

LURER DU PÅ NOE?

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

Veronika Birkeland
Tlf.: 51 77 68 27

James E. Best
Tlf.: 51 77 68 14



LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS for deg som har psykiske plager



Våren 2019

Er du ferdig med utredning og behandling, men strever fortsatt med psykiske plager?

Søker du mer kunnskap om symptomene og hvordan du kan hjelpe deg selv?

Ønsker du å orientere deg i livet på nytt og skape en hverdag som er tilfredsstillende, deltagende og fylt av håp, selv med de begrensninger som lidelsen forårsaker?

Er du klar til å delta aktivt i din egen prosess, og kanskje bryte noen av mønstrene dine?

Er du klar for å lytte til andres erfaringer, og dele dine egne?

Da kan et lærings- og mestringskurs være noe for deg!

Kurset foregår i gruppe med ca. 8 deltakere. Vi har undervisning, refleksjonssamtaler, problemløsning og praktiske øvelser.

Lærings- og mestringskurs (LM-kurs) bygger på tankegangen om at mennesker som har erfaring med å leve med lidelsen i hverdagen sitter inne med kunnskap som er nyttig for andre som kommer i samme situasjon. Hos oss samarbeider derfor fagfolk og personer med egen erfaring likeverdig om planlegging, gjennomføring og evaluering av tilbudet.

Kursinformasjon:

Oppstart:	7. mars 2019
Tid:	7 torsdager kl. 09.30 – 13.00
Sted:	Jæren DPS, Austbøvegen 16, 4344 Bryne rom 7 ved poliklinikk
Kursavgift:	kr. 300,-
Påmelding:	veronika.birkeland@jdps.no Tlf.: 51 776827 / 51776900 (resepsjon)

NB! Påmeldingsfrist er 14. februar. Kurset har begrenset antall plasser, og kan bli fulltegnet før fristen utløper. Planlagt oppstart for neste LM-kurs denne våren er torsdag 2. mai.