

# Gruppe for pårørende til kronisk eller langvarigt syge

Fællesskab med andre pårørende

Mandag kl. 10-12

Rollen som pårørende til en person tæt på dig med en kronisk eller langvarig sygdom, kan på samme tid være både givende og belastende. Uanset hvilken sygdom det drejer sig om, kan du opleve praktiske og følelsesmæssige udfordringer i hverdagen. Oplevelser du måske ikke er alene om.

I gruppen kan du møde andre, der er i en lignende situation som dig selv, du kan dele dine erfaringer og bekymringer, opleve gensidig inspiration, og få støtte til de udfordringer hverdagen byder på. Du får også redskaber og idéer til, hvad du selv kan gøre for at trives bedre i hverdagen.

Der vil være mulighed for at danne netværk med de øvrige deltagere, så I fremadrettet kan hente støtte hos hinanden. Gruppen ledes af pårørendekonsulenten.

## **Praktisk information**

Dato: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 14/12 og 21/12.

Mødested: FrederiksborgCentret, Milnersvej 39, lokale 7 (1. sal)

Tilmelding: Senest 26/10-2020 hos pårørendekonsulent Jette Holbek Holm, telefon 7232 8037

