

Kjersti B. Tharaldsen

Mindfulness-based Coping (MbC)

DVD-presentasjon

Mindfulness-based Coping (MbC) DVD-presentasjon



Denne DVD-en er laget i forbindelse med utgivelsen av boken "Mestringsteknikker for livsvansker." (Tharaldsen og Otten, 2008). DVD-en presenterer mestringskurset Mindfulness-based Coping (MbC) og er tredelt. Først gis en orientering om målsetninger med utviklingen av MbC. Deretter følger en presentasjon av kurset. Det avsluttes med videre visjoner for MbC. Første og siste del gis av DPS-leder Møyfrid Løvbrekke. Presentasjonen av selve kurset gis av kursleder Kjersti Tharaldsen.

Bruksområdene til DVD-en er flere. Den kan først og fremst brukes for å forklare ulike målgrupper hva MbC er, enten det er deltakerne selv, deres pårørende, eller fagfolk som ønsker å vite mer om kurset.

DVD-en er laget av Future Design, en elevbedrift ved Randaberg videregående skole.



Forfatter Kjersti B. Tharaldsen
Sosialantropolog og pedagog Tharaldsen er kursleder for MbC ved Dalane distriktpspsykiatriske senter, Egersund. Hun gjennomfører også forskningsprosjektet "Mestring av psykiske helseplager", som har til hensikt å måle effekten av kurset.