



HELSE NORD-TRØNDELAG

Aktiv senior



**Klinikk for psykisk helsevern og rus
Sykehuset Namsos**

Aktiv senior

Et behandlingstilbud for deg over 65 år, som på grunn av psykisk lidelse opplever utfordringer med aktivitet i hverdagen.

Som del av et helhetlig behandlingstilbud ved Klinikkk for psykisk helsevern og rus, tilbys ulike former for gruppebehandling. Gjennom gruppebehandling vil du kunne arbeide målrettet ut fra din individuelle målsetting. Tilbudet passer for deg som har et ønske og en motivasjon for å arbeide med endring. Gruppebehandling kan tilbys som et selvstendig behandlingstilbud, eller som et supplement til andre terapiformer.

Om kurset

Aktiv senior er et behandlingstilbud til deg over 65 år, som på grunn av psykisk lidelse opplever utfordringer med aktivitet i hverdagen. Med dette tilbudet vil du ha mulighet til å jobbe med utfordringene dine i en gruppe. Du vil treffe andre som

opplever lignende utfordringer, og kunne dele erfaringer.

Kursets innhold

Hver kurssamling er todelt, og inneholder en samtaledel basert på kognitiv terapi, samt en aktivitetsdel med fysisk aktivitet og avspenning. Sammenhengen mellom kropp og sinn er sentralt i dette kurset.

Kurset er egnet for deg som ønsker å jobbe med forholdet til deg selv og andre gjennom samtale og fysisk trening i gruppe. I samtaledelen fokuseres det på mestring av utfordringer en møter i hverdagen. Hver deltaker jobber ut fra en individuell målsetting.

Arbeidsformer

På kurset benytter vi følgende arbeidsformer:

- Arbeid med individuell målsetting
- Psykoedukasjon
- Erfaringsutveksling og refleksjon
- Tilrettelagt fysisk aktivitet
- Samtaledel basert på kognitiv terapi og Lifestyle Redesign

Kognitiv terapi retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handling. Kognitiv terapi er en godt dokumentert behandlingsform for psykiske lidelser.

Fysisk aktivitet har mange positive helsegevinster og gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer. Fysisk aktivitet kan påvirke humør, gi økt energi, redusere stress, smerter og bedre forholdet til egen kropp. Bevegelse er også en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Effekten av fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved psykiske lidelser er vitenskapelig godt dokumentert.

Praktiske opplysninger

Tid, sted og varighet

Kurset består av én samling hver uke, med en varighet på cirka to timer. Det er totalt 12 samlinger.

Kursledere

Kurset ledes av to erfarne kursledere med kompetanse innen kognitiv terapi og fysisk aktivitet som behandlingsmetode.

Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller lege sende en henvisning til Seksjon allmenn ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Namsos. Du blir så kontaktet for en forsamtale, hvor du blant annet vil få mer informasjon om gruppetilbudet.

Mer informasjon

For mer informasjon om psykiske lidelser og behandling, se våre nettsider hnt.no/behandlinger eller kognitiv.no



HELSE NORD-TRØNDELAG

Klinikk for psykisk helsevern og rus Seksjon allmenn, Sykehuset Namsos

Besøksadresse

Sykehuset Namsos, Klinikk for psykisk helsevern og rus
Inngang fra Overhallsvegen

Telefon

Ekspedisjon: 74 21 57 49

Kontaktpersoner

Marit Aunli	marit.aunli@hnt.no
Anne Følstad	anne.folstad@hnt.no
Finn Aage Wesche	finn.aage.wesche@hnt.no
Aina Røvik	aina.rovik@hnt.no