

# Innlandet Recoveryskole

– kunnskap for egen bedring



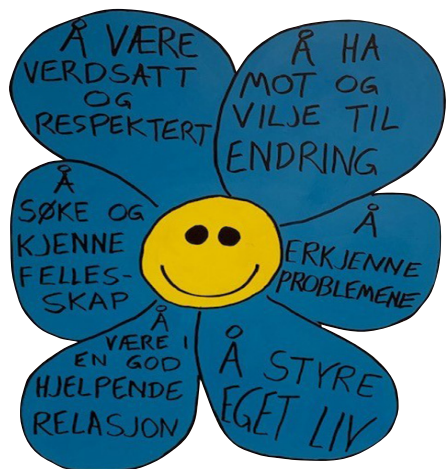
# Velkommen til Innlandet Recoveryskole

Flere steder i Norge er man i gang med å etablere recovery-skoler 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](http://www.sagatun.no), [www.kulturnettverk.no](http://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
Verdensdagen for psykisk helse.....	ark 7
Kjøkkenpratene på Sagatun.....	ark 8
Likepersonstilbud.....	ark 9
ROM for påfyll.....	ark 10
Fem steg til hverdagsglede.....	ark 11







# 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 og gjeldshåndtering».

Kursene 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.

Innholdet i kurset er også for deg som har eller er i ferd med å opparbeide deg gjeld, eller som ønsker å vite mer om temaet. Et aktuelt spørsmål kurset gir svar på er hva man kan gjøre om man får en regning, men ikke har penger til å betale.

Hege Strand fra NAV Hamar vil snakke om økonomi og gjeld og noen av mulighetene for å løse en vanskelig økonomisk situasjon, eller hvordan unngå det.

**Tema:** Hverdagsøkonomi – del 1

**Dato:** Onsdag 9. oktober, kl. 09.00–11.30

**Tema:** Gjeldshåndtering – del 2

**Dato:** Torsdag 10. oktober, kl. 12.15–14.15

**Sted:** Kursrommet på Sagatun Recovery skole

**For spørsmål:** Berit Enemo, telefon: 958 56 951, epost: [berit@sagatun.no](mailto:berit@sagatun.no)

**For påmelding:** epost: [post@sagatunrecovery skole.no](mailto:post@sagatunrecovery skole.no)





# 2

## Seminarprogram

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

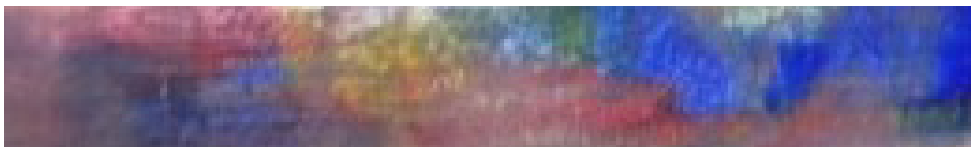
**Dato:** Fredag 29. november, kl. 10.30–13.30

**Tema:** Det kan alltid bli verre

**Foredragsholder:** John Hammersmark (kjent som kaptein i Kompani Lauritzen på TV2)

**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.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket](http://www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket)



## 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

**28. august 2024:** *Introduksjon til Recovery*

**25. september 2024:** *Recoveryverksted med tema kreativitet*

**30. oktober 2024:** *Recoveryverksted med tema tilhørighet og identitet*

**27. november 2024:** *Recoveryverksted med tema brukermedvirkning og empowerment*

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

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.

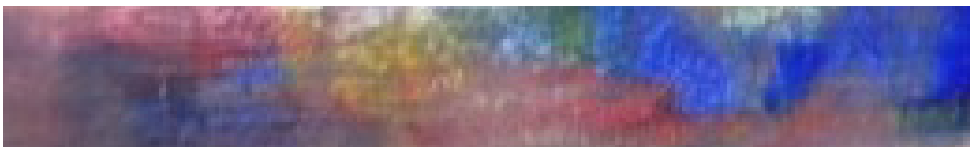
**Sted:** Kaféen på Sagatun **Tid:** Siste onsdag i måneden, kl. 17.00–19.00

28. august / 25. september / 30. oktober / 27. november / 18. desember

### **Kontaktperson/påmelding**

Cecilie B. Kinde, avdelingsleder ved Sagatun Recovery-skole, telefon 454 19 164 eller epost: [cecilie@sagatun.no](mailto:cecilie@sagatun.no)

