



KURSKATALOG

HØSTEN 2022

**KURS ARRANGERT I LOKALENE TIL LAVTERSKELTILBUDET
TREFFSTED - PSYKISK HELSE/TRONDHEIMSPORTEN**

**Et samarbeid mellom
Treffsted - psykisk helse, Enhet for psykisk helse og rus (Ephor) og
Mestringsteam**





AUGUST 2022

Friluftsliv og helse	
Torsdag 25/8 kl. 11-15	Kursholdere: Erik Wennberg og Benn Arnøy Tema: FRILUFTSLIV OG HELSE Kom og delta på en hyggelig utedag med lavvo, bålpanne og fokus på friluftsliv og helse. Sted: I naturen, mer info kommer. Åpen dag

Treningsøkt på matte - øvelser du kan gjøre hjemme	
Torsdag 25/8 kl.13-14 på Sommerstua	Kursholder: Thorbjørn Brandt Tema: Lær enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme Sted: Sommerstua Treffsted. Erling Skakkesgt 70. Påmelding: Drop in



Metakognitivt kurs

6 kursdager i august og september

Torsdag 25/8 kl.10-12

Torsdag 1/9 kl.10-12

Torsdag 8/9 kl.10-12

Torsdag 15/9 kl.10-12

Torsdag 22/9 kl.10-12

Torsdag 29/9 kl.10-12

Kursholdere:

Linn Renate Pettersen og Henrik Solhaug

Tema:

Kurset vil ta for seg en praktisk tilnærming til metakognitiv terapi. F.eks hvordan en trigger tanke/hendelse påvirker våre følelser og påfølgende tanker om hvordan håndtere dette på en ny måte. Stoppe bruk av bekymring og grubling som mestringsstrategi mm.

Praktisk vil det være en del forelesning og en del opplæring i øvelser hver gang. Kurset vil hovedsakelig ta for seg teknikker for å håndtere grubling og bekymring, men vil også gå grundig gjennom andre mestringsstrategier som kan være med å opprettholde psykiske vansker / ubehag. Da vi vet fra forskning at å lære seg å rette fokuset bort fra bekymring og grubling og over på livet og sin hverdag her og nå kan utgjøre en stor forskjell for ens livskvalitet, humør, og mentale helse generelt. Kurset består av mye øvelser slik at du som deltaker opparbeider deg en verktøykasse for å tilføre din hverdag økt tilstedeværelse og ro.

Sted: Sommerstua treffsted, Erling Skakkesgt.70

Påmelding til:

linn.renate.pettersen@trondheim.kommune.no

henrik.solhaug@trondheim.kommune.no



SEPTEMBER 2022

Sykurs	
Antall kursdager: 3	Kursholdere: Elin K. Følling og Kristine Laugen
Torsdag 8/9 kl. 12-16	Tema: Søm/redesign.
Torsdag 15/9 kl. 12-16	Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetvegen 186B
Torsdag 22/9 kl. 12-16	Påmelding: Veiskillet treffsted, mob. 902 28 266

reSTART	
Antall kursdager 7: Hver torsdag fra uke 35-41 kl.12.30-14.30	Kursholder: Svein Sørensen og Anna Mathilde Eide
	Tema: 1/9: reSTART 8/9: Verdier 15/9: Leve med 22/9: Tilhørighet 29/9: Drømmen 6/10: Håp og optimisme 13/10: Selvbestemmelse
	Sted: Sommerstua treffsted, Erling Skakkesgt. 70
	Vi anbefaler at de som melder seg på deltar på første dag med tema reSTART. Ellers kan man delta på de temaene som man selv ønsker.
	Ved siden av kursene vil det bli et recoveryverksted hvor det blir jobbet med de ulike temaene i gruppe.
	Påmelding: 91112726 - Svein svein.sorensen@trondheim.kommune.no anna.mathilde1.eide@ou.trondheim.kommune.no

**Treningsøkt på matte - øvelser du kan gjøre hjemme****Torsdag 1/9**

kl.10-11 på Veiskillet

Torsdag 8/9

kl.10-11 på Veiskillet

Torsdag 15/9

kl.10-11 på Veiskillet

Torsdag 22/9

kl.10-11 på Veiskillet

Torsdag 29/9

kl.10-11 på Veiskillet

Kursholder: Thorbjørn Brandt**Tema:** Lær enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme - Tøy og bøy, bevegelse**Sted:** Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B**Påmelding:** Drop in**Mestring av sosial angst****Uke 37-40**Tirsdag og Torsdag
Kl 10-12**Kursholdere:** Lotte Sundnes & Therese Solhaug**Tema: Sosial angst**

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.

