

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

Mestringskurs i regi av Fredrikstadhjelpa, via Frisklivssentralen vår 2024

– Dette er kurs/grupper som innbyggere kan melde seg på selv via internett eller ta kontakt med etaten og/eller Fredrikstadhjelpas mottakstelefon for interesse/påmelding. NB: dersom ikke kursene er fullbooket, avlyses kurset og påmeldte vil få beskjed og bistand til å finne alternative løsninger ut ifra behov. NB: Frisklivssentralen jobber våren 2024 med å kunne tilby sine gruppetiltak/kurs også for innbyggere uten norsk språkkunnskaper enten via bruk av tolk eller i form av tilpassede samme språk.

For mer informasjon og påmelding: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv

Type kurs	Startdato/ klokkeslett	Søk om plass på kurset, eller i gruppa	Antall ganger	Egenandel
Bra Mat kurs <i>Hjelp og støtte til å endre levevaner og kosthold</i>	Kurs 1: 24 januar 09:00 – 11:00	Ønsker du å søke om plass på kurset eller få mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv Kursleder Renate E-Rue: 45875194 Fastlege kan sende frisklivsresept	5 ganger	350,-
	Kurs 2: 27 mars 09:00 – 11:00			
	Kurs 3: 22 mai 09:00 – 11:00			
KIB-kurs <i>Mestringskurs for å stå i livsbelastninger</i>	Kurs 1: 9.januar 12:00 – 14:30	Ønsker du å søke om plass på kurset eller få mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv Fastlege kan sende frisklivsresept	10 ganger	550,-
	Kurs 2: 05.mars 24 12:00 – 14:30			
	Kurs 3: 30 april 24 12:00-14:30			
KID-kurs <i>Mestringskurs for å håndtere mild til moderat depresjon</i>	Kurs 1: 24.januar 2024 Onsdager 11:30 – 14:00	Ønsker du å søke om plass på kurset eller få mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv Fastlege kan sende frisklivsresept Gruppeledere: Anne Lise- Hanne W Elfrid – Hanne	10 ganger	550,-
	Kurs 2: avlyst 13.mars 2024 Onsdager 13:00 – 15.30			

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

Nikotinfri <i>Hjelp og støtte til å slutte med røyk/snus</i>	Kurs 1: 22 februar 12:00-13:00	Ønsker du å søke om plass på kurset, eller få mer informasjon kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv Kursleder Per-Olof Fjeld: 48010142 Fastlege kan sende frisklivsresept	6 ganger	350,-
Sov Godt – medisinfri søvnbehandling <i>Kurs for å oppnå bedre søvn. Medisinfri søvnbehandling.</i>	Kurs 1: 25 januar 2024 12:00 – 14:00	Ønsker du å søke om plass på kurset eller få mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv	4 ganger	350,-
Kurs 2: 6. mars 2024 12:00 – 14:00	Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv			
Kurs 3: 11. April 2024 12:00 – 14:00 (booket planken)	Fastlege kan sende frisklivsresept			
Behandlingsgruppe – fysisk aktivitet og kostholdsterapi <i>Behandling for overspising og/eller bulimi</i> <i>Screening av deltakere før kursstart</i>	PED-t kvinner (18 uker) 26 februar 13:30 – 16:00	Ønsker du å søke om plass på kurset eller få mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: www.fredrikstad.kommune.no/friskliv	18/20 uker	550,-
PED-t menn (20 uker) 14. Februar 13:30 – 16:00	Kursleder for kvinner, Renate E-Rue: 45875194 Kursleder for menn, Per-Olof Fjeld: 48010142 Fastlege kan sende frisklivsresept			

Andre mestringsgrupper i regi av Fredrikstadhjelpa

- Dette er grupper der interesse/behov meldes inn via Fredrikstadhjelpa sin mottakstelefon eller via telefonmottak på Rask psykisk helsehjelp.
- I Fredrikstadhjelpa vil det bli gjennomført førsamtaler og en vurdering sammen med innbyggeren før eventuell deltakelse, for å sikre målrettet tjeneste. Tjenestene gitt i form av kurs/grupper er i hovedsak tilbud istedenfor individuell oppfølging, basert ut ifra innbyggeren behov og målsetningen av gruppetiltaket.
- Tjenestene via Fredrikstadhjelpa som ytes i form av disse gruppene under er målrettede tilbud basert på innbyggerens behov, og hver innbygger følges og har en primærkontakt under hele tjenesteforløpet. Mål og effekt av gruppetiltaket følges derfor opp gjennom forløpet.

