

Under kurset arbeider vi med bevisstgjøring av følelser, reaksjoner og handlingsmønstre. Vi gjør dette for å tydeliggjøre alternative valgmuligheter du står ovenfor. Under kurset tar vi opp begrepet medavhengighet. Medavhengighet er en tilstand hvor en lar seg lede eller styre av mennesker med en destruktiv livsstørrel. Vi lærer deg i denne anledning nye mestringstrategier du kan benytte i vanskelige situasjoner du opplever i møte med den rusavhengige.

Alle kursdeltakere får tilbud om individualløst samtaler og coaching. Før, under og etter kurs.

## Kursinnhold:

For de som har hjelperollen som sin arbeidsdag kan man oppleve nytt potensiale. Ved å avdekke de ting i seg selv som er til hinder for utøvelse av arbeidet.

For de som har hjelperollen som sin arbeidsdag kan man oppleve nytt potensiale. Ved å avdekke de ting i seg selv som er til hinder for utøvelse av arbeidet.

I tillegg kan man avdekke nye spennende sider ved seg selv, med økt omgivelssens sine, og gjennom sine relasjoner. I dette arbeidet kan man avdekke nye spennende sider ved seg selv, med økt

## Gestaltterapi:

Denne er en terapiform som tar utgangspunkt i "her og nå" situasjonen. Den bygger på tanken om at mennesket er ansvarlig for sine valg og handlinger. Gjennom å arbeide med seg selv i møte med de daglige utfordringer man møter i

omgivelsene sine, og gjennom sine relasjoner. I dette arbeidet kan man avdekke nye spennende sider ved seg selv, med økt

Jeg har også pågang fra folk i hjelperollen og andre som står den rusavhengige nær. Dette er mennesker som forteller om problemer og belastninger utviklet ved å stå i nære relasjoner med rusavhengige.

I dette arbeidet opplever jeg i økende grad et økt hjelpebehov fra mange parter. Behov for å bearbeide de underliggende årsakene til rusmisbruk og konsekvensene dette har hatt på andre områder av livet.

Jeg har spesialisert meg på å arbeide som terapeut innen rusfeltet. Jeg tar private oppdrag individuelt, i gruppeterapi og i institusjonsbehandling.

Jeg har også erfaring fra kommunal og statlig sektor. Utdannet Gestaltterapeut fra Norsk Gestalt Institutt i Oslo.

Jeg har arbeidet terapeutisk med mennesker med avhengighetsproblematikk i en årrekke. Vessentlig i privat sektor. Jeg jobber terapeutisk både individuelt og i grupper. I tillegg arrangerer jeg ulike kurs. Kursene tar opp og bearbeider problemer knyttet til rusavhengighet. Jeg er



Leiv Birger Gimmestad

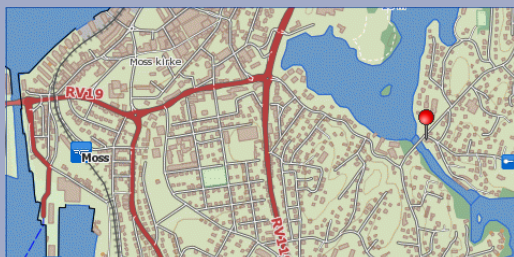
## Gimmestad Psykoterapi

Vålerveien 49, 2. etg.  
1597 Moss

Mobil : 907 58 529

Se også nettsiden  
[www.gimmestad-psykoterapi.no](http://www.gimmestad-psykoterapi.no)

På hjemmesiden finner du utfyllende informasjon om tilbudet. Har du spørsmål ser vi fram til å høre mer fra deg.



Foretaksnummer: NO 994355023

## Gimmestad Psykoterapi

### Vi tilbyr Samtaleterapi - Kurs - Coaching

*Opplever du behov for endring i arbeids-situasjon i møte med den rusavhengige?*

*Opplever du hjelperollen som vanskelig?*

*Ønsker du en endring i vanskelige opplevelser som hjelper i møte med den rusavhengiges hverdag?*

*Vi har lang erfaring med problemstillinger innen rusavhengighet og annen avhengighet.*

#### Vi tilbyr:

- \* Undervisning
- \* Gruppeterapi
- \* Endringsprosesser