Vi har fokus på:

- ★ Lære om sosial angst
- ★ Hva som opprettholder den sosiale angsten
- ★ Verktøy du kan bruke for å mestre din sosiale angst
- ★ Eksponering

Sted: Trondheimsporten, 9 etg.**Påmelding:**Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.noTherese.Solhaug@trondheim.kommune.no



OKTOBER 2022

Maledager	
Torsdag 20/10 kl. 12-16 Torsdag 27/10 kl. 12-16	Kursholder: Elin Følling Tema: Maleglede med ulike teknikker Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B Påmelding: Veiskillet treffsted, mob. 902 28 266

Mestring av sosial angst	
Uke 42-45 Tirsdag og torsdag kl 10-12	Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug Tema: Sosial angst Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi. Vi har fokus på: ★ Lære om sosial angst ★ Hva som opprettholder den sosiale angsten ★ Verktøy du kan bruke for å mestre din sosiale angst ★ Eksponering Sted: Trondheimsporten, 9 etg. Påmelding: Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no

**Metakognitivt kurs**

6 kursdager i oktober og november

Torsdag 20/10 kl.10-12

Torsdag 27/10 kl.10-12

Torsdag 3/11 kl.10-12

Torsdag 10/11 kl.10-12

Torsdag 17/11 kl.10-12

Torsdag 24/11 kl.10-12

Kursholdere:

Linn Renate Pettersen og Henrik Solhaug

Tema:

Kurset vil ta for seg en praktisk tilnærming til metakognitiv terapi. F.eks hvordan en trigger tanke/hendelse påvirker våre følelser og påfølgende tanker om hvordan håndtere dette på en ny måte. Stoppe bruk av bekymring og grubling som mestringsstrategi mm.

Praktisk vil det være en del forelesning og en del opplæring i øvelser hver gang. Kurset vil hovedsakelig ta for seg teknikker for å håndtere grubling og bekymring, men vil også gå grundig gjennom andre mestringsstrategier som kan være med å opprettholde psykiske vansker / ubehag. Da vi vet fra forskning at å lære seg å rette fokuset bort fra bekymring og grubling og over på livet og sin hverdag her og nå kan utgjøre en stor forskjell for ens livskvalitet, humør, og mentale helse generelt. Kurset består av mye øvelser slik at du som deltaker opparbeider deg en verktøykasse for å tilføre din hverdag økt tilstedeværelse og ro.

Sted: Sommerstua treffsted, Erling Skakkesgt.70

Påmelding til:

linn.renate.pettersen@trondheim.kommune.no

henrik.solhaug@trondheim.kommune.no

**reSTART**

7 kursdager i oktober og november

Hver torsdag fra uke 42-48
kl. 12.30-14.30

Kursholdere: Svein Sørensen og Anna Mathilde Eide

Tema: Tema:

20/10: reSTART

27/10: Verdier

3/11: Leve med

10/11: Tilhørighet

17/11: Drømmen

24/11: Håp og optimisme

1/12: Selvbestemmelse

Sted: Sommerstua, Erling Skakkesgt.70

Vi anbefaler at de som melder seg på deltar på første dag med tema reSTART. Ellers kan man delta på de temaene som man selv ønsker.

Ved siden av kursene vil det bli et recoveryverksted hvor det blir jobbet med de ulike temaene i gruppe.

Påmelding: 91112726 - Svein

anna.mathilde1.eide@ou.trondheim.kommune.no

svein.sorensen@trondheim.kommune.no

Treningsøkt på matte - øvelser du kan gjøre hjemme

Torsdag 6/10

kl. 10-11 på Sommerstua

Torsdag 13/10

kl.10-11 på Sommerstua

Torsdag 20/10

kl.10-11 på Veiskillet

Torsdag 27/10

kl.10-11 på Veiskillet

Kursholder: Thorbjørn Brandt

Tema: Lær enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme - Tøy og bøy, bevegelse

Sted:

Sommerstua treffsted, Erling Skakkesgt.70

Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B

Påmelding: Drop in



NOVEMBER 2022

Juleverksted	
Torsdag 10.nov kl. 12.00-16.00 Torsdag 17.nov kl. 12.00-16.00 Torsdag 24.nov kl. 12.00-16.00	Kursholder: Elin Tema: Vi går sammen for å produsere/lage flotte varer til julebutikken Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186 B Påmelding: 902 28 266

Treningsøkt på matte - øvelser du kan gjøre hjemme	
Torsdag 3/11 kl. 10-11 på Veiskillet Torsdag 10/11 kl.10-11 på Veiskillet Torsdag 17/11 kl.10-11 på Veiskillet Torsdag 24/11 kl.10-11 på Veiskillet	Kursholder: Thorbjørn Brandt Tema: Lær enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme - Tøy og bøy, bevegelse Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B Påmelding: Drop in



DESEMBER 2022

reSTART	
7 kursdager i desember og januar Torsdager fra uke 49-4 kl. 12.30-14.30	Kursholder: Svein Sørensen og Anna Mathilde Eide Tema: Tema: 8/12: reSTART 15/12: Verdier 22/12: Leve med 5/1: Tilhørighet 12/1: Drømmen 19/1: Håp og optimisme 26/1: Selvbestemmelse Sted: Sommerstua, Erling Skakkesgt.70 Vi anbefaler at de som melder seg på deltar på første dag med tema reSTART. Ellers kan man delta på de temaene som man selv ønsker. Ved siden av kursene vil det bli et recoveryverksted hvor det blir jobbet med de ulike temaene i gruppe. Påmelding: 91112726 - Svein svein.sorensen@trondheim.kommune.no anna.mathilde1.eide@ou.trondheim.kommune.no

Treningsøkt på matte - øvelser du kan gjøre hjemme	
Torsdag 1/12 kl. 10-11 på Sommerstua Torsdag 8/12 kl.10-11 på Sommerstua Torsdag 15/12 kl.10-11 på Sommerstua Torsdag 22/12 kl.10-11 på Sommerstua	Kursholder: Thorbjørn Brandt Tema: Lær enkle treningsøvelser du kan gjøre hjemme - Tøy og bøy, bevegelse Sted: Sommerstua treffsted, Erling Skakkesgt.70 Påmelding: Drop in

