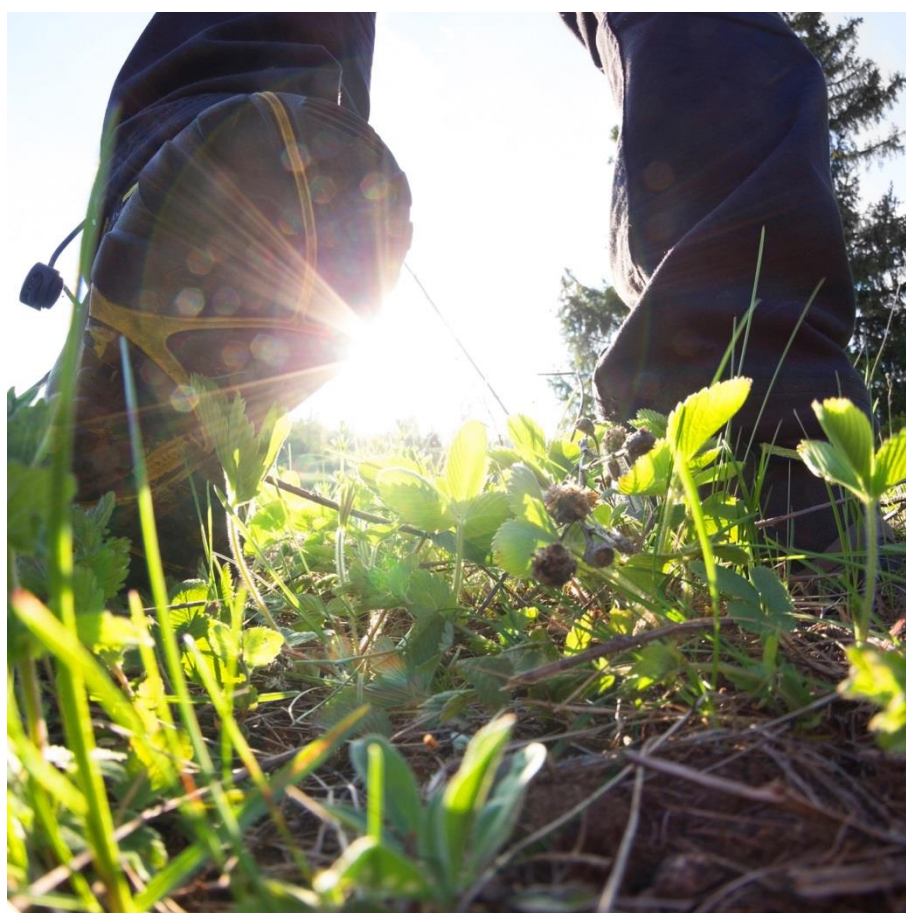




HELSE NORD-TRØNDELAG

Friluftsterapi



**Klinikk for psykisk helsevern og rus
DPS Kolvereid**

Friluftsterapi

Et behandlingstilbud som bruker naturen som arena.

Kurset foregår i grupper med individuelt tilpasset behandling ut fra din målsetting.

Hovedprinsippet for behandlingsgruppen er å øke din evne til mestring av kognitive, praktiske og sosiale ferdigheter. Vi benytter forskjellige tilnæringsmåter og ulike arenaer.

Om kurset

Hensikten med tilbudet er å bidra til at du blir mer fysisk aktiv og får økt bevissthet om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og bedring av psykisk helse.

Kursets innhold

- Psykoedukasjon om positive mentale effekter
- Psykoedukasjon om positive fysiologiske effekter
- Psykoedukasjon om mindfulness
- Trening på sosiale ferdigheter
- Trening på praktiske ferdigheter
- Samtale rundt overføringsverdi til eget liv
- Bli kjent i nærområdet

Arbeidsformer

- Samarbeid
- Utveksle erfaringer
- Mestringsmetoden
- Undervisning ute i friluft

- Øvelser i mindfulness
- Hjemmeoppgaver ut i fra egen målsetting
- Utprøving av nye ferdigheter

Praktiske opplysninger

Tid, sted og varighet

Kurset følger høst- og vårsemester, med én samling á fire timer per uke.

Oppmøte ved DPS Kolvereid, med mindre annet er avtalt via SMS-varslings. Vi velger turmål fra gang til gang i nærheten.

Kursledere

Kurset ledes av minimum to erfarne kursledere.

Kursmateriell

Hver deltaker vil få utdelt egen kursperm.

Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til DPS Kolvereid 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 våre behandlinger, se våre nettsider

hnt.no/dps-kolvereid



HELSE NORD-TRØNDELAG

Klinikk for psykisk helsevern og rus DPS Kolvereid

Besøksadresse

Bjørkåsvegen 17, 7970 Kolvereid

Telefon

Ekspedisjon: 74 21 52 55

Kontaktpersoner

Inger Johanne Moan	ingerjohanne.moan@hnt.no
Elin Wannebo	elin.wannebo@hnt.no
Bente Finnestrand	bente.finnestrand@hnt.no
Anne Mette Eliassen	annemetteoiahals.eliassen@hnt.no
Turid K. Lande	turidklimpen.lande@hnt.no