

Kursoversikt for Læring og mestring i Orkland 2024

Tilbud i Orkland for å få mer kunnskap og støtte til bedre helse, forebygge og håndtere sykdom og helseforandringer.

KID- Kurs i mestring av depresjon

KID kurs er basert på kognitiv atferdsterapi, som betyr at man lærer å tolke situasjoner som gjør at man kjenner seg nedstemt på nye måter. Ved å gjenkjenne hvordan egne tolkninger/ tanker påvirker handlinger og følelser, får man muligheten til å øve seg på nye strategier. Strategiene bidrar til bedre mestring og kan forebygge depresjon og stress.



- Er du over 18 år, har perioder du er nedstemt eller lettere deprimeret?
- Ønsker du å lære metoder og teknikker for å mestre depresjon?

Alle som er interessert i kurs vil bli invitert til en individuell samtale i forkant av oppstart, for sammen å finne ut om KID kan være hensiktsmessig.

Kurset går over 10 dager og varer i 2,5 time. Kurset er gratis.

Kontakt psykisk helse på telefon 90794440 om du er interessert i å delta.

Sinnemestringskurs

Sinne er en normal og viktig følelse, men for mange kan den være vanskelig å kontrollere.

Sinnemestring Brøsetmodellen er en kunnskapsbasert metode bygd på kognitiv terapi. Målet er å gi deg kjennskap til ditt eget sinne, og gi deg verktøy for å mestre dette slik at du unngår at det skader deg selv og de rundt deg.



Sinnemestring
Brøsetmodellen

Sinnemestring Brøsetmodellen består av undervisning, gruppeveiledning, refleksjoner, øvelser og hjemmeoppgaver. Dette foregår i gruppe på opptil 6 personer med to terapeuter som følger gruppa gjennom 15 gruppemøter ukentlig (a 2 timer). Før gruppestart gis tilbud om individuelle samtaler for å bli kjent med terapeuter og behandlingsmodellen.

Studier viser at Sinnemestring Brøsetmodellen har gode behandlingsresultater, både på kort og lang sikt. Sinnemestringskurs kan hjelpe deg som opplever vansker med å kontrollere ditt sinne, som opplever at du skremmer, skader eller skaper usikkerhet for de rundt deg.

Påmelding: Kontakt psykisk helse på telefon 90794440 mellom kl.12-14 på hverdager. Du kan også ta kontakt via kontaktskjema på kommunens hjemmeside.

Mestringstreff

Kurs for deg med helseplager som ønsker en bedre hverdag. Du får lære ulike måter å mestre hverdagen på. Går over 12 ganger og er gratis.

[Lenke til mer informasjon](#)

Oppstart 23. januar kl.12.00-14.30.



Temakafe kreft

Et uformelt møtested for både kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Stikk innom for en kaffe og en hyggelig samtale med noen som har gått eller går igjennom noe av det samme som deg. [Hjemmeside](#). [Facebookside](#).



Torsdager, partallsuker kl.12.30-14.30.

Kontakt kreftsykepleier 91790363 eller fysioterapeut 48240362.

Hverdagsglede

Hverdagsglede handler om de små grepene du kan gjøre i din hverdag for å oppleve mer glede. Kurset er bygget opp omkring fem grep som er knyttet til god psykisk helse og økt livskvalitet: Vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi.



Kurset går ukentlig over seks samlinger á 2 timer. Pris 300kr.

Oppstart 27.8.24 kl.12.00-14.00

Kontakt [Friskliv og mestring](#) ved interesse!

Sov godt-kurs

Er du trøtt på dagtid og sliter med søvnen? Har du vanskelig for å sovne, våkner mye på natta, eller våkner veldig tidlig uten å få sove? Da kan dette være et kurs for deg. Kurset går ukentlig over fire kurstreff. Pris 300 kr.



Oppstart 16.april, kl.12-14.00

[Mer informasjon kommer på hjemmesiden](#)

Demens

Orkland har demenskoordinator og hukommelsesteam. Pårørendeskole arrangeres høsten 2024 og [informasjonen kommer på hjemmesiden](#).

Er du pårørende til en person med demens? En gratis e-læring kan være til hjelp: [Pårørendestøtte – demens - Nasjonalt senter for aldring og helse](#)

På denne siden kan du få råd, tips og forslag til å finne gode løsninger. Her er eksempler på hjelpemidler, velferdsteknologi og fysiske tilrettelegginger som kan gjøre det enklere å klare seg selv i hverdagen: [Hva kan hjelpe?- løsninger for deg som vil klare deg selv i eget hjem](#).

