



ULSTEIN KOMMUNE

KURS FOR PÅRØRANDE, TA TAK

Geiranger 25.04.17



Gunn Grønmyr, Solgunn Høyvik Moltubakk, Ulstein kommune, Laila Armiri Ørsta kommune



ULSTEIN - der baug bryt bære

Historikk



Ta Tak

MÅL

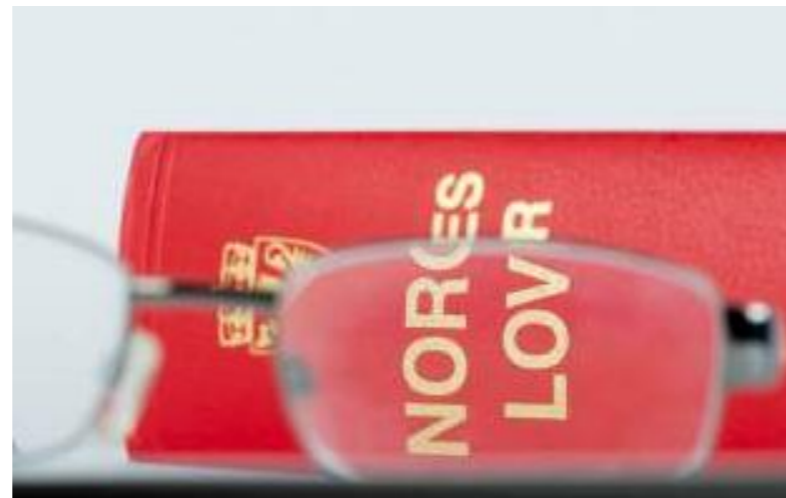
- ❖ *Gi deltakarane informasjon om rettar, behandling, lokale hjelpetiltak, sjølvhjelp, pårørande og brukarorganisasjonar*



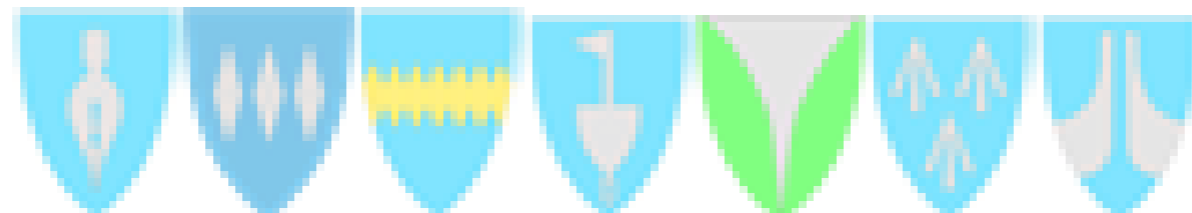


Forankring og organisering

- Kommunene har plikt til å ta vare på pårørende, jmf. Lov om folkehelse



- Målsettinga er at kurset skal rullere i alle kommunene



Opplæring



Planlegging

- Minimum **4** planleggingsmøter
- Sett av nok ressursar!
- **6** kurskveldar



Markedsføring



Kompetansesenter rus - Midt-Norge
ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Ønskjer du å TA TAK?

TA TAK er eit kurs for deg som er pårørande til nokon som slit med psykiske vanskar og/eller rusmiddelavhengigheit

Kurset TA TAK er gratis og går over 6 kveldar, med ein kurskveld i veka.



Tema på kurskveldane:

- Meistring og verdigheit
- Tvang og rettigheter
- Behandling
- Pårørandeorganisasjonar
- Søsken og andre barn i familien
- Familieperspektivet

Innleiarane på kurskveldane er tilsette i 2.-linjetenesta og fagpersonar frå dei ulike kommunane.

Kurset vert halde på Strandhuset (nedanfor Hakallegarden) onsdagar kl. 18.00-20.30, med oppstart 30.9.2017.

Du er velkomen til å ta kontakt med oss om du ønskjer meir informasjon!

Magni Vildalen magni.vildalen@vanylven.kommune.no
Tlf. 480 43 273

Perdis Skarmyr perdis.skarmyr@vanylven.kommune.no
Tlf. 90500219

Arrangør: Vanylven kommune i samarbeid med Ulstein, Herøy, Hareid, Sande, Volda og Ørsta kommunar, Kompetansesenter Rus – Midt-Norge (KoRus) Lærings- og mestringssenteret, TSB Ålesund og DPS Volda.

Økonomi

- Annonsering



- Honorar og reise godtgjersle til erfaringsinnleiarar
- Husleige
- Mat og kaffi



Tema for kurskveldane

1. Mestring og verdigheit
2. Bruk av tvang og pårørande sin rettar
3. Behandling
4. Pårørandeorganisasjonar
5. Barn og søsken
6. Familieperspektivet



Gjennomføring av kurskveldane

- Kurskveldane har ein fast struktur
- Fokus på deltakarane
- Innlegg frå erfaringsinnleiar og faginnleiar
- Pause med kaffi og mat
- Gruppediskusjon med bakgrunn i problemstilling
- Oppsummering



Teieplikt

- Alle fagpersonar har teieplikt
- Vi må ha respekt og tillit til at personlige ting vert innad i gruppa



Viktigheten og effekten

Viktig å lære:

- «Tough Love»
- Ta vare på seg selv!
- Sette grenser

Effekten av Ta Tak:

- Tilhørighet
- Ikkje stå åleine.
- Å kunne dele med nokon, som også går igjennom det samme.
- Å lære og bearbeide «dårlig samvittighet».
- Ut av sosial isolasjon, danne sosialt nettverk



Behovene...

- Jobbe med sjølvbilde og sjølvtilitt
- Fri seg sjølv for skam og skuld
- Tørre å kome seg ut av huset/isolasjon
- Alle fortjener eit verdig liv, sjølv om ein er pårørende til ein som sliter.
- Der er lov å leve og være glad
- Ha håp og draumar



Hjelpeinstanser

- I etterkant av Ta Tak vil forhåpentligvis pårørende ta kontakt med ulike instanser for å lære seg å ta vare på seg sjølv
- Sette grenser.
- Bearbeidelse av stress, depresjon, dårlig samvittighet...
- Planlegging for nå og framover.

