

Sammen om endring

Trenger du endring i livet?

Du er ikke alene...

Vi har alle ressurser. Selvhjelp er å oppdage dem og ta dem i bruk.
Selvhjelp er livsmestring, alene eller sammen med andre.

Er du nysgjerrig på hva dette er og hva det kan bety for deg?
Slå på trå'n, send sms eller e-post til en av våre kontakter.

Skan QR-kode:

Les mer om kontakter
i Hallingdal på
selvhjelp.no/grupper



Skan QR-kode: Lytt til
podcast om selvhjelp
i Hallingdal; *Gullet i
dritten* på selvhjelp.
no/gullet-i-dritten eller
radio.hallingdal.no



Hallinghelse - læring og mestring: **Gullet i dritten/Trygg mamma/Frivillig:**
RAGNA TORKELSGARD RAKEL SJEMMEDAL
T: 950 69 313 T: 911 06 702
ragna.torkelsgard@hallingdal.no rakelsjemmedal@gmail.com



KONTAKT OSS I HOL:



Frisklivssentralen:
IRIS BJØRNSDOTTIR
T: 932 81 386
iris.bjornsdottir@hol.kommune.no



Frivilligsentralen:
MARLENE BRUSLETTEN
T: 959 80 040
marlene.brusletten@hol.kommune.no



Psykisk helse:
INGER JOHANNE SKOGHEIM
T: 904 04 189
inger.johanne.skogheim@hol.kommune.no



Psykisk helse:
MARIANNE MOEN LØVSTUEN
T: 959 80 478
marianne.lovstuen@hol.kommune.no

”

Våg å sei ifrå!
Våg å ta
del i eit
felleskap!
Våg å vise
at du er
sårbar
– DET er
STYRKE!

KONTAKT OSS PÅ ÅL



Meistringsavdelinga:

SIV SYLVARNES
T: 415 00 284

siv.sylvarnes@aal.kommune.no



Frivilligsentralen:

TURID HILDE GÅSBAKK
T: 907 08 637

frivilligsentralen@aal.kommune.no



Meistringsavdelinga:

GUNNI RINGSTAD
T: 920 86 073

gunni.ringstad@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

”
Livet skjer
oss alle, på
godt og vondt.

KONTAKT OSS I HEMSEDAL

Helsehuset:

T: 906 54 921

helsehuset@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

KONTAKT OSS PÅ FLÅ



Frivilligsentralen:

ANDRINE HEIE
T: 416 05 578

andrine.heie@flaa.kommune.no

”
Det er i
fellesskap med
andre vi blir
sett og løftet.



Psykisk Helse:

ANNE TRØSTHEIM
T: 948 00 591

anne.trostheim@flaa.kommune.no

KONTAKT OSS PÅ GOL:

Frisklivssentralen:

T: 470 10 583 | friskliv@gol.kommune.no



Frivilligsentralen:

TROND A. JOHANSEN
T: 970 03 509
frigol@online.no



Psykisk helse:

MARIANNE ØDEGÅRD MÜLLER
T: 916 76 947
marianne.odegaard@gol.kommune.no

Foreningen for Helhetlig Ruspolitikk (FFHR) Hallingdal og Valdres - en bruker og pårørendeorganisasjon



VIDAR STARION
T: 994 35 870
vidar.starion@ffhr.no



KJELL TORSTEIN HAGEN
T: 992 38 117
kjell.hagen@ffhr.no

”

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

KONTAKT OSS I NESBYEN:



Frivilligsentralen:
HANNA SMETTE
T: 450 61 980
post@nesbyen.frivilligsentral.no



Pårørendeerfaring rus:
TONE LIAN HARALDSET
T: 951 25 963
tonelh@hotmail.no



Frisklivssentralen:
ODA NEERBYE ERIKSEN
T: 968 51 295
oda.eriksen@nesbyen.kommune.no



Pårørendeerfaring rus:
CATHRINE HARALDSET SOGNEFEST
T: 976 52 958
haracath@gmail.com

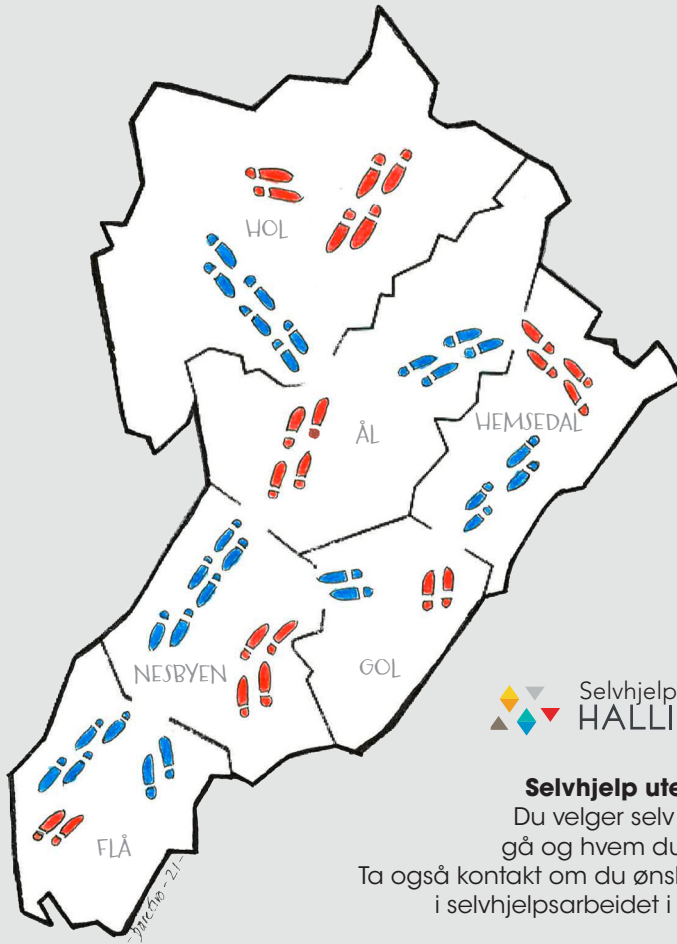


Psykisk helse:
ELLEN KATHRINE HAGA LARSEN
T: 959 78 759
ellen.kathrine@nesbyen.kommune.no

TOVE LEIN, T: 980 13 585
tove.lein@nesbyen.kommune.no



Erfaringskonsulent:
REIDAR KRUSEDOKKEN
T: 984 00 474
reidar.krusedokken@
nesbyen.kommune.no



 Selvhjelp i
HALLINGDAL

Selvhjelp uten grenser.

Du velger selv hvor du vil gå og hvem du kontakter. Ta også kontakt om du ønsker å bidra i selvhjelpsarbeidet i Hallingdal.

KONTAKT OSS I SELVHJELP NORGE:



ERNA MAJORMOEN
T: 952 00 053
erna@selvhjelp.no



ANNE GRETE TANDBERG
T: 483 56 038
annegrete@selvhjelp.no