

Ta gjerne kontakt med oss  
for mer informasjon, spørsmål - eller en prat.

# LMS

## Lærings- og mestringssenteret



# Jæren dps

Lærings- og mestringssenteret

**N.K.S. Jæren distriktpsikiatriske senter AS**

Austbøvegen 16, 4340 Bryne

Tlf: 51 77 69 00 • [post.jdps@ihelse.net](mailto:post.jdps@ihelse.net)

Vi holder til i undervisningsbygget, inngang ved poliklinikken



Lavterskeltilbud innen psykisk helse for brukere, pårørende  
og fagpersonell på Jæren og omegn.

Kursvirksomhet, selvhjelp og LMS på hjul

[www.jdps.no](http://www.jdps.no)

N.K.S. Jæren distriktpsikiatriske senter AS



## Lærings- og mestringssenteret (LMS)

Vi er tilknyttet Forsknings- og undervisningsavdelingen (FoU) ved Jæren DPS.

Senteret har erfaringskonsulenter med bruker- og pårøndererfaring i tillegg til utdanning innen helse og undervisning. I LMS samarbeider fagfolk og brukere om tilpasset opplæring av pasienter, pårørende og helsepersonell.

Hos oss trenger du stort sett ikke legehenvisning.  
Vi har lav kursavgift og variert program.

### LMS er

- en ressurs for personer med langvarig sykdom/psykiske lidelser, deres familie og venner – og fagpersonell som jobber med dette.
- et tilbud på tvers av tjenestenivå: spesialisthelsetjenesten, kommunale tjenester og brukerorganisasjoner.

## LMS sitt mål

Vi har som mål at du som deltaker:

- lærer deg å leve med de utfordringene lidelsen har påført deg på en bedre måte.
- opplever mestring og et mer fullverdig liv til tross for dine belastninger.

### Eksempler på kurs:

- «Sjef over smertene» - for deg med kroniske smerter
- «Foreldre, barn, samspill (FBS)» for foreldre med langvarige helseutfordringer og deres partnere
- «Mestring av angst og depresjon (MAD)»
- «Gjesten som aldri går» - for pårørende til personer med langvarig sykdom
- «Helsepedagogikk» - for helsepersonell og brukere

## LMS på hjul

Vi tar imot bestillinger og møter opp der deltakerne er.

### Eksempler på bestillinger:

- «Hva er søvn og hvor viktig er den?»
- «Når far eller mor er psykisk sjuk eller rusa»
- «Hva vil det si å ha en bipolar lidelse?»
- «Andre kulturer og psykisk helse»

## Åpne forelesninger i personalkantinen på kjøpesenteret M44

Torsdager fra kl. 19 – 20. Gratis.