

Innlandet Recoveryskole

– kunnskap for egen bedring



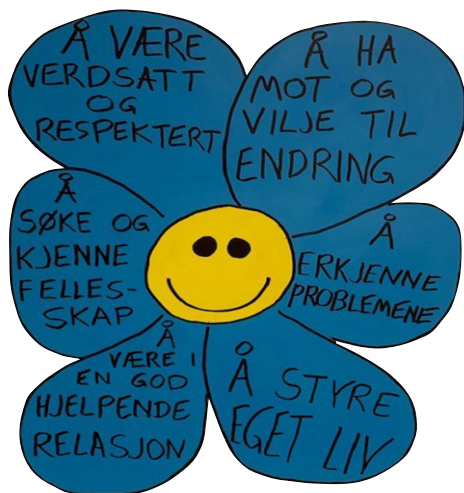
Velkommen til Innlandet Recoveryskole

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.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket

eller facebook: Sagatun Recovery,

Kulturnettverket Innlandet Oppland og

Kulturnettverket Hedmarken

Kurs og temakvelder

Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering	ark 1
Seminarprogram	ark 2
Recoveryverksted	ark 3
Pårørendetreff – en møteplass for pårørende.....	ark 4
Ulike tilbud i regi av ADHD Norge Innlandet.....	ark 5
Selvstyringskurs.....	ark 6
Selvstyringskurs for pårørende.....	ark 7
ROM for påfyll – Gjøvik.....	ark 8
ROM for medvirkning – Lillehammer.....	ark 9
Likepersonstilbud	ark 10





Hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering

Økonomi har mye å si for livskvalitet, og for hvordan vi mestrer hverdagen vår. Allikevel strever flere og flere av oss med dårlig økonomi - noe som også kan være vanskelig og skambelagt å snakke om.

På kursets del 1 starter vi en ufarlig og matnyttig samtale om økonomi. Vi ønsker å gi deg verktøy for hvordan du kan leve godt for mindre penger, og gi deg gode råd og tips for hvordan du kan ta tilbake kontroll over egen økonomi.

Kursets del 2 omhandler hvordan du kan få hjelp til å ta tak i egen gjeld.

Kursdel 1

Tema: Hverdagsøkonomi

Dato: Torsdag 5. mars kl. 09.00–11.30

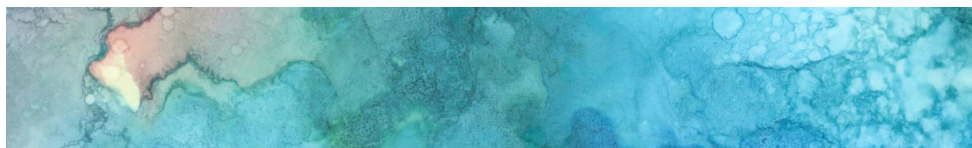
Kursdel 2

Tema: Gjeldshåndtering

Dato: Torsdag 26. mars, kl. 11.30–14.30

Sted: Kursrommet på Sagatun Recoveryskole

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



Seminarprogram

Dette er seminarer for å få kunnskap/ verktøy for å kunne mestre hverdagen bedre og øke livskvalitet. Vi håper seminarene skal inspirere og motivere. Det blir også servert lunsj og det er pauser med mulighet for sosialt samvær.

Denne våren planlegger vi ett seminar:

Tema: *Kommunikasjon og fem steg til økt hverdagsglede*

Dato: Onsdag 29. april, kl. 11.00–14.00

Sted: Festsalen Sanderud

Foredragsholder ikke helt klart enda.

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 ønsker å legge forholdene best mulig til rette for at hver enkelt skal oppleve bedring, mestring, tilhørighet og god livskvalitet. Det er dette som betegnes som «recovery». På Sagatun inviterer vi til recoveryverksted ca en gang hver måned. Recoveryverksted er temadager med ulike tema som kan ha betydning i bedringsprosesser. Temaene blir belyst med teori fra et faglig perspektiv og med erfaringer 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.

Målgruppe for Recoveryverkstedene er brukere, pasienter, pårørende og fagpersoner.

Sted: Storhamarstuene på Domkirkeodden

Tid: kl. 10.00–14.00 alle dager

28. januar: *Hva betyr mening og mestring for å få en bedre hverdag?*

4. mars: *Hvordan bruke musikk for å få en bedre hverdag?*

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

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

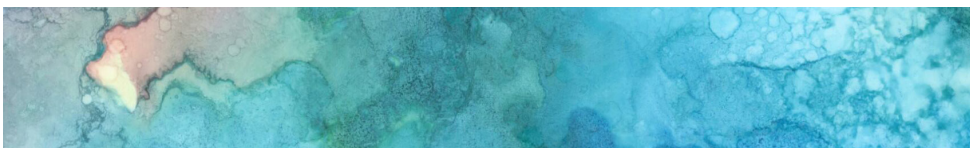
9. september: *En introduksjon til recovery.*

30. september: *Hvordan bruke kreativitet for å få en bedre hverdag?*

28. oktober: *Hva betyr identitet og tilhørighet for å få en bedre hverdag?*

25. november: *Hva betyr empowerment og brukermedvirkning 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 Rune Lundquist på epost: rune@sagatun.no eller telefon: 48 10 60 50



Pårørendetreff – 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.

