



2025 oppdatert februar

- **Lærings- og mestringssenteret**
- **Bruker- og pårørendeorganisasjoner**
- **Informasjon, kurs og muligheter**

læring • mestring



**SANDEFJORD
KOMMUNE**

Lærings- og mestringssenteret (LMS)

God helse og et godt liv handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å håndtere hverdagen også når helseutfordringer oppstår.

På LMS møter du fagpersoner som kan støtte deg til å håndtere hverdagen din. Vi gir informasjon og veiledning ved helseforandringer og livsendringer. LMS har tett kontakt med bruker- og pårørendeorganisasjoner. De arrangerer ulike treningstilbud og sosiale møteplasser. LMS fungerer som et bindeledd mellom organisasjonene og den enkelte og kan vise hvilke muligheter og tilbud som finnes. De ulike organisasjonene har likepersoner som kan være tilgjengelig for en prat. En likeperson er en person som har personlig erfaring med en spesifikk sykdom, tilstand eller utfordring, og som frivillig deler sin kunnskap og erfaring med andre i lignende situasjoner. De kan lytte, forstå og gi råd basert på sin egen opplevelse. En likeperson kan veilede for å vise til nye muligheter.

LMS er et lavterskeltilbud for alle over 18 år og du trenger ingen henvisning for å ta kontakt. Du kan ringe oss, eller vi kan møte deg ute og "gå og prate". Velkommen til en samtale med oss.

Åpningstider og kontaktinformasjon

Mandag til fredag klokken 9.00 - 15.00.

Besøksadresse: Sandefjord Medisinske Senter, Skiringssalsveien 26.

Ta kontakt med:

- Ekspedisjonen Sandefjord Medisinske Senter tlf. 33 41 99 00
- Veileder og pårørendekontakt Else Aase tlf. 409 15 760
- Veileder og pårørende koordinator Karin Rød tlf. 409 16 068
- Seniorveiviser Gunnbjörg Furuset tlf. 995 52 596
- E-post: lms@sandefjord.kommune.no

Kurs, veiledning og opplæringstilbud

Lærings- og mestringssenteret, i samarbeid med ulike pårørende- og brukerorganisasjoner, tilbyr kurs, veiledning og opplæring.

Fortløpende påmelding.

Vi oppmuntrer til selvhjelpsgrupper i etterkant av våre kurs.

Les mer: www.selvhjelp.no

Inspirasjonskurs Hverdagsglede

Livskvalitet handler om det som gir livet ditt mening og verdi.

Vanene dine påvirker opplevelse av helsen din. På samme måte som du med små grep kan styrke din fysiske helse, kan også den psykiske helsen styrkes. Hverdagsglede er en kursrekke som vil gi deg inspirasjon, råd og hjelp til å øve på teknikker som kan gi deg en bedre hverdag og høyere livskvalitet. Kurset går over seks kurssamlinger, og hver ukentlige økt varer i ca. 2,5 timer. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse.

Kursavgift kroner 400,-

Livsstyrketrening

Tanker, følelser og kropp og levd liv henger sammen og kan være et uttrykk for «livet som setter seg i kroppen».

På kurset retter vi blikket innover, lære å lytte til kroppen. Du lærer enkle mindfulnessøvelser for å kunne være mer til stede her og nå.

Kurset strekker seg over 10 ganger med varighet på fire timer.

Kursavgift kroner 700,- for 40 timers kurs for deg i arbeidsfør alder

Lytt gjerne på lydspor: www.livsstyrketrening.no



Tankevirus kurs

Tankeviruskurs handler om de skruttede tankene og om hvordan vi kan avsløre dem når de utgir seg for å være troverdige. Har du automatiske negative tanker som kommer igjen og igjen og som ødelegger hverdagen din? Da kan dette være noe for deg. En morsom vri på kognitiv terapi. Varighet 3 x75 minutter.

Les gjerne mer på: www.tankevirus.no

Last gjerne ned gratis app „Tankevirus“

Verdensdagen for psykisk helse

Arrangeres av Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med bruker- og pårørendeorganisasjoner med flere.

Dagene arrangeres i oktober med stand og foredrag som holdes i Stokke, Sandefjord og Andebu.

Les mer: www.verdensdagen.no

Kurs i Helsepedagogikk

Kursinnhold: Samtalen, kommunikasjonsmodeller, helsefremmende forståelse, endringsprosesser, motivasjon og mestring.

