



# Læring og mestring

[Hva er viktig i livet? NK LMH](#)

Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2023



Hallinghelse  
**HALLINGDAL**

# Kven er eg? *Meistring i eget liv*

---



Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2023

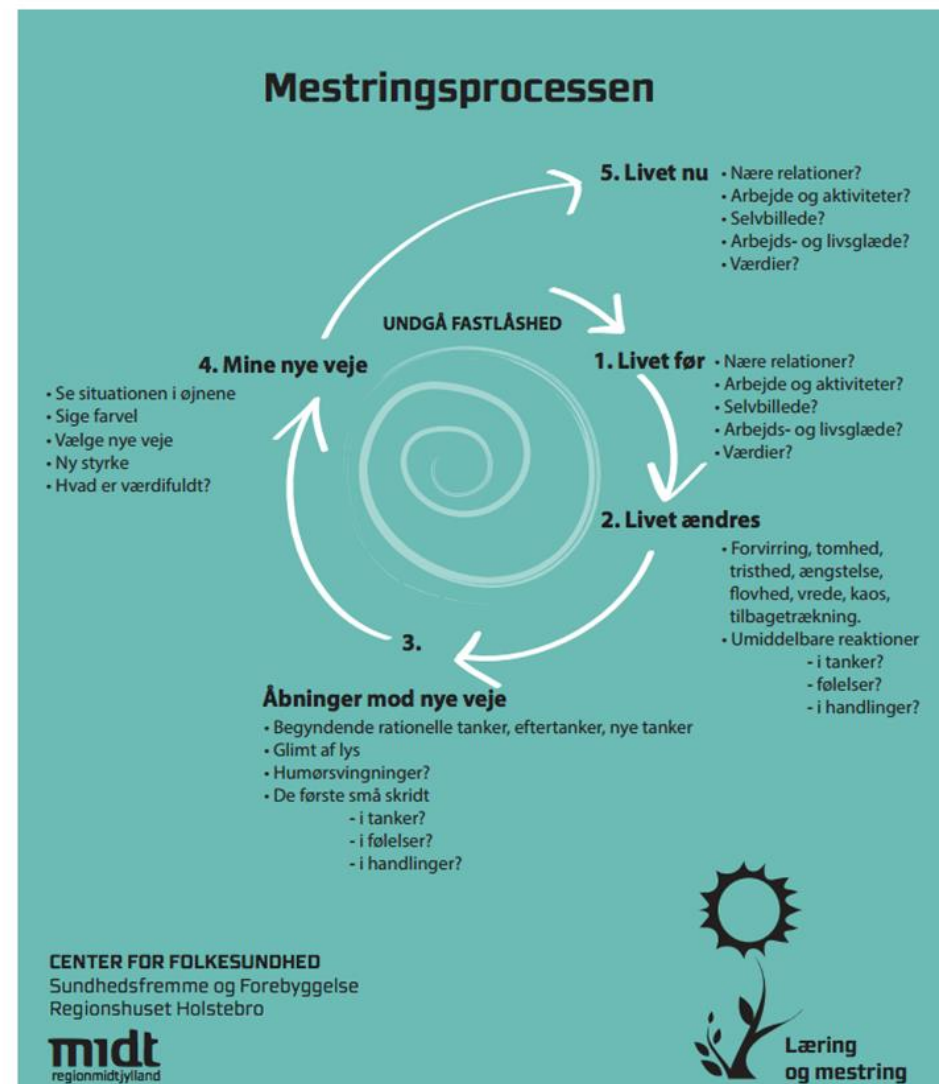


Foto: Privat

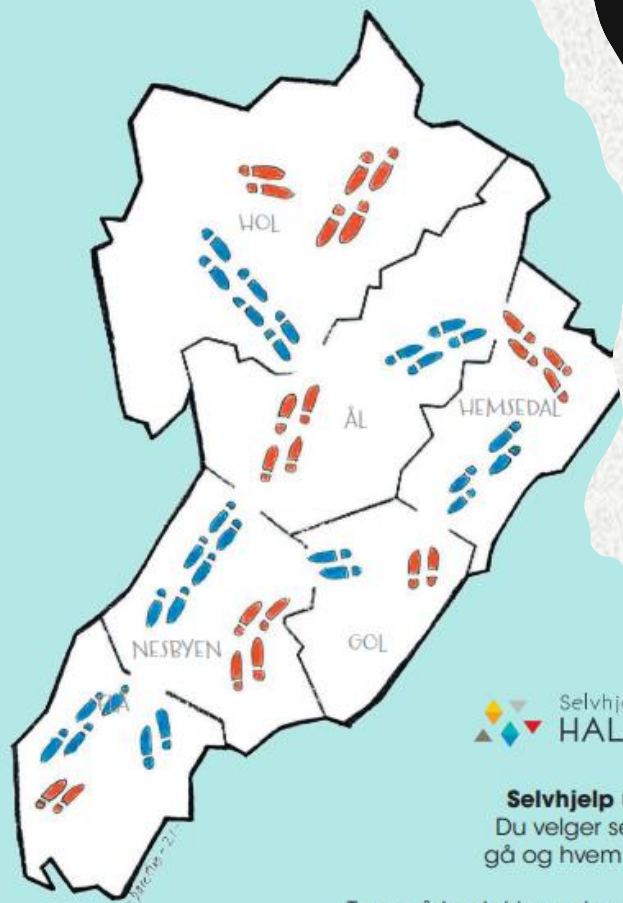
# Livet skjer..

