

KURS OG SEMINARER

Naturen som helsebringende virkemiddel

Torsdag 10. juni 2021 kl 09.00 – 14.00 på Zoom

Om konferansen:

Landet vårt byr på en rik og mangfoldig natur, med skog, fjell, vidder og hav. Interessen for friluftsliv er stor, og allemannsretten gir oss muligheten til å oppleve og bruke naturen rundt oss. Flere studier viser at naturen har god effekt på oss mennesker. I tillegg er den lett tilgjengelig, gratis, og uten bivirkninger. I møte med rus- og psykiatritjenester skjer likevel mesteparten av møter, samtaler og behandling innendørs. Gjennom ulike foredrag og innfallsvinkler håper vi denne dagen inspirer deg, enten du er leder, ansatt, fastlege, bruker eller pårørende, til å ta i bruk dyr- og naturen rundt oss som et helsebringende virkemiddel både i oppfølging, behandling og hverdagsliv.

Konferansen arrangeres i samarbeid med Statsforvalteren i Agder, Vestfold og Telemark

Målgruppe:

Ansatte og ledere i rus og psykisk helsetjenester både i første og annenlinje tjeneste, fastleger brukere og pårørende.

Kursavgift: kr 100,-

Påmeldingsfrist: 5. juni

Påmelding: <https://www.korus-sor.no/kurs-og-programmer>

For flere opplysninger: reidar.vibeto@korus-sor.no

Vedr. påmelding: hanne.kvammen@korus-sor.no

Program

- 09.00 - 09.05: **Velkommen**
v/Reidar P. Vibeto (KoRus – sør)
- 09.05 - 09.50: **«Psykolog med sovepose»**
v/Johanne Refseth
- 09.50 – 10.00: Pause
- 10.00 – 10.45: **«Recovery, meningsfull aktivitet og BrukerPlan»**
v/Tommy Sjøfjell
- 10.45 – 10.55: Pause
- 10.55 – 11.40: **«Hvordan bruke dyr som helsefremmende tiltak?»**
v/Siv Tonje Luneng, KoRus – Sør
- 11.40 – 12.10: Lunsjpause
- 12.10 – 12.55: **«Naturen og vår hjerne»**
v/Fred Rune Rahm, KoRus – Sør
- 12.55 – 13.05: Pause
- 13.05 – 13.50: **«Medvandrerne»**
v/Are Lerstein & Raymond Tollefsen
- 13.50 – 14.00: Avslutning

Om foreleserne:

Johanne Refseth:

Johanne Refseth er bedre kjent som Psykolog med sovepose. Med en følgerskare på over 40 000 mennesker skriver hun om friluftsliv og lett anvendelig psykologi på Instagram. Hun brukes og hyppig som ekspert i radio, tv og aviser. I 2020 fikk hun Åsa Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap. Prisen blir utdelt av norsk psykologforening. Refseth var ferdig utdannet i 2011 og er snart ferdig med spesialistutdannelsen i samfunns- og allmennpsykologi. Refseth har jobbet ved Alternativ til vold i Oslo siden 2013, før det har hun jobbet i psykiatrien og privat praksis. Hun skriver p.t en bok om friluftsliv og psykisk helse.

Tommy Sjøfjell

Tommy Sjøfjell er brukerrepresentant i A-larm og rådgiver ved KoRus- Sør. Tommy er utdannet vernepleier med videreutdanning i rus, og har jobba innenfor psykiatrien. Han er blant annet opptatt av brukermedvirkning, ruspolitikk og brukererfaringer.

Siv Tonje Luneng

Siv Tonje Luneng er psykologspesialist og spesialrådgiver ved KoRus-Sør. Hun har mange års erfaring fra psykisk- og somatisk helsevern og rusbehandling, samt arbeid i kommuner. Etter å ha tatt flere videreutdanninger ser hun en særlig gevinst i å involvere kroppen og omgivelsene mer i psykoterapien. I dette foredraget vil hun fortelle om DAI. Hvem det kan passe for, hvor det finnes og hva som skal til. Og så vil hun dele fra egne praksiserfaringer med DAI med hund i en liten kommune.

Fred Rune Rahm

Fred Rune Rahm er lege og seniorrådgiver ved KoRus-Sør. Fred Rune jobber spesielt med grunnleggende rusforståelse, hjernefunksjon og rusmidlers påvirkning på hjernen. I tillegg jobber han blant annet også med rus og arbeidsliv, implementering av retningslinjer og veiledere, og hvordan rus påvirker vår fysiske og psykiske helse.

Are Lerstein og Raymond Tollefsen:

Are Lerstein er grunnlegger og daglig leder i foreningen *Medvandrerne*. Medvandrerne er en frivillig forening, stiftet i februar 2018, som bruker naturen, aktiviteter og samhold for å styrke deltakernes evne til å mestre livet, til tross for utfordringer med rus og psykisk helse. Raymond Tollefsen er styremedlem i foreningen Medvandrerne. Han er ansatt ved ARA, Vestre Viken som brukerspesialist, samt at han sitter i erfaringsnettverket ved USN. Både Are og Raymond har erfaringskompetanse fra flere tiår i aktiv rus.

Påmelding: <https://www.korus-sor.no/kurs-og-konferanser>