



[Bakken representerer livet her og nå, om trivsel og glede i hverdagen.]

Tid og sted

Aksdalsvegen 163,

Frivillighetsrommet

Uke 39-45

Med oppstart 24.09.2026

Torsdager kl. 12.00 – 15.00

Pris: kr. 200,-

Du vil bli invitert til en forsamtale for nærmere informasjon om kurset og deltagelsen

Hvem er vi?

Om oss

Kursholderne er erfaringskonsulent og fagpersoner under enhet psykisk helse og rus i Tysvær Kommune, Andreas Jacobsen , Marit Mark og Brynhild G. Fresvik.

I samarbeid med Recovery ressursbase FOUSAM

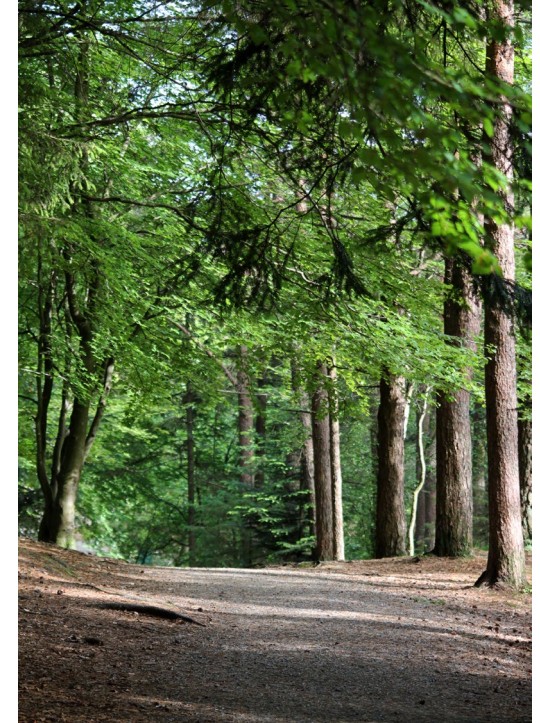
Vi gleder oss til å bli kjent med akkurat deg

Kontakt oss

Andreas: 908 06 583

Brynhild: 915 93 761

Marit 932 16 601



Mitt Livstre

(Foto: Hanne Cathrine Fagerland)



(Bladene symboliserer viktige personer/skikkelser i livet ditt. Det kan dreie seg om familie, venner, kjæledyr, helter, osv)

Hva er det?

- En del av en identitetsskapende prosess der treet er en metafor for hvem man er.
- Fokuset vil være på hvordan mennesker konstruerer sine historier og hvordan disse historiene påvirker oss.
- Det er en etisk god måte å jobbe på da det er menneskers egne erfaringer og opplevelser som står i sentrum og det er en erkjennelse av at menneskers liv og erfaringer er unike.

Formål

- Styrke ens identitet og skape sammenheng i livet
- Bli mer bevisst på alt det gode og viktige som en har opplevd i livet
- Gjør det mulig å snakke om livet på måter som ikke er re-traumatiserende

«Å fokusere på det positive hjelper oss til å reorganisere fortellinger, slik at vi som personer kan endre karakter»

Cheryl Mattingly



(Stammen symboliserer hva du er god til og hvilke personlige egenskaper/ferdigheter du har)



(Komposthaugen symboliserer vanskelige eller vonde hendelser som du ikke lenger vil la deg defineres av. Det vanskelige/vonde kan bli en kilde til noe nyttig og fruktbart.)