

## **Oppsummering 1. time: Hvordan kan utmattelse forstås**

### *Hensikten med opplegget*

- Å lære verktøy for å endre handlings- og tankemønstre forbundet med utmattelse
- Etablere mer kontroll over egen hverdag

### *Hvordan forstå utmattelse?*

- Det kan være forskjellige faktorer som utløser og opprettholder utmattelse
- Utmattelse er ikke enten fysisk eller psykisk, men et sammensatt symptom der både biologiske, psykologiske og sosiale forhold virker inn (biopsykososial modell)