

LURER DU PÅ NOE?

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

Agathe Svela

Tlf.: 51 77 69 08

e-post: agathe.svela@jdps.no

Veronika Birkeland

Tlf.: 51 77 68 27

e-post: veronika.birkeland@jdps.no



LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

Hva kan jeg gjøre for at livet med langvarig eller tilbakevendende sykdom blir mer håndterbart?



Strever du med psykiske plager eller smerter, eller er du pårørende til noen som gjør det?

Søker du kunnskap om hvordan du kan hjelpe deg selv?

Trenger 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 plagene forårsaker?

Kan du lytte til andres erfaringer, og dele dine egne?

Er du klar til å ta aktiv ledelse i din egen bedringsprosess, og bryte noen mønstre hvis de hemmer deg?

- da kan et Lærings- og mestringskurs være noe for deg!

Målet for kurset er å gi faglig og erfaringsbasert kunnskap og veiledning, som kan hjelpe mennesker til å mestre hverdagen på en bedre måte. Kurset foregår i gruppe med ca. 8 deltakere. Vi har undervisning, erfaringsformidling, refleksjonssamtaler og praktiske øvelser.

Lærings- og mestringskurs bygger på tankegangen om at mennesker som har egen erfaring med helseutfordringer sitter inne med kunnskap som er nyttig for andre som kommer i liknende situasjon. Hos oss samarbeider derfor fagfolk og personer med erfaring likeverdig om planlegging, gjennomføring og evaluering av tilbudet.

Kursinformasjon:

Tid: Halvårlige kurs; 14 torsdager kl. 09.30-13.30.

Sted: Austbøvegen 16, 4340 Bryne. Møterom 7.

Påmelding og kursavgift: Henvisning sendes Jæren DPS. Vanlig konsultasjonspris frem til frikortgrense er nådd. Frist for påmelding til høstens kurs er 15. august.