

VIL DU BLI MED PÅ ET SMART KURS?

På SMART kurs kan du lære mer om hvordan du bedre kan mestre engstelse og tristhet

SMART er et tilbud til ungdom på videregående som strever med engstelighet og/eller tristhet. Du er sammen med andre ungdommer i ei gruppe som ledes av to kursholdere.

Dere møtes 8 ganger, og hver kursøkt varer ca. 1,5 time. Hver deltager får en arbeidsbok som er et godt hjelpemiddel. På kurset blir dere bedre kjent med hverandre, dere vil lære mer om angst/engstelighet og depresjon. Dere vil også lære å mestre problemer bedre.

Kurset er basert på *kognitiv atferdsterapi*, der man arbeider ut fra at tanker, følelser og hva vi gjør (atferden vår) henger sammen. Hvordan vi tenker om en situasjon kan påvirke følelsene våre. På kurset blir man mer bevisst på vanskelige følelser og uheldige tankemønstre - gjerne i dagligdagse situasjoner.

Alle har taushetsplikt og vi ønsker at kurset skal være et hyggelig sted der dere gleder dere til å komme!

Hva skjer på kurset?

- Du blir kjent med nye ungdommer
- Du hører hvordan andre har det – og kan fortelle hvordan du selv har det – i trygge omgivelser
- Du lærer mye nytt
- Du får trene på nye ferdigheter

<https://ungsinn.no/post/tiltak/test-smart-forebygging-av-emosjonelle-problemer-hos-ungdom>



Hvis du tror SMART er noe for deg vil vi gjerne invitere deg til å være med på dette kurset.

Oppstart blir i månedsskiftet november/desember.

Ta kontakt for mer informasjon og en samtale om kurset innen 26.11:

Christine Seeger

chrse@trondelagfylke.no

tlf: 971 14 939

Mirjam Espevik

mirjam.espevik@malvik.kommune.no

tlf. 911 23 875

Om angst og uro

Vi kan alle være bekymret av og til, og kanskje redd for spesielle ting. Men hva gjør vi når angsten og frykten tar overhånd? På kurset vil du bli mer bevisst på din egen styrke og lettere takle vanskelige situasjoner. Du vil lære om stress mestring og problemløsning og om hvordan du kan forebygge plager i framtida.

Om tristhet og depresjon

Mange ungdommer kan oppleve kortere eller lengre perioder med tristhet. Det er når vi ikke har verktøy til å komme oss ut av tristheten, at den blir tung å bære. I gruppa kan du dele tanker og følelser, få hjelp til å mestre problemer, erstatte plagsomme tanker med mer fornuftige tanker og legge byggesteiner for framtida.