

# Sammen om muligheter

## Erfarings- og nettverksseminar 2022

Utvikling av lokalt selvhjelpsarbeid, erfaringsdeling og nettverksbygging



## Program 27. september

- 10.00 - 10.45 Velkommen
- 10.45 - 11.15 Selvhjelp og livskvalitet i et Recovery-perspektiv  
v/Stian Biong
- 11.15 - 12.00 Film om selvhjelp, deretter refleksjon rundt bordene
- 12.00 - 13.00 Lunsj
- 13.00 - 13.30 Selvhjelpsgruppa reddet (kanskje) livet mitt  
v/Eysteinn Udberg
- 13.30 - 14.00 Verdien av selvhjelp i livsstilsendring  
v/Janne D. Rostad
- 14.00 - 14.15 Pause
- 14.15 - 14.45 Vågestykke – erfaringer fra unge voksne - panelsamtale
- 14.45 - 15.15 Selvhjelp - mangfold og muligheter - panelsamtale
- 15.15 - 15.30 Pause
- 15.30 - 16.30 Erfaringsdeling/dialog rundt bordene
- 16.30 Oppsummering - Avslutning
- 19.00 Middag og sosialt samvær v/toastmaster Jacob Conradi

## Program 28. september

- 09.00 - 09.10 God morgen!
- 09.10 - 09.35 Min vei ut av rusen ved hjelp av selvhjelpsgrupper  
v/Raymond Tollefsen
- 09.35 - 10.00 Forskningens plass i selvhjelpsarbeidet  
v/Nora Gotaas
- 10.00 - 10.15 Pause
- 10.15 - 10.35 Fra kurs til gruppe v/Gro Marie Woldseth
- 10.30 - 11.00 Selvhjelp i Hallingdal – Veien vår til samhandling  
v/ Ragna Torkelsgard
- 11.00 – 11.15 Pause
- 11.15 - 12.00 Hva er ønskebildet inn i fremtiden? - panelsamtale
- 12.00 - 13.00 Lunsj
- 13.00 - 13.15 Mini konsert med Marte Wang
- 13.15 - 14.00 Refleksjon rundt bordene vedr. ønskebildet
- 14.00 - 14.45 Oppsummering i plenum – presentasjon fra bordene
- 14.45 - 15.00 Pause
- 15.00 - 15.45 Selvhjelp i et fremtidsperspektiv  
v/Werner H. Christie
- 15.45 - 16.00 Avslutning v/Asgeir Bergseth, daglig leder Selvhjelp Norge

**VEL HJEM!**