

om hjælp...

Et samarbejde

Faaborg-Midtfyn Kommune står bag kurserne i samarbejde med Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn og Huset i Faaborg.

Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn er et lokalt center for frivilligt socialt arbejde, et kontaksted og servicecenter for både foreninger og borgere. Stedet tilbyder også åben, anonym rådgivning samt mulighed for at deltage i selvhjælpsgrupper.

Huset i Faaborg er et åbent møde- og værested for alle borgere. Huset tilbyder anonym rådgivning, og man har mulighed for at deltage i selvhjælpsgrupper, aktivitetsgrupper, samvær mm.

Yderligere oplysninger

Kontakt **Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn**, Østre Ringvej 39, Ringe, tlf. 6262 2201 mandag til torsdag kl. 10–15 eller **Huset**, Færgevej 2, Faaborg, tlf. 6261 4902 mandag til torsdag kl. 9–15 for at få oplysninger om, hvornår næste kursus starter eller søg oplysninger på

- www.detmobilesundhedscenter.dk
- www.frivilligcenter-midtfyn.dk
- www.huset-faaborg.dk

Det handler om sundhed

Psyiske lidelser er en af de otte folkesygdomme, der rammer en forholdsvis stor del af befolkningen. I sin sundhedspolitik har Faaborg-Midtfyn Kommune derfor lagt sig fast på, at indsatsen for at fremme den psykiske sundhed blandt kommunens borgere er et vigtigt indsatsområde. Det ligger også til grund for samarbejdet med Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn og Huset i Faaborg om kurserne i brugen af kognitive værktøjer til bedring af angst-, stress- eller depressionstilstande.

Du kan læse mere om Faaborg-Midtfyns sundhedspolitik og om indsatsen for forebyggelse og sundhedsfremme på hjemmesiden www.detmobilesundhedscenter.dk

Henvisninger sendes til:

Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn
Østre Ringvej 39
5750 Ringe



Huset
Færgevej 2
5600 Faaborg



Tekst: arkitekt kommunikation Layout: Christen Tøftø Fotos: colourbox



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**

Lider du af angst, stress eller let depression?

Tilbud om gratis kurser,
der kan hjælpe dig til
en bedre hverdag.

Et samarbejde mellem
Faaborg-Midtfyn Kommune,
Frivilligcenter & Selvhjælp
Midtfyn, Ringe
og Huset i Faaborg.



Et tilbud om hjælp...

Faaborg-Midtfyn Kommune har et tilbud til dig, der lider af invaliderende angst, stress eller let depression.

Tilbudet består af kurser efterfulgt af samarbejde i en netværksgruppe. Tilbudet vil hjælpe dig til selv at ændre dine uhensigtsmæssige reaktions- og tankemønstre.



Tre kurser, tre titler

Der er tale om tre forskellige kurser, der retter sig mod henholdsvis angst, depression eller stress. Et kursusforløb strækker sig over seks gange á to timer. Derefter fortsætter deltagerne i en netværksgruppe i minimum 3 måneder.

Vores krav til dig

Du bor i kommunen og er ikke i behandling hos psykolog eller psykiater.

Derudover forventer vi, at du brænder for at komme ud af den onde cirkel og ind i en positiv spiral.

Læs mere i pjecen her. Er du interesseret, skal du henvende dig til din egen læge.

Kognitiv adfærdsbehandling – kort fortalt

Kognitiv adfærdsbehandling er en anerkendt, veldokumenteret terapiform, der er velegnet til at behandle stress-, angst- og lettere depressionstilstande. Principper og metoder fra denne terapiform giver gode redskaber til at ændre på de negative tanke- og reaktionsmønstre, som på forskellig måde skaber problemer i hverdagen.

Kurserne

Der er tale om tre forskellige kurser, der hver især har fokus på henholdsvis angst, stress eller depression. Kurserne er baseret på undervisning i praktisk anvendelse af redskaber fra den terapiform, der hedder Kognitiv adfærdsbehandling.

Undervisningen fokuserer på at give deltagerne indsigt i de mekanismer, der fremkalder og vedligeholder negative tanke- og reaktionsmønstre. Du lærer at takle uro, bekymring og angst.

I løbet af kurset bliver der taget fat i konkrete problemstillinger, uden at der er tale om egentlig terapi.

Kort sagt så skal du træne og lære nye handle-måder, så du kan sende de gamle mønstre på pension.

Et kursus strækker sig over seks gange á to timer. Derudover har underviseren mulighed for at bruge yderligere tre timer sammen med gruppen afhængig af deltagerens ønsker og behov.

Når selve kurset er gennemført, fortsætter deltagerne i netværksgrupper i minimum tre måneder for at hjælpe hinanden med at vedligeholde og træne nye tanke- og reaktionsmåder.

Der oprettes i alt seks kurser om året.

Deltagere

Kurserne er et tilbud til borgere i Faaborg-Midtfyn Kommune. Kursusdeltagelse kræver henvisning fra egen læge og som hovedregel må du ikke være i behandling hos psykolog eller psykiater. Lægen henviser til visiterede samtale i Huset eller Frivilligcenteret. Se bagsiden.

Det er samtidig et krav, at du skal være indstillet på at gøre en aktiv indsats for at få det bedst mulige resultat ud af kurset.

Der skal være mindst fire deltagere, før et kursus bliver oprettet. Der kan højst være seks deltagere på et hold.

Underviser

Underviseren på kurserne er en autoriseret psykolog, der har stor erfaring med det teoretiske grundlag for kognitiv adfærdsbehandling og med arbejdet med angst, stress og depression.

Opstart af de efterfølgende netværksgruppeforløb varetages af Huset og Frivilligcenteret.

Sted

Kurserne finder sted i enten Frivilligcenter & Selvhjælp Midtjys lokaler, Østre Ringvej 39 i Ringe eller i Husets lokaler, Færgevej 2 i Faaborg, afhængig af, hvor kursisterne bor.

Kurserne er gratis.