

# Høst 2018

## Mestringskurs

**For deg som lever med kroniske smerter**

**8. november 2018 – 10. januar 2019**



# Jæren dps

N.K.S. Jæren distriktpsykiatriske senter AS



## Program for kurset:

### 1. dag – Torsdag 8. november

Bli kjent – egne mål for kurset.

Hva er læring og mestring?

### 2. dag – Torsdag 15. november

Sammenheng mellom tanker og følelser. Forståelse og håndtering.

Hva gir energi og hva er mine «energivampyrer»?

### 3. dag – Torsdag 22. november

Kommunikasjon og samspill.

Smerter, kroppsbilde og hvordan følelsene setter seg i kroppen.

### 4. dag – Torsdag 29. november

Endring er mulig, hva kan jeg gjøre noe med og hva bør jeg la gå - hva hindrer?

Fra smerte - til kronisk smertepasient - til sjef over smertene.

### 5. dag – Torsdag 6. desember

Motivasjon og ønsket endring.

Psykisk belastning ved fysisk smerte.

Hvordan kan jeg lage min egen verktøykasse?

### 6. dag – Torsdag 13. desember

Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser.

Skam, selvstigma og selvmedfølelse. Hva er meningsfylt for meg?

### 7. dag – Torsdag 4. januar

Lag din egen verktøykasse.

Fysisk aktivitet – effekt, type, mengde – hva passer for meg?

### 8. dag – Torsdag 11. januar

Oppsummering, evaluering og veien videre.

Med forbehold om endringer i kursprogrammet.





## Om kurset:

Kurset er ikke et behandlingstilbud, men et lærings- og mestringkurs, der den enkelte aktivt deltar i sin egen læring- og mestringsprosess, for å håndtere smerter (fysiske og psykiske). Målet med kurset er at deltakerne skal oppleve at de ikke trenger å la smertene styre livet - at det faktisk er mulig å bli sjef over smertene. En vil treffe andre i samme situasjon. Meningen er å skape positive kroppsopplevelser og nye mestringsstrategier.

### Hvem kan delta?

Du må ha et ønske om - og vilje til - å fokusere på hva du selv kan gjøre for å leve med din smerte, og som kan gi deg økt livskvalitet. Det er derfor viktig at du er motivert for endring og klar for stor egeninnsats. Moderate psykiske plager er ingen hindring

### Lærings- og mestringskurs.

Lærings- og mestringskurs bygger på tankegangen om at personer med egen erfaring sitter inne med viktig informasjon og kompetanse. Hos oss bidrar derfor fagfolk og erfaringskonsulenter likeverdig i planlegging og gjennomføring av kursene

Det vil bli gitt hjemmeoppgaver så kursdeltakerne kan prøve ut det de lærer og finne sine egne verktøy. Det vil bli gitt veiledning underveis i kurset. En sentral del i kurset er at deltakerne deler sine erfaringer med hverandre.

**Vi anbefaler at du ikke planlegger arbeid/skole på kursdagene.**

### Kursledere:

**Agathe Svela** (Erfaringskonsulent/spes. vernepleier)

**James Best** (Helsesportspedagog, Phd.)

### Dagsprogram

|               |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| 09:30 – 09:45 | Dagen i dag og oppsummering fra sist                   |
| 09:45 – 10:30 | Temaundervisning                                       |
| 10:30 – 10:45 | Pause                                                  |
| 10:45 – 11:30 | Samtale, refleksjonsoppgaver, øvelser                  |
| 11:30 – 11:45 | Pause                                                  |
| 11:45 – 12:30 | Avspenning, fysisk aktivitet, kroppsbevissthetsøvelser |
| 12:30 – 12:45 | Oppsummering/logg                                      |





# Mestringskurs

## Praktisk informasjon om kurset:

Det er vanligvis mulighet å kjøpe mat i kantinen

**Tid:** 8 torsdager fra kl. 09:30 – 12:45

**Sted:** Jæren DPS.

Adresse: Austbøvegen 16, Bryne

Oppmøte første dag: Undervisningsbygget

**Kursavgift: 400,-** (Faktureres). **Reiseutgifter må du dekke selv.**  
(Da det er begrensede parkeringsmuligheter ved senteret, oppfordrer vi til å bruke sykkel eller offentlig transport).

## PÅMELDING

Er du interessert, ta kontakt for en samtale.

Det er begrensede plasser, min 4 – maks 8 deltakere  
Meld derfor fra dersom du likevel ikke kan møte.

*Bindende påmelding, med frist: **25. oktober***

**For mer informasjon og påmelding kontakt  
FoU, Læring og mestring, Jæren DPS:**

Agathe Svela tlf: 51 77 69 08 e-post: [agathe.svela@jdps.no](mailto:agathe.svela@jdps.no)

Tilstede:

Partallsuker: tirs, ons, tors

Oddetallsuker: ons, tors

**Velkommen til en møteplass for  
utveksling av erfaring og kunnskap!**

