

LURER DU PÅ NOE?

Ta gjerne kontakt med en av våre kursledere for mer informasjon, spørsmål – eller en prat;

Therese Rettedal v/Svendsenhuset

Tlf.: 915 28 231

Veronika Birkeland v/Jæren DPS

Tlf.: 51 77 68 27



Klepp
kommune



Hå
kommune



Time
kommune



Gjesdal
kommune

KURS I MESTRING AV ANGST OG DEPRESJON



Høsten 2018

Strever du med angst eller depresjon?

Mange mennesker gjennomgår angst og depresjon i en eller flere perioder av livet. Kunnskap om lidelsene og mulighet til å dele erfaringer gir hjelp til å mestre hverdagen på en bedre måte.

Denne høsten tilbyr Jæren DPS mestringskurs sammen med Time kommune. Klepp, Gjesdal og Hå kommune er faste samarbeidspartnere, og brukere fra andre kommuner kan også søke om plass. Kurset er forankret på selvhjelpsprinsipper* og inneholder undervisning, gruppesamtale og noen praktiske øvelser. Kurset passer best for dem med moderate plager, men individuelle vurderinger kan tas.

Sted: «Svendsenhuset»

Hulda Garborgs veg 7
4344 Bryne

Tid: 7 fredager kl.09.30 – 13.00

Oppstart: fredag 24. august

Kursavgift: kr. 300 inkl. lunsj/kaffe/te.

* <https://tinyurl.com/selvhjelpsgruppe>

Lærings- og mestringskurs

Lærings- og mestringskurs bygger på tankegangen om at erfarne brukere - dvs. pasienter og pårørende som vet hvordan det er å mestre sykdommen i hverdagen - sitter inne med kunnskap som er viktig for andre som kommer i samme situasjon. Hos oss samarbeider derfor fagfolk og erfarne brukere likeverdig om planlegging, gjennomføring og evaluering av tilbudene. Alle har moralsk taushetsplikt.



Påmelding:

Tlf.: 51 77 68 27 (tirs-, ons-, torsdag) / 51 77 69 00
veronika.birkeland@jdps.no

NB! Påmeldingsfrist: 10. august.
Begrenset antall plasser, så kurset kan bli fulltegnet før påmeldingsfristen utløper.