

Tilbakemelding fra deltakere

«Kursboka var et nyttig hjelpemiddel gjennom helse kurset»

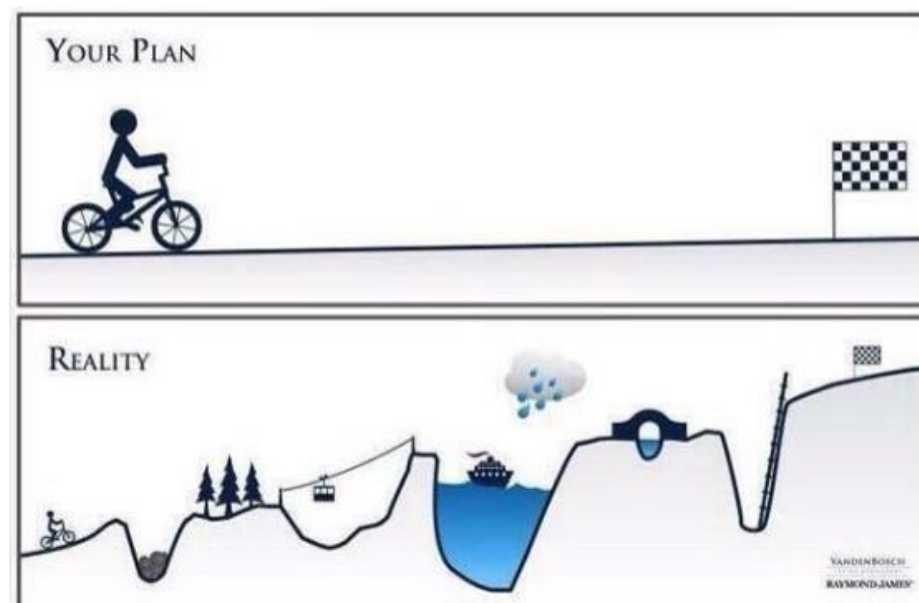
«Jeg har blitt mer bevisst på hva som skaper stress og fått verktøy til å håndtere stress bedre».

«Jeg har blitt mer bevisst på hva jeg kan påvirke og hva jeg kan akseptere».

KiB
Kurs i mestring
av belastning

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med
Kompetansebank for psykisk helse og ruserfaring.

Kurs i mestring av belastning



Opplever du livet som vanskelig og utfordrende? Psykisk helseteam kan tilby deg kurs i mestring av belastning. Du trenger ikke henvisning fra lege/behandler for å delta. Kurset tilbys på dagtid til personer over 18 år fra Ringebu, Nord-Fron og Sør-Fron kommune.

Hva er kurs i mestring av belastning?

Mange voksne mennesker opplever i lengre eller kortere perioder at livet er ekstra utfordrende. Likevel kan det være vanskelig å søke hjelp. Kurs i mestring av belastning er for deg som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet.

Hvem er kurset for?

Kurset er for deg over 18 år som opplever livet som utfordrende og du ønsker å lære om teknikker for å gjøre din hverdag bedre.

Hva lærer du på kurset?

- Du vil lære metoder og teknikker som du kan bruke for å håndtere vanskeligheter i arbeid- og privatlivet.
- Du vil lære om sammenhengen mellom belastninger og stress og måter å håndtere det på.

Hva forventer vi av deg?

- Du velger selv hvor mye du vil dele.
- Du gjør hjemmeoppgavene.
- Du gir beskjed om du er forhindret fra å komme.

Hva kan du forvente av oss?

- Alle kursholderne har taushetsplikt.
- Tilpasset veiledning.

- Tilgjengelige kursholdere du kan ta kontakt med i løpet av kurset.

Praktiske opplysninger

- Kurset blir ledet av godkjente kursledere.
- Det er 10-14 deltakere på hvert kurs.
- Kurset går over 10 uker.
- 1 kursdag i uken som varer 2,5 time med innlagte pauser.
- Kursboka: «Å mestre belastning» brukes gjennom hele kurset.

Påmelding

- Før kursstart blir du innkalt til en forsamling for å finne ut om dette er et kurs som vil være til nytte for deg.
- Du kan selv ta kontakt eller henvises til kurset fra fastlege/behandler.

Pris

- Kursavgift: Kr 550,-
- Dette dekker Kursboka «Å mestre belastning» (500,-) og kaffe/ te (50,-)

Kontaktinformasjon

- Påmelding:
Psykisk helseteam telefon:
47473775 Ingrid Lindsheim el.
94871645 Bodil Moen Ruststuen
- Vår åpningstid er hverdager fra klokken 08:00 – 15:30

- E-post:
- ingrid.lindsheim@ringebu.kommune.no
- bodil.moen.ruststuen@sor-fron.kommune.no