

# Selvhjelp

- en del av helsepuslespillet

SELVHJELP NORGE  
10 år

Kompetansesenteret Selvhjelp Norges jubileumskonferanse.  
Tirsdag 18. oktober 2016 - KS Agenda, Haakon VII's gate 9, Oslo.

Påmeldingsfrist 23. september 2016.



Selvhjelp Norge arrangerer konferansen  
i samarbeid med Helsedirektoratet

**Helsedirektoratet**



[www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

# Selvhjelp Norge

## - jubileumskonferanse 2016

Selvhjelp Norge kan se tilbake på 10 år som nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp. Vi har i disse årene jobbet på oppdrag for Helsedirektoratet for å spre kunnskap om selvhjelp til befolkningen. Stadig flere kommuner og lokalsamfunn ser betydningen av selvhjelpsarbeidet. Mange mennesker har tatt selvhjelps-kunnskapen i bruk og opplever stor nytte av å delta i selvhjelpsgrupper.

Vi inviterer deg til å markere selvhjelpsarbeidet sammen med oss på vår jubileumskonferanse 18. oktober 2016.

Konferansen setter søkelyset på og viser hvordan selvorganisert selvhjelp er et viktig bidrag i helsepuslespillet og hvordan dette verktøyet er et godt supplement til tilbudene som finnes i regi av helsevesenet og frivillige organisasjoner. Gjennom selvorganisert selvhjelp griper mennesker fatt i egne problemer og tar i bruk ubrukte ressurser. Fellesskap styrker mulighetene for endring.

Gjennom innleggene på konferansen vil vi belyse:

- At selvhjelp utløser menneskers kunnskap.
- Hvorfor og hvordan selvhjelp er viktig for framtiden.
- Hvorfor og hvordan selvhjelp bidrar i velferdssamfunnet.
- Kunnskap om problemet som ressurs.

Bli med og feire selvhjelpsarbeidet og få mer kunnskap om hvordan nettopp selvorganisert selvhjelp kan være et verktøy for å løfte det helsefremmende, forbyggende og rehabiliterende arbeidet.

Solbjørg Talseth, en av dem som har vært med å starte og videreutvikle selvhjelpsarbeidet i Norge, vil være dagens konferansier.

### Velkommen!

**Jubileumskonferansen avholdes:  
KS Agenda, Haakon VIIs gate 9, Oslo.  
Tidspunkt: kl. 09.00-16.00.**

**Gratis deltakelse.  
Bindende påmelding.  
Servering av lunsj.**

# PROGRAM

## - jubileumskonferanse 2016

- Kl. 09.00 Innsjekk – servering av kaffe og te.
- Kl. 09.30 **Velkommen**, Ellen Margrethe Carlsen, avdelingsdirektør Helsedirektoratet.
- Kl. 09.45 **Erfaringsdeling gjennom musikk og ord**, Roger Frimann og Morten A. Brodahl.
- Kl. 10.05 **Selvhjelp - en del av helsepuslespillet**, Vibeke Johnsen, leder Selvhjelp Norge.
- Kl. 10.35 **Selvhjelp i arbeidet med læring og mestring**, Siw Bratli, leder Nasjonal kompetanse-tjeneste for læring og mestring innen helse.
- Kl. 10.50 Pause
- Kl. 11.05 **Selvhjelp – en styrke i folkehelsearbeidet**, Anne Grethe Erlandsen, statssekretær Helse- og omsorgsdepartementet.
- Kl. 11.20 **Kunnskap fra selvhjelpsarbeidet = kunnskap om menneskers iboende krefter**. Refleksjoner fra kompetansesenterets arbeid sett med fremtidsbriller, Eli V. Godager, spesialrådgiver Selvhjelp Norge.
- Kl. 11.45 Pause
- Kl. 12.00 **Selvhjelp der folk bor – lokalt arbeid**
- **Selvhjelp Norges distriktskontorer – kunnskapsleverandører landet rundt**, Kari Kastmann, leder av Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland, Aust- og Vest-Agder.
  - **Fellesskapet og tilrettelegging for selvhjelp**, Bjarne Sommerstad, ordfører i Andebu kommune.
  - **Selvhjelp i fremtidens kommuner**, Hilde Freim, leder for Avdeling læring og mestring i Fredrikstad kommune.
  - **Sammen om selvhjelp i Sunndal**, Turid Oldervik, styreleder Vårres brukerstyrte senter.
  - **Filmen «Selvhjelp Norge rundt»**
- Kl. 13.00 Lunsjbuffet
- Kl. 14.00 **Sang og musikk**, Unni Wilhelmsen.
- Kl. 14.20 **Selvhjelp i storbyperspektiv**, Inga Marte Thorkildsen, byråd for eldre-, helse- og sosialtjenester i Oslo kommune.
- Kl. 14.40 Pause
- Kl. 14.55 **Selvhjelp sett utenfra**, Henrik Syse, filosof og statsviter.
- Kl. 15.25 **Erfaringer fra deltakelse i selvhjelpsgruppe**, Stian Opsahl, leder av Idrettsfestivalen i Fredrikstad.
- Kl. 15.40 **Dagen i dag og veien fremover**, Vibeke Johnsen, leder Selvhjelp Norge.
- Kl. 16.00 **Takk for i dag.**

*God helse og et godt liv handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å mestre og håndtere hverdagen, også når sykdom og livsproblemer rammer oss. (...)*

*Selvhjelpsgrupper og selvhjelpsforståelse er en tilvekst i arbeidet for å utvikle velferdssamfunnet og bidra til å løfte det helsefremmede, forebyggende og rehabiliterende arbeidet.*

FRA NASJONAL PLAN FOR SELVHJELP - BJØRN GULDVOG, HELSEDIREKTØR

Selvhjelp Norge arrangerer konferansen  
i samarbeid med Helsedirektoratet



**Helsedirektoratet**



[www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)