



KVEN ER VI?

RPH – teamet består av sjukepleiarar og vernepleiar. Alle har vidareutdanning i kognitiv åtferdsterapi, som er det behandlingsmodellen Rask psykisk helsehjelp bygger på.

KVA TILBOD HAR VI?

- Individuelle samtalar
- Rettleia sjølvhjelp
- Meistringskurs
- Gruppetilbod

Meistringskurs og gruppetilbod vert annonsert på nettsida til kommunen.



Ved å skanne QR-kode kjem du direkte inn på nettsida vår.




KIB

KURS I MESTRING AV BELASTNING

RPH - Rask psykisk helsehjelp er ein del av Rus og psykisk helseteneste i Ullensvang kommune, og er eit tilbod til personar over 18 år, busett i kommunen.

 Telefon tid | kvardagar | kl. 09 - 14

 477 55 648 | Vi ringer opp att om vi ikkje svarer

 rask.psykisk.helsehjelp@ullensvang.kommune.no

 Moen 7, Odda | Kommunehuset i Kinsarvik | Legekontoret i Jondal



Kurs i meistring av belastning er utarbeidd for vaksne som har behov for, og ynskjer å betra si evne til å meistra belastning knytt til arbeidstilhøve eller privatliv.



BELASTNING BLIR OMTALT SOM

- Ein ubalanse mellom det ein maktar, treng eller forventar, og den opplevde situasjonen.
- Ei oppleving av at ein ikkje kan meistra eller kontrollere utfordringar/hendingar.

NOKRE TEIKN PÅ OVERBELASTNING OG STRESS

Trøttheit, utmatting, muskelspenningar, søvnmanglar, mindre glede, uro og rastause, konsentrasjons- og problem med hukommelse, grubling og bekymring.

PRAKTISKE OPPLYSINGAR

Kurset går over 8 vekentlege samlingar, og 2 oppfylgings-samtalar. Kvar samling varer i 2,5 time inkludert pausar. Det er 8-12 deltakarar på kvart kurs.

Kurset og kurshandboka er gratis for innbyggjarar i kommunen.

Vi legg ut informasjon på nettsida vår om kommande kurs.

OM KURSET

Dette er eit kurs basert på forståing av samanhengen mellom belastning, meistring og stress. På kurset blir det nytta kognitiv teori og kognitive metodar. Merksemda er retta mot å kartlegga eigne belastningar, og eigen meistrings- og tankestil. Du lærer metodar og teknikkar som kan nyttast for å betre meistring av belastning knytt til både arbeids- og privatliv. Med meistring meiner ein det ein kan gjera for å håndtere belastninga.

Det er ikkje nødvendig å fortelja om eigne belastningar på kurset. Kursdeltakarane jobbar med eigne utfordringar heime, ved hjelp av metodar og teknikkar dei lærer på kurset. Heimearbeidet er ein viktig del av kurset.

Ved påmelding til KiB vil kursleiar ha ein forsamtale med kvar enkelt deltakar. Dette er ein uforpliktande samtale der det m.a. blir informert om innhaldet og forma til kurset, og ein vurdering om dette kurset kan vera til nytte for deg. Kurset blir leidd av godkjente kursleiarar.

