

Pårørendegruppen **Temaaften d. 6. marts 2023 kl. 19.00**

Hvordan tilpasser man sig de nye livsvilkår, når sygdommen præger tilværelsen, så man opnår mest mulig trivsel i hverdagen?



Levende foredrag ved Karen Heidelbach. Karen er coach, sorgvejleder, konsulent og foredragsholder – med speciale i os 😊 = familier med alvorlig kronisk sygdom.

Når vores kære bliver syge, er det ikke alene den syges liv, der forandres og udfordres. Mange pårørende oplever et stort ansvar i forbindelse med nye forandringer i dagligdagen, som sygdommen medfører. Som pårørende føler man sig ofte medansvarlig, men også ensom i den nye pårørenderolle.

I dag yder pårørende en omfattende og uvurderlig indsats for den syge og hvordan jonglerer man mellem forpligtelser og sorg over ændrede livsvilkår og stadig bevarer optimismen og trivsel i hverdagen.

At være pårørende betyder ofte, at man selv får brug for støtte og at man alene har ansvaret for sin egen trivsel. Med andre ord, den eneste der på passer på dig ... er dig selv.

Denne aften sætter Karen Heidelbach særligt fokus på pårørendes rolle, om styrker og ressourcer og giver et indblik i det psykologiske arbejde med bl.a. egenomsorg, trivsel, accept, håb og livsglæde.

Se mere om Karen her: <https://karenheidelbach.dk/>,

Jeg ved, hvor hårdt det er, ikke kun at miste men også at leve med frygten er for at miste og de følelsesmæssige belastninger kan tynge hele familien – og ikke mindst den fortvivlelse og ensomhed, der til tider kan overvælde en. End ikke ens bedste ven eller ens forældre kan forstå hvad man gennemgår. Det er ganske enkelt umuligt for andre at sætte sig i ens sted.

Vi mødes i De frivilliges hus, den store sal på 1 sal kl. 19.00. Der er elevator i bygningen.
Adresse: LI. Sankt Hans Gade 7, 8800 Viborg.

Parkeringsplads forefindes bagved, indkørsel via Rødevej – søg evt. Rødevej 2F.

Har du problemer med at finde lokalet, så kan du ringe til Gitte Meyer – mobil 23343968

Tilmelding

Tilmelding skal ske til Gitte - 23343968, Karen Marie 21610891 senest 20. februar 2023

Det er gratis at deltage, men husk at give besked om der er særlige hensyn til kost

Venlig hilsen

Karen Marie, Birgit og Gitte værter for fællesskaberne i region Midtjylland