



Kristiansand
kommune

Kurs i bekymringsmestring

For deg som opplever bekymring, uro, angst og/eller stressrelaterte plager



*Føler du deg stresset mye av tiden,
og har vansker med å slappe av?*

*Opplever du at hodet er fullt av
bekymringstanker, eller at
kroppen er i en kronisk
spenningstilstand?*

*Kanskje lengter du etter ro og
hvile, men vet ikke hvordan du
skal finne det?*

Kurs i bekymringsmestring er et stressmestringskurs for deg som opplever å være plaget av vedvarende engstelse, bekymringstanker og stressrelaterte kroppslige symptomer. Kurset har dokumentert effekt i å hjelpe mennesker til en mer avslappet hverdag.

Kurset bygger i hovedsak på prinsipper fra metakognitiv terapi som handler om hvordan vi forholder oss til tankene våre, og mindfulness-baserte terapier som handler om å være til stede her og nå, med vennlighet og aksept. Det er også viet god plass til følelsene våre, med innslag fra blant annet emosjonsfokuset terapi.

Hva går kurset ut på?

Mange av oss opplever til tider at livet kjennes for hektisk. Krav og forventninger kan det være mange av både fra de rundt oss og fra oss selv.

- Med utgangspunkt i det kognitive perspektivet skal du få bli bedre kjent med tankene dine og lære hvordan du kan forholde deg til dem på en klok måte.
- Gjennom mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, inviteres du til å være til stede i øyeblikket på en vennlig, aksepterende og ikke-dømmende måte.
- Fra emosjonsfokusede terapiretninger lærer du å lettere kjenne igjen, forstå og uttrykke dine følelser og behov.

Kurset består av 10 ukentlige undervisningssamlinger og én oppfølgingssamling. Hver av disse samlingene varer i 2.5 time.

Kurset er gratis og holdes av sertifiserte kursholdere.

Hver kursdeltaker får sin egen arbeidsbok som benyttes aktivt gjennom hele kursperioden.

Du er velkommen til å kontakte oss per telefon eller mail om du ønsker å delta på kurset (se kontaktinformasjon på baksiden).



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Desember 2022/Rev. 2

Interessert i å delta på kurs i bekymringsmestring?

Ta kontakt for informasjon
og påmelding:

Hanne Løvdal

Tlf. 48172587

hanne.lovdal2@kristiansand.kommune.no

Solveig Vagle

Tlf. 97954229

solveig.vagle@kristiansand.kommune.no

Drop-in Livsmestring