Invitasjon til selvstyrkingskurs på Blaarud (bygg 9, Sanderud)
Dato: 20.- og 21. april, 7.- og 8. mai 2020
Klokken: 9 – 15

Verktøykassa for brukermedvirkning er et kursmateriell som ble utviklet av mennesker med brukererfaringer på psykisk helsefeltet. Kurset har som mål å:

- Øke selvtillit og selvbilde
- Trene på å sette grenser og respektere andres meninger
- Bli bevisst egne ressurser, muligheter, rettigheter og plikter
- Bevisstgjøring og ta ansvar for eget liv
- Lære metoder for hvordan du kan ta tilbake makt og kontroll over egen hverdag

"Når mennesker som ikke er vant til å snakke blir hørt av mennesker som ikke er vant til å lytte, kan virkelige endringer skje"(Brayce & Preston-Shoot, 1995)

Kurset fokuseres på øvelser som har til hensikt å øke selvtillit, spontanitet og den enkeltes evne til å kunne sette grenser for seg selv og andre. I tillegg vil kurset gi deg innsikt i temaer som **brukermedvirkning, kommunikasjon og empowerment.**

Brukermedvirkning
Har du noen gang mottatt tjenester eller behandling fra det offentlige? Vet du hvilke rettigheter du har som enkeltperson? Med verktøykassa for brukermedvirkning lærer du hva som er de bærende prinsipper for brukermedvirkning.

Kommunikasjon
Hvordan snakker vi med hverandre? Gjør erfaringer på godt og vondt at vi tolker signaler fra omgivelsene våre annerledes enn de er? Hvor stor del av kommunikasjon står egentlig kroppsspråket og tonefall for? Med dette kurset får du innsikt i hvordan du aktivt kan bruke kommunikasjon til din fordel.

Empowerment
Empowerment er læren om hvordan vi tar tilbake makten i eget liv og hvordan styrke, kraft og makt bidrar til positive endringer.

Kursvarighet: 4 dager fordelt på 2 samlinger. Du melder deg på hele kurset.
Kurset er gratis. Det vil bli servert lunsj alle dager.

Påmelding
Trine Søberg Lodgaard; trine.soberg.lodgaard@sykehuset-innlandet.no, tlf. 47709799.
Line M. Libak; line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no, tlf. 91 63 74 51.

SAGATUN
BRUKERSTYRT SENTER

Kultur nettverket

Selvstyrkingskurs

Strever du med dårlig selvtillit, sosial angst eller har mistet troen på deg selv? Da kan selvstyrkingskurs kanskje være noe for deg.

Dette er et kurs for deg som ønsker å bedre din mestringsfølelse, og få mer kunnskap om dine rettigheter og plikter. Hvorfor er det viktig å få slik kunnskap? Det kan være med på å få en raskere tilfriskning!

Tilbakemeldinger vi får fra tidligere deltakere er at det er mye lettere å finne frem til riktig behandling og/eller tjenestetilbud når de vet hva de har rett på. De finner også lettere ut hva de selv kan gjøre, og hva de trenger hjelp til. Med andre ord, de blir mer aktive i egen tilfriskning.

Kurset inneholder temaer om brukermedvirkning og kommunikasjon, med fokus på å styrke deg i dagliglivet. Er du en person som trenger å øke selvtilliten, få mer kontroll over eget liv, eller bli bevisst dine muligheter kan dette være kurset for deg.

Kurset er basert på teori og kunnskap fra empowerment, som handler om at deltakerne skal få ny kunnskap og øke egen styrke, kraft og makt gjennom aktiv deltagelse. Mye av dette dreier seg om å trene på kommunikasjon. God kommunikasjon bidrar til at du kan formidle budskapet ditt på en klar og tydelig måte, og derved bidra til mer aktiv deltagelse og samhandling med andre. Kurset har noe teoretisk innføring, men gjennomføres med praktiske øvelser, og film med temaer som diskuteres på kurset.

Det stilles ingen spesielle krav til deg for å gå på dette kurset. Det eneste vi ber deg om er at du er aktiv deltager, og engasjerer deg i de ulike øvelsene. Vi bruker mye refleksjonsgrupper, der vi starter opp med to og to sammen. Dette er for at alle skal få sagt sitt, og trene på å hevde sin mening om hva som er det viktigste for seg.

Erfaringer fra kursene er at deltakerne blir mer bevisst på egne ressurser og får igjen mestringsfølelsen i sin hverdag, noe som gjør at mange opplever tilfriskning. Vi har også meget gode erfaringer fra kurs der det er en blanding av personer med bruker-/pårørendeerfaring og fag. Det er viktig å komme fram til en felles forståelse av temaene og mange påpeker at samarbeidet blir lettere etter et felles kurs.

SAGATUN
BRUKERSTYRT SENTER

Kultur nettverket

Tilbakemeldinger fra kursdeltakere:

- ***Selvstyrkingskurset var min vei tilbake til arbeidslivet. Det var det som ga meg en ny start, slik at jeg etter hvert våget å søke på jobb.***
- ***«Dette kurset var virkelig lærerikt. Spennende å bruke slike aktive undervisningsmetoder der man blir bevisst sine meninger, man må ta valg å våge å stå for dem. Blir mer bevisst mine egne grenser, mine innstillinger og egne ressurser. Samtidig som man ble utfordret på dem ved å diskutere dem i refleksjonsgrupper. Kurset anbefales virkelig til alle som tenker jobbe med brukermedvirkning».***
- ***«En rekke «påstander», «spørsmål» og «problemstillinger» gjennom kurset medførte refleksjoner som opplevdes positivt».***
- ***«Et matnyttig kurs som fikk meg til å reflektere over hva slags påvirkning jeg hadde på andre, og lærte meg nok en gang hvor viktigere det er å lytte enn å snakke.»***
- ***«Det å jobbe i grupper og reflektere over forskjellige tema har vært veldig lærerikt».***
- ***«Jeg liker egentlig ikke å bli spurt, eller å prate i store forsamlinger, men det har gått veldig bra her.»***
- ***«Et stort pluss til meg selv for at jeg turte å melde meg på kurset. En stor seier for meg!»***
- ***«Kurset har vært veldig positivt for meg mtp. å tørre å utfordre meg selv, og å sette klarere grenser.»***
- ***«Absolutt et kurs jeg ville anbefalt til andre, uansett utgangspunkt.»***
- ***«Nå skal jeg hjem å ta tilbake livet mitt!»***

Alle kursledere har egen-/pårørendeerfaring.

Henvendelser for kurs i Verktøykassa for Brukermedvirkning:

Sagatun Brukerstyrt Senter
v/Heidi Bugge Nilsen
E-post: heidi.nilsen@sagatun.no
Mobil: 40 49 42 33

SAGATUN
BRUKERSTYRT SENTER

Kultur nettverket