

Dette seminaret er for deg som har opplevd eller opplever å være psykotisk. Kanskje sitter du hjemme og lurer på hvorfor hverdagen har blitt så vanskelig, hvorfor det er så vanskelig å få kontakt med andre og å bli forstått. Her kan du møte mennesker i samme situasjon, som kanskje har liknende erfaringer som deg selv. Seminaret har fokus på hvordan du kan forbedre din livssituasjon.

I år vil vi belyse tema angst og depresjon. Ofte opplever mennesker som erfarer psykose sterk angst. Hvis psykosen vedvarer kan en utvikle en depresjon. I år kommer Bengt Sundfør og forteller sin historie. Han jobber i dag som konsulent med brukererfaring i Tysvær kommune. Han har de siste årene holdt foredrag om sin egen historie og tilfriskningsprosess etter mange år med psykisk sykdom. Carl Bechstrøm er psykiater i ungdomspsykiatrien ved Nordlandssykehuset. Han vil snakke om hva som ligger bak begrepene angst og depresjon.

Tema som berører emnet

- Følelsen av å miste kontroll i forhold til meg selv og verden
- Følelse av nederlag og maktesløshet
- Følelse av å være sliten både fysisk og psykisk
- Redd for kontakt med andre mennesker
- Nedsatt selvbilde og selvtillit
- Følelse av å være alene med min sykdom
- Rus som en flukt fra problemene, for å få et øyeblikks ro

Spørsmål som ofte blir stilt når en sliter med angst og depresjon

- Hva er årsaken til angst og depresjon?
- Hvorfor?
- Hvordan kan jeg bli lykkelig igjen?
- Hva er viktig for å vinne de små seire og å gjenvinne selvtilliten

Arrangører :

Rehabiliteringsteamet, Salten Psykiatriske Senter står som arrangører for seminaret. Vi gir tilbud til mennesker med alvorlige psykiske lidelser som bor hjemme. En gruppe bestående av 6 brukere av våre tjenester har vært med i forberedelser og utarbeidelse av seminaret. Årets seminar er sponset av EMILIA- prosjektet.

Transport :

Det vil bli satt opp egen buss fra Bodø som vil kunne ta opp deltakere på Tverlandet og Fauske. Du må på egen hånd komme deg til nevnte steder. Bussen er gratis. Busstilbudet gjelder også dagen etter. Du vil senere få nærmere beskjed om tidspunkt for bussens avgang fra forskjellige steder

Seminarprogram

Dag 1:

Klokken	
11.00	Sjekke inn, omvisning, informasjon
11.30	Lunsj
12.30	Oppstart, sammen i gruppe, presentasjon, utdeling av mapper, informasjon om program de neste to dagene, 5 min pause
13.15	Psykiater Carl Bechstrøm : Om angst og depresjon
14.00	Pause, kaffe
14.15	Bengt Sundfør: Min historie
15.00	Pause, kaffe og noe å bite i
15.30	Gruppearbeid
16.30	Prat i fellesskap
17.30	Varm drikke og enkel servering ute i det fri
	Mulighet for å benytte Spa- og velværeavdeling med basseng og utendørs badestamper.
20.00	Middag

Dag 2:

Klokken	
08.00	Frokost
09.30	Psykiater Carl Bechstrøm: Mestring i forhold til angst og depresjon
10.00	Pause
10.15	Bengt Sundfør: Hvordan jeg tok kontroll over mitt eget liv
11.00	Pause.
11.10	Gruppearbeid
12.00	Lunsj
13.00	Prat i fellesskap, evaluering
14.30	Avreise

Påmelding :

Vi må ha beskjed om hvem som ønsker delta innen 8. februar 2010

Det vil være plass til 30 deltakere på kurset, og i tillegg eventuelle ledsagere. Du vil få beskjed om du har fått plass.

Kostnader :

Deltakelse på seminaret, mat og overnatting er gratis. Vil du ha med deg en person fra kommunen, pårørende eller venn er det mulighet for dette. Denne personen vil da regnes som ledsager og må selv søke trygdeetaten om dekning av opphold og kost, som utgjør kr: 1650,- ; Det bestilles enerom til alle deltakerne, hvis ikke du selv ønsker noe annet.

Deltakerne må ta med seg varme klær og fottøy for å være ute. Ta med badetøy hvis du ønsker å benytte deg av spa- & velværeavdelingen.

PÅMELDINGSSKJEMA

Navn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Har du behov for ekstra tilrettelegging, for eksempel kost, fysisk etc.

Ønske om å være med felles buss: Ja / Nei Fra hvor: _____

Vil du ha med ledsager? Ja / Nei

Ev. ledsager:

Navn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Ønsker du å dele rom med noen? Ja / Nei I tilfelle hvem: _____

Påmeldingsskjema sendes til:

Rehabiliteringsteamet v/ Ivar Daasvatn
Salten Psykiatriske Senter, Kløveråsvn.1, 8092 BODØ

Du kan ringe Rehabiliteringsteamet for påmelding eller spørsmål:

Erlend Mjelde	☎ 99 55 50 23
Ivar Daasvatn	☎ 99 55 50 22

Du kan også ringe andre i Rehabiliteringsteamet som du kjenner



Velkommen til seminar
Mestring av hverdagen 2010
- fokus på angst og depresjon

Sulitjelma hotell
09.-10. mars 2010

