

Kognitiv adferdsterapikurs
Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen
Vår 2025



Innhold: Kurset består av forelesninger og hjemmeoppgaver. På kurset prøver vi å finne ut hvordan vi skal oppnå ulike ferdigheter og endringer i måten vi tenker og gjør ting på. Vi oppfordrer til aktiv deltakelse, men stiller ingen krav utover at vi ønsker at man forsøker å møte hver gang

Temaene for de ulike kursdagene er:

1. Hva er kognitiv terapi?
2. Endrede tanker – bedre følelser (automatiske tanker)
3. Hvor kommer tankene fra? (kognitiv formulering)
4. Depresjon
5. Angst
6. Hva er psykose?
7. Hva er psykose?
8. Medisinbehandling og KAT
9. Fysisk aktivitet
10. Veien videre – forebygging av tilbakefall

Målgruppe: Pasienter knyttet til spesialisert poliklinikk ved Voksenpsykiatrisk avdeling, Vinderen.

Datoer 5. mars–21. mai (19. mars og 16. april utgår) Kurset holdes to ganger per år.

Tidspunkt: Onsdager kl. 14–15.15

Påmeldingsfrist: 21. februar

Sted: Forskningsveien 7, inngang C1

Henvisning: Kort notat i DIPS av behandler på Voksenpsykiatrisk avdeling, som sendes til VPA Henv. Kurs.

Betaling: Egenandel etter gjeldene takster per gang.

Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.

Kontaktpersoner:

Navn: Else Karin Stranden

Tlf. 22028915

E-post:

ElseKarin.Stranden@diakonsyk.no

Navn: Ingrid Bunæs

Tlf. 22028915

E-post:

Ingrid.Bunaes@diakonsyk.no

Pårørendekurs: 23.04 kl. 17-19. Vi holder kurset dersom det er tre eller flere påmeldte.

Påmelding på e-postadresse familiekurs@diakonsyk.no