

Velkommen til mestringskurs for pårørende innen psykisk helse og rus



**Er du pårørende til noen som har utfordringer
med psykisk helse og/eller rus?**

Da er dette mestringskurset for deg. Kurset tilbys til innbyggere i Råde kommune som er over 18 år. Tilbudet er gratis.

Kanskje kan det være fint å møte andre pårørende, dele erfaringer og oppleve støtte fra andre som står i samme situasjon?

Kurset vil være et trygt sted for deg som pårørende å komme for å arbeide med deg selv og hvor du kan få noen råd og refleksjoner som kan være til hjelp i hverdagen.

Vi ønsker å hjelpe til økt forståelse av hvordan avhengighet eller psykisk sykdom kan påvirke og endre relasjonsmønster og roller.

Påmelding:

Martine Nilsen
477 85 303 eller
martine.nilsen@rade.kommune.no

Sophie Angelsen:
479 75 076 eller
sophie.angelsen@rade.kommune.no

Kurset vil mest sannsynlig holdes på kveldstid kl. 18.00-20.30 på Helsehuset. Oppstart av kurset vil bli avtalt når vi har nok påmeldte.

Kanskje må man forholde seg til helsetjenesten og samarbeide med mange nye mennesker. Hva har du krav på av hjelp og oppfølging og hvilken informasjon finnes som kan være viktig for deg å vite?



Hverdagen endrer seg, men du som pårørende har fortsatt andre roller du forsøker å opprettholde.

- Hvordan skal man få til dette nå?
- Er det også kanskje et barn som er pårørende? Barn reagerer forskjellig og du er den nærmeste til å snakke med dine barn.
- I møte med deg selv, hvordan reagerer du?
- Hva gjør deg godt? Flere pårørende kan oppleve at det er vanskelig å sette grenser for seg selv i situasjonen man står i.