

Arrangør
Lærings – og mestringssenteret
HMR

Oppmøte:

Sykehuset
Nordmøre og
Romsdal, Hjelset
(SNR)

29.april og 6.mai

Mer info om
kursrom tildeles
etter påmelding.

DIN HISTORIE TELLER!

*Målgruppe: For deg som er pasient
og ønsker å være brukerrepresentant på kurs og
gruppetilbud*



*Med fokus på brukerhistorier og hvordan du kan
fortelle din historie på din måte.*

Målet med kurset er å øke kompetanse på å formidle sine
erfaringer som skal føre til økt mestring for andre.



Kursdag 1, tirsdag 29.april

16.30	Servering mat
16:45	Velkommen og presentasjon Informasjon om FFO, SAFO og Lærings- og mestringssenteret (LMS)
17:00	Teori om mestring og innhold i ei brukerhistorie
17.30	Presentasjon av eksempel på brukerhistorie
18:00	Pause
18:15	Presentasjonsteknikk – teori og eksempel på ulike metoder
18:55	Kort pause
19.00	Erfaringsutveksling: Å være en brukerrepresentant, og å formidle egen historie. Oppstart arbeid med egen historie. Individuelt og i gruppe
19.45	Oppsummering og arbeid til neste gang
20.00	Vel hjem!

Kursdag 2, tirsdag 6.mai

16.30	Velkommen og servering mat, samt oppsummering fra dag 1.
16.45	Presentasjon av eksempel på brukerhistorie
17.15	Pause
17.30	Presentasjon av egne brukerhistorier m/tilbakemelding (inkludert pause)
19.30	Oppsummering, veien videre, evaluering
20.00	Vel hjem!

*Med forbehold om endringer i programmet

Praktiske opplysninger

Påmelding: Du melder deg på ved å sende mail til lms@helse-mr.no

Påmeldingsfrist: 22.april 2025

OBS! Begrenset antall plasser, maks 12 deltagere.

Ved spørsmål: Ta kontakt med Lærings- og mestringssenteret på telefon;

Jenni-Mari Dimmen 905 51 930

Marita Øye 991 57 940

Kurset er gratis, reise må man ordne med selv.

Mat og drikke serveres på kurset.

Vennligst gi oss beskjed om det er noe vi skal ta hensyn til, kost/allergier etc.

Forarbeid:

Du kan tenke gjennom din historie på forhånd og om det er noe spesielt du ønsker veiledning på under tilbakemeldingen.

Gi gjerne beskjed i forkant om det er noe vi bør ta hensyn til som syn/hørsel el.

Hjertelig velkommen!

Våg å være

Våg å være ærlig, våg å være fri
Våg å følge det du gjør, si det du vil si
Kanskje de som holder munn er reddere enn deg?
Der hvor alt er gått i stå må noen åpne vei.

Våg å være sårbar, ingen er av stein
Våg å vise hvor du står, stå på egne bein
Sterk er den som ser seg om og velger veien selv
Kanskje de som gjør deg vondt er svakest likevel

Våg å være nykter, våg å leve nå
Syng om det er det du vil – gråt litt om du må
Tiden er for kort til flukt, bruk den mens du kan
Noen trenger alt du er og at du er sann



Av Hans Olav Mørk