

Rødøy kommune: Silje Victoria Engen
silje.victoria.engen@rodoy.kommune.no
Telefon/SMS :400 31 886

Brønnøy kommune, Hanne Solberg,
hanne.solberg@bronnøy.kommune.no
Telefon/SMS: 947 86 428

Vefsn kommune, Kjersti Jensen,
Kjersti.Jensen@vefsn.kommune.no
Telefon/SMS: 751 01 600 eller 480 55 493

Sømna kommune, Kristin Mørkved
kristin.morkved@somna.kommune.no
Telefon/SMS: 476 72 413

Nettside:

QR-kode her

Mestringstreff

Har du en hverdag som er preget av utfordringer knyttet til helse?

*Hva er viktig for deg for å ha et godt liv?
Ønsker du mer kunnskap, treffe andre og dele erfaringer?*



Illustrasjon: Hilde Skjervold



Hva er viktig for deg?

Å leve med helseutfordringer

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

- 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 som lever med fysiske eller psykiske helseutfordringer og for deg som er pårørende.

Det er ikke fokus på diagnoser i kurset, men på utfordringer man kan ha i hverdagen og på styrker «friskfaktorer» man har i seg selv eller i nære omgivelser og familie.

Mestringstreff er utviklet og ledes av helsepersonell og av personer som selv lever med helseutfordringer.

Helsepersonell har faglig kunnskap og oversikt over aktuelle hjelpetiltak og gode «verktøy»

Brukerrepresentanter har kunnskap om det å leve med helseutfordringer og bidrar med egen kunnskap, erfaring og mestringskompetanse



Mestringstreff

består av fem samlinger med ulike temaer:

- Hva er mestring?
- Sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
- Kommunikasjon og samspill
- Mestringsstrategier, mestringstro og egne ressurser
- Motivasjon, ønsket endring og muligheter framover

Fysisk oppmøte i egen kommunal gruppe, du melder deg på til lokal kursleder, se kontaktdata på neste side.

Vi jobber med de aktuelle temaene på flere måter og du vil få mulighet til både å lytte, snakke og reflektere. Man velger selv hvor mye man vil dele.

Det anbefales at man deltar på alle samlingene

Kommunene samarbeider digitalt om faglig innhold

