



KURSKATALOG

VINTER/VÅR 2023

**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**





reSTART

Antall kursdager: 1

Kurset arrangeres hver 14 dag på tirsdager fra kl 1000 - 1400

(i ulik uke, 3,5,7,9 osv)

(4 timer med pauser)

Adresse: Nedre Ila 1.

<https://kart.gulesider.no/m/ITF>
[WL](#)

Kursholdere: Psykiatrisk sykepleier Svein Sørensen og Erfaringskonsulent Anna Mathilde Eide

reSTART er et kurs som bygger på recovery, der vi jobber med 6 ulike fokusområder:

- Verdier
- Leve med
- Tilhørighet
- Drømmen
- Håp og motivasjon
- Selvbestemmelse.

I tillegg til kurset arrangeres det recoveryverksted hver 14 dag (tirsdager) i lik uke (4,6,8,10 osv) hvor du får hjelp til å jobbe med egen recoveryprosess individuelt eller i gruppe (samme adresse).

Påmelding: sms til: Svein Sørensen
91112726 eller mail:

svein.sorensen@trondheim.kommune.no



Grubling og bekymring

Et kurs i metakognitive teknikker

6 kursdager for hvert kurs

★ **Oppstart 12.1. kl. 10-12**

★ **Oppstart 23.2. kl. 10-12**

★ **Oppstart 13.4. 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



Mestring av sosial angst

Uke 9-12

Tirsdag og torsdag

Kl 12-14

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, Holtermannsveien 70, 9 etg.

Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no

Mestring av panikkangst

Uke 3-6

Tirsdag og torsdag

Kl 12-14

Uke 15-18

Tirsdag og torsdag

Kl 12-14

Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug

Tema: Panikkangst

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.



Kurset er under utarbeidelse. Ta gjerne kontakt ved interesse.

Sted: Trondheimsporten, Holtermannsveien 70, 9 etg.

Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no



På vei til et bedre liv

Hver torsdag fra 9.februar til 8.juni kl. 13-15

Kursholdere: Anita Bertelsen og John Christian Holberg

Velkommen til på vei til et bedre liv kurs. Vi tar for oss flere aktuelle tema ; bl.a. kommunikasjon, mentalisering, selvfølelse, positiv selvhevdelse og fritid og venner. Gruppelederne presenterer temaene og så reflekterer vi litt sammen rundt disse temaene.

Sted: Sommerstua treffsted,
Erling Skakkesgt. 70

For påmelding og ønske om mer informasjon send mail til :

anita.bertelsen@trondheim.kommune.no



KREATIVE KURS

Sykurs

- 19. januar kl.12-16
- 26. januar kl.12-16
- 2.februar kl.12-16

Kursholdere: Elin Følling og Solfrid Simonsen

Tema: Søm/redesign.

Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetvegen 186B

Påmelding: Veiskillet treffsted,
mob. 902 28 266

Malekurs

- 2.mars kl.12-16
- 9.mars kl.12-16
- 16.mars kl.12-16

Kursholdere: Elin Følling og Solfrid Simonsen

Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B

Påmelding: Veiskillet treffsted,
mob. 902 28 266

Glasskurs (grunnkurs)

- 20.april kl.12-16
- 27.april kl.12-16

Kursholdere: Elin Følling og Solfrid Simonsen

Sted: Veiskillet treffsted, Brøsetveien 186B

Påmelding: Veiskillet treffsted,
mob. 902 28 266

