



**Recoveryhjelpa** er et tilbud fra Mestringsenheten i Sandnes kommune. Mestringsenheten gir hjelp til innbyggere som har rus- eller psykiske helseutfordringer.

**Empowerment**  
**Mening i livet**  
**Samhørighet**  
**Identitet**  
**Håp**

## KONTAKT OSS

### Spørsmål?

Ta kontakt på  
[recoveryhjelpa@sandnes.kommune.no](mailto:recoveryhjelpa@sandnes.kommune.no)

Vi svarer også på tlf når vi er ledige:

**Cecilie:** 906 92 032

**Morten:** 906 79 014

### Vil du melde deg på Recoveryhjelpa?

**Infohjelpen (psykisk helseutfordringer):**

tlf. 902 96 106

**MO-senteret (rusutfordringer):**

tlf. 468 95 582



# RECOVERY- HJELPA



Vi er her for å hjelpe deg å nå dine mål, og støtte deg i **din** recoveryprosess.

## Ønsker du å være med på noe større enn deg selv?

Recoveryhjelpa vil være en støtte for deg som ønsker å bli mer engasjert i samfunnet.

Sammen finner vi tilbud og aktiviteter som du opplever meningsfulle. Vi tar utgangspunkt i dine interesser, ønsker og mål for å finne den rette plassen for deg.



## DINE DRØMMER, ØNSKER OG MÅL

Hva du har lyst til å fylle dagene dine med er helt opp til deg selv, det viktigste for oss er at det er noe du selv ønsker og interesserer deg for.

Det er dine ønsker, drømmer og mål som er veiledende hos oss. Vi hjelper deg hele veien fra å finne riktig aktivitet for deg, til å komme i gang og føle trygghet i aktiviteten.

Har du lyst til å skape deg en **mer aktiv hverdag?**



**Ønsker du å finne noe å bruke tiden din på?** Vi benytter hele spekteret innen frivillighet, idrettslag, recovery og andre organisasjoner.

Det finnes mange muligheter innen frivilligheten - sammen med deg tar vi utgangspunkt i dine interesser, ressurser og ønsker for en mer aktiv hverdag.



## ERFARINGSKUNNSKAP

Vi som jobber i Recoveryhjelpa er erfaringskonsulenter. Vi bruker vår egen erfaring fra tilfriskning, og vår kunnskap om veien tilbake til det samfunnet.

Lurer du på hvor du skal begynne? Kontakt oss, og vi vil prøve å hjelpe deg videre.