperson:** Rune Lundquist / e-post: [rune@sagatun.no](mailto:rune@sagatun.no)





# 8

## Fra mestringskurs til selvhjelpsgruppe

Har du nylig deltatt på et mestringskurs i spesialisthelsetjenesten, kommunen eller i en organisasjon der du bor? Kanskje opplever du et behov for fortsatt støtte i den videre prosessen du er i?

I en selvhjelpsgruppe er det mulighet til å fortsette arbeidet sammen med andre. Selvhjelp Norge tilrettelegger for selvhjelpsgrupper, fysisk eller digitalt. Her er alle velkommen til å være med, uavhengig av hvilket problem du har. Det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe!

**Ta kontakt** på [post@selvhjelp.no](mailto:post@selvhjelp.no) om du har spørsmål om selvhjelp og selvhjelpsgrupper så vil vi ta kontakt med deg.

Grupper startes fortløpende gjennom hele våsemesteret. Fysiske grupper startes når det er nok deltakere lokalt.

**Les mer om selvhjelp** og selvhjelpsgrupper på [www.selhjelp.no](http://www.selhjelp.no)



## Likepersonstilbud

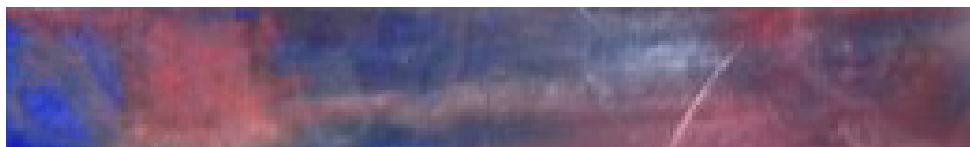
Lokale brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rus arrangerer ulike treff og kurs i Storgata 9B på Lillehammer. Målet med samarbeidet er å bidra til et bredere likepersonstilbud til innbyggerne, styrke brukerorganisasjonene og bidra til økt kompetansedeling.

Tilbudene er åpen for alle, og du trenger ikke medlemskap i brukerorganisasjonene for å delta.

Gå inn på nettsiden <https://www.lillehammer.kommune.no/brukerorganisasjoner.581321.no.html>

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

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



## ROM for påfyll

### 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.

**Sted:** Fontenehuset Gjøvik, Strandgata 38, 2921 Gjøvik

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

#### 20. februar

*Krevende oppførsel – hvordan forstå den syke?*

#### 12. mars

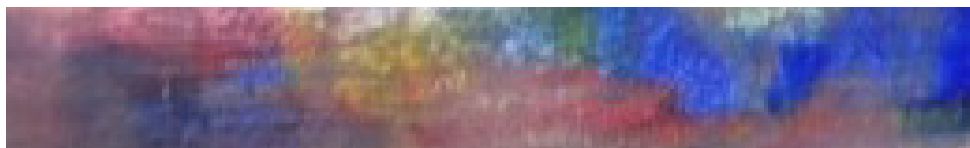
*Håp – hvordan gi håpet plass?*

#### 16. april

*Hvordan får vi til å inkludere alle?*

**Påmelding, innspill eller spørsmål:** telefon: 410 60 274 (gratis deltakelse)

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





Når du er langt fra der du vil være.  
Når du selv blir din høyeste barriere.  
Lukk ikke døren for dem som vil inn,  
de kan være veien din.



Lenge falt jeg i evighetens hav.  
Så klatret jeg opp på klippene,  
og brøt bølgen.

Det er rart at du er liten,  
og jeg så veldig stor.  
Vi ble født til forskjellig tid,  
her på denne jord.

Men jeg som er så mye større,  
kan lære deg å gå.  
Og du kan hjelpe meg å se,  
at livet: det er nå.



Sykehuset Innlandet i samarbeid med:



**SAGATUN**  
BRUKERSTYRT SENTER

**Kultur**  
nettverket

