

# Kunst – og uttrykksterapi

Et diagnoseuavhengig lærings- og mestringskurs som bygger på kunst- og uttrykksterapi og oppmerksomhetstrening.



## Om kurset

Det å ha psykiske helseutfordringer over tid tar mye energi og krefter. Å komme seg kan være en lang og krevende prosess. Vi ønsker å bidra til at du får mulighet til å utforske egne ressurser og mestringsvevner. I kurset benytter vi temabasert undervisning, dialog og kreative uttrykksformer. Kurset går over 7 påfølgende torsdager og hvert møte varer 3 timer. Som kursdeltaker må du prioritere oppmøte i hele kursperioden og være villig til å arbeide med egen målsetting.

- **Oppstart:** Torsdag 31. oktober 2024
- **Tidspunkt:** Kl. 12.00 – 15.00

## Påmelding

Dette er et tilbud fra spesialisthelsetjenesten og du trenger en henvisning fra behandler for å delta. Alle påmeldte vil bli invitert til en samtale med en av kurslederne før oppstart.

## Egenandel

Du betaler egenandel etter gjeldene takster for hver kursdag opp til grensen for frikort. Deretter er kurset gratis.

## Henvisning

Fra behandler ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen.

**Parkering** På oppmerkede p-plasser. P-avgift fram til kl. 17.00

## Kontaktpersoner:

May Britt Gjellestad

Kunst- og uttrykksterapeut

Allmennpsykiatrisk døggenhet

Mobil: 489 90 458

Sissel Ødegård

Psykiatrisk sykepleier

Allmennpsykiatrisk døggenhet

Mobil: 489 90 458