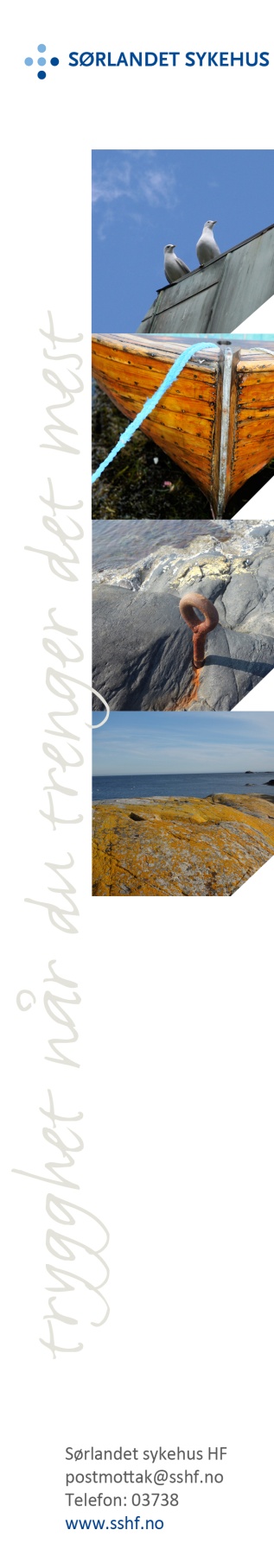
***ARA – Avdeling for rus- og avhengighet***

**Kurs for pårørende som er berørt   
av andres bruk,   
eller avhengighet av rusmidler**

Kurset er et samarbeid mellom Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling i Sørlandet sykehus (ARA), kommuner i Agder (Kristiansand, Arendal og Lister kommunene), en pårørende med egenerfaring og Lærings- og mestringssenteret (LMS)

**Kurset er for deg som:**

* Ønsker økt læring og mestring som pårørende.
* Ønsker økt bevissthet omkring egne ressurser og muligheter.
* Ønsker økt kunnskap om mestringsstrategier, og hvordan du kan ta disse i bruk i eget liv.
* Ønsker å treffe andre i samme situasjon og dele erfaringer.
* Er over 18 år, og står nær en med rusavhengighet.

Kurset ledes av en representant fra Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling på Sørlandet sykehus, en representant med egenerfaring som pårørende og en kommunal representant fra Kristiansand, Arendal eller Lister kommunene.

Kurset går over fire uker, og hver samling er på 2-3 timer.

Kurset holdes i Lærings- og mestringssenterets lokaler på sykehuset (Kristiansand, Arendal, Flekkefjord).

Egenandel for kurset er kr 300,-. Det er ikke nødvendig med henvisning for deltakelse.

Det serveres kaffe/te/vann, samt grønnsaker og frukt.

Kurset er for voksne over 18 år. I enkelte kommuner finnes egne mestringskurs for barn og ungdom (SMIL-grupper).

Har du forflyttingsvansker? Gi beskjed ved påmelding om behov for P- plass i nærheten av Lærings- og mestringssenteret (LMS).

Å være pårørende til noen som sliter med rusavhengighet kan være en belastning. Mange pårørende går ofte med opplevelsen av å være overlatt til seg selv med sine tanker, påkjenninger og utfordringer, både følelsesmessig og praktisk. Erfaring viser at det å møte andre i lignende situasjoner kan være bra i sårbare faser i livet.

Mestringskurset tilbyr informasjon, veiledning og støtte, til deg som pårørende. Kurset har som mål å øke kunnskap og forståelse om hva det innebærer å være pårørende til en med rusavhengighet, med fokus på økt mestring i eget liv.

Kurset ønsker å bidra til større åpenhet og gjensidig erfaringsutveksling mellom deg som pårørende, og helsetjenesten.

**Innhold i kurset:**

* **Å være pårørende:** Å forstå rusavhengighet i et pårørendeperspektiv.
* **Familiens verden:** Kultur og roller som kan oppstå i familier berørt av rus.
* **Å leve med belastninger:** Mestringsstrategier.
* **Veien videre:** Systemets muligheter, egen mestring og veien videre.

**Praktiske opplysninger:**

**Tidspunkt:** Arendal: 31.august, 7., 14. og 21.september 2020  
Flekkefjord: 5., 12., 19. og 26. oktober 2020

Kristiansand: 9., 16., 23. og 30. november 2020  
  
Kursdag 1 og 4 kl. 12.00 – 15.00

Kursdag 2 og 3 kl. 13.00 – 15.00

For mer informasjon se   
<https://sshf.no/behandlinger/pasient-og-parorendeopplering>

**Påmelding:** Bindende påmelding til Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling (ARA):   
Telefon 38 13 26 00

**Sted:** Lærings- og mestringssenteret,   
Sørlandet sykehus i Kristiansand, Arendal og Flekkefjord





Lik Lærings- og  
mestringssenteret  
på Facebook



Mai 2020