

Presentasjon av bidragsyterne

Stian Biong

Stian er utdannet sykepleier og har doktorgrad i folkehelsevitenskap. Stian har siden 2012 vært professor i psykisk helsearbeid. Han har skrevet en doktorgrad som handler om psykisk helse og rusproblematikk blant menn og deres erfaringer med selvmordsadferd. Hva fortalte de om hva som bidro til at de hadde overlevd? Stian er også styremedlem i Selvhjelp Norge.

Eysteinn Udberg

Eysteinn er fylkessekretær i Rusettervernet i Sogn og Fjordane, et frivillig fylkesorganisert nettverk av selvhjelpsgrupper for tidligere rusavhengige og pårørende. Han har selv erfaring fra å delta i selvhjelpsgruppe og er nå engasjert i arbeidet med å etablere og legge til rette for nye grupper. Etter flere år i grupper og mange møter med ulike mennesker, har han kjennskap flere varierte former for tilnærming til selvhjelp og likepersonsarbeid. Noe bra og noe mindre bra, og alt er med på refleksjonen rundt egen rolle i selvhjelpsgruppe og selvhjelp som førstehjelp, lærested og overbevisning.

Janne D. Rostad

Janne er koordinerende Sykepleier på seksjon for sykkelig overvekt på Gjøvik. Det vil si at hun har fag og personellansvar, og i tillegg har ansvar for alle pasienter gjennom hele behandlingsforløp på seksjonen. Janne brenner for, og arbeider mye med å få bort skyld og skam. Hun ønsker å fremme gode holdninger i forhold til sykkelig overvekt. Seksjonen bruker selvhjelp aktivt i møte med, og i behandling av pasientene sine.

Paal William Craig Furunes

Paal er en fargerik og omgjengelig kar som har AD/HD, Asperger, PTSD og nonverbale lærevansker. Brenner for å kunne bidra med mine brukererfaringer i tillegg til erfaringene til de mange han har møtt gjennom sitt organisasjonsarbeid. Som representant for Mental Helse Ungdom håper han å kunne være med å belyse aktuelle tema på en slik måte at det kan være til hjelp for andre som opplever å ha utfordringer. Paal er også engasjert i nettverk for selvhjelp for unge voksne. Han har vært med i podkast og film om hva selvhjelp er for han i regi av Selvhjelp Norge.

Alice Natalie Aden

Alice Natalie er født og oppvokst i Trondheim, bor i dag i Hommelvik med sin hund på 5 år. Hun jobber for jobbhuset i Malvik, et tiltak drevet av Nav, der hun er assistent. Assistentene driver kurset og lager innholdet i det, basert på deres erfaringer og oppgaver de ser andre kan ha nytte av. De holder kurs for deltakere med fokus på mestring, brukermedvirkning og selvhverdelse, der målet er at deltaker skal få bedret livskvalitet og få mer retning i livet. Hun elsker jobben sin og bruker det hun lærer privat også.

Tuva Petrine Skaug Brun-Hansen

Tuva Petrine, er 32 år. Hun er født i Oslo og oppvokst i Vestfold og på øya Myken i Nordland. Hun har alltid vært opptatt av egne livserfaringer. De tøffeste opplevelsene har lært henne mest, spesielt ved det å mestre dem. Det har inspirert henne videre i å være erfaringsformidler i ord og sang. Hun jobber nå i nettverk om selvhjelp blant Unge Voksne, og i LINK Vestfold og Telemark, senter for selvhjelp og mestring. Hun er kreativ, og vil gjerne bruke sin kreativitet videre, i håp om å løfte og inspirere andre.

Gøril Knutzen Lunde

Gøril er pensjonert barnepleier, har opplevd å miste en av sine kjære og er pårørende nå. Hun har gått i en selvhjelpsgruppe for pårørende i flere år. Hun har vært med på Selvhjelp Norges filmprosjekt sammen med The Human Aspect. Der har hun gitt et dybdeintervju med sin historie og er med i kortfilmen «Kraften av å lytte og bli lyttet til» Hennes intervju blir publisert 30. august. Se på Selvhjelp Norges nettside og sosiale medier for mer info om dybdeintervjuene og kortfilmen.

