

# LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

Pas på dig selv, mens du passer på din nærmeste

Tirsdage kl. 16.00-18.30

## Selvhjælpskursus

Kurset er for dig som er voksen pårørende til en person tæt på dig med en kronisk, langvarig eller psykisk sygdom. På kurset får du redskaber, som du kan bruge på egen hånd efter kurset – hjælp til selvhjælp.

## Indhold

Du lærer bl.a. at passe bedre på dig selv og finde overskud, træffe beslutninger og løse problemer, samt håndtere frustration og afmagt. Vi arbejder konkret med de forskellige redskaber, og inspirerer hinanden til løsninger på noget af det, vi hver især er udfordret af i rollen som pårørende.

## Emner

Vi kommer bl.a. rundt om håndtering af vanskelige følelser, at passe på sig selv, at få hjælp og bruge sit netværk, god kommunikation, at træffe beslutninger, at fastholde eller skabe nye sociale relationer. Det sker gennem undervisning, øvelser og refleksion.

Kurset består af 7 moduler à 2½ time med fremmøde 1 gang om ugen, og et ekstra opfølgingsmøde.

Hvornår: 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, og 7/6. Opfølgning 14/6.

Mødested: Royal Stage, Milnersvej 39, lok. 7 (1. sal)

Tilmelding: Senest 19/4-2022 hos koordinator Jette Holbek Holm, telefon 7232 8037

Find pjecen på

[www.hillerod.dk/paaroerende](http://www.hillerod.dk/paaroerende), eller få mere information om kurset på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

**OBS!** Det er muligt at søge om ydelsen "Samvær med demente/svage borgere" hos Visitation og Hjælpe midler via Borgerservice på telefon 7232 0000. Husk at oplyse, at du skal deltage på kurset.