NB:

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

- **Dersom ikke gruppene er fulltegnet innen ca. en uke før oppstartstidspunktet, blir det vurdert avlyst og påmeldte vil få beskjed og bistand til å finne alternative løsninger ut ifra behov.**
-
- **Ile gruppetiltak i regi av Fredrikstadhjelpa er denne våren under vurdering på grunn av endrede rammebetingelser for 2024. Endringer kan derfor forekomme. Informasjon om endringer vil bli gitt fortløpende.**

For mer informasjon og søknad: www.fredrikstad.kommune.no/fredrikstadhjelpa

Type kurs	Startdato/ klokkeslett	Søk om plass på kurset, eller i gruppa	Sted Antall ganger	Egenandel
Mestringsgruppe KREM <i>Et praktisk og konkret mestringsprogram for deg som ønsker mer trivsel i hverdagen. Gruppetjenesten går tre dager i uken og inneholder en teoretisk dag og to praktiske dager.</i>	Kursstart NB: Gruppetiltaket gjennomføres ikke per nå våren 2024	For mer informasjon og søknad til kurs, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune Tlf: 474 79 847	Kurssted: Fritidsklubben Østsiden 16 uker	Ingen egenandel
Sinnemestringstilbud <i>Et gruppebasert behandlingstilbud til menn og kvinner som skaper vansker for seg selv og sine nærmeste grunnet utfordringer med å beherske eget sinne</i> <i>Tilbudet gis i gruppe, men kan også gis som et individuelt løp.</i>	Kurs 2024: Januar 2024 (kvinner) 18 april 2024 (menn) Torsdager Kl 09.30 - 11.30 Kl 13.00 - 15.00 Avklaring og kartlegging gjennomføres før gruppestart.	For mer informasjon og søknad til gruppe, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune Tlf: 474 79 847 Gruppeledere: Anne Lise Sunby Hansen anls@fredrikstad.kommune.no Beate Solheim bsol@fredrikstad.kommune.no	Oppmøtested: Helsehuset Ca. 13-17 ganger, med ukentlige gruppemøter av 2 timer (max 8 personer)	Ingen egenandel
«Kom deg videre, mann» <i>Gruppebasert behandlingstilbud for menn med ulike psykiske helseplager som ønsker en endring. Gruppen åpner opp for å snakke om livets utfordringer på en hverdagslig måte.</i> <i>Vi samles alle ganger til samtaler rundt bålet ute i det fri.</i>	Gruppe 1: 07.03.2024 12:30 – 14:30 Gruppe 2: 24. April? 12:30 – 14:30	For mer informasjon og søknad til kurs, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune Tlf: 474 79 847 Gruppeledere: Jens C. Ruud Thomas Knutsen	Oppmøte: Helsehuset 8 uker	Ingen egenandel

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

<p>Musikterapigruppe <i>Vi har flere ulike musikkterapi-grupper. Alle gruppene ledes av musikkterapeuter, og vil tilpasses den enkeltes musikalske-nivå og endringsønske. Mulighet for noe individuell oppfølging på instrument kombinert med gruppetilbud.</i></p>	<p>Oppstart</p> <p>Kom og Lær: Løpende oppstart</p> <p>Lyttegruppe: Februar / etter nok deltakere</p> <p>NB: Endringer kan forekomme da tiltakene vurderes</p>	<p>For mer informasjon og søknad til kurs, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p> <p>Kursholdere: Sverre og Jens</p>	<p>Oppmøte: Kulturskolen</p> <p>Kom og Lær: 6 måneder</p> <p>Lyttegruppe: 10 uker</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Ut og opp med mål og mening (Aktivitetsrettet motivasjonsgruppe) <i>Gruppe for deg som ønsker en endring i eget liv, og liker å jobbe fysisk utendørs.</i></p> <p><i>Målet er å bli motivert til endring gjennom, fysisk arbeid, struktur på arbeidsdagen, samarbeid med andre og det å gjøre noe fint for lokal-miljøet.</i></p>	<p>Gruppestart: Informasjonsmøte: 18.03.24 kl. 1000</p> <p>Oppstart: Høst 2024</p> <p>Gruppen går deretter på mandager og torsdager, 09:00 – 14:00 NB: Endringer kan forekomme da tiltakene vurderes</p>	<p>For mer informasjon og søknad til kurs, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p>	<p>Oppmøte: Helsehuset</p> <p>16 uker</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Livsstyrketrening <i>Gruppebasert behandlingstiltak for deg som har sammensatte plager knyttet til muskel- og skjelettsystemet, stressreaksjoner, kronisk sykdom eller utbrenthet, og for alle som vil lære mer om hvordan vi kan håndtere stress og hverdagens utfordringer på en god måte.</i></p>	<p>Tiltaket iverksettes ikke våren 2024, vurderes for oppstart høst 2024</p>	<p>For mer informasjon og søknad til kurs, kontakt Fredrikstadhjelpa: Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p>	<p>Kurssted: Helsehuset, eller annet sted</p> <p>10 samlinger à 4 timer</p>	<p>550,-</p>
<p>Traumemestringskurs <i>Mestringskurs for å håndtere posttraumatisk stress.</i></p> <p><i>Kurset passer for deg som ønsker å forstå mer av hva som skjer i hjerne og kropp under en traumatiserende hendelse, hvorfor det fortsetter å plage deg lang tid etterpå og hva du selv kan gjøre for å redusere stresset.</i></p>	<p>Kurs 1: 25.januar 12:00 – 14:00</p> <p>Kurs 2: April 10 Fullt</p> <p>Neste kurs Høst 24</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadhjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 47 4 79 847</p> <p>Kursholdere: Ingjerd, Gry og Eva</p>	<p>Kurssted: Rolvsøy Rådhus</p> <p>8 samlinger à 2 timer</p>	<p>Ingen egenandel</p>

