

LÆR AT TACKLE

Til dig som er nær én med følger af skade i hjernen

Alder 15-30 år

LÆR AT TACKLE-kurset er et virtuelt kursus, hvor der skabes et rum, hvor der ikke er noget rigtigt eller forkert, hvor du kan spejle dig i andre og få idéer, som måske kan lette dig i din hverdag med at håndtere fx dårlig samvittighed, ensomhed, triste følelser m.m. Kurset skal give dig mere overskud, glæde og mulighed for at få et netværk med andre i en lignende situation.



Komiteen for Sundhedsoplysning



Hjernesagen

Er der sket noget for dig?

Oplever du at der også er sket noget for dig, da din nærmeste fik følger efter en skade på hjernen? Det er helt almindeligt, at hele familien bliver påvirket, når én af deres nærmeste har fået en hjerneskade efter alvorlig sygdom eller har været udsat for en ulykke.



Føler du skyld, dårlig samvittighed og angst?

Når ens nærmeste har en hjerneskade oplever mange unge skyld og dårlig samvittighed, når de fx ikke har tid til at være sammen med deres nærmeste, når de er til fest, hygger med vennerne, eller deltager i andre aktiviteter og ikke er sammen med deres nærmeste.

Det er helt almindelig følelser hos mange unge, der har alvorlig sygdom eller handicap inden på livet. Det kan være, at du også spørger dig selv, hvornår er det ok, at du har det sjovt, og må du gerne være egoistisk?



Føler du dig alene?

Når ens nærmeste får en skade på hjernen, så er der mange som oplever, at være alene med tanker og følelserne. Du passer måske på med at fortælle om dine tanker dels for ikke at sår og dels for ikke at lægge pres på andre ved at vise dine tanker og følelser. Du kan have en følelse af, at du hele tiden må være hjemme, og du kan blive utryk, hvis du ikke kan få kontakt til din nære.

Mange unge føler tit, at de ikke har nogle at spejle sig i og de er alene i rollen. Det er måske en følelse du kender. Du kan måske have svært ved at tale med dine venner, som ikke kender til den situation, som du står i.

Kurset

Genkender du ovenstående, så kan LÆR AT TACKLE-kurset være noget for dig. Du skal have lyst til at skabe forandring for dig selv og være nysgerrig på din egen personlige udvikling. Det første kursus begynder **tirsdag den 27. september 2022 kl. 19.00**.

Det er et virtuelt kursus, som afholdes af Komiteen for Sundhedsoplysning, og består af 6 moduler. Hvert modul varer 1 time én gang om ugen. I løbet af de seks moduler vil du også kunne finde aktiviteter på den virtuelle kursusplatform, som du kan bruge.