Elisabeth Dolven Boesen

Elisabeth er mor til 3 og kommer fra Larvik. Hun har hatt stor nytte av en selvhjelpsgruppe som består av flere flotte damer. Selvhjelpsgruppen heter Pink Ladies. Sine erfaringer med selvhjelp har hun delt med andre i ulike medier som film, podkast, avisoppslag etc. Hun er en engasjert erfaringsformidler og bistår grupper med å bli satt i gang. Hun stiller raskt opp for andre som ønsker hennes erfaringer, hun er omsorgsfull og ærlig. Hun er rett og slett ei flott dame.

Raymond Tollefsen

Raymond er tidligere rusavhengig. Han har nå vært rusfri i mange år. Det klarte han ved hjelp av villmarks terapi og selvhjelpsgrupper. Det står det respekt av. Raymond har bakgrunn fra Veien Ut og jobber i dag som brukerspesialist i Drammen, Vestre Viken HF. Han er også frivillig, fagansvarlig og prosjektleder for Foreningen Medvandrerne. Raymond er også styremedlem i Selvhjelp Norge.

Nora Gotaas

Nora Gotaas er sosialantropolog og forsker ved By- og regionforskningsinstituttet NIBR ved OsloMet. Hun har skrevet doktorgrad om selvorganiserte selvhjelpsgrupper (2020) og har arbeidet med et bredt spekter av tema knyttet til velferdsstatens tjenester, sivilsamfunn og folkehelsearbeid.

Gro Marie Woldseth

Gro Marie Woldseth, er 46 år, hun bor i Horten og jobber på Lærings- og mestringssenteret ved Sykehuset i Vestfold med pasient- og pårørende opplæring. Har vært engasjert i selvhjelpsarbeidet siden 2008. Har skrevet boken «Til Lading, inspirasjon til egenomsorg i hverdagen.» Er utdannet sosionom, diakon og gestaltterapeut.

Ragna Torkelsgard

Ragna Torkelsgard, koordinator læring og mestring Hallinghelse. Hun har en interkommunal stilling for å fremme samarbeid om helsetjenester i Hallingdal, på tvers av kommunene, spesialisthelsetjenesten, brukerorganisasjoner og frivilligheten.

Sondre Ottervik

Sondre er utdannet vernepleier og jobber i dag som regionleder for Alarm Telemark og innleid ressurs som rådgiver for brukermedvirkning i Helsedirektoratet. Har lang og bred erfaring som brukerrepresentant. I dag blant annet for KORUS sør, sykehuset i Telemark og Helsedirektoratet ved brukerråd.

Angelica Køhalmi Nielsen

Angelica er helsefagarbeider som jobber i Fredrikstad kommune, ble introdusert for selvhjelp i 2014 og vært kontaktpunkt og igangsetter siden oppstart januar 2015 og har hatt eneansvar for dette.

Fredrikstad kommune har ca. 5-8 oppstart av grupper i året

Werner H. Christie

Werner er bonde, lege og helsepolitiker. Han er utdannet som samfunnsviter og lege. Han var Norges første helseminister. Han er i dag frittstående konsulent med flere styreverv og underviser ved ulike universitet og høyskoler. Werner er styreleder i Selvhjelp Norge.

Jacob Conradi

Jacob arbeider til daglig som avdelingssjef i Kreftforeningen, og bor med sin familie i generasjonsbolig i Asker. Musikken er en integrert del av hans liv både i og utenfor jobb. Jacob har selv hatt flere egne Elvis tribute konserter med fulle hus i Asker kulturhus, jazzklubber og i kirker. Han har i tillegg vært toastmaster og ledet flere konferanser. Vi gleder oss til at Jacob og hans pianist Per Jacob Gisholt skal lede oss denne kvelden og at musikk og musikkhistorier skal få være en del av kvelden. Vi kommer til å bli berørt og underholdt. Mer om Jacob finner du [her](#)

Marte Wang

Marthe Haaland Wang er en norsk artist. Hun synger om håp, undring og relasjoner og om fortid, fremtid og nåtid på bergensdialekt. Musikken hennes kan beskrives som tidløs, melodios, leken og alvorlig. Det ekteføyte og organiske lydbildet er innom både pop, viser og jazz. Se mer om henne [her](#)