Jan Martin Olasveen, leder for LPP Innlandet, telefon 941 81 865





## Ulike tilbud i regi av ADHD Norge Innlandet

### **ADHD-seminar for foreldre/foresatte**

**Sted:** Gjøvik

**Tid:** 7. september

### **ADHD-treff for voksne**

**Sted:** Hamar

**Tid:** 17. september, 15. oktober og 12. november – kl. 18

**Sted:** Lillehammer

**Tid:** 23. oktober og 11. november – kl. 18

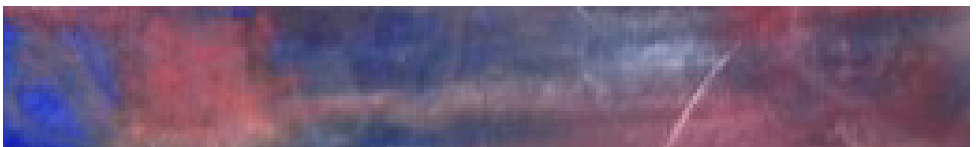
### **Seminar "Kvinner og ADHD"**

**Sted:** Ynglingen, Gjøvik

**Tid:** 21. september

Ulike andre aktiviteter og turer flere ganger i året. Alle våre aktiviteter er åpne for alle, også de som ikke er medlemmer. Oversikt finnes 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, telefon 941 96 744 / epost: [innlandet@adhdnorge.no](mailto: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 brukermedvirkning» som er utviklet på Sagatun.

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

**Tid:** alle dager kl. 09.00–15.00

**Dato:** 3.– 4. september og 17. – 18. september

**Sted:** Fredheim Nes, v/ Rune Gulbrandsen, Stine Kristinsdatter og Berit Enemo

**Dato:** 2. – 3. oktober og 16. –17. oktober

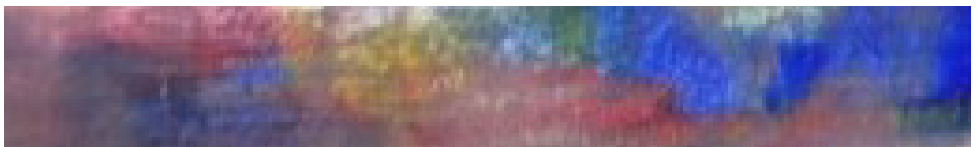
**Sted:** Lillehammer Havang, v/ Stine Kristinsdatter og Berit Enemo

**Dato:** 29. – 30. oktober og 12. – 13. november

**Sted:** Reinsvoll

**Kontaktperson:** Berit Enemo, Sagatun Recoveryskole, tlf: 404 94 233 / epost: [berit@sagatun.no](mailto:berit@sagatun.no)

**Påmelding:** [post@sagatunrecoverykole.no](mailto:post@sagatunrecoverykole.no)



## Verdensdagen for psykisk helse

**Tema:** «Vi trenger å snakke sammen. #gi8minutter»

«**The Recovery Channel**» vises på Hamar kino, med påfølgende Paneldialog, arrangementet er gratis, og mer informasjon finner dere på link: <https://www.facebook.com/events/1026489665843753>

**Dato og tid:** 26. september kl. 17.30 – 20.30

**Rockovery Innlandet** på Gjøvik kino.

Rockovery Innlandet er et åpent og gratis konsertarrangement i anledning Verdensdagen for psykisk helse. Sammen skal vi skape en magisk kveld med musikk, mestring, åpenhet og fellesskap i fokus. I samme anledning arrangerer vi også en felles kunstutstilling.

Se mer informasjon på facebook: [rockovery innlandet](#)

**Sted:** Gjøvik kino og scene

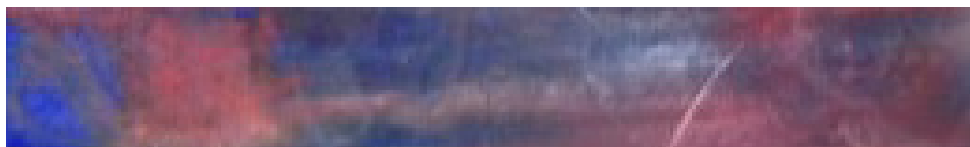
**Dato og tid:** 3. oktober kl. 18.00–21.00

**En hyggelig verdensdagskveld** med innlegg fra ulike brukerorganisasjoner, humoristisk innslag av Rigmor Galtung, kjent fra Gro Harlem Brundtland karikering. Musikalske minikonsert med Lill Regine Skaug og Henning Ramseth.

