Til deg som skal på Lærings- og mestringskurs

På Lærings- og mestringssentret fokuserer vi på at du som er deltaker på kurs skal få svar på dine spørsmål. Helsepersonell har faglig ekspertise, men du er ekspert på deg. Ingen spørsmål er dumme. Det handler om din eller din pårørendes behandling og hele, like mye den psykiske som den fysiske helsen.

**Er noe uklart?**

**Bare spør!**

* Spør til du forstår!
* Forbered deg
* Delta aktivt
* Noter ned spørsmål
* Spørsmål om din psykiske helse er like viktig som dem om din kroppslige helse

Dersom du har spørsmål som du ikke ønsker å stille i plenum, kan du notere ned spørsmålet og legge det i postkassen merket med «Bare spør!» utenfor kurslokalet.

Kursleder bil besvare spørsmålet i plenum og du er dermed anonym.

**Velkommen til Lærings- og mestringskurs!**