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

<p>Tur og natur-gruppe <i>Gruppebasert tjenestetilbud med fokus på fysisk og psykisk helse ved hjelp av naturen, med fokus på hverdagsmestring, ernæring, struktur og rammer i hverdagen. Mål å bygge nettverk, aktivitet, samspill og samhandling med andre.</i></p>	<p>Løpende oppstart gjennom hele året</p> <p>Onsdager 08:00 – 14:30</p> <p>NB: Endringer kan forekomme da tiltakene vurderes</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadielpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p> <p>Kursholdere: Eirin Hermansen Rolf Erik Løkkevik</p>	<p>Oppmøte: Helsehuset og Tavernaen</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Mestringskurs autismespekter (asperger) Kurset er basert på et psykoedukativt program utviklet ved Lovisenberg sykehus, og er for personer med autismespekterforstyrrelser. Kurset legger vekt på gruppediskusjoner og praktisk nyttig kunnskap, og inkluderer blant annet et pårørendearrangement. Kurset er et samarbeid mellom Fredrikstadielpa og DPS Fredrikstad.</p>	<p>Oppstart 30.04.24 8 kurs ganger over 2 mnd. Inntil 10 deltakere</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadielpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p> <p>Kursholder: Therese Garshol med DPS</p>	<p>10 ganger</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Reguleringsvansker og lite mestring – unge kvinner</p> <p>Gruppe som tar utgangspunkt i mentalisering og perspektivtaking for å se seg selv utenfra. Terapeutene tar opp temaer (følelser, angst, ensomhet, mestring, sosialt samspill, å regulere seg selv) som gruppa snakker om. Veksler mellom samtaler inne og samlinger ute der det legges vekt på mestringsopplevelser i natur.</p>	<p>Midt i første gjennomføring januar 2024, startet sept 23 ferdig april</p> <p>Tiltaket vurderes etter første gjennomkjøring og ny informasjon kommer om eventuell videreføring</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadielpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p> <p>Kursholdere: Ida og Marianne</p>	<p>12 ganger</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Selvhevdelse og relasjoner – 20+</p>	<p>Første gruppe starter 15.01, videre oppstarter vurderes og avklares fortløpende</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadielpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847</p>	<p>12 ganger</p>	<p>Ingen egenandel</p>

