

Mestringskurs for pårørende uavhengig av hvem du er pårørende til

- Vi tilbyr mestringskurs for pårørende uavhengig av utfordring. Kursene er et samarbeid mellom Livsmestring i kommunen, NKS Veiledningssenteret for pårørende og ATROP støtte og ettervernssenter.
- Formålet: å inspirere pårørende til å mestre egen hverdag ved hjelp av kunnskap, refleksjon, øvelser og verktøy.
- Målgruppe: alle pårørende over 18 år uavhengig av hvem de er pårørende til. Pårørende kan blant annet være familie, partner eller nær venn.
- Kurset er gratis, og alle får tildelt et inspirasjonshefte med øvelser og verktøy. Deltakerne får tilbud om en oppfølgingsamtale i etterkant. De fire kursmodulene er: 1) Å være pårørende, 2) Å være pårørende i møte med deg selv og andre, 3) Å være pårørende i møte med hverdagen, 4) Å være pårørende i møte med morgendagen.
- Tid og sted: fire tirsdager på rad kl 12.00-15.00 i et lokale nært sentrum. Vi har plass til inntil 15 deltakere. Vi setter opp ca tre kurs i året. Datoer finner du her: www.kristiansand.kommune.no/navigasjon/helse-velferd-og-omsorg/parorende/mestringskurs-for-parorende/
- Dersom du ønsker informasjon om kurset eller å delta på kurset, kan du sende mail til post@mestringskurser.no Det hender e-poster fra oss havner i søppelposten/spam, så vi anbefaler å ta en sjekk der dersom du melder deg på.
- Kursinnholdet er inspirert av Pårørendesenteret i Stavanger, Pårørendesenteret i Oslo, Pårørendealliansen, Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, erfaringer og tilbakemeldinger fra pårørende, brukerorganisasjoner, fagpersoner, pårørendekoordinatorer og helsepersonell.

Tilbakemeldinger fra tidligere kursdeltakere:

«Et godt pusterom.»

«Mange gode verktøy.»

«Lærerikt og inspirerende.»

«Har fått bekræftelser på at jeg gjør mye riktig.»

«Fint å snakke med noen som har det akkurat sånn som jeg har det.»

