# Kursus for pårørende til mennesker med hjerneskade

## – Bedre livskvalitet og trivsel for pårørende og deres familier

At være pårørende til et menneske med en hjerneskade kan være både krævende og følelsesmæssigt belastende. Derfor tilbyder vi et **gratis kursusforløb**, hvor du kan møde andre i samme situation og få støtte, inspiration og nye perspektiver.

### Om forløbet

Kurset består af **6 møder** i en gruppe på **6–10 deltagere**, hvor pårørende mødes med ligestillede. Forløbet ledes af **Sarah Kjær, neuropædagogisk familieterapeut.**

Kurset indledes med en **individuel samtale,** hvor vi taler om din livssituation som pårørende og dine ønsker til gruppeforløbet.

Hver gruppe mødes **6 gange á 2 timer**. Indholdet tilpasses gruppens ønsker og giver plads til at dele oplevelser, erfaringer og temaer som:

- Samliv og relationer
- Hvordan vi holder fast i kærligheden
- Hvordan vi passer på os selv – og hinanden
- Hvordan vi skaber en god og bæredygtig hverdag

### Du bliver en del af et fællesskab

- Med andre pårørende, der ved, hvordan det er, når livet rammes af hjerneskade
- Hvor der er plads og fortrolighed til at tale om det svære
- Hvor du møder forståelse og støtte
- Hvor du kan lade dig inspirere og finde nye muligheder sammen med andre

### Tidsplan

**28. oktober 4. 11. 25. november 2. og 16. december 2026 Kl. 15-17**
Alle møder afholdes på: **CAUL, Nørrebrogade 38A, 8700 Horsens**

### Tilmelding

Tilmeld dig snarest muligt og senest **1. oktober 2026** til:

Sarah Kjær
Mail: kontakt@sarahkjaer.dk
Mobil 28 72 82 26

**Deltagelse er gratis – støttet af Familien Hede Nielsens fond**