

Ønsker du en bedre hverdag?

Mestringstreff er et kurs for deg som lever med helseutfordringer

Ønsker du mer kunnskap, treffe andre og dele erfaringer?



Illustrasjon: Hilde Skjervold

Hvor kan jeg melde meg på?

Du kan ringe til Bærum helse og friskliv på 97 40 27 98.

Om du vil, kan du sende en SMS, så ringer vi tilbake.

Nettside: www.baerum.kommune.no

www.helseogfriskliv.no

Facebook: @frisklivssenteret

E-post: frisklivssenteret@baerum.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



Hva er viktig for deg?



Å leve med helseutfordringer

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

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

Mestringstreff er for deg over 18 år som har kronisk sykdom, nedsatt funksjonsevne og/eller lettere psykiske belastninger. Pårørende kan også delta.

Mestringstreff er utviklet og ledes av både helsepersonell og personer 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.

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.



Mestringstreff består av seks samlinger med ulike temaer:

1. Hva er mestring for deg?
 - Å leve med helseutfordringer
 - Å akseptere det som ikke kan endres
 - Hva er viktig for deg å mestre?
2. Sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
 - Negative automatiske tanker
 - Kognitiv modell
3. Kommunikasjon og samspill
 - God, tydelig kommunikasjon
 - Kommunikasjon i nettverk
4. Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser
 - Mestring og mestringstro
 - Aksept og sortering
 - Energibalanse og søvn
5. Motivasjon og ønsket endring
 - Ambivalensutforskning – fordeler og ulemper
 - Om å sette seg mål
6. Muligheter framover
 - Oppsummering, hva kan du jobbe med videre?
 - Informasjon om relevante lokale tilbud