

Fagdag psykisk helse 11.mars 2026

«Våg å være» &

«Livsmeistring – robuste barn og unge»

Målgruppe: Tilsette i barnehage, grunnskule, vidaregåande skule, vaksenopplæring, PPT, helsestasjon, barnevern, BUP, rus og psykisk helse, politi og andre tverrprofesjonelle tenester for barn og unge i Sogn

Tidspunkt: Onsdag 11.mars kl 9.00-14.30. Registrering frå kl 8.40

Kvar: Quality Hotel Sogndal (konferansesal)

Pris: 500 kr for dagpakke pr. person som vert fakturert kommunane/eigar i etterkant. Prisen inkluderer føredrag, kurslokale, dagens 2-rettar lunsj, kaffi/te og pausemat.

NB! Meld frå om evt. allergiar i merknadsfeltet i påmeldinga.

Påmeldingsfrist: 2.mars kl 23 her <https://www.fagnettverkisogn.no/hending/fagdag-psykisk-helse-4/>

«Våg å være» - eit føredrag med Helsesista



Tale Maria Krohn Engvik hadde vore tilsett helsesøster i Oslo kommune i fem år, då ho på tampen av 2016 opna snapchatkontoen «Helsesista». No finn du @Helsesista på dei fleste sosiale plattformer - kor Tale særleg engasjera seg for barn og unge, og dei som på ulike måtar slit litt ekstra. Tale jobbar og som føredragshaldar og forfattar, og bidreg i ulike samarbeidsprosjekt som gjer ein forskjell for andre. Tale er blitt tildelt 12 prisar for arbeidet sitt som Helsesista. Blant dei er Redd Barnas Rettighetspris i 2017 og Tabuprisen 2018. Sjølv verdsett ho høgast meldingar frå ungdom som fortel at dei på grunn av hennar arbeid har våga å be om hjelp.

I føredraga sine snakkar Tale om ulike tema innan psykisk helse. Det kan vere tankar og følelsar rundt seg sjølv og andre. Det kan handle om kropp, prestasjonar og status, rus og når alt blir kaos. Det handlar om den ein vel å vere i møtet med andre menneske. Kommunikasjon og forståing. Og ho ynskjer å inspirere, få publikum til å tenkje, og til å «våge å være».

I føredraget på fagdag psykisk helse kjem Tale innom tematikkar som det å skape psykologisk tryggleik i arbeidet med barn og unge, inkludering og støtte, utanforskap, omsorgstrøttheit og viktigheita av å vere ein god og trygg samarbeidspartner.

Les gjerne meir om Helsesista her: [Hele Norges Helsesista](#) | [Helsesista](#)

Program for fagdagen:

09.00- 09.10 Velkommen v/arrangør

09.10- 10.00 **Livsmeistring – robuste barn og unge v/ prosjektleiar Marte Kvisterø Krogstadmo**



Marte gir oss ei innføring i det regionale prosjektet og den nye nettressursen <https://www.meistrelivet.no/> med undervisningsopplegg for skular og framtidige temaøktar for barnehage.

10.00- 10.15 Pause

10.15- 11.15 **«Våg å være» v/ Helsesista**

11.15- 11.30 Pause. Tale tilbyr sal av signerte bøker for dei som ynskjer i pausen

11.30- 12.30 Lunsj

12.30- 13.15 **Me føl opp «Våg å være» med refleksjonsoppgåver i grupper**

13.15- 13.30 Pause

13.30- 14.15 **Workshop «Livsmeistring – robuste barn og unge»**

14.15- 14.30 Avslutning og evaluering

Velkommen til ein spennande fagdag! Her vil du kunne få ny kunnskap og innsikt, samt høve til å delta i gode refleksjonar saman og på tvers med kollegaer frå heile Sogn.

Med helsing

Ingrid Steine Bortne

Programleiar barnehage- og skuleutvikling

Sognaregionen - Sogn kommunalt oppgåvefelleskap (KO)

Tlf 48 25 03 06 ingrid.steine.bortne@sogndal.kommune.no