



KURS I BEKYMRINGSMESTRING

Kurset passer for deg som:

- Er plaget av angst og bekymringer
- Ønsker hjelp til en mer avslappet hverdag
- Opplever at det er vanskelig å kontrollere bekymringstanker
- Opplever at din angst og bekymringsaktivitet går utover livskvalitet og påvirker hverdagen
- Kjenner på rastløshet, blir raskt sliten, har muskelspenninger, søvnvansker, har vansker med konsentrasjon og/eller hukommelse

Kurset bygger på?

Kurset er utviklet av psykologspesialistene Serina Pedersen Vorland og Eirik Jørgensen Sollie. Kurset bygger i hovedsak på prinsipper fra metakognitiv terapi (hvordan vi forholder oss til tankene våre), mindfulnessbaserte terapier (være til stede her og nå, med vennlighet og aksept) og emosjonsfokustert terapi. I Hustadvika kommune arrangeres kurset av Rask psykisk helsehjelp.

Hva består kurset av?

10 undervisningssamlinger og 1 oppfølgingssamling à 2,5 timer. Ukentlige hjemmeoppgaver mellom hver samling. Hver kursdeltager får sin egen arbeidsbok med kursinnhold og arbeidsoppgaver.

Når arrangeres kurset og hva koster det?

Kurset arrangeres i utgangspunktet en gang hvert halvår på dagtid ved Familiens Hus på Eide. Pris for kurs inkludert arbeidsbok er 600,- kr.

Hvordan kan du melde deg på?

Send e-post til rph@hustadvika.kommune.no med ditt navn og telefonnummer, merk henvendelsen med kurs i bekymringsmestring.