---

**Figur 1. Mestringsprocessen.**  
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).



Kilde: mestring.no



**Selvhjelp ute**  
Du velger selv h  
gå og hvem du k

Ta også kontakt om du øns  
i selvhjelpsarbeidet i l

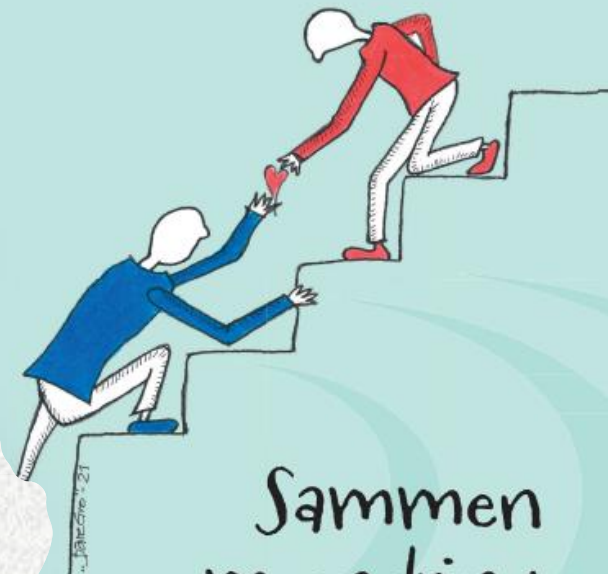
 Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal

**Skann QR-kode:**  
Se oversikt på  
Kurs i Hallingdal



**Skann QR-kode:**  
Meld din interess  
for selvhjelpsgrup  
i Hallingdal

# Selvhjelp i Hallingdal



Sammen  
om endring



**Skann QR-kode:**  
Se oversikt på  
Kurs i Hallingdal



**Skann QR-kode:**  
Meld din interesse  
for selvhjelpsgrupper  
i Hallingdal

Ragna Torkelsgard, Hallinghelse 2023

**KONTAKT OSS I HOL:**



**Lavterskel/mestring:**  
INGER JOHANNE SKOGHEIM  
T: 904 04 189  
inger.johanne.skogheim@hol.kommune.no



**Lavterskel/mestring:**  
MARIANNE MOEN LØVSTUEN  
T: 959 80 478  
marianne.lovstuen@hol.kommune.no



**Hol kirkelige fellesråd:**  
LINE BAKKE  
T: 928 50 434  
line.bakke@hol.kommune.no

”  
Håper jeg kan hjelpe andre til ikke å føle skam. Vi er pårørende og ikke fagpersonell.  
Sitat pappa til gutt(11), pårørendegruppe «Utvilling skolefravær»

**Frivilligsentralen:**  
T: 959 80 040

Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal

**KONTAKT OSS I HEMSEDAL:**



**Familiens hus:**  
BRITT-REIDUN INTELHUS  
T: 404 24 767  
britt.reidunintelhus@hemsedal.kommune.no



**Frivilligsentralen:**  
JETTE LASSEN ELLSETH  
T: 476 74 080  
jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



**Frisklivssentralen:**  
TORDIS NETELAND  
T: 970 58 818  
tordis.neteland@hemsedal.kommune.no




**Norsk Forening for Slagrammede Hallingdal:**  
JAN HELGE TUV  
janhtuv@gmail.com

”  
Godt å møte andre som forstår hvilke hverdagsutfordringer vi har.  
Sitat: Pårørende foreldre til barn/unge med nevro utviklingsforstyrrelser


**Helsehuset:**  
T: 906 54 921  
helsehuset@hemsedal.kommune.no

Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal


**KONTAKT OSS PÅ ÅL:**




**Meistringsavdelinga:**  
SIV SYLVARNES  
T: 415 00 284  
siv.sylvarnes@aal.kommune.no




**Meistringsavdelinga:**  
GUNNI RINGSTAD  
T: 920 86 073  
gunni.ringstad@aal.kommune.no




**Mental helse:**  
MONA SETERSTØEN  
T: 483 61 973  
monaseterstoen@msn.com



**Frivilligsentralen:**  
TURID HILDE GÅSBAKK  
T: 907 08 637  
frivilligsentralen@aal.kommune.no



**Frisklivssentralen:**  
LIVE BERG  
T: 959 80 405  
live.berg@aal.kommune.no



**Mental helse:**  
IDA MARIE HOLEN  
T: 991 57 790  
idamarieholen@hotmail.com

Mestringskurs og selvhjelpsgrupper: [www.kursihallingdal.no](http://www.kursihallingdal.no)

**KONTAKT OSS I NESBYEN:**



**Familiens hus:**  
ELLEN KATHRINE HAGA LARSEN  
T: 959 78 759  
ellen.kathrine@nesbyen.kommune.no



**Familiens hus:**  
TOVE LEIN  
T: 980 13 585  
tove.lein@nesbyen.kommune.no



**Pårørende erfaring rus:**  
CATHRINE HARALDSET SOGNEFEST  
T: 976 52 958  
haracath@gmail.com

”  
Me er meir lik enn du kanskje trur... tankar, følelsar og korleis livet set seg i kroppen.