Målgrupper: Helsepersonell i kommune- og spesialisthelsetjenesten, pasienter, brukere, pårørende som har erfaringer med helsevesenet. En heldagssamling.

Kursarrangør: Utviklingssenteret i Vestfold, LMS ved sykehuset i Vestfold, LMS i Sandefjord og Tønsberg kommune.

Påmelding til Utviklingssenteret i Vestfold.

Les mer om helsepedagogikk: www.mestring.no

Å leve godt med diabetes type 2

Kurset tilbys personer som kan ha eller har diabetes type 2, deres familie og andre. Kurset arrangeres av LMS i samarbeid med fastlege Ivar Aartun og Diabetesforbundet.

Kurset inneholder fakta om diabetes, betydningen av motivasjon, aktivitet og kosthold og fokus på føtter og skotype. Kurset går over tre kvelder og koster kroner 500,-

Vi tilbyr også åpne temamøter.

Høreapparatsjekk

Hørselhemmedes Landsforbund Sandefjord tilbyr jevnlig hørselstest, småreparasjoner, rensing av høreapparat og likepersonssamtaler ved LMS og i kommunens ulike seniorsentre.

Angstringen

Fysiske og digitale selvhjelpsgrupper, med deltakere i alle aldre, og der alle er i samme båt.

Assistert selvhjelp

Assistert selvhjelp er nettbaserte verktøy for psykiske lidelser og søvnproblemer. Metoden bygger primært på kognitiv terapi, og hovedmålet er å gi effektiv behandling til flere. Det gjøres ved å erstatte deler av tiden fagpersonen ellers ville brukt ansikt – til – ansikt med egeninnsats fra brukeren.

Se mer: Veiledet Selvhjelp – Ressurser for fagpersoner



Seniorveiviser

Seniorveiviseren er en fagperson som tilbyr helsesamtale ved livsendring. Dette er et forebyggende lavterskeltilbud for seniorer som ikke mottar kommunale helsetjenester. Vi kan møtes på Lærings- og mestringssenteret, ute til samtale „gå og prate” eller vi kan møtes hjemme hos deg.

Vi har fokus på hvordan ivareta egen helse, muligheter for aktivitet og deltakelse og fellesskap med andre. Vi tilbyr også enke – og enkemannssamtale. Beste Årgang arrangeres som dagssamlinger for alle som fyller 77 år.

Kaffe og prat

Er du senior og ønsker å bli kjent med flere i ditt nabolag? Vi har 10 møtesteder i kommunen. Her kan du få en kopp kaffe og ta en hyggelig prat i trygge omgivelser:

- Sentrum (Stockfletthsgate 26) torsdager kl 12.00-13.30
- Framnes mandager kl. 11.00 til 12.30 (Framnes sanitetsforening)
- Breidablikk mandager kl. 11.30 til 13.30 (Breidablikk grendehus)*
- Haukerød torsdager kl. 11.30 til 13.30 („Badstua” - Haukerød sanitetsforening)*
- Fevang onsdager kl. 11.30 til 13.30 (Fevang Grendehus, i kjelleren)
- Helgerød onsdager kl. 12.00 til 14.00 („Kløverbakken” - Helgerød sanitetsforening)*
- Pukkestad onsdager kl. 11.30 til 13.30 (Pukkestad gård)
- Andebu torsdager og fredager kl. 11.00 til 13.00 og lørdager kl. 12.00 til 15.00 (Andebu frivilligsentral, Herredshuset)*
- Stokke torsdager kl. 12.00 til 13.30 (Stokke Frivilligsentral)*
- Ranvik onsdager kl. 12.00 til 13.30 (Ranviksenteret)*

* tilrettelagt for rullestol

Takk, bare bra

Takk, bare bra er et kurs for forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år. Kurset går over 10 uker, hver samling med varighet på to timer. Evaluering har vist at kurset har god effekt ved depresjon og bedrer kursdeltakernes livskvalitet. Kursavgift kr 400.-

Tilbud til pårørende

Sandefjord kommune tilbyr ulike former for pårørendestøtte. Vi som jobber ved LMS, har bred helsefaglig utdanning og har selv lang erfaring som pårørende på forskjellig vis.

Samtaletilbudet er for alle pårørende som ønsker noen å prate med, få litt påfyll eller hjelp til å sortere tanker i forhold til det å være pårørende. Hos oss er du velkommen til en uformell prat. Vi kan møtes på Lærings- og mestringssenteret eller ute på en gåtur.

