



**Alle familier opplever
vanskelige perioder –
de hører livet til.**

**Det viktigste er hvordan man
lever med vanskelighetene
og hvordan man møter dem.**

Kognitiv.no

Er du interessert, har spørsmål eller vil melde deg på,
ta kontakt med:

Anne-Kari Straand-Østerberg tlf 480 42 611

eller

Psykisk Helse og Rus sin vakt-telefon 918 67 849



Til deg som er Pårørende

til nokon med psykiske vanskar
eller
med utfordringar ift rusmidlar.

Dette er ein

Invitasjon

til

4 pårørandesamlingar

i regi av Seljord kommune.



Er du pårørende, næraste familie, ektefelle, kjæreste, barn, sysken, besteforelder, tante eller onkel til nokon som slit med psykiske vanskar eller utfordringar ift bruk av rusmiddel? Då kan dette tilbodet kanskje vere noko for deg.

For mange pårørende kan kvardagen til tider vere fylt opp av utfordringar. Ein kan kjenne på mange vanskelege følelsar, hjelpeløyse og dårleg samvit.

For mange er det verdifullt å treffe andre i same situasjon. Me ynskjer i tillegg å gje informasjon om rettar, samt ta opp tema som me håper kan vere nyttige.



Tema for samlingane

- ♦ Organiseringa av tilboda i Seljord.
- ♦ Møte med helsetenesta.
- ♦ Korleis ta vare på seg sjølv.
- ♦ Orientering om rettar.
- ♦ Andre aktuelle tema for dei som møtas.

Sett av datoane:

4. april - 19. april - 3. mai – 31.mai

Kl 18.00—20.00

Tilbodet er GRATIS.