

Når hjartet står i beredskap

To samlingar for pårørende

Å vere glad i nokon som har utfordringar med rus, kan påverke kvardagen på ulike måtar. Det inneber ofte mykje bekymring, uro og eit behov for å ta vare på seg sjølv som pårørende.

Då kan desse samlingane vere ditt pusterom – ein stad å kome til for fellesskap og forståing.

TYSDAG 9. desember – Når hjartet står i beredskap (13:00–15:00)

13:00–13:20: Velkomst og roleg start

13:20–14:00: Samtale: Når bekymringa blir kvardagen

14:00–14:10: Pause

14:10–14:40: Samtale: Kva inneber eigenomsorg for meg?

14:40–15:00: Avrunding

TYSDAG 16. desember – Å halde varmen i mørketida (13:00–15:00)

13:00–13:20: Mimring og mjuk start

13:20–14:00: Miniinnlegg: Psykisk beredskap i kvardagen

14:00–14:10: Pause

14:10–14:40: Min mestringsplan – arbeid med egne styrkar og støttepunkt

14:40–15:00: Avslutning

I regi av Psykisk helse og rus Herøy
v/ Sunniva Bigset Karlsen

Påmelding innan 3. desember
Ved spørsmål og påmelding: SMS til 950 63 260

