

Ved påmelding og/eller spørsmål ta kontakt med:

Birte Thorsen

birte.thoresen@kvinnherad.kommune.no

Tlf: 91 66 70 66

Olaug Bakke

Olaug.bakke@kvinnherad.kommune.no

Tlf: 48 25 06 59

Eva Handeland Sjo

Eva.handeland.sjo@kvinnherad.kommune.no

Tlf: 48 19 08 75



meining i livet

tilhøyre håp

eigen styrke

identitet

MITT LIV, MINE VALG!

Velkommen til Recoverykurs

Om kurset

Ynskjer du å jobbe med deg sjølv, få ny giv til å gjere endringar i eige liv og ta tak i utfordringar du har?

Mitt liv, mine valg er eit livsmestringskurs. Det byggjer på recoverytenking, som handlar om å fremje muligheter for og tru på at menneske kan leve meiningsfulle og tilfredsstillande liv, sjølv med utfordringar i kvardagen.

Kurset tek utgangspunkt i viktige element frå recoverytenkinga:

- Håp
- Tilhøyre
- Identitet
- Meining i livet
- Eigen styrke

Gjennom kurset vil du få reflektere rundt desse tema i ditt eige liv og reflektere saman med dei andre kursdeltakarane. Å reflektere ilag med andre er noko tidlegare kursdeltakarar trekk fram som særleg verdfullt. Ein kan finne støtte og gjenkjennelse og ein kan bli utfordra og inspirert til å tenke nytt.

Recoverykurset er eit samarbeidsprosjekt mellom rus- og psykisk helseteneste i Kvinnherad kommune og Recovery ressursbase prosjektet i FOUSAM.

Praktisk informasjon

- 12 samlingar på 3 timer, 2 gangar per veke
- Omlag 10 kursdeltakarar
- Enkel servering
- Tid og stad: dagtid på Husnes
- Kurset er gratis

Kven er vi?

Kurshaldarane har sjølv erfaring frå psykisk sjukdom/rusproblem eller har fagutdanning innan rus-/ psykisk helse.

Kurshaldarar:

John Helge Sørstrømmen

Endre Hjelmeland

Birte Thoresen

Olaug Bakke

Eva Handeland Sjo

