

Mestringskurs

Kan dette være noe for deg?

- Ikke nøl, men ta kontakt for spørsmål eller meld deg på neste kurs.

Kjenner du noen som burde fått informasjon om kurset?

- Tips dem om oss.

Vi holder jevnlige kurs gjennom hele året.



Mestringskurs

Muligheter ☺
Kommunikasjon
Verktøykasse
Mitt liv ☺

Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge

Facebook: Vårres

Hjemmeside: www.varres.no

Trondheim

Båtsmannsgata 4,

4. etg, 7042 Trondheim

Epost: post@varres.no

Tlf 975 26 381/ 909 73 268

Verdal

Kassefabrikkvegen 1

7654 Verdal

Epost:

mona.breding.lersveen@varresnorge.no

Tlf 920 35 322

Mestringskurs

Mestringskurset er utarbeidet av Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge (Vårres) og tilpasset for brukere og pårørende innenfor psykisk helse og avhengighets området.

- Kurset har som mål å gi deg verktøy til bedre å kunne mestre egne eller nærståendes utfordringer i hverdagen, og gjennom dette øke livskvaliteten.
- Kurslederne har selv, eller er pårørende til noen med, utfordringer innenfor psykisk helse eller avhengighet.
- **Kurset går over 4 kvelder à ca. 2,5 time**
- **Kursavgift: kr 0,-**

Mestringskurs

Generelt om kurset:

For å utvikle dette konseptet har vi tatt utgangspunkt i våre erfaringer fra "Å leve et friskere liv" kursene, selvhjelpsgrupper og samtalegrupper. Vi har også tatt med elementer fra flere prosjekt vi har gjennomført innenfor hverdagsmestring, selvhjelp, samliv og helsepedagogikk.

Flere av verktøyene vil være godt kjent fra andre mestringskurs. Det vi har gjort er å sette verktøyene inn i en sammenheng og form som er tilpasset målgruppene.

Det vil si at vi innenfor rammen av konseptet vil ha noe ulik tilnærming ut i fra målgruppe, og at gruppenes sammensetning vil være mer homogen enn ved for eksempel "Å leve et friskere liv".

Vi gjør disse tilpasningene etter tilbakemeldinger fra deltakere og egne erfaringer med selvhjelp og mestring.