

Referat lokalt LM nettverksmøte, Knarvik 13.03.2026

Til stede: Irmelin Smith Eide, Torveig Botnen, Bente Bø Taule, Jannicke Lien, Linn Jeanette Waagbø, Irene Kjønnørød, Siri Bye og Rannveig Bakketun.

Velkommen til nytt medlem i nettverket, Torveig fra Brukerutvalget, Helse Bergen. Vi hadde også med Siri Bye på møte, som er einingsleiar for fysio-ergotenesta i Alver.

Først fikk vi en omvisning i de fine lokalene på Helsehuset i Knarvik. Her har de samlet mye fint og nyttige ressurser. Veldig kjekt å se.

- Erfaringsdeling:

Torveig [Brukarutvalet i Helse Bergen - Helse Bergen HF](#). Ønsket å være med og høre denne første gang.

Jannicke [Friskliv og meistring - Voss herad](#). I tillegg til de vanlige kursene jobber de med to prosjekter. Ungdom ABC (god psykisk helse) og Sunn aldring (hvor flere i nettverket er i referansegruppen). 1. runde i Sunn aldring er snart ferdig, og tilbakemeldinger fra deltakerne er svært gode. Det blir levert en prosjektrapport før påske. Noe utfordrende med rekruttering til kurset. De har direkte påmelding uten oppstarts samtale. 8 deltakere har deltatt (2 menn og 6 damer). Eller så skal Rask psykisk helsehjelp starte opp i Voss herad. De skal ha felles lokalisasjon som Friskliv og de ser frem til å kunne utnytte hverandre /samarbeide.

Irene [Bergen kommune - Forside](#). Ikke noe nytt å melde, men understreker viktigheten av å jobbe kunnskapsbasert.

Linn -Jeanette [Friskliv og meistring - Øygarden kommune](#). Arrangerer de vanlige kursene, men har slitt litt med rekrutteringen til kurs. Jobber aktivt med sosiale medier og annen informasjon om tilbud. Nye tilbud er 1 dag kurs (3 timer) Smart mat og Søvnkurs (5 samlinger over 7 uker). Trekker frem Helsefremmede skoler [Om Helsefremmande skule - Øygarden kommune](#)

Bente /Siri [Forside - Alver kommune](#). Nytt tilbud som de skal i gang med: Long covid. Dette er en "ferdigpakke" som er utviklet av OUS, [Mestringskurs for voksne med senfølger etter covid-19 - Oslo universitetssykehus HF](#) . Heldigitalt kurs over 8 uker. 2 x 45 minutter hver gang. Fysioterapeut er lokal kursleder. Inneholder for eksempel podkast, video og animasjoner. Dette er en pilot i første omgang. Ellers arrangeres de vanlige kursene.

Irmelin [Forside - Haraldsplass diakonale sykehus](#). God erfaring med TVEPS gruppe tilknyttet kurset Til deg som har demens. [Senter for tverrprofesjonell samarbeidslæring \(TVEPS\) - Høgskulen på Vestlandet](#)

Marie [Vardesenteret i Bergen - Vardesenteret](#). Utvikler Famileskolen, som er et samarbeid mellom Kreftforeningen og Kreftklinikken. For familier som har en kreftsyk forelder med barn i skolealder. Foreldre og barn får tilrettelagt informasjon/undervisning, samtaler i grupper og lek/aktiviteter. Rekrutterer deltakere direkte fra poliklinikken og har som mål å inngå i pasientforløpet. Pilot i slutten av mai (torsdag til lørdag).

Rannveig [Lærings- og meistringssenteret \(LMS\) - Helse Bergen HF](#). Arrangerer mange kurs, men ser også at noen kurs blir avlyst på grunn av for få deltaker). Noen kurs jobber med å bli digitale (hel eller hybride). Jobber med såkornprosjektet i Helsepedagogikk.

- Innlegg fra May-Britt Åsvang, Rask psykisk helsehjelp [Bergen kommune - Rask psykisk helsehjelp](#). Fint tilbud som det er nyttig for oss å vite om. Hjelp til selvhjelp og deltakerne må ha en indre motivasjon til å bli med. Gratis, men foreløpig ikke et tilbud til hele Bergen kommune.
- Gode tips til ulike påmeldingssystem:
Friskliv: elektronisk melding fra fastlegen eller deltakerne tar direkte kontakt med Frisklivsentralen. Registrer seg via Formsskjema før de blir kontaktet.
Alle bruker mye tid og ressurser på å markedsføre kurs og tilbud. Tips:
 - Informasjonsskjermer på legekontor
 - Faste møter med fastleger og andre (årshjul)
 - Fysiske frisklivsresepter hos fastlegene. Gjør det enkelt å dele ut.
 - Sosiale medier og aviser

Neste møte blir 4.september på Vardesenteret. Ønsket agenda:

- Siste nytt angående nytt nasjonalt senter [Det nasjonale senteret begynner å ta form - mestrings.no](#)
- Informasjon om nettverket til Friskliv
- Betydningen av Særavtalen, hvordan bruke den som et nyttig verktøy

Takk for et fint møte.

Rannveig Bakketun.