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

<p>Gruppe for de som har strevd med mestring, relasjoner og egenverdi/grensesetting over tid. Fokus på hva som skjer her og nå, og innsiktsarbeid.</p>		<p>Status: Jens og Christina startet første gruppe 15.01</p> <p>Thomas og Ayou starter mars.</p>		
<p>Minoritetskvinnegruppen</p> <p>Gruppe som retter seg mot kvinner med minoritetsbakgrunn med formål om å øke forståelse for psykisk helse og det norske helsesystemet, samt å tilegne seg grunnleggende verktøy for økt mestring. Målet er å forebygge funksjonsfall, normalisere og opplyse rundt psykisk helse, ufarliggjøre vonde tanker og følelser og fremme følelse av tilhørighet og mestring.</p> <p>OBS: må kunne nok norsk til å kunne klare seg uten tolk</p>	<p>2. gruppe er fullført 23/01.</p> <p>Tiltaket er under evaluering og avventer før eventuell ny runde</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadihjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847 E-post: fredrikstadihjelpa@fredrikstad.kommune.no</p> <p>Kontaktpersoner: Izabela og Ayou</p>	<p>8 ganger</p>	<p>Ingen</p>
<p>PM+</p> <p>Fokus på psykisk helse og hverdagsmestring; stress, problemer med å gjennomføre daglige gjøremål eller å delta i sosiale aktiviteter?</p> <p>PM+ er en metode utarbeidet av WHO hvor du får hjelp til å finne verktøy til å håndtere plagene dine gjennom samtaler med en med samme språklige og kulturelle bakgrunn som deg.</p> <p>-</p> <p>Vi har PM+ hjelpere på følgende språk: Arabisk, farsi, dari, sorani, kurmanji, russisk og ukrainsk.</p>	<p>Oppstart vurderes fortløpende ut ifra behov og rett til helsetjeneste</p>	<p>For mer informasjon Fredrikstadihjelpa - Fredrikstad kommune</p> <p>Tlf: 474 79 847 E-post: fredrikstadihjelpa@fredrikstad.kommune.no</p> <p>Interne kontaktpersoner: Aina og Karianne</p>	<p>Metoden består av:</p> <p>Pre-samtale 5 samtaler på 90 minutter med fem forskjellige mestringsstrategier</p> <p>2 oppfølgende samtaler</p>	<p>Ingen</p>

Mestringskurs og mestringsgrupper i regi av Rask psykisk helsehjelp

Mestringskurs og mestringsgrupper, våren 2024

Ønsker du å søke om plass på kurset, ring avdelingens mottakstelefon på nr: 404 33 067, mandag- torsdag kl. 12-14.

Ønsker du mer informasjon kan du gå inn på nettsiden:

[Fredrikstad kommune - Rask psykisk helsehjelp](#)

<p>Tankens kraft i regi av Rask psykisk helsehjelp (RPH)</p> <p><i>Et undervisningsbasert kurs med fokus på angst og depresjonsmestring.</i></p> <p><i>Kurset baserer seg på kognitiv terapi, og tar også for seg temaer som: håndtering av bekymring og grubling, samt behandling av søvnevansker.</i></p>	<p>Oppstart av nytt kurs første mandag hver måned kl. 14-16.</p> <p>Kurset går over 4 samlinger, 2 timer pr gang.</p>	<p>Ønsker du å søke om plass på kurset, ring avdelingens mottakstelefon på nr: 404 33 067, mandag- torsdag kl. 12-14.</p> <p>Ønsker du mer informasjon kan du gå inn på nettsiden: Fredrikstad kommune - Rask psykisk helsehjelp</p>	<p>Oppmøte: Helsehuset</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Hverdagsmestringsgruppe (RPH)</p> <p><i>Samtalegruppe med fokus på angst- og depresjonsmestring. Gruppen baserer seg på kognitiv terapi, og det introduseres metoder for å jobbe med endring.</i></p>	<p>Oppstart av ny gruppe 15.02.24</p> <p>Deretter oppstart ca annenhver måned.</p> <p>Gruppen går på torsdager kl. 14-16</p>	<p>Ønsker du å søke om plass på gruppen, ring avdelingens mottakstelefon på nr: 404 33 067</p> <p>Ønsker du mer informasjon kan du gå inn på nettsiden: Fredrikstad kommune - Rask psykisk helsehjelp</p>	<p>Oppmøte: Helsehuset</p> <p>Gruppen går over 6 samlinger, 2 timer hver gang.</p>	<p>Ingen egenandel</p>
<p>Hverdagsmestringsgruppe for ungdom (RPH)</p> <p><i>Samtalegruppe for ungdom i videregående skole- alder. Målet er stressmestring, selvivaretagelse, angst- og depresjonsmestring.</i></p>	<p>Gruppeoppstart uke 10 2024 oppstart</p> <p>Gruppen går over 6 uker, to timer hver gang, tirsdager.</p>	<p>Ønsker du å søke om plass på gruppen, ring avdelingens mottakstelefon på nr: 404 33 067 eller send mail til gruppeleder: monkyv@fredrikstad.kommune.no</p> <p>Ønsker du mer informasjon kan du gå inn på nettsiden: Fredrikstad kommune - Rask psykisk helsehjelp</p>	<p>Sted: Helsehuset</p>	<p>Ingen egenandel</p>