

## LURER DU PÅ NOE?

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

**Agathe Svela**

Tlf.: 51 77 69 08/97 7011 56

e-post: [agathe.svela@jdps.no](mailto:agathe.svela@jdps.no)

**Veronika Birkeland**

Tlf 51 77 68 27

e-post: [veronika.birkeland@jdps.no](mailto:veronika.birkeland@jdps.no)

**James E. Best**

Tlf.: 51 77 68 14



## LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

Hvordan gjøre livet med  
langvarige og tilbakevendende  
sykdom mer håndterbart?



Våren 2019

Er du ferdig med utredning og behandling, men strever fortsatt med tilbakevendende 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 plagene 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 selv 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 erfaring likeverdig om planlegging, gjennomføring og evaluering av tilbudet.

### Kursinformasjon:

Oppstart: 2 mai 2019

Tid: kl. 09.30 – 13.00, 7 torsdager

Sted: Jæren DPS, Austbøvegen 16, 4344 Bryne  
rom 7 ved poliklinikk

Kursavgift: kr. 300,-

Påmelding: [agathe.svela@jdps.no](mailto:agathe.svela@jdps.no)

**NB! Påmeldingsfrist er 11 april.**

Kurset har begrenset antall plasser, og kan bli fulltegnet før fristen utløper.