

Innlandet Recoveryskole

– kunnskap for egen bedring



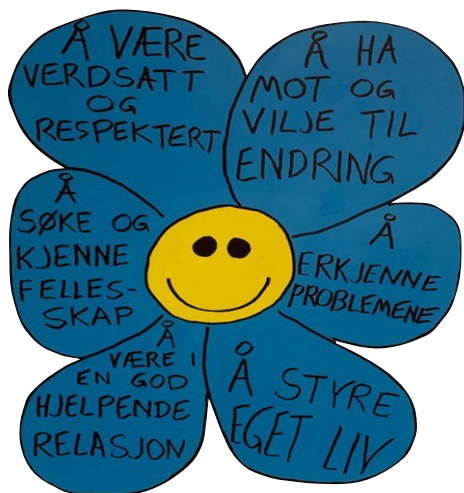
Velkommen til Innlandet Recoveryskole

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
Pårørendekafé – 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 / Mental Helse Ungdom i Innlandet	ark 10





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

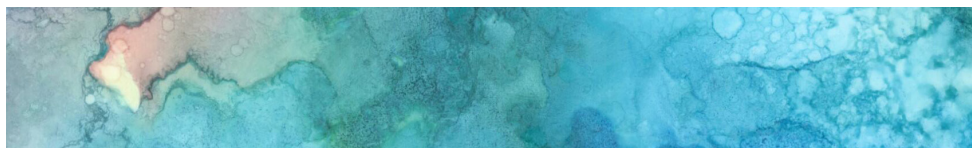
Dato: Torsdag 11. september kl. 09.00–11.30

Tema: Gjeldshåndtering

Dato: Torsdag 18. september, kl. 09.00–11.00

Sted: Kursrommet på Sagatun Recoveryskole

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



Seminarprogram

Denne høsten er det planlagt to seminarer:

13. oktober 2025 *Kunst og uttrykk i bedringsprosesser*

Foredragsholdere Maja Thune, som har egenerfaring og er kunst- og uttrykksterapeut. Hun er en anerkjent forfatter, foredragsholder, terapeutisk yogalærer og kunst- og uttrykksterapeut med over 20 års erfaring innen psykisk helse og selvutvikling. Hun er en pionér for en mer helhetlig og medfølende tilnærming til psykisk helse.

Melinda Meyer, kunst- og uttrykksterapeut. Hun er tildelt Kongens Fortjenestemedalje for hennes pionerarbeid innen kunst og uttrykksterapi, med særlig vekt på arbeidet med den forebyggende gruppeintervensjonen EXIT som hjelper med å forebygge skader under og etter langvarige belastninger og traumatiske opplevelser.

5. november 2025 *Mestring og motstandskraft - et forsøk på hjelp til overlevelse og vekst*

Foredragsholder Jon Reichelt, psykiater, forsker og en engasjerende formidler med lang erfaring fra både psykisk helsevern og Forsvaret.

Reichelt har en unik evne til å gjøre komplekse psykologiske temaer tilgjengelige og relevante for alle. Med varme, humor og innsikt tar han oss med inn i menneskets indre landskap – der følelser, motstandskraft og verdier spiller en avgjørende rolle for hvordan vi møter livets utfordringer. I dagens foredrag vil han dele refleksjoner rundt mestring, menneskelig utvikling og hvordan vi kan styrke vår psykiske helse gjennom forståelse og bevissthet. Reichelt er kjent for sin evne til å skape trygghet og engasjement i rommet, og vi ser frem til en klok og nær samtale om det å være menneske.

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.

Sted: Storhamarstuene på Domkirkeodden

Tid: kl. 10.00–14.00 alle dager

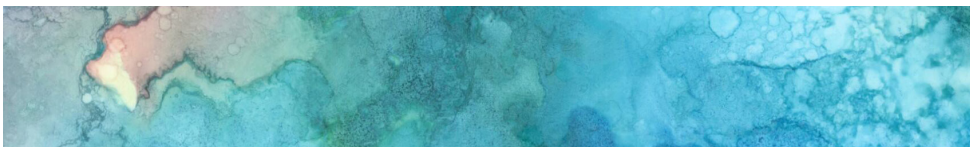
3. september 2025: *Introduksjon til Recovery*

24. september 2025: *Kreativitet som recoveryprosess*

29. oktober 2025: *Recoveryverksted, tilhørighet og identitet*

26. november 2025: *Recoveryverksted, empowerment og brukermedvirkning*

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



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.

