

## Tök á tilverunni

### Færninámskeið með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar

- Markmið:** Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur læri og tileinki sér bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og þær hindranir sem upp koma.
- Markhópur:** Fólk sem er vanvirkt eða óvinnufært vegna veikinda eða slysa og vill byggja sig upp til að takast betur á við daglegt líf. Námskeiðið er einnig hugsað sem undanfari fyrir þá sem hafa hug á að komast í frekari endurhæfingu eða sem viðbót fyrir fólk sem hefur nýlokið meðferð á stofnun og er að feta sig aftur út í lífið.
- Innihald:** Kenndar verða leiðir til að takast á við daglegt líf með árangursríkum hætti samkvæmt hugrænni atferlismeðferð. Heilbrigðar svefnvenjur, hreyfing og geðheilsa. Fjölskyldan og stuðningsnet. Leiðir til að leysa vandamál. Að takast á við erfiða líðan s.s. depurð og kvíða. Tekist á við hugsanaskekkjur. Virkni og vítahringur vanvirkni. Slökun og árvekni í daglegu lífi. Nemendur fá fræðslu og heimaverkefni til að spreyta sig á. Gerðar eru æfingar í efninu í tímunum (t.d. slökun og að leysa þrautir) og boðið upp á umræður og spurningar til að hver og einn geti tileinkað sér efnið eftir þörfum.
- Ávinningur:** Þátttakendur munu í lok námskeiðs hafa lært fjölbreyttar leiðir til að bæta líðan sína og færni í að takast á við daglegt líf.
- Lengd:** 30 kennslustundir (10 skipti í þrjár 40 mínútna kennslustundir eða tvær klukkustundir)
- Kennari:** Elsa Bára Traustadóttir, sálfræðingur