Pårørendekurs

Dette er et gratis kurs for deg som er pårørende og kjenner på stress, bekymringer, lite energi og søvn. På kurset vil du få informasjon om kommunens tilbud og hvordan du kan ta vare på egen helse. „Hva er viktig for deg” som pårørende er sentralt i kurset. Kurset går over 2 x 2,5 timer og holdes 4 ganger i året.

Hverdagen etter hjerneslag

Landsforeningen for slagrammede i Vestfold arrangerer ulike samlinger for slagrammede og deres pårørende.

Hverdagen med Parkinson

Parkinsonforeningen i Vestfold har egne samlinger for pårørende.



Kafe Møteplassen for personer med demens og deres pårørende

Kafé Møteplassen er tilbud til personer med demens som bor hjemme og deres pårørende. Kafeen holder til på Røde Kors huset i Bugårdsgata 27 og holder åpent mandager fra klokken 11:00-13:00 Sandefjord Demensforening driver kafeen i samarbeid med hukommelsesteamet og Lærings- og mestringssenteret.

Pårørendeskole demens

Pårørendeskole demens arrangeres to ganger i året, over fire kvelder, og vil gi deg økt kunnskap om demens. Hukommelsesteamet og LMS arrangerer også samtalegrupper for pårørende til personer med demens.

Å leve med kreft

Et mestringskurs for kreftrammede og pårørende. På kurset tas opp aktuelle tema, det legges til rette for gode samtaler og deltakerne får kunnskap og verktøy for bedre å kunne håndtere hverdagen. Kurset er gratis.

Påmelding til Kreftsyrkepleier. Telefonnummer: 409 07 831

Epost: silje.wergeland.kvestad@sandefjord.kommune.no

Arrangører:

Kreftteamet i samarbeid med LMS og støttes av Sandefjord Kreftforening.

Sandefjord Kreftforening starter opp med egne pårørendesamlinger fra våren 2025

Foreldrenettverk

Har du barn eller ungdom med funksjonsnedsettelse? Foreldrenettverk har samlinger der formålet er å dele erfaringer og gi hverandre tips og råd i det å være pårørende.

Hverdagen med rus

A-larm er en bruker og pårørendeorganisasjon på rusfeltet som tilbyr samlinger, se: www.a-larm.no

A-larm digitale møter for pårørende, se Facebook: A-larm pårørendetjenesten. Enesamtaler/likepersonssamtaler for pårørende: **Vigdis telefon 480 78 371**

Forebyggende enhet rus arrangerer Parenthood Rus som er et pusterom for foresatte til unge med rusutfordringer. Her kan du møte andre foresatte med tilsvarende eller lignende opplevelser. Ved å delta i gruppe kan du dele egne og lytte til andres erfaringer.

Mer info: [www.Rus i ungdomstiden-Sandefjord kommune.no](http://www.Rus-i-ungdomstiden-Sandefjord-kommune.no)

Lav Terskel Inn Rus er et tilbud til de over 18 år som har en begynnende eller pågående rusutfordring, eller som er bekymret for eget rusbruk.

Mer info: [www.Psykisk helse og rus-Sandefjord kommune.no](http://www.Psykisk-helse-og-rus-Sandefjord-kommune.no)

Norske Kvinners Sanitetsforening tilbyr gjennom Veiledningssenteret samtaletilbud for pårørende i alle aldersgrupper.

Se: [Veiledningssenter for pårørende i Norske Kvinners Sanitetsforening](http://Veiledningssenter-for-paeroende-i-Norske-Kvinnens-Sanitetsforening) eller ring 22 92 00 00



Hverdagen med psykiske lidelser

Å være pårørende til en med psykisk sykdom kan være krevende over tid. For enkelte kan det også gi alvorlige konsekvenser. Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse i Vestfold og Telemark, PIVETE, har flere tilbud til pårørende. Telefon 940 10 094 Les mer: www.pivete.no

Lav terskel inn Psykisk helse. Det kan være mange forskjellige årsaker til at man opplever hverdagen som utfordrende. Det kan være perioder i livet hvor man kan trenge hjelp og noen å snakke med.

