

Praktisk informasjon

Varighet: Kurset går over 6 samlinger a 2,5 time.

Oppstart: Tirsdag 15.januar 2019 kl.11.00.

Kurssted: Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester, Diktervegen 29, 5538 Haugesund

Maksimalt 10 deltagere per kurs.

Kursavgift: kr. 200

Er dette noe for deg?

Påmelding: Via mail til

frisklivogmestring@karmoy.kommune, telefon 52 81 01 01 /900 54 217 eller frisklivtysver@tysver.kommune.no, telefon 52 75 80 83.

Påmeldingsfrist: 17. desember 2018

Kurset er et samarbeid mellom kommunene



KARMØY
KOMMUNE



TYSVÆR KOMMUNE



Haugesund
kommune



Bokn kommune

Ønsker du en bedre hverdag?

Mestringstreff er et kurs der du som bruker eller pårørende får økt kunnskap om mestring, treffer andre og deler erfaringer



Illustrasjon: Hilde Skjervold



- **Hva er viktig for deg for å håndtere en hverdag med helseutfordringer?**

Hvordan leve et godt liv, samtidig som man støtter den man er pårørende til?

Å leve med helseutfordringer

kan medføre store forandringer i hverdagen. Mestringstreff er for deg som ønsker:

- å få kunnskap om mestring og prøve ut ulike mestringsverktøy
- oppdage og utvikle tro på egne ressurser
- treffe og lære av andre som også lever med helseutfordringer eller er pårørende

Målgruppe:

- Mestringstreff er for deg over 18 år som har kronisk sykdom, nedsatt funksjonsevne og/eller vedvarende psykiske eller fysiske belastninger
- Pårørende til denne målgruppen
- Du som bor i Karmøy, Tysvær, Haugesund eller Bokn kommune

Mestringstreff er utviklet og ledes av både helsepersonell og mennesker som selv lever med helseutfordringer eller har erfaring som pårørende.



Mestringstreff

består av seks samlinger med ulike temaer:

- Hva er mestring?
- Sammenhengen mellom tanker, følelser og handling
- Kommunikasjon og samspill
- Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser
- Motivasjon og ønsket endring
- Muligheter framover

Vi jobber med disse temaene på ulike måter og du vil få mulighet til både å høre, snakke, reflektere og øve i gruppa. Mestringstreff er et aktivt kurs der egeninnsats vil være avgjørende for utbyttet.

