

INFORMATIONSMØDE

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Livet som pårørende har mange facetter og medfører udfordringer. Som pårørende **glemmer** du ofte dig selv og dine egne behov, og er mest fokuseret på den syge. Du kan opleve, at dit liv er sat på **'stand-by'**, at du har **bekymringer** om hverdagen og fremtiden, du kan **føle** dig stresset, frustreret eller ked af det. Du **oplever** frustrationer og bekymringer, kan **føle** dig stresset og nedtrykt. Måske **mangler** du redskaber til, hvordan du kan passe godt på dig selv, samtidig med du passer på en anden.

På kurset arbejdes der blandt andet med disse emner:

- Passe på sig selv
- Tackle vanskelige følelser og stress
- Ændrede roller og nye opgaver
- Hjælp til god kommunikation
- At træffe beslutninger
- Deler idéer og inspirerer

Du vil møde andre pårørende i en lignende situation som dig selv. Du skal være fyldt 18 år og være pårørende til en voksen.

Kom til **informationsmøde mandag den 7. marts 2022** kl. 16-17, hvor vi vil fortælle om kurset, og hvor du også vil møde instruktørerne.

Sted: Royal Stage, Milnersvej 39, mødelokale 1, 1. sal. (Der er elevator)

Tilmelding: Senest 3. marts 2022 til koordinator Jette Holbek Holm, tlf.: 7232 8037

Kursus: 7 mandage (uge 12-16) eller 7 tirsdage (uge 17-24).

Lærebogen "Lær at tackle hverdagen som pårørende" bruges på kurset og udleveres ved kursusstart.

Det er **frivillige instruktører**, der selv er eller har været pårørende, som leder kurset. De er uddannet og godkendt af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Læs mere om kurset på www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/hjaelp-og-stotte/parorenderadgivning/ og på www.laeratatckle.dk.