For info: [www.Psykisk helse og rus-Sandefjord kommune.no](http://www.Psykisk_helse_og_rus-Sandefjord_kommune.no)

Barn som pårørende

Barn som pårørende er barn under 18 år, som har nærstående som er syke, har funksjonsnedsettelse eller rusproblemer. Dette gjelder biologiske barn, adoptivbarn, ste- og fosterbarn, og også barn som er pårørende til søsken, ste- og fostersøsken. (Pårørendeveilederen)

Ingen familier skal måtte stå i en vanskelig situasjon alene

- Alvorlig sykdom hos ett familiemedlem påvirker hele familien.
- Barn og unge må inkluderes tidlig når en de står nær blir alvorlig syk eller på andre måter trenger hjelp. Når familien snakker om helseutfordringen er det lettere for barn å mestre det som skjer.
- Kommunens ansatte skal alltid spørre om det er barn eller søsken under 18 år i familien. Det gjør vi fordi vi bryr oss og fordi ingen familier skal måtte stå i en vanskelig situasjon alene.

Informative nettsider:

Unge pårørende - Pårørendesenterets egen ressurs for barn og unge pårørende mellom 7-18 år <https://ungeparorende.no>

Nasjonal nettside for pårørende og helsepersonell
Pårørendesenteret - for pårørende i hele landet (parorendesenteret.no)

Pasient og pårørendeopplæring ved Sykehuset i Vestfold
Les mer: <https://www.siv.no>



Bruker- og pårørendeorganisasjoner tilknyttet LMS

Bruker- og pårørendeorganisasjonene tilbyr likepersonsamtaler, veiledning, trening og sosiale samlinger. De inviterer også til temamøte i samarbeid med LMS.

1	Autismeforeningen, Vestfold Lokallag	www.autismeforeningen.no
2	A-larm	www.a-larm.no
3	Angstringen	www.angstringen.no
4	Bipolarforeningen Vestfold og Telemark	www.bipolarforeningen.no
5	Brystkreftforeningen Vestfold og Telemark	www.brystkreftforeningen.no
6	CP- foreningen, Vestfold fylkeslag	www.cp.no
7	Diabetesforbundet Sandefjord	www.diabetes.no
8	Epilepsiforbundet Vestfold	www.epilepsi.no
9	Foreningen for kroniske smertepasienter	www.kroniskesmertepasienter.no
10	Hjernesvulstforeningen	www.hjernesvulst.no
11	Hørselhemmedes landsforbund Sandefjord	www.hlf.no
12	Landsforeningen for slagrammede Vestfold	www.slag.no
13	Landsforeningen for pårørende psykisk helse Vestfold og Telemark	www.pivete.no
14	Landsforeningen hjerte- lungesyke Sandefjord og Larvik	www.lhl.no
15	Psoriasis – og eksemforbundet	www.hudportalen.no
16	Landsforeningen for polioskadde, Vestfold lokallag	www.lfps.no
17	Landsforeningen for utviklingshemmede og pårørende LUPE	www.lupeorg.no

læring:mestring 2025

18	LEVE Vestfold	www.leve.no
19	Lymfekreftforeningen – Vestfold lokallag	www.lymfekreft.no
20	Mental Helse Sandefjord	www.mentalhelse.no
21	ME-foreningen Vestfold Regionlag	www.me-foreningen.no
22	Norges Astma- og Allergiforbund Sandefjord lokallag	www.naaf.no
23	Norges Blindeforbund Vestfold	www.blindeforbundet.no
24	Norges Handikapforbund Vestfold	www.nhf.no
25	Norsk Cøliakiforening Vestfold	www.ncf.no
26	NORILCO – Norsk forening for stomi, reservoar og mage – og tarmkreft	https://www.norilco.no
27	Parkinsonforening i Vestfold	www.parkinson.no
28	Sandefjord Demensforening	www.nasjonalforeningen.no
29	Sandefjord Kreftforening	www.sandefjordkreftforening.no
30	Sandefjord MS-forening	www.ms.no
31	Sandefjord Revmatikerforening	www.revmatiker.no
32	Stoffskifteforbundet, Vestfold lokallag	www.stoffskifte.org
33	Spilleavhengighet Norge i Sandefjord	www.spillavhengighet.no
34	Spiseforstyrrelsesforeningen Vestfold	www.spisfo.no
Se våre nettsider for mer informasjon: www.Sandefjord-lærings-og-mestringssenter.no		

Det er ikke den sterkeste som overlever,
heller ikke den mest intelligente,
men den som takler endring.

Charles Darwin



læring • mestring



Sandefjord Medisinske Senter
Sentralbord telefon 33 41 99 00

Lærings- og mestringssenter

Følg oss på Facebook:



Sandefjord kommune
Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord

