



Mestringskurs for asylsøkere og innvandrere som lever med hiv

«Det er det jeg tenker som gjør meg deprimert, ikke diagnosen»

Aksept er et kunnskaps- og mestringscenter for alle som er berørt av hiv. Vi har over mange år utviklet mestringskurs for asylsøkere og innvandrere som lever med hiv. Vi mottar økonomisk støtte fra Helsedirektoratet slik at vi kan finansiere reise for deltakere som bor utenfor Oslo. Opphold og kurs er gratis.

Vi tilbyr to kurstrinn som bygger på hverandre. På trinn 1 har vi fokus på å bli kjent og bygge relasjoner. Den faglige delen har som mål å gi sykdomsinnsikt, kunnskap om fysisk aktivitet, ernæring og seksuell helse samt innføring i rettigheter og plikter som hiv-positiv.

På trinn 2 blir det noe repetisjon og vi oppsummerer deltakernes erfaringer. Tema ellers er psykisk helse og gode mestringsstrategier og målsettingsarbeid knyttet til egen framtid.

Kursene holdes på Aksept. Her vil deltakerne bli kjent med de ansatte og våre tilbud. Vi legger stor vekt på tolkning til ulike språk av alt som foregår. Vi ønsker å skape et trygt miljø slik at deltakerne på eget initiativ vil oppsøke oss senere.

Vår erfaring er at disse kursene får stor positiv betydning for den enkelte. Mange ser det som et vendepunkt og uttrykker stor takk til hjelpere som har oppmuntret dem til å delta.

Neste Mestringskurs:

Trinn 1: 26. – 29. oktober 2015

For påmelding og mer informasjon, kontakt Girmay Assemahegn
Tlf: 23 12 18 20. Mob. 93996896 Mail: girmay@aksept.org

Vi vil sette stor pris på om du hjelper oss å gjøre dette kjent for aktuelle deltakere. Oppmuntring fra en de kjenner, kan være det som skal til for å våge å dra på kurs!



Aksept ligger på Grünerløkka i Oslo.

Vi har et gjestehus for døgnopphold, en poliklinikk som tilbyr samtaler, rådgivning og hurtigtest og et åpent miljøtilbud for målgruppen tre dager i uka.

Vi tilbyr også undervisning og hospitering for helsepersonell.

Se også www.aksept.org