

Temaer:

Kurs er lagt opp som undervisning. Deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker / metoder rettet mot å mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv.

Kurset er utprøvd i LPP Telemark. Pårørende melder tilbake at de har lært modeller/ teknikker og fått med seg noen verktøy som hjelper dem til å håndtere belastninger på en mer hensiktsmessig måte.

KIB kurset vil ha max 12 deltakere, ta derfor raskt kontakt for å se om kurset passer for deg. Kurset holdes over 8 kvelder x 2 timer. Deretter 2 oppfølgingskvelder

KIB kurset holdes av autoriserte KIB kursholdere.

- Anne Sanchez Sund, pedagog og veileder i LPP Telemark (pårørendeorganisasjon).
- Gro Lykken klinisk sosionom ved DPS Nedre Telemark

Ring 456 03 274 om du trenger mer opplysning om kurset passer for deg.

Kostnad:

Kurset betales ved oppstart kr. 500,-
(pris på kurs materiell)

Hvem kan delta?

KIB kurs er for deg som har behov for å bedre evnen til å mestre belastninger knyttet til det å være pårørende.

Påmelding og informasjon:

Lærings- og mestringscenteret (LMS), Skien

E-post: LMS-skien@sthf.no

Telefon: Direkte: 35 00 43 44

Mobil: 90 23 50 40

Påmeldingsfrist: fredag 13. april 2018

Opplæring av pasienter og pårørende er en av sykehusets hovedoppgaver.

Kursene er for de som har fått en diagnose med langvarige helseutfordringer. Kursene holdes av fagfolk og erfarne brukere.

Kurssted:

Lærings og mestringscenteret Skien, Bygg 70

Adresse:

Lærings- og mestringscenteret (LMS),
Sykehuset Telemark, Bygg 70
Ulefossveien 55, 3710 Skien.

(Det lave gule bygget i enden av besøksparkeringsplassen)

Parkering:

Det er parkeringsautomater på området

Åpningstid:

Hverdager fra kl. 08.00 – 15.00

Telefon direkte: 35 00 43 44

Mobil: 90 23 50 40



Kurs over 8 kvelder + en oppfølgingskveld

KiB

Kurs i mestrings av belastning for pårørende

Datoer: 17/4, 24/4, 2/5, 8/5,
15/5, 22/5, 29/5 og 5/6
(oppfølgingskveld avtales på kurset)

Kl. 17.00 - 19.00

Arrangør:

Klinikk for psykisk helsevern og rusbehandling,
LPP – Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse,
LMS Lærings – og mestringscenteret ved
Sykehuset Telemark