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

27. august / 17. september / 22. oktober / 19. november / 10. desember

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

2. september / 7. oktober / 4. november / 2. desember

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.

Sted: Vestre Toten frivillighetssentral sine nye lokaler i Kirkevegen 2 (Raufoss Gård)

Tid: 1. oktober og 3. desember 2025 kl. 18.00

Sted: Lillehammer Frivillighetssentral, Brubakken 14, 2615 Lillehammer

Tid: 6. oktober 2025 kl. 18.00

Mestringskurs – for voksne med ADHD

Sted: Sykehuset Innlandet Reinsvoll

Tid: 21. oktober, 22. oktober og 4. desember 2025 alle dager kl. 09.00–15.00

Arrangør: DPS Gjøvik

Kursansvarlige: Janicke Bjørklund, DPS Gjøvik, mobil 48287167

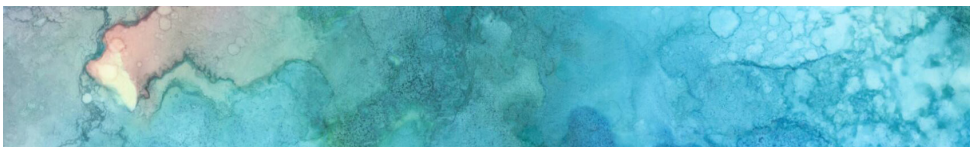
Magnus Østvang, Læring og Mestring, Sykehuset Innlandet

NB. Dette kurset krever henvisning, se mer på sykehusets nettside: www.sykehuset-innlandet.no

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: 30. september – 1. oktober og 14. – 15. oktober

Sted: Reinsvoll, Sykehuset innlandet Reinsvoll

Dato: 2. – 3. desember og 16. – 17. desember

Sted: Hamar, informasjon om kurssted fås ved påmelding

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.

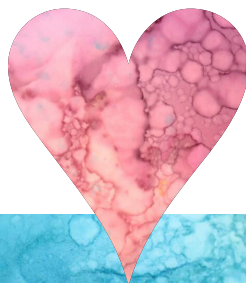
Kurset er en del av kurstilbudene i Kulturnettverket Innlandet og er åpent for alle kommuner som er tilknyttet dette nettverket.

Dato: 4. – 5. november og 18.– 19. november 2025

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

23. september: *Hva skal til for at jeg kan tørre å gi slipp?*

14. oktober: *Hvordan skaper vi god kommunikasjon mellom fagpersoner og pårørende?*

18. november: *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 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

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

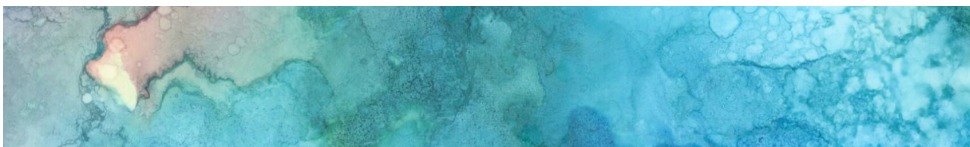
28. oktober: *Hvordan være fagperson og pårørende når den syke ikke vil?*

9. desember: *Hvordan skape god kommunikasjon mellom pårørende og fagpersoner?*

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

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)



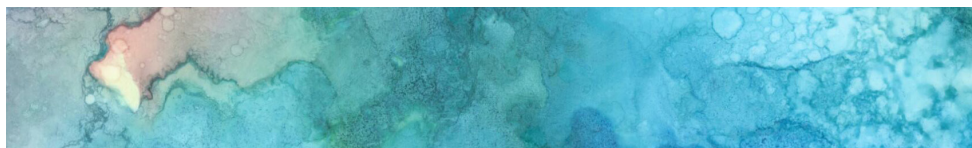
Når du er langt fra der du vil være.
Når du selv blir din høyeste barriere.
Lukk ikke døren for dem som vil inn,
de kan være veien din.



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
RECOVERY

Kultur
nettverket

RHD
NORGE

MENTAL HELSE

LPP
Landstiftelsen for Planerte og Psykiske Syke

RIO

