

## Kvar kan eg melde meg på?

Påmelding og spørsmål på telefon eller e-post til rådgjevar i  
Hallinghelse Ragna Torkelsgard. Fortløpande påmelding.

Telefon: 950 69 313

E-post: [ragna.torkelsgard@hallingdal.no](mailto:ragna.torkelsgard@hallingdal.no)

## Praktisk info

**Tid:** Tirsdag 15.januar kl. 11.30-14.30.

Kvar tirsdag til og med 19.februar. Totalt 6 samlingar.

**Kvar:** Hallingdal Sjukestugu. Helsetunvegen Ål.

**Kostnad:** Gratis

**Mestringstreff** skal bidra til at menneskjer med langvarige helseutfordringar får styrka tru på eigen mestringsevne og oppdagar nye moglegheiter for å handtere livssituasjonen. Målet er ein betre kvardag for deg!

Våre samarbeidspartnere



HALLINGDAL



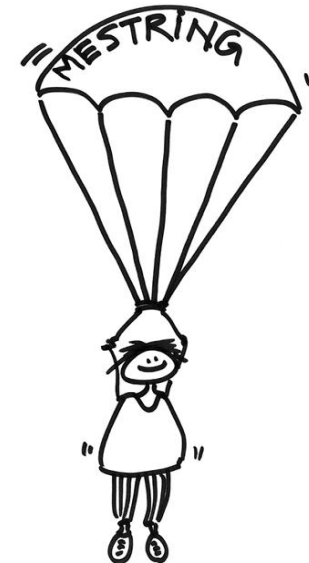
HALLINGHELSE



VESTRE VIKEN

# Mestringstreff

Har du ein kvardag som er prega av helseutfordringar? Ynskjer du meir kunnskap om å handtere eigen livssituasjon og å dele erfaringar ved å treffe andre?



Illustrasjon: Hilde Skjervold



***Kva er viktig for deg for å handtere ein kvardag med helseutfordringar? Kva betydning kan det ha for deg å vera oppmerksamt tilstades i eige liv?***

### **Å leva med helseutfordringar**

kan føre til store endringar i kvardagen. Mestringstreff er for deg som ynskjer:

- å få kunnskap og prøve ut ulike mestringsverktøy
- oppdage og utvikle tru på egne ressursar
- treffe og lære av andre som også lev med helseutfordringar

**Mestringstreff er for deg over 18 år som har kronisk sjukdom, nedsett funksjonsevne og/eller vedvarande psykiske eller fysiske belastningar.**

Mestringstreff er utvikla og leiast av både helsepersonell og menneskjer som sjølv lev med helseutfordringar.

**Helsepersonell** har fagleg kunnskap og oversikt over aktuelle hjelpetiltak. **Brukarrepresentantar** har kunnskap om det å leve med langvarige helseutfordringar og bidreg med eigen kunnskap og erfaring.

### **Mestringstreff**

består av seks samlingar med ulike tema:

- Kva er mestring for meg? Kva er oppmerksamt nærvær?
- Samanheng mellom tankar, følelsar og handlingar.
- Kommunikasjon, samspel, grenser og verdjar.
- Mestringsstrategiar, mestringstru og egne ressursar.
- Motivasjon og ønska endring. Kva treng eg?
- Moglegheiter framover

Me jobbar med desse temane på ulike måtar og du vil få moglegheit til både å høyre, prate, reflektere og øve i gruppa.

