



Opne førelesningar

Psykisk helse

Torsdagar kl. 19.00 - 20.00, Kjøpesenteret M44 – personalkantina

Program våren 2019

31.01.19 Hva er egentlig selvfølelse?

Ved Lindis Toxborg Møller Hetland, psykolog, Jæren DPS

07.02.19 Jeg, Meg, og Pinocchio – et forsøk på å bli et ekte menneske

Ved Erlend Rørvik, psykologspesialist, Jæren DPS

14.02.19 Å ikke kunne sove er ille, når man så gjerne ville. Hvordan få bedre søvn?

Ved Bjørn Olav Olsen, psykologspesialist, Jæren DPS

21.02.19 Mennesket er menneskets beste venn - men ikke alltid.

Hvordan forstå personlighetsforstyrrelse?

Ved Fredrik Frøyshov, psykologspesialist, Jæren DPS

28.02.19 Vinterferie

07.03.19 Mat og følelser

Ved ansatt i Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS) og erfaringsformidler med kjennskap til overspising

NB! Sted: Time bibliotek, kl. 19.00-20.30, i samarbeid med Friskliv Jæren

14.03.19 Åpenhet – det står om livet. Fasetter av sorg.

Ved Tove Virata Bråthen, forfatter og etterlatt etter selvmord

21.03.19 Hvordan redusere stress og fysiske smerter ved hjelp av mindfulness?

Ved Hege Ohm, instruktør fra Bangor University of Wales, Centre for Mindfulness Research and Practice

28.03.19 Fra samlivsbrudd og kaos til trygghet og trivsel;

hvordan ivareta seg selv og familien i møte med store livsendringer?

Ved Anders Gjerdseth, familierapeut og mekler, Familievernkontoret i Sør-Rogaland

04.04.19 Mine erfaringer som psykiatrisk pasient – hvordan møte seg selv på en god måte?

Ved Agathe Svella, erfaringskonsulent og spesialvernepleier, Jæren DPS

11.04.19 Når livet blir for vanskelig – hvordan møte mennesker i selvmordsfare?

Ved Einar Steen Jakobsen, faglig rådgiver/koordinator, Jæren DPS

Eit gratis tilbud for:

- alle interesserte
- pasientar/brukarar
- pårørende
- tilsette
- helsepersonell
- studentar



Jæren dps

N.K.S. Jæren distriktpsykiatriske senter AS