



Pas godt på dig selv – for pårørende

Kursusnummer 019

Dette er et kursus om, hvordan du kan mestre at være pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder.

Hver 3. dansker er pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder. Hvad enten du er ægtefælle, kæreste, forælder, søskende eller ven, bliver du berørt i større eller mindre grad. Det kan ofte være en stor belastning, - og samtidig en udfordring at passe på dig selv.

Vil du lære mere om, hvordan du mestrer at være pårørende, så er dette kursus for dig.

Tidspunkt

Torsdage kl. 19 – 20.45 (2 lektioner)
Kurset forløber over 6 gange. Der er ikke kursus i uge 7.

Første gang er 25. februar 2021
Sidste gang er 8. april 2021

Undervisere

Kirsten Aakmand Pedersen
Charlotte Maagaard

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 14. januar 2021
på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Målgruppen er pårørende bosiddende i Viborg kommune.

Efter en indledende samtale på 20 min. vil du få at vide, om du er optaget på holdet.

Spørgsmål

Vedrørende kurset eller tilmelding kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

Kursernes rammer

Hvor

Recovery-skolen
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Hvordan

Et kursus forløber over 5 til 12 gange á 2 timers varighed 1 gang om ugen.

Holdstørrelse: Typisk 10-12 deltagere og 2 undervisere

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til ca. 3 uger før kursusstart online på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du blive indkaldt til en indledende samtale med en af underviserne. Her skal I sammen finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har underviserne erfaring med psykiatri og har dermed forståelse for kursisternes vanskeligheder.

Spørgsmål om kurser og tilmelding

Charlotte Maagaard chm@viborg.dk
Thomas Lind Hansen tlh@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen a1h@viborg.dk

Mette Ludvigsen met@viborg.dk
Recovery-skolen tlf.nr.: 87 87 71 01

Følg os på  Recovery-skolen Viborg

