

# Mestringskurs

Kurs for ungdom i å mestre tanker og følelser.



**FRISKLIV** UNG  
Færder

 **FÆRDER  
KOMMUNE**  
– med vind i seilene

# Mestringskurs

## om tanker og følelser og sammenhengen

Kurset er for deg mellom 14 og 20 år, som ønsker å mestre tanker og følelser. Hvis du kjenner deg igjen i noen av punktene under, så kan dette være noe for deg. Kurset foregår på helsestasjonen etter skoletid.

- **Fravær av glede**
- **Tristhet**
- **Tilbaketrekking**
- **Søvnproblemer**
- **Følelse av å være verdiløs**
- **Uro**
- **Lite tiltakslust/initiativ**
- **Grubling**
- **Konsentrasjonsvansker**
- **Irritabilitet**
- **Sinne**

## Kort om kurset

Kurset går over ti ganger på helsestasjonen, Tinghaugveien 16 på Borgheim. Enkelt måltid serveres først.

Du vil lære hva som gir sterke følelser og hvordan hjelpe seg selv når de kommer. Målet er både å forstå hvorfor en får det vanskelig, og bli klar over hva en kan gjøre for å motvirke dette.

Du lærer om både tanker og handlinger og får vite hva som vanligvis bidrar til reaksjoner og følelser.

Når en vet mer om hva som påvirker egne reaksjoner kan en noen ganger velge å gjøre andre ting eller forberede seg for å motvirke at det blir vanskelig.

På selve kurset vektlegges kunnskap og trening i metoder for å motvirke negative tanker og følelser.

Du trenger ikke dele egne erfaringer i gruppa.

Kursleder tilpasser sitt opplegg til gruppen, og benytter powerpoint, videosnutter og whiteboard for å illustrere.

Kurset er gratis.

Påmelding til Marit Handeland: 95 77 80 36

# Kontaktinfo

FÆRDER KOMMUNE

## **Marit Handeland**

e-post: [marit.handeland@faerder.kommune.no](mailto:marit.handeland@faerder.kommune.no)

telefon: 95 77 80 36

Sentralbord: 33 39 00 00

---

*Ta kontakt for en uforpliktende prat!*



**FÆRDER  
KOMMUNE**  
– med vind i seilene