

# «Hodet møter kropp»

## *Hvordan få til mestring og endring?*

***Frisklivscentralen i Tønsberg har et kurstilbud til sine deltagere som heter «Hode møter kropp». Lurer du på hvordan få til mestring og endring i din hverdag, er dette kurset kanskje noe for deg. Hode henger sammen med kroppen, og har man hode med på laget er det lettere å få kroppen i gang med endring av levevaner.***

Kurset kan være med på å styrke de atferdsendringene du allerede er i gang med her på Frisklivscentralen og gjøre endringene mer varige. Gjennom kurset vil du berøre flere tema som er sentrale når man ønsker å mestre en endret livssituasjon. Det kan være seg en endret livssituasjon grunnet helseplager eller fordi du er i gang med endring av levevaner. Innføring av nye treningsvaner og kostholdsendringer kan påvirke din livssituasjon på flere områder en man først er klar over. En bevisstgjøring av disse faktorene kan være til hjelp i din endringsprosess, og fungere som et supplement til din øvrig aktivitet på Frisklivscentralen.

Som kursdeltager vil du få mer innsikt i aspekter som kan påvirke din livssituasjon. Tanken er at økt kunnskap skal gi bedre forståelse for egen situasjon, og der i gjennom gjøre det lettere å forstå hvordan man kan mestre ny/eksisterende livssituasjon. Med denne innsikten kan det også bli lettere å motivere seg for livsstilsendring. På en slik måte knytter man sammen en økt bevissthet om egen situasjon samtidig som man får prøvd ut det fysiske opptreningstilbudet som eksisterer på Frisklivscentralen. I tillegg vil du som deltager få anledning til å dele erfaringer og lære av andres mestringsstrategier, samt at dere kan støtte hverandre i den pågående prosessen med endring av levevaner.

**Mål:** Gjennom økt kunnskap og innsikt i egen situasjon er målsettingen at motivasjonen skal styrkes for endringsarbeid.

**Metode:** Gruppe på ca. 7 personer som møtes en gang i uka over 5 uker til en mestringsgruppe ledet av psykolog Tone Hansen. Samlingene innledes med en presentasjon av et emne, for så å åpne opp for gruppas refleksjoner, deling av erfaringer på gode mestringsstrategier og utfordringer. Det vil bli gitt hjemmeoppgaver.

**Praktisk informasjon:** Du forplikter deg til å møte alle fem kursdagene. Du bør være åpen for å dele erfaringer og refleksjoner. Gruppen har moralsk taushetsplikt slik at det vi har snakket om i gruppa forblir i gruppa.

**Påmelding:** Gi beskjed til terapeutene ved Frisklivscentralen eller ring 95820384 innen 5/5. Etter samlet vurdering vil den enkelte få tilbakemelding om eventuell plass. Det er begrenset med plass. Kurset er gratis. Kursoppstart torsdag 19. mai klokken 13.30.

**Sted:** Tønsberg Frisklivssentral, avdeling Re.

Re Helsehus. Adresse: Revetalgaten 52, 3174 Revetal

# Timeplan for kurset «Hodet møter kropp»

Vår 2022

## **1. Motivasjon, mestring og målsetting.** *Torsdag 19/5 kl. 13.30 – 15.30*

Samlingen brukes til en kort introduksjon av begrepene. Gjennom felles refleksjoner og erfaringsutveksling får hver enkelt anledning til å løfte frem og tydeliggjøre sin motivasjon. Deltagerne skal bli mer bevisst egen målsetting og det vil få verktøy som kan hjelpe dem i mestringsprosessen med å nå egne mål.

## **2. Endrede roller & familieliv.** *Onsdag 25/5 kl. 13.00 -15.00*

Enten du er i gang med livsstilsendring eller du har helseutfordringer så kan det påvirke deg og dem rundt deg. Har dine roller endret seg? Bevisstgjøring av dette kan være med på å skape større forståelse for egen situasjon, noe som igjen kan være en støtte i endringsprosesser.

Det er ikke bare den som har helseutfordringene som rammes, også familien kan påvirkes. Økt kjennskap til dette kan gjøre det lettere å takle og være med på å forebygge konflikter, frustrasjon og sorgprosesser.

## **3. Selvfølelse.** *Torsdag 2/6 kl. 13.30- 15.30*

I møtet med livsendringer kan selvfølelsen bli rammet. Generelle kunnskap om selvfølelse. Målet er at økt forståelse for egen situasjon vil gjøre det lettere å mobilisere energi til å søke etter nye mestringsarenaer, og kanskje kan trening og livsstils endrings prosjekter bli sett på som dette.

## **4. Livskvalitet.** *9/6 kl. 13.30- 15.30*

Helseutfordringer kan påvirke livskvaliteten på flere hold. Hva kan gjøres av den enkelte for å styrke sitt humør og glede? Hva er det som gir deg påfyll? Fokus på hvordan trening kan være med på å bygge overskudd og gi glede i hverdagen.

## **5. Aksept.** *Torsdag 16/6 kl. 13.30- 15.30*

Helseutfordringer påvirker livet på mange hold. Det kan være muligheter som en tidligere har drømt om som blir borte. Dette er faktorer som en kanskje må tillate seg å sørge over før man klarer å gå videre. Denne siste samlingen er viet refleksjoner om hvordan man kan akseptere sin nye livssituasjon og se fremover.