

Informasjon til pasienter, samarbeidspartnere og arbeidsgivere



Foto: Tarja Annele Mäkinen

«*Mindfulness-Based Coping*»

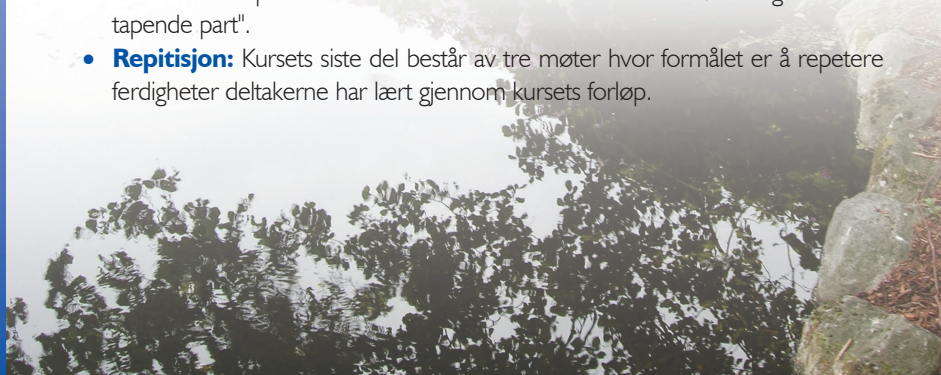
- et kurstilbud ved
Dalane distriktpsikiatriske senter

"Mindfulness-Based Coping" (MBC) er et undervisningskurs i regi av Gruppepoliklinikken ved Dalane distriktpspsykiatriske senter.

Konseptet har sitt utspring i kognitiv teori og terapi, men kurset er et rent pedagogisk opplegg. Formålet er å lære deltakerne ferdigheter og metoder for å mer hensiktsmessig, håndtere det som i hverdagslivet oppleves som problematisk. MBC er inndelt i fire moduler + tre ganger repetisjon, med like mange hovedtema.

Innhold:

- **Mindfulness:** Ren oppmerksomhetstrening. Vi fokuserer på hvordan vi kan delta mer bevisst i eget liv. Stikkord er å være bevisst og oppmerksom i øyeblikket. Delen er kursets grunnelement.
- **Stressmestring:** Med begrepet "stress" mener vi her det som oppleves som både følelsesmessige og fysiske påkjenninger, og begrepet omfatter derfor mer enn det gjør i vanlig dagligtale. Første del omfatter opplæring i teknikker for å mestre akutt stress ved å "holde ut" vanskelige tanker, følelser og situasjoner. Vi jobber videre mot det langsiktige mål om å "akseptere" det som oppleves som problem.
- **Affektregulering:** Vi lærer oss å gjenkjenne og identifisere følelser, for slik å håndtere disse bedre. Sentralt er å kunne forholde seg til sterke følelser på en ikke-vurderende måte. Det presenteres både øvelser for å øke positive, og å minske negative, sider ved sitt følelsesliv. Videre jobber vi med ferdigheter for å mestre følelsesmessige påkjenninger.
- **Relasjonshåndtering:** I mellommenneskelige relasjoner er det vesentlig å være oppmerksom sine mål, de gjeldende relasjoner, samt ivaretagelsen av egen selvrespekt. Denne delen av kurset innebærer blant annet opplæring i å avslå forespørsler, samt å be andre om noe, nettopp med hensyn til mål, relasjoner og selvrespekt. Målet med relasjonshåndtering er effektiv samhandling med andre mennesker, å bevisst gå inn i situasjoner med klare mål, samt kommunisere på en måte som innebærer at man ikke alltid føler seg som "den tapende part".
- **Repetisjon:** Kursets siste del består av tre møter hvor formålet er å repetere ferdigheter deltakerne har lært gjennom kursets forløp.



- Alle kursets deler inneholder både teoretiske innfallsvinkler til de tema som presenteres, samt praktiske øvelser.
- Mellom møtene forventes det at deltakerne jobber med de arbeidsskjema og dagbokskort som tilhører kurset.
- Modulene overlapper hverandre, og vi drar paralleller gjennom kurset til de modulene vi allerede har vært gjennom.
Deltakere må delta på samtlige fire moduler + repetisjoner.

Struktur:

- Kurset går over 30 møter.
- Møtene holdes en gang per uke, og varer 2 x 45 minutter.
- Hver gruppe består av 6-8 deltakere.
- Ved kursets slutt tildeles et kursbevis som bekreftelse på gjennomført kurs.
- Tre måneder etter at kurset er avsluttet tilbys et etterevalueringsmøte.

Påmelding:

- Kurset er ikke diagnose-spesifikt, da det passer for de fleste. Samtlige deltakere skal likevel ha en kontaktperson eller behandler ved poliklinikken. Dette som følge av at MBC som undervisningskurs ikke relaterer diskusjoner under møtene til private anliggender. Deltakerne skal likevel ha mulighet til å sette ferdighetene de lærer i sammenheng med egen livssituasjon i samarbeid med sakkyndige ved poliklinikken, som også kjenner til MBC. Primærlege og/eller kommunehelsetjeneste kan derfor sende henvisning dit. Opptak gjøres i samarbeid mellom avdelingsoverlege og kursleder.
- Kurset er av en slik karakter at det kan være av interesse for en eventuell arbeidsgiver å anse det som kompetanseheving for sin(e) ansatt(e). Dette som følge av at de ferdigheter deltakerne opplæres i, hjelper arbeidstakere til å håndtere de utfordringer man møter i arbeidslivet på en velfungerende måte. Dette kan bidra til større utholdenhet i jobbsammenheng, og derved på sikt redusere sykefravær. Merk at kurset ikke er formelt poenggivende i noen grad.

Egenandel tilsvarende fastsatt spesialistegenandel og føres i egenandelskort.



Foto: Tarja Annele Väkinen

Kontaktinformasjon

MBC-ansvarlig:

Ring 51 51 21 65 / 51 51 21 99

og spør etter en MBC-instruktør

Adresse:

Gruppepoliklinikken – Dalane distriktpsikiatriske senter

Sjukehusveiem 38 – 4373 Egersund

E-post: dalane.dps@sus.no

For mer informasjon, se SUS sine nettsider