

NATURBASERT TERAPEUTISK ARBEID- KURSLEDEROPPLÆRING I MESTRINGSKURS I NORD 2023

**ØNSKER DU Å STARTE MESTRINGS-
KURS I NATUREN FOR PERSONER
MED LETT TIL MODERATE PSYKISKE
HELSEPLAGER?**



I samarbeid med en rekke aktører har Foreningen Helse I Fri Luft den glede av å kunne invitere helsearbeidere og ansatte i NAV til kurslederopplæring i naturbasert terapeutisk arbeid i Salten/Nordland. Kurset er støttet av Helsedirektoratet og Gjensidigestiftelsen og ledes av foreningen Helse I Fri Luft. Du kan lese mer om foreningen på vår Facebookside.

Hva får jeg hvis jeg deltar på kurset?

I kurslederopplæringen får du både en teoretisk og en praktisk innføring i temaet naturbasert terapeutisk arbeid. Du vil blant annet lære om forholdet mellom natur og mennesker, og hvordan dette kan nyttiggjøres for å styrke vår velvære og helse. Gjennom deltakelse vil du få ideer til hvordan du selv kan utvikle og gjennomføre mestringskurs i naturen for personer med psykiske helseplager. Du vil også få veiledning i gjennomføring av egne mestringskurs, og tilgang til et faglig nettverk for fremtiden.

Hvem kan delta?

Helsearbeidere (i offentlige eller private tjenester) og ansatte i NAV som jobber med, eller som ønsker å utvikle tilbud til personer med lett til moderate psykiske helseplager. Fagpersoner som jobber i Salten har prioritet, men bor du et annet sted i Nordland kan du også få delta dersom det er plasser igjen.

Hvordan er kurset bygd opp og hva koster det?

Kurset er delt opp i tre moduler som bygger på hverandre. Den første modulen er en teoretisk innføring til temaet naturbasert terapeutisk arbeid. Modul 2 er bygd opp i tre samlinger på ulike destinasjoner i

Salten og har først og fremst en praktisk vinkling på temaet. I den siste modulen skal du selv gjennomføre egne mestringskurs til personer med lett/moderate psykiske helseplager. Samtidig som du gjennomfører egne grupper vil du motta veiledning fra fagpersonell (se vedlagte tidslinje).

Modul 1

Gjennomføres digitalt (Teams) 11.-12.mai 2023.

Pris pr.deltaker: 500kr

Ingen begrensning på antall deltakere.

Modul 2

- ❖ Samling 1 gjennomføres i Meløy 29.-30.juni.
- ❖ Samling 2 gjennomføres i Fauske kommune 30.august.-1.september
- ❖ Samling 3 gjennomføres i Bodø 28.-29.september

Pris: 3000kr pr deltaker

Maks. 20 deltakere.

Modul 3

Gjennomføring av egne mestringskurs

Veiledning og innlevering av refleksjonsoppgave etter fullført kurs.

1000kr.pr deltaker

Maks. 20 deltakere.

Annet jeg må vite?

Alle som er interessert i temaet kan delta på modul 1. For å få best mulig uttelling og helhetlig opplæring oppfordrer vi til å delta på hele kurset (alle tre modulene). Ettersom det bare er 20 plasser på modul 2 og 3. vil disse plassene i første omgang gå til dem som har en plan/avtale med sin arbeidsgiver om å faktisk starte mestringskurs på sitt arbeidssted etter endt opplæring. Alle moduler gir kursbevis.

Selve kurset er finansiert av Helsedirektoratet og Gjensidigestiftelsen, men deltakerne må selv påregne ekstra kostnader til kost og losji, samt til reise i modul 2. Mer informasjon kommer.

Fagpersoner tilhørende Salten kan få økonomisk støtte via RKK Salten.

Ta kontakt med Linn Godtfredsen (linn@rkksalten.no)

Påmeldingslink modul 1:

<https://www.kursguiden.no/coursemodule/?id=513&idCourse=71557>

Utfyllende program modulene kommer snart.

Se <https://www.rkksalten.no/>

For ytterligere opplysninger, kontakt Helse I Fri Luft på

post@helseifriluft.no

Kontaktperson:

Inger Marie Kvarum (prosjektleder), tlf. 415 29 148