

» Mestringskurs for pårørende

Å stå nær noen som sliter med psykisk sykdom eller rusavhengighet gir livet noen ekstra utfordringer - følelsesmessige og praktiske.

På dette kurset ønsker vi derfor å fokusere på deg som er pårørende.



Grafikk: Bjørg Thørhallsdottir



N.K.S. Veiledningscenter for
pårørende i Nord Norge AS



NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÁNDÁ SKIPIJVISSO



Mestringskurs for pårørende

Tema som vil bli berørt:

- Å være pårørende over tid. Reaksjoner, belastninger og behov.
- Fokus på egen helse og mestring.
- Kommunikasjon og samarbeid med helsevesenet og andre støttespillere.
- Pårørendes rettigheter.

Kurset går over tre uker og holdes en gang à 2 timer per uke. Deltagelse er gratis.

Alle som gjennomfører kurset vil også få tilbud om å delta i en samtalegruppe i etterkant. Mer informasjon om dette blir gitt på kurset.

Kurset arrangeres i et samarbeid mellom NKS Veiledningssenter, Psykoseteamet og Lærings- og mestringscenteret ved Nordlandssykehuset.

For nærmere informasjon ta kontakt med:

Susanne Nymark
NKS Veiledningssenter
Avd. Bodø

Rita Hove
Psykoseteamet
Salten DPS

Tlf.: 468 55 262
E-post: bodo@veiledningssenter.no
Nett: veiledningssenter.no/nord-norge

Tlf.: 995 55 020
E-post: rita.hove@nlsh.no
Nett: www.nordlandssykehuset.no

