

Hvor kan jeg melde meg på?

Du kan ringe til Orkland friskliv og mestring på 948 23 420.
Om du vil, kan du sende en SMS, så ringer vi tilbake.

Nettside: www.orkland.kommune.no (søk på mestringstreff)

Facebook: Orkland friskliv og mestring

E-post: frisklivogmestring@orkland.kommune.no

Mestringstreff skal bidra til at personer som lever med helseutfordringer får styrket tro på egen mestring og tro på egne ressurser for å håndtere livssituasjonen. Målet er en bedre hverdag for deg!

Våre samarbeidspartnere



**ORKLAND
KOMMUNE**

mestring.no

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Ønsker du en bedre hverdag? Mestringstreff er et kurs for deg som lever med helseutfordringer

Ønsker du mer kunnskap, treffe andre og dele erfaringer?



Hva er viktig for deg?



Hvem passer kurset for?

Mestringstreff er for deg over 18 år som har langvarig sykdom, nedsatt funksjonsevne og/eller vedvarende belastninger. Pårørende kan også delta. Å leve med helseutfordringer kan medføre store forandringer i hverdagen. Mestringstreff er for deg som ønsker:

- Å få kunnskap om og prøve ut ulike mestringsverktøy
- Oppdage og utvikle tro på egne ressurser
- Treffe og lære av andre som også lever med helseutfordringer
- Målet med Mestringstreff er at du skal få en bedre hverdag.

Mestringstreff er utviklet og ledes av både helsepersonell og mennesker som selv lever med helseutfordringer. **Helsepersonell** har faglig kunnskap og oversikt over aktuelle hjelpetiltak. **Brukerrepresentanter** har kunnskap om det å leve med helseutfordringer og bidrar med egen kunnskap og erfaring.

Du trenger ikke henvisning for å delta på mestringstreff. En avtale med fastlege kan likevel være nødvendig dersom du trenger hjelp for tilpasninger med arbeid.



Mestringstreff består av seks samlinger med ulike temaer og arbeidsfellesskap med selvhjelpsgruppe:

1. Hva er mestring for meg?

- Mestring – en prosess

2. Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser

- Strategier når du har lite energi, ønsker mer mestring og tro på deg selv

3. Selvhjelpsgruppe – vi lærer av hverandre

4. Sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger

- Kognitiv modell

5. Selvhjelpsgruppe

6. Kommunikasjon og samspill

- Selvmedfølelse, å lære å sette grenser, nettverk

7. Selvhjelpsgruppe

8. Motivasjon og ønsket endring

- Egne verdier, å få til endring og sette seg mål

9. Selvhjelpsgruppe

10. Muligheter framover

- Ønsker til tema, oppsummering og informasjon om andre mulige tilbud

11. Selvhjelpsgruppe

- Grappa har tilbud om å fortsette med selvhjelpsgruppe også etter 12. samling.

Vi jobber med temaene i kurset på ulike måter og du vil få mulighet til både å høre, snakke, reflektere og øve i gruppa. Du vil få en mappe der du kan samle materiell fra samlingene for senere bruk.