

Kursuskalender for efterår 2017

Lær at tackle angst og depression

For mennesker med selvvalgte symptomer og/eller diagnoser på angst og/eller depression, som over en længere periode har oplevet nedtrykthed, socialisolation, nervøsitet, anspændthed, tristhed m.m. Formålet med kurset er at give inspiration til, hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression. Vi sætter fokus på at tackle de problemer og udfordringer, som følger med symptomerne, så det er kursisten – og ikke symptomerne - der styrer livet. Nogle af emnerne på kurset er Triggere og advarselssignaler, Bedre kommunikation, forebyggelsesstrategier, problemløsning, håndtering af psykisk/fysiske smerter og træthed. Alle kursister skal til en forsamling ved koordinatoren før kursusstart, så vi er sikre på, at kurset er det rigtige valg – pårørende kan også deltage.

ESBJERG - start august

Informationsmøde: mandag 14. august kl. 10.00-11.00

Kursusstart: mandag den 28. august kl. 10.00-12.30

Sted: Østerbycentret, Ribegade 169, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 7 mandage i 2,5 time:

ESBJERG - start oktober:

Informationsmøde: torsdag den 28. september kl. 17.00-18.00

Kursusstart: torsdag den 26. oktober kl. 17.00-19.30

Sted: Esbjerg Sundhedscenter, Højvang, Spangsbjerg kirkevej 51, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 7 torsdage i 2,5 time

Esbjerg - start oktober:

Informationsmøde: mandag 2. oktober kl. 12.30-13.30

Kursusstart: mandag den 30. oktober kl. 10.00-12.30

Sted: Østerbycentret, Ribegade 169, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 7 mandage i 2,5 time

RIBE - start oktober

Informationsmøde: torsdag den 28. september kl. 14.00-15.00

Kursusstart: torsdag den 26. oktober kl. 10.00-12.30

Sted: Ribe sundhedscenter, Tangevej 6, 6760 Ribe (Vindrosens lokaler)

Kurserne kører over 7 torsdage i 2,5 time

NYT NYT NYT: I 2018 vil vi afholde 2 kurser i Lær at tackle angst og depression for unge mellem 15-25 år.

Ret til ændringer for beholdt.
Hold forløb min. 10 max 16 deltager på hvert hold

Lær at tackle kroniske smerter

For mennesker med kroniske smerter (og pårørende), der oplever, at det er smerterne, der styrer hverdagen. Smerten fylder, så det er svært at fokusere på det positive, og det man stadig kan, med vrede, frustrationer, bekymringer og træthed til følge. På kurset møder man ligestillede og modtager ideer og redskaber til at tackle smerterne og de deraf følgende problemer. Nogle af de emner vi arbejder med på kurset er håndtering af træthed, problemløsning, at sætte mål, at finde balancen mellem aktivitet og hvile. Vi sætter fokus på det, der er betydningsfuldt og ser på muligheder frem for begrænsninger. Vi arbejder med at sætte realistiske mål.

ESBJERG start august

Informationsmøde: onsdag 16. august kl. 10.00-11.00

Kursusstart: onsdag den 30. august kl. 10.00-12.30

Sted: Østerbycentret, Ribegade 169, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 6 onsdage i 2,5 time

ESBJERG start november

Informationsmøde: onsdag den 11. oktober kl. 10.00-11.00

Kursusstart: onsdag den 1. november kl. 10.00-12.30

Sted: Esbjerg Sundhedscenter, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 6 onsdage i 2,5 time

Lær at tackle job og sygdom

Kurset henvender sig til mennesker, der har langvarig sygdom, som har behov for redskaber til at tackle sygdom og job. Kurset er både for dig, der er sygemeldt eller i risiko for at blive sygemeldt, kontanthjælpsmodtager, eller mennesker som er i et jobafklaringsforløb eller lignende. På kurset vil du få redskaber til at tackle sygdommen og få mere styring over din hverdag. Nogle af de emner, der er på kurset er: Håndtering af symptomer som smerte, træthed og nedtrykthed. Kommunikation med venner, familie og arbejdsgiver. Hvordan kan vi blive bedre til at bruge vores netværk. Hvordan ser vi mulighederne frem for begrænsningerne samt at lære at finde balancen mellem aktivitet og hvile.

ESBJERG start oktober

Informationsmøde: mandag den 2. oktober kl. 10.00-11.00

Kursusstart: mandag den 23. oktober kl. 10.00-12.30

Sted: Østerbycentret, Ribegade 169, 6700 Esbjerg

Kurset kører over 6 mandage i 2,5 time:

Ret til ændringer for beholdt.
Hold forløb min. 10 max 16 deltager på hvert hold

Lær at tackle kronisk sygdom

For mennesker med kronisk sygdom og/eller begrænsninger i hverdagen og deres pårørende. Mennesker, der har svært ved at acceptere en ny livssituation, eller er usikre i forhold til egen formåen, og som har svært ved at tackle hverdagen med en kronisk sygdom, med bekymringer, frustrationer, smerter og træthed til følge. Sammen med ligestillede har vi fokus på de muligheder livet giver os og ikke begrænsninger. Vi har fokus på det, der betyder noget for den enkelte, og får redskaber og ideer til at bygge videre på det. Vi arbejder med at sætte små mål.

Ribe start september:

Informationsmøde: torsdag den 17. august kl. 10.00-11.00

Kursusstart: torsdag den 7. september kl. 10.00-12.30

Sted: Ribe sundhedscenter, Tangevej 6, 6760 Ribe (Vindrosens lokaler)

Kurset kører over 6 torsdage i 2,5 time

Vigtig information

Alle er lige: Underviserne på kurserne er mennesker som selv har smerter, kroniske sygdomme, kender til at have angst og/eller depression og de udfordringer, der følger med, når livet tager andre drejninger end forventet.

For deltagelse på alle kurset gælder det, at man er motiveret for selv at gøre noget for at få en bedre hverdag.

Disse kurser er ikke behandling, men supplementer til behandling.

Det er gratis at deltage på kurset, men der vil blive opkrævet 100 kr. hvis man ønsker sin egen kursusbog. Der vil dog være låneeksemplarer til alle.

Er der spørgsmål til overstående eller har I brug for mere viden er I meget velkomne til at kontakte os.

Koordinator for patientuddannelserne ved Esbjerg Kommune

Birgitte Kammer Simonsen

Biksi@esbjergkommune.dk

tlf. 76 16 34 41 /21 45 66 38

Esbjerg Sundhedscenter Spangsbjerg Kirkevej 51 6700 Esbjerg