

# Er du pårørende?



Folkesundhed Aarhus tilbyder gratis støtte til dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom.

SOS – Samvær Omsorg Støtte til pårørende.

Psykologtilbud til dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom.

### **Tag vare på dig selv**

Når sygdom rammer påvirker det både den enkelte, hele familien og det tætte netværk.

Mange pårørende oplever et meget stort ansvar i forbindelse med de nye udfordringer i dagligdagen.

Det kan være af stor betydning at få talt med andre om vanskelighederne - også på det følelsesmæssige område.



## **Samvær Omsorg Støtte - Gruppeforløb til pårørende**

Tilbuddet er et gruppeforløb, hvor vi mødes med andre pårørende.

Forløbsgangene består både af relevante oplæg, aktiv dialog og samtaler om det, du er optaget af.

Du vil få tilbudt en individuel samtale i forbindelse med afholdelse af gruppeforløbet. Forløbene ledes af en psykolog.

Formålet med forløbet er, at støtte dig i at opnå overskud til at forblive en god omsorgspårørende for din nærtstående, samtidig med at du tager godt vare på dig selv.

For at benytte dig af vores gratis tilbud skal du være bosat i Aarhus kommune og både den pårørende og den sygdomsramte være skal være over 18 år.

### **Tilmelding**

På bagsiden finder du kontaktinformation til Folkesundhed Aarhus. Du finder også et link til, hvor du kan læse mere om tilbuddet.



# Det er nemt at komme i gang

Tilmeld dig ved at kontakte Folkesundhed Aarhus:



**87 13 40 35**



**folkesundhed@mso.aarhus.dk**



Læs mere på

**[www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk)**



**AARHUS KOMMUNE**

**Folkesundhed**

Folkesundhed Aarhus

