

LÆR AT TACKLE HVERDAGEN SOM PÅRØRENDE

— GRATIS ONLINE KURSUS

- Mangler du overskud i din hverdag?
- Oplever du frustration og dårlig samvittighed?
- Vil du have hjælp til dine udfordringer?

Kurset giver dig redskaber til at tackle de udfordringer, som mange pårørende oplever. Måske føler du dig bekymret, trist, stresset eller isoleret. Måske oplever du belastninger på grund af mange ekstra praktiske gøremål og et større ansvar.

På kurset får du redskaber, der kan hjælpe dig med at passe på dig selv, mens du passer på din nærmeste.

Du får mulighed for at:

- Lære og afprøve redskaber til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.
- Udveksle erfaringer med andre pårørende, som har samme udfordringer som dig.

Kurset er online og består af seks moduler. Du mødes online med de andre kursister og en instruktør én gang om ugen i seks uger.

Hver mødegang varer én time. Mellem hver mødegang, har du mulighed for at finde øvelser og redskaber online, som du kan bruge.

Hvem kan deltage?

Kurset er for voksne pårørende til en ulykkesramt eller en der lever med følger efter en skade. Det kan være din nære ven, forælder, partner, ægtefælle eller dit voksne barn, der er ulykkesramt.

Har du spørgsmål til kurset?

Kontakt koordinator,
Camilla Weihe.

Telefon:
36 73 20 43

Mail:
cwe@ulykkespatient.dk