**Sted:** Hamar teater i festsalen

**Dato og tid:** 17. oktober kl. 18.00 – 21.00

Se [www.verdensdagen.no](http://www.verdensdagen.no) for mer informasjon.





# 8

## Kjøkkenpraten på Sagatun

Kjøkkenpraten er en møteplass hvor deltagerne samles og deler erfaringer omkring tema som på ulike vis har med psykisk helse å gjøre, eller livets gleder og utfordringer.

Vi spiser matpakka vår sammen, og serverer kaffe, te og kjeks! Ta gjerne med deg det du vil spise til lunsj selv!

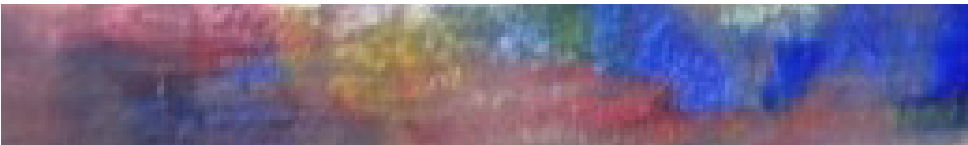
**Tid:** Torsdager kl. 11.00–13.00

**Dato:** 26. september, 31. oktober, 28. november, 19. desember

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

**Påmelding:**

Siw Anita på mobil 994 93 857, eller Berit på mobil 958 56 951 / epost: [berit@sagatun.no](mailto:berit@sagatun.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.

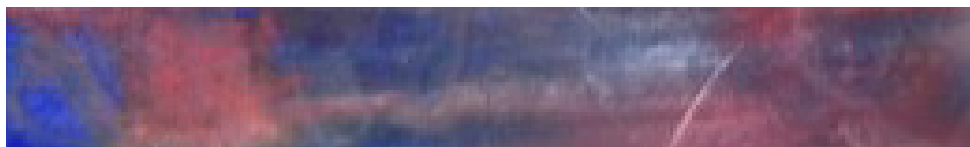
Tilbudene er åpen for alle, og du trenger ikke medlemskap i brukerorganisasjonene for å delta.

Gå inn på nettsiden

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

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

#### 17. september

*Sorg – livet som ikke ble slik jeg hadde tenkt*

#### 15. oktober

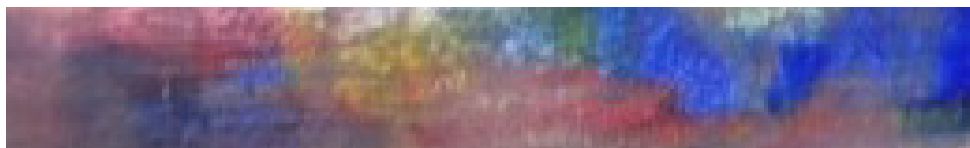
*Skam/skyld – hva gjør det med oss?*

#### 19. november

*Grensesetting – hvordan ta vare på deg selv?*

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

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



## 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:

**Sted:** Blaarud, Sanderud, bygg nr. 9

**Dato og tid:**

28. oktober kl. 12.00 – 14.00

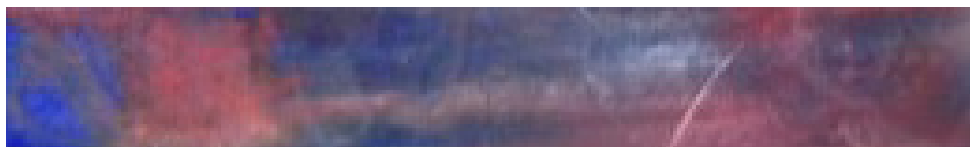
4. november kl. 12.00 – 15.00

11. november kl. 12.00 – 15.00

18. november kl. 12.00 – 15.00

2. desember kl. 12.00 – 15.00

**For spørsmål og påmelding:** [line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no](mailto:line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no)



Sykehuset Innlandet i samarbeid med:

