

GRUPPETILBUD

“Å LEVE MED EN VEDVARENDE HELSEUTFORDRING”

Er din hverdag krevende fordi du lever med en langvarig helseutfordring?

Da har du mulighet til å være med på et gruppetilbud som kan gi deg nye perspektiver og erfaringer som hjelper deg å møte utfordringer i hverdagen på en ny måte.

Denne gruppen retter seg mot deg som har levd med helseutfordringer en tid og kan se nytten av å treffe andre som også har utfordringer med egen helse. Du ønsker påfyll og er motivert til å gjøre en innsats selv for å håndtere hverdagsutfordringene slik at du kan leve ut ditt potensiale på tross av de helseutfordringene du har.

Gruppen vil være på ca 8 personer og 2 gruppeledere.

Gjennom ulike tema for gruppesamlingene får du gått nærmere inn på viktige livsområder for deg, og hvilke utfordringer som gjør hverdagen vanskelig. Du får utveksle erfaringer med andre og utforske ulike måter å håndtere ting på. I tillegg vil du få øve på oppmerksomhetstrening i ulike former. Dette gruppetilbudet inneholder ikke fysisk trening eller direkte kunnskap eller tiltak rettet mot ulike diagnoser. Hver enkelt deltaker velger sitt eget fokus, og erfaringsmessig får du best utbytte hvis du er villig til å gjøre en innsats mellom samlingene.

Før oppstart får du en samtale med gruppelederne for mer informasjon om innholdet i gruppetilbudet, slik at du kan finne ut om dette tilbudet passer for deg, samtidig som vi får vurdert om du kan ha utbytte av dette gruppetilbudet. Du trenger ingen henvisning til dette tilbudet og må kunne ta deg til tilbudet på egen hånd.

Praktisk informasjon:

Gruppen vil bestå av ca 8 deltakere, og ledes av Mette Müller, psykologspesialist og Eli Alperstein, gruppeterapeut.

Sted: Olavsgården, Thoning Ovesens gate 20.

Noe parkering tilgjengelig. Bussholdeplass Dalen Hageby ligger ca 250 meter fra Olavsgården.

Datoer for samlinger mandager våren 2022

28.02	kl 12:00 - 15:00
07.03	kl 12:00 - 15:00
21.03	kl 12:00 - 15:00
28.03	kl 12:00 - 15:00
04.04	kl 17:00 - 19:00 - Samling med pårørende / nærperson
25.04	kl 12:00 - 15:00
02.05	kl 12:00 - 15:00
09.05	kl 12:00 - 15:00

Vi forventer at du setter av tid til å delta på alle samlingene så langt det er mulig, og vil gjerne at du gir beskjed i god tid dersom noe skulle dukke opp slik at du ikke kan delta en gang.

Dersom du trenger assistanse under samlingene eller har behov vi trenger å vite om setter vi pris på at du gir beskjed om dette på forhånd.

Kontakt detaljer:

Mette Müller Telefon 907 55 788

Eli Alperstein Tel 480 92 397