



«Styrk deg selv»

Til deg som ønsker en endring i livet,
bli med på selvstyrkingskurs, 4 dager:
tirs/ons 12.-13.okt og tirs/ons 26.-27.okt



Kurset har som mål:

- Øke selvtillit og selvbylde
- Trene på å sette grenser og respektere andres meninger
- Bli bevisst egne ressurser, muligheter, rettigheter og plikter
- Bevisstgjøring og ta ansvar for eget liv
- Lære metoder for hvordan du kan ta tilbake makt og kontroll over egen hverdag

Kurset gjennomføres i **Oslo**. Sted bestemmes senere.

på dagtid, kl 9-15, inkludert lunsj og vanlige pauser.

Meld deg på ved å sende mail til

oslo@mentalhelse.no innen **mandag 27.september**. Se neste side.

Gratis for medlemmer i MHO. Kr 200 for andre.

Beløpet innbetales til konto 7877 08 33549

Merkes «Styrk deg selv»





Påmelding Disse opplysningene må følge påmeldingen:

Navn:

Adresse:

Fødselsår:

Tlf:

E-post:

Vennlig hilsen

Jørn Rosland (930 45 553)

Mental Helse Oslo



Kursledere:

Liv Christophersen og Monica Myhrer

Du kan lese mer om kurset på de følgende sidene.



Til deg som ønsker en endring i livet Vi tilbyr SELVSTYRKINGSKURS

Verktøykassa for brukermedvirkning er et kursmaterieell som ble utviklet av mennesker med brukererfaringer på psykisk helsefeltet. Kurset har som mål å:

- Øke selvtillit og selvbylde
- Trene på å sette grenser og respektere andres meninger
- Bli bevisst egne ressurser, muligheter, rettigheter og plikter
- Bevisstgjøring og ta ansvar for eget liv
- Lære metoder for hvordan du kan ta tilbake makt og kontroll over egen hverdag

Mål med selvstyrkingskurset:

- Fremme den enkeltes tro på at endring er mulig
- Flytte fokus over til hva du selv vil, mener og ønsker for livet ditt fremover
- Bevisstgjøring av helsefremmende tiltak, hva trenger DU for å komme deg videre i livet?
- Tørre og stå frem og hevde dine meninger
- Bli bevisst dine rettigheter og plikter i forhold til:

Brukermedvirkning

Har du noen gang mottatt tjenester eller behandling fra det offentlige? Vet du hvilke rettigheter du har som enkeltperson? Med Verktøykassa for brukermedvirkning lærer du hva som er de bærende prinsipper for brukermedvirkning.

Kommunikasjon

Hvordan snakker vi med hverandre? Gjør erfaringer på godt og vondt at vi tolker signaler fra omgivelsene våre annerledes enn de er? Hvor stor del av kommunikasjon står egentlig kroppsspråket og tonefall for? Med dette kurset får du innsikt i hvordan du aktivt kan bruke kommunikasjon til din fordel.

Empowerment

Empowerment er læren om hvordan du tar tilbake makten i eget liv og hvordan styrke, kraft og makt bidrar til positive endringer.

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank: 7877 08 33549



Selvstyringskurs

Strever du med dårlig selvtillit, sosial angst eller har mistet troen på deg selv? Da kan selvstyringskurs kanskje være noe for deg.

Dette er et kurs for deg som ønsker å bedre din mestringsfølelse, og få mer kunnskap om dine rettigheter og plikter. Hvorfor er det viktig å få slik kunnskap? Det kan være med på å få en raskere tilfriskning!

Tilbakemeldinger vi får fra tidligere deltakere er at det er mye lettere å finne frem til riktig behandling og/eller tjenestetilbud når de vet hva de har rett på. De finner også lettere ut hva de selv kan gjøre, og hva de trenger hjelp til. Med andre ord, de blir mer aktive i egen tilfriskning.

Kurset inneholder temaer om brukermedvirkning og kommunikasjon, med fokus på å styrke deg i dagliglivet. Er du en person som trenger å øke selvtilliten, få mer kontroll over eget liv, eller bli bevisst dine muligheter, kan dette være kurset for deg.

Kurset er basert på teori og kunnskap fra empowerment, som handler om at deltagerne skal få ny kunnskap og øke egen styrke, kraft og makt gjennom aktiv deltagelse. Mye av dette dreier seg om å trene på kommunikasjon. God kommunikasjon bidrar til at du kan formidle budskapet ditt på en klar og tydelig måte, og derved bidra til mer aktiv deltagelse og samhandling med andre. Kurset har noe teoretisk innføring, men gjennomføres med praktiske øvelser, og film med temaer som diskuteres på kurset.

Det stilles ingen spesielle krav til deg for å gå på dette kurset. Det eneste vi ber deg om er at du er aktiv deltager, og engasjerer deg i de ulike øvelsene. Vi bruker mye refleksjonsgrupper, der vi starter opp med to og to sammen. Dette er for at alle skal få sagt sitt, og trene på å hevde sin mening om hva som er det viktigste for seg.

Erfaringer fra kursene er at deltagerne blir mer bevisst på egne ressurser og får igjen mestringsfølelsen i sin hverdag, noe som gjør at mange opplever tilfriskning. Vi har også meget gode erfaringer fra kurs der det er en blanding av personer med bruker-/pårørendeerfaring og fag. Det er viktig å komme fram til en felles forståelse av temaene og mange påpeker at samarbeidet blir lettere etter et felles kurs.

Tilbakemeldinger fra kursdeltakere:

- *Selvstyringskurset var min vei tilbake til arbeidslivet. Det var det som ga meg en ny start, slik at jeg etter hvert våget å søke på jobb.*
- *«Dette kurset var virkelig lærerikt. Spannende å bruke slike aktive undervisningsmetoder der man blir bevisst sine meninger, man må ta valg å våge å stå for dem. Blir mer bevisst mine egne grenser, mine innstillinger og egne ressurser. Samtidig som man ble utfordret på dem ved å diskutere dem i*



refleksjonsgrupper. Kurset anbefales virkelig til alle som tenker jobbe med brukermedvirkning».

- **«En rekke «påstander», «spørsmål» og «problemstillinger» gjennom kurset medførte refleksjoner som opplevdes positivt».**
- **«Et matnyttig kurs som fikk meg til å reflektere over hva slags påvirkning jeg hadde på andre, og lærte meg nok en gang hvor viktigere det er å lytte enn å snakke.»**
- **«Det å jobbe i grupper og reflektere over forskjellige tema har vært veldig lærerikt».**
- **«Jeg liker egentlig ikke å bli spurt, eller å prate i store forsamlinger, men det har gått veldig bra her.»**
- **«Et stort pluss til meg selv for at jeg turte å melde meg på kurset. En stor seier for meg!»**
- **«Kurset har vært veldig positivt for meg mtp. å tørre å utfordre meg selv, og å sette klarere grenser.»**
- **«Absolutt et kurs jeg ville anbefalt til andre, uansett utgangspunkt.»**
- **«Nå skal jeg hjem å ta tilbake livet mitt!»**

Alle kursledere har egen-/pårørender erfaring.

Du kan også se på Youtube «Selvstyrkingskurs- Verktøykassa»

Cecilie Bergseng Kinde
Faglig Rådgiver
Sagatun Brukerstyrt Senter

