

Fagdag for samhandling, friskliv, læring og mestring i Østfold og Vestby



Selvhjelp i fokus - veien til mestring

Tid: Fredag 25. april 2025 kl. 8:30

Sted: Tune administrasjonsbygg, Tuneveien 95, 1712 Grålum

Nettverk for friskliv, læring og mestring i Østfolds kommuner inkludert Vestby, og Sykehuset Østfold arrangerer gratis fagdag for ansatte i kommuner og sykehus

Program

08:30 – 09:00	Registrering og mingling med kaffe/te
09:00 – 09:05	Velkommen og praktiske opplysninger
09:05 – 10:05	Selvhjelp i et folkehelseperspektiv Anne Grete Tandberg fra Selvhjelp Norge
10:15 – 11:30	Assistert selvhjelp og selvhjelpsgrupper i praksis - erfaringer og muligheter i kommunehelsetjenesten Morten Møller Johansen, kognitiv terapeut/psykiatrisk sykepleier Rask psykisk helsehjelp, Fredrikstad kommune
11:30 - 12:00	LUNSJ
12:00 – 12:45	Møte mellom mennesker – frivillighetens rolle i mestringstilbud Wenche Eriksen, leder Frivilligsentralen i Halden
13:00 – 14:45	Med naturen som selvhjelpsarena Raymond Tollefsen, tidligere rusavhengig. Ved hjelp av blant annet 12-trinnsprogrammet, villmarksterapi og selvhjelpsgrupper ble han rusfri. Han jobber i dag som brukerspesialist ved Vestre Viken HF. Han er prosjektleder for Stiftelsen Medvandrerne og styremedlem i Norsk Selvhjelpsforum og styreleder i Norsk Forening for Utendørsterapi.
14:45 – 15:00	Avslutning, informasjon og vel hjem

Meld deg på via kompetansebroen:

[Selvhjelp i fokus - veien til mestring - Kompetansebroen](#)

Førstemann til mølla, og senest innen 15. april

Ved spørsmål om fagdagen, kontakt oss på e-post:

ragnhild.gilberg@vestby.kommune.no

Gratis fagdag!
Vi serverer lunsj,
kaffe og te 😊