



Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er: Det vil sige på borgernes egne betingelser.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35  
Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · 8230 Åbyhøj · Telefon 87 13 40 35  
Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30

[ PÅRØRENDE ]



SAMVÆR – OMSORG – STØTTE



# Samvær Omsorg Støtte til pårørende

At være pårørende til et menneske med kronisk sygdom betyder ofte, at du selv får brug for støtte til at håndtere hverdagen. Samvær med andre i en lignende situation kan hjælpe dig til at se på dine egne ressourcer og til at sætte fokus på dig selv.

Når et menneske rammes af alvorlig kronisk eller livstruende sygdom påvirker det både den enkelte, hele familien og det tætte netværk.

Mange pårørende oplever et meget stort ansvar i forbindelse med nye udfordringer i dagligdagen og det kan være af stor betydning, at du får talt med andre om din særlige rolle – både praktisk og følelsesmæssigt.

SOS til pårørende består både af gruppeforløb, hvor vi mødes én gang om ugen og taler om de emner der ligger dig på sinde, og tilbud om enkelte samtaler med en psykolog.

## Der vil bla. være fokus på temaer som:

- Følelser og tanker
- Hverdagslivet
- Egenomsorg

- Social støtte
- Trivsel
- Accept
- Håb og livsglæde

Det er gratis at deltage.

## Det er nemt at komme i gang:

1. Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
2. Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)
3. Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden [www.FolkesundhedAarhus.dk](http://www.FolkesundhedAarhus.dk)



*"Det har givet mig rigtig meget at være deltager på forløbet, og jeg har fået mere overskud til min kone, nu hvor jeg også får gjort noget godt for mig selv."*

Erik, 56 år

