


- FORDELER med digitale verktøy:
- RASKERE I GANG
  - Kom raskt i gang med nyttige aktiviteter. Du får meningsfulle aktiviteter og starter bedringen, tidligere.
- FOREGÅR ONLINE
  - Full tilgang til verktøyene hele døgnet fra hvor som helst. Fungerer på mobil, nettbrett og datamaskiner.
- MENINGSFULLE AKTIVITETER
  - Lær praktiske ferdigheter, teknikker og aktiviteter som vil hjelpe deg på veien til bedre psykisk helse.
- STYR TEMPO
  - Verktøyene er laget slik at de skal passe ditt tempo og timeplan. Det er lurt å jobbe jevnlig.



Hva er viktig for **deg**?



Levende og landlig ved Randsfjorden



SØNDRE LAND KOMMUNE

## ***KURS I MESTRING AV KRONISK SYKDOM***

*Den enkelte får tilgang til kurset digitalt. Kurset inneholder 6 moduler som den enkelte først jobber med individuelt for så å drøfte det man har lært og erfart i felleskap med andre.*

*Kurs med 6 møter- inntil 8 deltakere i kurset. Kurset er gratis. Du må ha tilgang til pc, nettbrett eller mobil. Du må evne og jobbe selvstendig samtidig som du vil kunne dra nytte av å lytte til andre med samme type utfordringer som deg selv.*

## Hvem passer kurset for?

Du må være over 16 år og bo i Søndre Land. Kurset passer for deg som har en kronisk sykdom og opplever vanskelige følelser og tanker knyttet til sykdommen. Du må ha evnen til å jobbe selvstendig.

## Hva inneholder kurset

### *Digitale mestringsverktøy*

Mestringsverktøyet inneholder øvelser, oppgaver og informasjon basert på kognitiv terapi. Dette kan hjelpe deg å bryte det depressive mønsteret.

Det fokuseres på både teori og praktiske øvelser, oppgaver og informasjon som terapeuter bruker i behandling av personer med kroniske sykdommer.

Kurset inneholder også korte sekvenser av øvelser på avspenning og oppmerksomt nærvær/mindfulness. Dette er øvelser som bidrar til å motvirke stress og uro, økt evne til å slappe av mentalt og fysisk og økt evne til å være tilstede «her og nå».

## Kursansvarlige

Dagfrid Landsverk  
Sosionom/Gruppeterapeut  
Psykisk helse og rustjeneste

Janne Aslaksen Christensen  
Fysioterapeut  
Fysio Ergo og Friskliv

Merethe Raaum Langseth  
Fysioterapeut  
Fysio Ergo og Friskliv

## Oppstart

Kurset er gratis og går ukentlig på torsdager fra kl. 1400 til 1530. Endringer kan forekomme. Oppstart 20 april. Kurset har 6 møter.

Sted: Hovlitunet, Allrom- Trevatna, plan 1.

Tid: Torsdag 20 april kl. 14.00 - 1530.

Ta med mobil, eventuelt hjemmeoppgaven, penn og papir.

For å få plass på kurset og digital tilgang ta kontakt med:

Dagfrid Landsverk på telefon 97791963 eller på mail: [dagfrid.landsverk@sondre-land.kommune.no](mailto:dagfrid.landsverk@sondre-land.kommune.no)

Janne Aslaksen Christensen på telefon 46864115 eller på mail: [JanneAslaksen.christensen@sondre-land.kommune.no](mailto:JanneAslaksen.christensen@sondre-land.kommune.no)