Sted: Hamar, Sagatun brukerstyrt senter **Tid:** kl. 17.00–19.00

21. januar / 18. februar / 18. mars / 15. april / 20. mai

Kontaktpersoner/påmelding

Stine Kristinsdatter, epost: stine.k@sagatun.no eller Anne Kari Nybu, epost: aknp@online.no

Sted: Lillehammer, Storgata 9b **Tid:** kl. 17.00–19.00

3. februar / 3. mars / 7. april / 5. mai

Kontaktperson/påmelding

Heidi Fæste, epost: heidi.faeste@lillehammer.kommune.no eller telefon 97 17 03 18



Ulike tilbud i regi av ADHD Norge Innlandet

ADHD-treff for voksne

– Et uformelt treffsted for voksne som selv har diagnosen, pårørende og foresatte. Det å kunne treffe andre som er i en lignende situasjon som seg selv i et uformelt arrangement er for mange viktig, så vi håper at mange har lyst til å delta.

Det vil være en likeperson til stede på ADHD treffet. Vi serverer kaffe/ te og noe å bite i.

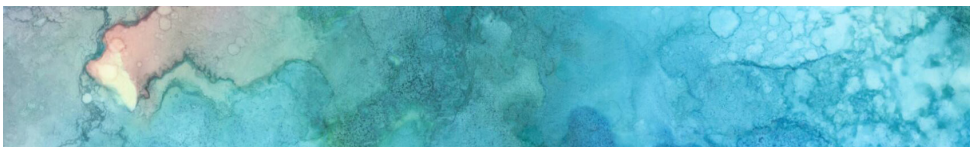
Se nettsiden for vårens treff i Lillehammer, Elverum og Raufoss:

<https://www.adhdnorge.no/fylkes-og-lokallag/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*.

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



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: tirsdag 10. mars – onsdag 11. mars og mandag 16. mars – tirsdag 17. mars

Sted: Storhamarstuene på Domkirkeodden, Strandvegen 98, 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



Selvstyrkingskurs for pårørende

Selvstyrkingskurs for personer som er pårørende til voksne med psykisk helse- og/eller rusutfordringer.

Pårørende er en ressurs, og trenger råd og veiledning i hvordan de skal håndtere situasjonen med et sykt familiemedlem. Pårørende trenger avlastning i krevende situasjoner. Pårørende må innlemmes som en del av løsningen for den psykisk syke.

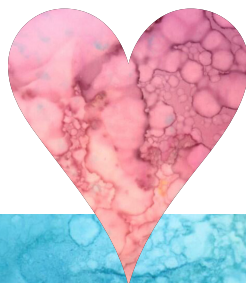
Kurset er en del av kurstilbudene i Kulturnettverket Innlandet og er åpent for alle kommuner som er tilknyttet dette nettverket.

Dato: 5. – 6. mai og 12.– 13. mai 2026

Sted: Stange bibliotek

Påmelding:

Guro Bekken, på e-post guro.bekken@stange.kommune.no



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: Tirsdager, alle dager kl. 18.00–20.30 – enkel bevertning fra kl. 17.30

17. februar: *Utenforskap – hvordan påvirker det oss?*

17. mars: *Egen ivaretagelse*

14. april: *Hvilke følelser snakker vi ikke om?*

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 medvirkning – 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

Tema: *Hvordan være fagperson og pårørende når den syke ikke vil?*

Tid: 10. februar, kl. 18.00–19.45

Tema: *Overgang mellom BUP og psykisk helse hvordan sikre overgangene*

Tid: 14. april, kl. 18.00–19.45

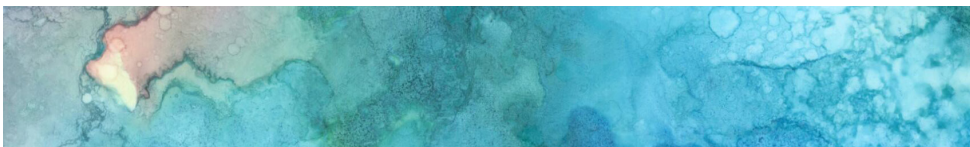
Tema: *Pårørende i spagat mellom håp og redsel – hva kan vi bidra med?*

Tid: 2. juni, kl. 13.30–15.30

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

Nettside for mer informasjon: <https://www.sykehuset-innlandet.no/arrangementer/rom-for-pafyll-lillehammer/>

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



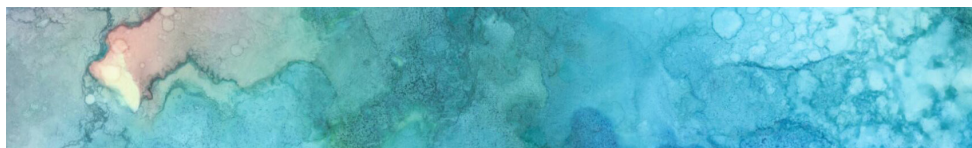
Når du er langt fra der du vil være.
Når du selv blir din høyeste barriere.
Lukk ikke døren for dem som vil inn,
de kan være veien din.



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:

