

Kurs for pårørende som er berørt av andres bruk, eller avhengighet av rusmidler

Kurset er et samarbeid mellom Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling i Sørlandet sykehus (ARA), kommuner i Agder (Kristiansand, Arendal og Lister kommunene), en pårørende med egenerfaring og Lærings- og mestringscenteret (LMS)

trygghet når du trenger det mest



Kurset er for deg som:

- Ønsker økt læring og mestring som pårørende.
- Ønsker økt bevissthet omkring egne ressurser og muligheter.
- Ønsker økt kunnskap om mestringsstrategier, og hvordan du kan ta disse i bruk i eget liv.
- Ønsker å treffe andre i samme situasjon og dele erfaringer.
- Er over 18 år, og står nær en med rusavhengighet.

Kurset ledes av en representant fra Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling på Sørlandet sykehus, en representant med egenerfaring som pårørende og en kommunal representant fra Kristiansand, Arendal eller Lister kommunene.

Det serveres kaffe/te/vann, samt grønnsaker og frukt.

Kurset er for voksne over 18 år. I enkelte kommuner finnes egne mestringskurs for barn og ungdom (SMIL-grupper).

Har du forflyttingsvansker? Gi beskjed ved påmelding om behov for P- plass i nærheten av Lærings- og mestringscenteret (LMS).

Å være pårørende til noen som sliter med rusavhengighet kan være en belastning. Mange pårørende går ofte med opplevelsen av å være overlatt til seg selv med sine tanker, påkjenninger og utfordringer, både følelsesmessig og praktisk. Erfaring viser at det å møte andre i lignende situasjoner kan være bra i sårbare faser i livet.

Mestringskurset tilbyr informasjon, veiledning og støtte, til deg som pårørende. Kurset har som mål å øke kunnskap og forståelse om hva det innebærer å være pårørende til en med rusavhengighet, med fokus på økt mestring i eget liv.

Kurset ønsker å bidra til større åpenhet og gjensidig erfaringsutveksling mellom deg som pårørende, og helsetjenesten.

Innhold i kurset:

- **Å være pårørende:** Å forstå rusavhengighet i et pårørendeperspektiv.
- **Familiens verden:** Kultur og roller som kan oppstå i familier berørt av rus.
- **Å leve med belastninger:** Mestringsstrategier.
- **Veien videre:** Systemets muligheter, egen mestring og veien videre.

Praktiske opplysninger:

Henvisning: Det er ikke nødvendig med henvisning.

Tidspunkt: Arendal: 12., 19. og 26. april og 3. mai 2021
Flekkefjord: 20. og 27. mai, 3. og 10. juni 2021
Kristiansand: 4., 11., 18. og 25. mars 2021
Kurset varer fra kl. 12.00 – 15.00 alle dager.

Påmelding: Bindende påmelding til Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling (ARA):
Telefon 38 13 26 00.

Sted: Lærings- og mestringssenteret,
Sørlandet sykehus i Kristiansand, Arendal og
Flekkefjord

Kostnad: Egenandel for kurset er kr 300,-

