

# IMR

Vil du vite mer om IMR eller ønsker å bli med på kurs, kan du kontakte:

## Individuell mestring og tilfriskning

Illness management and recovery



Kurs i personlige ferdigheter og mestringsstrategier for personer med alvorlige psykiske lidelser

## Hva er Individuell mestring og tilfriskning (IMR)?

IMR er en kunnskapsbasert behandlingsmetode. Kurset har til hensikt å gi personer informasjon om deres psykiske lidelser og mestringsferdigheter for å hjelpe dem til og:

- håndtere egen sykdom
- utvikle egne mål
- å kunne ta informerte beslutninger om egen behandling

## Hvorfor delta i IMR?

Kunnskap styrker personer. Jo mer man forstår om sin egen psykiske lidelse, desto lettere er det å ta en aktiv rolle i egen bedringsprosess.

## Hvordan fungerer IMR?

Du definerer din egen bedring

IMR-terapeuten hjelper deg å definere egen bedring og identifisere personlige, meningsfulle bedringsmål

Kunnskap er makt

Å lære om egen psykisk lidelse er grunnleggende for informerte beslutninger.

Samarbeid er nøkkelen

IMR-terapeuten hjelper deg å bygge sosiale nettverk og engasjere støttespillere i aktiviteter som fremmer bedring.

Planer kan hindre tilbakefall

Du lærer å identifisere tidlige varselsignaler, og lager plan for hva du kan gjøre for å hindre tilbakefall.

Strategier for sykdomsmestring fungerer

Du lærer nye strategier for å mestre egne symptomer og stress, og hvordan du kan øke livskvaliteten.

Individuell mestring og tilfriskning (IMR) støtter personer i deres bedringsprosess.