Mestringskurs og selvhjelpsgrupper: [www.kursihallingdal.no](http://www.kursihallingdal.no)

**KONTAKT OSS I HEMSEDAL:**



**Lavterskel/mestring:**  
INGER JOHANNE SKOGHEIM  
T: 904 04 189  
inger.johanne.skogheim@hol.kommune.no



**Lavterskel/mestring:**  
MARIANNE MOEN LØVSTUEN  
T: 959 80 478  
marianne.lovstuen@hol.kommune.no

”  
Jeg blir stadig nye mestringsopplevelser.

Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal

**KONTAKT OSS I HEMSEDAL:**



**Familiens hus:**  
BRITT-REIDUN INTELHUS  
T: 404 24 767  
britt.reidunintelhus@hemsedal.kommune.no



**Frivilligsentralen:**  
JETTE LASSEN ELLSETH  
T: 476 74 080  
jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no

”  
Vi vandrer sammen. Påskoleer, mestring og mening.

Følg oss på facebook/Selvhjelp i Hallingdal

**KONTAKT OSS PÅ ÅL:**



**Meistringsavdelinga:**  
SIV SYLVARNES  
T: 415 00 284  
siv.sylvarnes@aal.kommune.no



**Meistringsavdelinga:**  
GUNNI RINGSTAD  
T: 920 86 073  
gunni.ringstad@aal.kommune.no

”  
Å møte til andre, og selv bli trykket til... og lære vite at jeg ikke er alone.

Mestringskurs og selvhjelpsgrupper: [www.kursihallingdal.no](http://www.kursihallingdal.no)



Selvhjelp i  
**HALLINGDAL**

# [www.kursihallingdal.no](http://www.kursihallingdal.no)



## Kurs i Hallingdal

Velkommen til portalen Kurs i Hallingdal. Vi formidler nyttig informasjon til deg som bor i Hallingdal. Siden administreres av Hallinghelse.

En oversikt over oppførte kataloger:

**Fagkurs ansatte Hallingdal:** Oversikt over faglige kurs og seminar/webinar lokalt og eksternt. Primært relatert til helse - og oppvekstsektor.

**Helserelaterte kurs, seminar/webinar og selvhjelpsgrupper:** Her finner du som innbygger i Hallingdal en oversikt over tilbud både lokalt og utenfor dalen. Alle lokale kurs er et tilbud på tvers av kommunegrensene.



Fagkurs ansatte Hallingdal



Helserelaterte kurs, seminar og selvhjelpsgrupper

**Livsstyrketrening: Digitalt mestringskurs**  
9. november  
Totalt 8 samlinger.  
Tilbudet er til innbyggere i hele Hallingdal.

**Hva Livsstyrketrening er:**

- Bygger på en forståelse om at helseutfordringer ikke er enten fysiske eller psykiske. *Livet setter seg i kroppen* og kan gi ulike symptomer og plager. Vi glemmer ofte at kroppen *sier ifra* når vi er i ubalanse.
- Bevisstgjøring om hvordan jeg lever mitt liv i møte med hverdagens utfordringer; egne vaner, tanke- og handlingsmønstre.
- Trene på oppmerksomt nærvær (*her og nå*); se sammenhengen mellom tanker, følelser og kropp og hvordan det påvirker min livssituasjon.
- Økt egenomsorg ved å ta gode valg; se egne ressurser og muligheter.
- Et helsepedagogisk, helsefremmende og forebyggende kurs i gruppe.

**Praktisk informasjon**  
**Oppstart : Torsdag 9. november 2023 kl.09.30 – 11.30**  
Tid: Torsdag 09.11, 16.11, 23.11, 30.11, 04.01, 11.01, 18.01, 25.01 kl 09.30 - 11.30  
Totalt 8 samlinger.  
Sted: Digitalt på Teams. Link blir sendt ut dagen før oppstart.  
**Digitalt infomøte om kurset:** Onsdag 25. oktober kl 15.00 – 15.30  
Link til infomøtet på [www.kursihallingdal.no](http://www.kursihallingdal.no)

**Kontaktinformasjon kursholdere:**  
Marianne Moe Løvstuen E-post: [marianne.lovstuen@hpl.kommune.no](mailto:marianne.lovstuen@hpl.kommune.no)  
Ragna Torkelsgard E-post: [ragna.torkelsgard@hallingdal.no](mailto:ragna.torkelsgard@hallingdal.no)

**Påmelding og mer info via: Kurs i Hallingdal**  
Påmeldingsfrist: 06.11.2023  
Kurset er gratis!

Mer informasjon finner du på våre internettider:  
[www.vestreviken.no](http://www.vestreviken.no)

# Korleis meistre livet?

