



## Invitasjon til selvstyrkingskurs på Reinsvoll høsten 2024

**Dato: Tirsdag 29.10., onsdag 30.10. og tirsdag 12.11., onsdag 13.11.**

**Klokkeslett: 09.00-15.00**

**Sted: Aktivitetshuset, SI Reinsvoll**

Verktøykassa for brukermedvirkning er et kursmaterieell som ble utviklet av mennesker med bruker- og pårørendeerfaringer på psykisk helse og rusfeltet. Til høsten arrangerer vi selvstyrkingskurs på Reinsvoll. Kurset fokuserer på øvelser og refleksjon som har til hensikt å øke selvtillit, spontanitet og den enkeltes evne til å kunne sette grenser for seg selv og andre. I tillegg vil kurset gi deg innsikt i temaer som brukermedvirkning, kommunikasjon, empowerment og recovery.

Kurset har som mål å:

- Øke selvtillit og selvbilde
- Trene på å sette grenser og respektere andres meninger
- Bli bevisst egne ressurser, muligheter, rettigheter og plikter
- Øke bevisstgjøring og ta mer ansvar for eget liv
- Lære metoder for hvordan du kan ta tilbake makt og kontroll over egen hverdag, både som bruker og pårørende

Alle kursledere har egen-/pårørendeerfaring. Du kan også se på Youtube «Selvstyrkingskurs-Verktøykassa»

Eventuelle spørsmål rettes til:  
Stine Bekkemellem, kursleder  
[stine@sagatun.no](mailto:stine@sagatun.no)  
Mobil: 40422319

Berit Enemo, kursleder  
[berit@sagatun.no](mailto:berit@sagatun.no)  
Mobil: 95856951

## Mer informasjon om kurset:

### Brukermedvirkning

Har du noen gang mottatt tjenester eller behandling fra det offentlige? Vet du hvilke rettigheter du har som enkeltperson? Med Verktøykassa for brukermedvirkning lærer du hva som er de bærende prinsipper for brukermedvirkning.

### Kommunikasjon

Hvordan snakker vi med hverandre? Gjør erfaringer på godt og vondt at vi tolker signaler fra omgivelsene våre annerledes enn de er? Hvor stor del av kommunikasjon står egentlig kroppsspråket og tonefall for? Med dette kurset får du innsikt i hvordan du aktivt kan bruke kommunikasjon til din fordel.

### Empowerment

Empowerment er læren om hvordan du tar tilbake makten i eget liv og hvordan styrke, kraft og makt bidrar til positive endringer.

### Hvem er kurset for?

Det stilles ingen spesielle krav til deg for å gå på dette kurset. Det eneste vi ber deg om er at du er aktiv deltager, og engasjerer deg i de ulike øvelsene. Vi bruker mye refleksjonsgrupper, der vi starter opp med to og to sammen. Dette er for at alle skal få sagt sitt, og trene på å hevde sin mening om hva som er det viktigste for seg.

Erfaringer fra kursene er at deltagerne blir mer bevisst på egne ressurser og får igjen mestringsfølelsen i sin hverdag, noe som gjør at mange opplever tilfriskning. Vi har også meget gode erfaringer fra kurs der det er en blanding av personer med bruker-/pårørende erfaring og fag. Det er viktig å komme fram til en felles forståelse av temaene og mange påpeker at samarbeidet blir lettere etter et felles kurs.

## Tilbakemeldinger fra kursdeltakere:

*«Selvstyringskurset var min vei tilbake til å bli mere aktiv i hverdagen. Jeg lærte å ta bedre vare på meg selv, både som bruker og pårørende. Det var det som ga meg en ny start! Jeg har også truffet andre med bruker eller pårørende erfaring, og det har vært verdifullt!*

- *«Dette kurset var virkelig lærerikt. Spennende å bruke slike aktive undervisningsmetoder der man blir bevisst sine meninger, man må ta valg å våge å stå for dem. Blir mer bevisst mine egne grenser, mine innstillinger og egne ressurser. Samtidig som man ble utfordret på dem ved å diskutere dem i refleksjonsgrupper. Kurset anbefales virkelig til alle som tenker jobbe med brukermedvirkning og pårørendee involvering»*
- *«En rekke «påstander», «spørsmål» og «problemstillinger» gjennom kurset medførte refleksjoner som opplevdes positivt».*