People Need People (PNP)

Et gruppetilbud for deg som har vansker med overspising og/ eller kroppsbilde. Hvordan henger mat og følelser sammen? Hva gjør man når maten og kropp tar for stor plass i livet? Hva er overspising? Kurset går over 8 ganger og vil bestå av undervisning og praktiske øvelser ledet av kursholder. På samlingene vil du lære om tema som har vist sammenheng med utvikling og opprettholdelse av overspising og vektproblematikk. Tilbudet er ikke et slankekurs og inneholder ikke veiing eller kostholdsveiledning.



Oppstart uke 42, ukentlig over 8 ganger

[Mer informasjon kommer på hjemmesiden](#)

Bevegelsesgruppe

Er en gruppe for personer som har muskel- og skjelettplager og/ eller opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen. En vil i gruppen arbeide med bevisstgjøring av egen kropp, spenning og pust.

Oppstart uke 32, ukentlig over 10 ganger

[Mer informasjon kommer på hjemmesiden](#)

Følg også med på [facebooksidene](#) for informasjon om foredrag og andre tips til hva som skjer i regionen.

Digitale tilbud

Høyt Blodtrykk

- Det finnes god informasjon ute på [Helse Norge](#). Trenger du hjelp med levevaneendringer, ta kontakt med [Friskliv og mestring](#)!

Diabetes

- Lære mer om diabetes? Sjekk ut Diabetesforeningens [digitale kurs](#).

Hjerte og lunge

- Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke har lansert «hjertekampen». Et 6 ukers nasjonalt og digital treningsplan som skal inspirere til trening, økt motivasjon for aktivitet og et sunt kosthold. – Det skal ikke så mye til for å ta vare på deg selv. Sjekk ut <https://www.hjertekampen.no/>
- Lære mer om KOLS i dag? [Pust deg bedre](#) et digitalt verktøy for lungesyke og [kurs](#) om å leve med KOLS.

Kreft

- Orkland har kreftsykepleier og temakafe. Sjekk ut [hjemmesiden](#).
- Det finnes også flere digitale tilbud i kreftforeningen. [Lenke til oversikt over digitale tilbud](#).

Ungdom med behov for hjelp til å mestre?

- [Sjekk ut «Ung livsmestring»](#) Mestringstilbud for unge som har ulike helseutfordringer.
- [UngSpotlight](#) For ungdom som opplever ubehag når de snakker foran fremmede, forsamlinger eller klassen. Treningsprogrammet varer i 6 uker og det er anbefalt å arbeide med programmet i minst 3 ganger i uken.
- [Tankevirus](#) (fra 16 år) er som kan hjelpe deg med negative tanker.
- [Grubl](#) (fra 16 år) er for at du kan gruble mindre.
- [Selvhjelperen](#) (fra 13 år) er ulike kurs på tema som søvn, stress, angst, depresjon, vaner, emosjonell intelligens, målsetting, prestasjonsangst, alkohol og rusmisbruk, sorg, indre motivasjon og ensomhet.
- [Ung Face It](#) (fra 12 år) – for deg som er ung og synes det er vanskelig å leve med en tilstand eller skade som påvirker utseendet.
- Les mer på [Selvhjelpsverktøy — Ung.no](#)

Vi har samlet videosnutter for å mestre sykdom, bedre fysisk aktivitet, søvn m.m. på [denne side](#). [\(Lenke\)](#). Kanskje noe er aktuelt for deg?

Bruker- og pårørendeorganisasjoner lokalt

Navn
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Orkdal Lenke til hjemmesiden
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Meldal Facebookgruppe Trim LHL Meldal , LHL Meldal
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Agdenes Lenke til hjemmesiden
Orkladal og omegn MS- forening Lenke til facebookgruppen , Lenke til hjemmesiden
Orkland lokallag av Norges blindeforbund Lenke til hjemmesiden
Hørselshemmedes Landsforbund (HLF), Orkdal Lenke til hjemmesiden
Diabetesforbundet Midte Sør-Trøndelag Lenke til facebooksidene
Orkdal og omegn kreftforening Lenke til facebooksidene
Orkdal revmatikerforening Lenke til facebooksidene . Her deles blant annet informasjon om bassengtilbudet.
Norsk Forbund for utviklingshemmede (NFU), Orkdal lokallag. Lenke til facebooksidene
Nasjonalforeningen for folkehelse, Lensvik helselag Lenke til facebooksidene
Handikapforbundet avd. Agdenes Lenke til hjemmesiden
AA (Anonyme Alkoholikere) Lenke til hjemmesiden
Al-Anon – familiegrupper for familier og venner av alkoholikere Lenke til hjemmesiden og tidspunkt for møter
Astma og allergiforbundet Region Midt Lenke til facebooksidene

Leiter du etter en brukerorganisasjon for deg? [Kanskje du finner den i denne lista?](#)