



### Kurset er et lærings- og mestringstilbud

i regi av Lade BehandlingsSenter/Blå Kors i samarbeid med brukerorganisasjoner.

Utvikling og gjennomføring av kurset skjer i samarbeid med offentlige myndigheter og private organisasjoner med erfaring og kompetanse på området.

#### Stikkord for kurset:

- høy grad av brukermedvirkning
- bred faglig tilnærming
- intensiv ramme på 14 dager
- gruppetilbud (10-15 personer)

*Ta spranget!*

## Praktisk informasjon

Informasjon om aktuelle kurs blir lagt ut på hjemmesiden til Lade BehandlingsSenter, [www.ladebs.no](http://www.ladebs.no).

#### Påmelding:

Lade BehandlingsSenter Blå Kors, Lade allè 86, 7041 Trondheim, evt. på e-post til [post@ladebs.no](mailto:post@ladebs.no)

Deltakelse krever henvisning fra lege eller annen henvisende behandler. Henvisning kan sendes etter påmelding. Dersom kurset blir fulltegnet, vil det bli satt opp ventelister, og du vil bli kontaktet dersom det allikevel blir ledige plasser. Alternativt vil du bli informert om neste kurs

#### Kontaktinformasjon:

Ta kontakt med prosjektleder Raskere Tilbake på tlf. 73 84 85 00 om du har spørsmål knyttet til kurset.

Se [www.ladebs.no](http://www.ladebs.no) for mer kontaktinformasjon.

# Mestre jobben – mestre livet

*Kurstilbud til deg som har jobb  
og vansker med alkohol -  
eller annet rusmiddelmissbruk*



## Hvem er du? du?

**Målgruppen** for dette kurstilbudet er arbeidstakere som er eller står i fare for å bli sykmeldte, og der sykefraværet har sammenheng med et problematisk forhold til alkohol eller andre rusmidler.

Hva som er formelt grunnlag for en sykmelding kan variere. Det er vanskelig å erkjenne overfor fastlege og arbeidsgiver at rusmiddelproblemer er underliggende årsak til fravær.

*Mobilisering av egne ressurser er nødvendig for å ta aktive valg for eget liv.*



## Hvem er vi? vi?

**Brukere og fagfolk:** Kurstilbudet er utviklet i samarbeid mellom erfarne helsearbeidere og brukere/likemenn som selv har gjennomlevd kriser, oppturer og tilbakeslag i forbindelse med bruk av rusmidler.

*Kurset vil gi deg kunnskap om:*

- Rus og avhengighetsutvikling
- Alkohol- og ruskultur i arbeidslivet
- Hjelpeapparatet (i offentlig og privat regi)
- Mestring og livsvalg
- Nettverk og selvhjelpsgrupper

**Brukerpanel:** Ved oppstart og mot slutten av kurset vil du møte en gruppe mennesker som deler sine erfaringer med alkohol- og rusproblemer, og hvordan dette har påvirket arbeidsliv og familie/nettverk. Vi legger opp til disse møtene for å skape gjenkjenning og håp om å stabilisere og bedre en vanskelig livssituasjon.

*Selvhjelpsgrupper og nettverk:*

En av kursdagene vil bli brukt til temaet nettverk og selvhjelpsgrupper. Det vil bli presentasjon av ulike selvhjelpsgrupper og anledning til å møte disse.

