



Livet efter en barsk barndom



Tidligere kursist har sagt om peer-undervisningen:

En god blanding af samtale og øvelse. Alle har deltaget aktivt.

Kursusnummer 115

Nogle gange oplever vi noget som børn, som vi helst havde været foruden, og som sætter varige spor i krop og sjæl.

Vi forsøger at glemme den barske barndom, men den hænger ofte ved. Den kan eksempelvis give sig udslag i angst, depression, spiseforstyrrelse eller i helt andre udfordringer i hverdagen. Jo mere vi skubber oplevelserne væk, jo mere risikerer de at styre os. Og alt, vi ønsker os, er bare en nogenlunde almindelig hverdag.

På dette kursus vil vi sammen prøve at kigge på, hvad der kan hæmme os og især, hvad der kan hjælpe os videre.

Som fagperson eller pårørende kender du måske også til ovenstående. Du kan endvidere få inspiration til, hvordan du støtter andre, som har haft en svær barndom.

Tidspunkt

Mandag 12. april 2021 kl. 13.00 - 15.30

Sted

Recovery-skolen Viborg
Lokale 1.1
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Undervisere

Anja Drud Meineche
Merete Hansen

Tilmelding

Senest 7 dage før kursusstart på:
mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding, kontakt underviserne på tlf. 87 87 71 01

Recovery-skolen Viborg

Recovery-skolen Viborg
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Parkeringsmuligheder

Kom gerne i god tid og husk at bruge parkeringskort.
Oversigt over p-pladser og parkeringskort er i receptionen i Center for Mestring.

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 7 dage før det enkelte kursus starter på:

mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:
Underviserne på Recovery-skolen på recoveryskolen@viborg.dk eller

Tlf. 87 87 71 01

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:

mestring.viborg.dk/recovery-skolen

