




Selvhjelp i Hallingdal – En samskappingsprosess

Ragna Torkelsgard - Koordinator læring og mestring Hallinghelse
 Anne Grete Tandberg – Selvhjelp Norge
Folkehelsekonferansen Hamar 19.10.22

1



Samskaping - Suksesskriterier og fallgruver

2



 HALLINGDAL

Mandat

1. Lokale kontaktpunkt i kvar kommune er Frivilligvernretten, Frisklivsambrosjen og Psykisk helse. Kontaktpunkta sine oppgøver er å formidle informasjon, ta imot spørsmål, og koordinere oppstart av sjelvhjelpsgrupper, deriblant gratis lokalar, i samarbeid med ressursgruppa.
2. Koordinator i færing og meistring i Hallingdala er regional kontakt i Hallingdal; i tillegg settar seg opp som færingssjef i kvar kommune.
3. Ressursgruppe i kvar kommune. Denne skal bestå av tilberne frå del lokale kontaktpunkta, samt frivillige som fungerer som igangsetjarar for sjelvhjelpsgrupper. Frivillige kan vera privatpersonar, representantar frå lag – og brukarorganisasjonar o.L., og del kan også stå som kontaktpunkt dersom del ynskjer det. Ressursgruppa kan kome med forslag til organisering av sjelvhjelpsgrupper i kommune, bli informasjonarbeid om dette inn i livsstils – og meistringskurs, for vidareføring av gruppa etter endt kurs.
4. Nettverk for sjelvhjelpsarbeid i Hallingdal består av del lokale kontaktpunkta og ressursgruppene i kvar kommune. Koordinator/ regional kontakt kan i samarbeid med nettverket initiere fleire aktuelle medlemmer. Nettverket skal skissere ein plan for korleis innbyggjarane kan få kjennskap til sjelvhjelpsstilbod etter endt tilbod frå psykisk helse, friskliv eller andre helsestenester. Erfaringsdeling er sentralt i nettverket.
5. Dersom det blir lyst ut aktuelle tilskotsmidlar kan dette formidlast til koordinator i Hallingdala for evt felles søknad for Hallingdal.

Regin Torsnesdal Hallingdal 2022

Forankring og nettverksbygging

3



4



Markedsføring

5



Kurs i Hallingdal

Informasjon om kurs og aktiviteter i Hallingdal. Informasjon om kurs og aktiviteter i Hallingdal. Informasjon om kurs og aktiviteter i Hallingdal.



Om faglige utfordringer i Hallingdal



Om kurs og aktiviteter i Hallingdal

HelseCaféer
KURS, SEMINAR
OG SELVHJELPS-
GRUPPER

Reiser og utvalgte kurs
For deg som vil utvide horisontene dine og oppleve nye kulturer og landskaper. Vi tilbyr reiser til ulike deler av verden. Kontakt oss for mer informasjon.

Sammen om endring. Enkleste grupper for endring i livet ditt
Vi tilbyr enkle og praktiske kurs og aktiviteter som hjelper deg med å endre vaner og oppfatninger. Kontakt oss for mer informasjon.

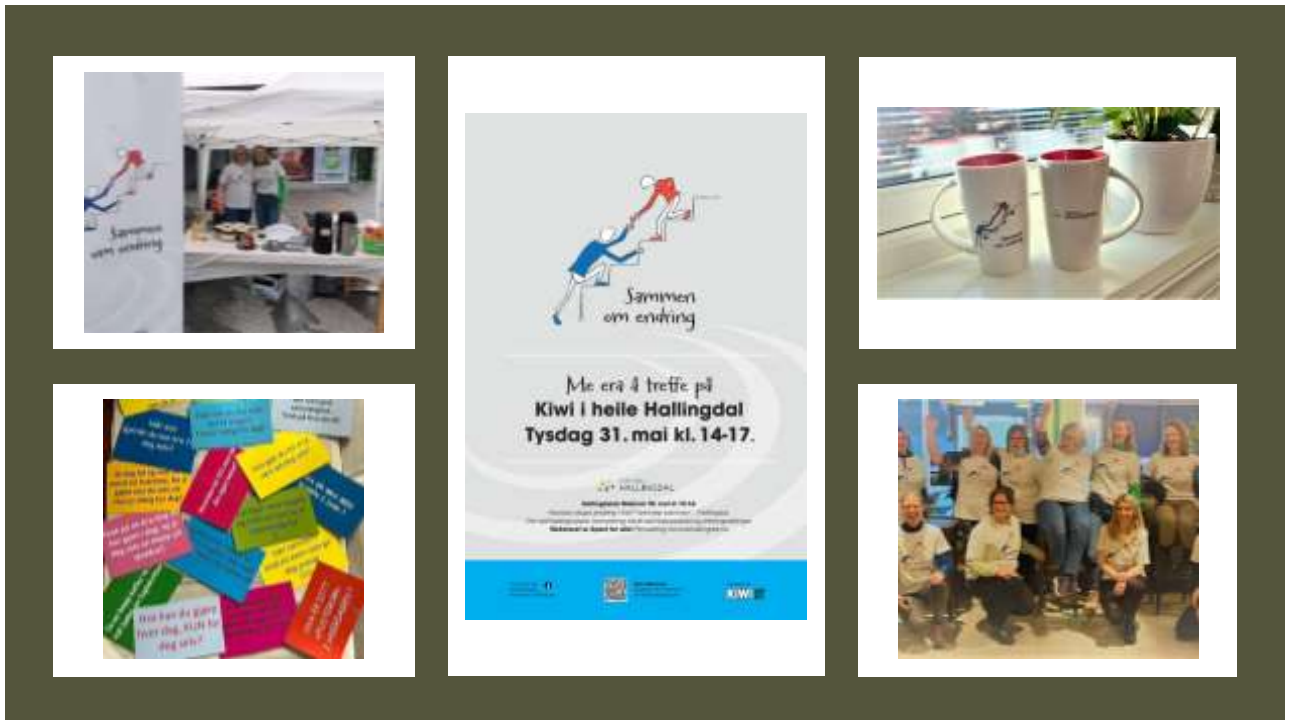
HelseCaféer i Hallingdal
Vi tilbyr helsecaféer i ulike deler av Hallingdal. Kontakt oss for mer informasjon.

Stadvisende og utvalgte kurs
Vi tilbyr stadvisende og utvalgte kurs og aktiviteter som hjelper deg med å endre vaner og oppfatninger. Kontakt oss for mer informasjon.

Om kurs og aktiviteter i Hallingdal
Vi tilbyr kurs og aktiviteter i Hallingdal. Kontakt oss for mer informasjon.

HALLINGDAL

6



7

**LYTT TIL podkasten
Gullet i dr*tten**

Sesong 1: Selvhjelsarbeidet i Hallingdal
Sesong 2: Landsdekkende

Lenke: <https://selvhjelp.no/ressurser/lvd-og-bilde/#podkast>
Eller søk i din podkastapp (Spotify, Itunes, Apple Podcast, Poddtoppen m.fl.)




8



Veien videre...

