

Opplæringen går over 10 samlinger á 3 timer, i 3 måneder.
I tillegg kommer en oppfølgingsamling 2 måneder etter endt opplæring.
Gruppestørrelse 4-5 personer. Samlingene handler om hørsel og kommunikasjon, stresshåndtering, energibalanse og hvordan du konkret kan håndtere ulike situasjoner og leve et godt liv med den hørselen du har.

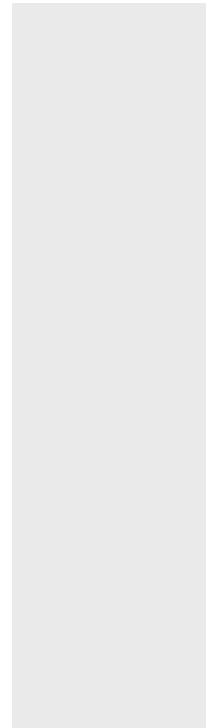


VESTFOLD HØRSEL OG KOMMUNIKASJON

Opplæringsmetoden baserer seg på hørselspedagogikk og en form for kognitiv atferdsterapi (KAT) kalt Acceptance and commitment therapy (ACT).

Følgende skal vi bl.a. jobbe med:

- ✓ Hva er viktig for meg, og hvordan ønsker jeg å leve? Hvilken rolle har hørsel i dette?
- ✓ Hva kan jeg gjøre for å øke muligheten til å leve slik jeg ønsker, med min hørsel?
- ✓ Hva er stress og hva skjer i kroppen når jeg stresser? Hvordan påvirker det hørselsevnen?
- ✓ Hvordan skaper hørselsvanskene mine stress? Hvordan håndtere dette?
- ✓ Hvordan kan jeg redusere slitenhet og skape sunnere energibalanse?
- ✓ Hva bør jeg akseptere og hva kan jeg forandre?
- ✓ Hvordan kan jeg øke mulighet for kommunikatv deltakelse i sosialt fellesskap?
- ✓ Oppmerksomt nærvær og mentaltrening



Med samlingene følger hjemmeoppgaver.

Du blir oppfordret til å begynne å bruke det du lærer på kurset, i ditt daglige liv.

Når du praktiserer det du lærer, gjør du nye erfaringer du lærer av. Slik får opplæringen verdi i ditt liv og hjelper deg til å håndtere hverdagen.

Det vil ved behov og ønske gis individuell hjelp i tillegg.

Setter hørselstap deg utenfor fellesskapet?

Ved hørselsvansker kan det som betyr mye for oss, bli det vanskeligste for oss. Det vi ønsker oss mest av alt, kan bli det som er det mest krevende:

Tilhørighet i et sosialt fellesskap.

ACT Hørsel er gruppebasert rehabilitering og opplæring for deg med hørselsvansker som opplever at kommunikasjon er vanskelig, slitsomt og/eller stressende og at det stiller deg utenfor fellesskapet.

ACT hørsel er basert på forskning omkring livshåndtering ved sykdom/skade, spesielt tilpasset det å leve med hørselsvansker. Du lærer og trener på hvordan du kan styrke deg og dine muligheter til å delta i kommunikasjon og sosiale fellesskap. Du lærer stresshåndtering og hvordan du kan energibalansere, hvile og lade hjernen din.



Programmet er utviklet og ledes av:

Anne Kristine Grønsund
Audiopedagog MNAF
Kognitiv terapeut NFKT

Hjemmeside: vestfoldhorsel.no

Evt. spørsmål sendes: post@vestfoldhorsel.no

Opplæringen dekkes av HELFO etter henvisning.

Egenandel:

Kaffe/te/kjeks/frukt: kr 60 pr samling.

Kursmaterieell: kr 850,-

Tid:

10 ukentlige samlinger à 3 timer over 3 måneder.

1 oppfølgingsamling 2 måneder etter endt opplæring.

For å undersøke om dette passer for deg, sender legen vanlig henvisning og audiogram til:

Vestfold Hørsel og Kommunikasjon
v/audiopedagog Grønsund
Frederik Stangs gate 1
3160 Stokke