

## Mestringskurs

Interesserte bes ta kontakt med:

"Vårres" regionalt brukerstyrt senter

V/Arthur Mandahl / Hege Hafstad

Tlf: 90 97 32 68 / 97526381

e-post: [arthma@gmail.com](mailto:arthma@gmail.com) / [post@varres.no](mailto:post@varres.no)



VÅRRES REGIONALT BRUKERSTYRT  
SENTER MIDT NORGE  
Ressurssenter for hverdagsmestring og  
livskvalitet

## Mestringskurs

Vårres regionalt brukerstyrt senter  
Midt Norge  
Fjordgt. 11, 7010 Trondheim.  
[post@varres.no](mailto:post@varres.no)  
975 26 381/ 909 73 268

## Mestringskurs

Mestringskurs – eget kurs for de med egne utfordringer

Eget kurs for pårørende / nærstående til personer med

Utfordringer innenfor psykisk helse og rus.

- Mestringskurset er utarbeidet av Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge (Vårres) og tilpasset for brukere og pårørende innenfor psykisk helse og rus 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 rus.
- Kurset går over 4 kvelder à 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 ut i fra tilbakemeldinger og egne erfaringer med selvhjelp og mestring.