

Et kurs for DEG mellom 15-18 år som i perioder føler deg trist og nedstemt på en måte som går ut over fungeringen i hverdagen.

PÅMELDING TIL

Helsesøster
hildemikalsen.dahl@ski.kommune.no

Helsesøster
heidistorm.olsen@ski.kommune.no

Før kurset starter vil vi ta kontakt med deg for en samtale. Under samtalen vil du få høre mer om kurset, samtidig som vi får mulighet til å bli bedre kjent med deg.

Kontakt oss gjerne dersom du lurer på noe.

ANBEFALT AV HELSEDIREKTORATET

- Kurset anbefales av Helsedirektoratet, og har vist seg å ha god effekt på nedstemthet hos ungdom.
- Kurset DU er utviklet av psykolog Trygve Arne Børve
- Les mer om kurset på:

www.psykiskhelse.no
www.ungsinn.no
www.fagakademiet.no



Ski kommune

MESTRINGSKURS FOR UNGDOM



HAR DU OPPLEVD?

- Triste følelser i lengre perioder
- Mindre glede og interesse for tidligere aktiviteter
- Mindre energi enn vanlig og indre uro
- Konsentrasjonsproblemer
- Søvnproblemer og endret matlyst
- Tilbaketrekning og lite initiativ

Ønsker du å lære hvordan du kan håndtere disse periodene bedre slik at du kan få en enklere hverdag med mer energi og glede, så vil dette undervisningstilbudet være noe for deg.

På kurset vil du få verktøy til å endre negativt tankemønster og handlingsmønster.

PÅ KURSET VIL DU BLANT ANNET LÆRE:

- Hvordan tanker og følelser oppstår
- Tankerydding
- Å styre følelsene med handlinger
- Hvordan tankene påvirker kontakten med andre
- Hva du selv kan gjøre når det blir vanskelig på nytt.

Målet er å forstå hva som skjer når du er trist/nedstemt, og å lære metoder for å reagere på en mer hensiktsmessig måte.

Kurset består av undervisning, diskusjon og oppgaver. Du vil få en kursbok som du vil bruke aktivt gjennom hele kurset. Du trenger ikke si noe i gruppen om dine problemer

PRAKTISK INFORMASJON

Kurset: Gratis

Sted: Waldemarhøy -
Waldemarhøyveien 13, 1400 Ski.

Kursstart: Vår og høst

Varighet: Kurset finner sted tirsdager, 15.30 -18.00 over 8 ganger, med to oppfølgingssamlinger med ca. 3-4 ukers mellomrom.

Det serveres et lett måltid kl 15.30 ved hver kurssamling.

Har du lyst til å delta eller få mer informasjon om kurset, send en e-post med navnet ditt og et telefonnummer, så ringer vi deg.