

«DU» er eit kurs der du lærer å forstå kva som skjer når du er nedstemd, og metodar for å meistre dette.

DU

Meistringskurs  
for ungdom



## Informasjon om kurset

Kurset er basert på kognitiv sosial læringsteori, som legg vekt på korleis tanke- og handlingsmønster påverkar kjensler.

Kurset går over 10 samlingar og kvar kurssamling varer i 1,5 time.

Mellom samlingane trener du på det du har lært, for å bli vant til å bruke metodane.

Kurset baserer seg på ei kursbok, og på arbeidet i gruppa der andre ungdommar deltek i felles refleksjonar.

Alle må samtykka til at ein ikkje fortel vidare det andre deltakarar fortel om seg sjølv på kurset.

**Målgruppe:** Ungdom frå 10. trinn og til og med 20 år

## Innhald i kursboka

- Korleis kjensler oppstår
- Situasjonar og tankar som gjer deg trist
- Å styra kjensler med tankar og handlingar
- Å tenke på betre måtar
- Trening i uvante tankar: Positiv tenking og kontakt
- Betre kontakt med andre
- Meistring og kognitive teknikkar
- Dagleg bruk av metodane: Arbeid og øving



## Kor og kva tid?

**Tid:** Torsdagar kl. 1530-1700

13. feb, 5. mars, 12. mars, 19. mars, 26. mars, 2. april, 16. april, 23. april og 30. april.

Ni samlingar med økter på 1,5 time.

**Stad:** Kjellaren på helsestasjonen, same inngong som legesenteret i Aksdal.

**Mat:** Det blir servert enkel brødmatt.

Gi beskjed om du har allergiar.

Kurset er gratis.

## For påmelding og/eller spørsmål:

Audhild D. Frøyland, tlf. 905 57 986  
[audhild-drivdal.froyland@tysver.kommune.no](mailto:audhild-drivdal.froyland@tysver.kommune.no)

Bodil Valen, tlf. 954 44 668

Psykisk helseteam barn/familie-  
helsestasjon/skulehelsetenesta