

## Hjælp dig selv som hvad enten du er fagperson eller "medafhængig"

- så du bedre kan støtte en klient/pårørende  
med psykisk sygdom, misbrug og/eller afhængighed



Pårørendeforeningen Frirum ønsker at sætte fokus på det at være medafhængig.

Som medafhængig bliver denne hvirvlet ind i den psykisk syges behov, misbrugerens eller den afhængiges adfærd - og langsomt "mister denne sig selv" og tilsidesætter egne behov og værdier.

Udover påvirkningen af den enkelte medafhængiges liv giver det praktiske udfordringer - både individuelle-, behandlingsmæssige- og samfundsrelaterede.

Region og kommune har stor fokus på psykisk sårbare borgere. Med støtte fra Social- & Sundhedsudvalget i

Viborg Kommune vil Pårørendeforeningen Frirum få gennemført et forløb med fokus på ovenstående - og det vil være gratis at deltage.

Det er påtænkt at inviterer praktiserende læger, og relevante repræsentanter fra Viborg kommune, for at skabe dialog, som kan skabe afsæt for et bedre rum til borgere, som har det problem i det daglige.

Forløbet er udviklet af og vil blive faciliteret af proceskonsulent, terapeut, socialpædagog og tidligere misbrugskonsulent Knud Thorbjørn Hansen (se mere på: [MaSimba.com](http://MaSimba.com)).

### Forløbet består af:

- Fyraftensforedrag, torsdag d. 13. oktober kl. 17-21
- Dialog- og udviklingsarrangement, mandag d. 24. oktober kl. 17-21
- Opfølgingsdag, torsdag d. 10. november 2022 kl. 17-21.

Forløbet henvender sig til pårørende til et menneske med en psykisk sygdom, misbrug og eller afhængighed, samt til fagpersoner.

Ønsker du ny inspiration eller blot at lære mere om dig selv, dine medmennesker og begrebet medafhængighed, dets konsekvenser og mulig håndtering så er foredraget og/eller de efterfølgende dage noget for dig.

### **Pårørendeforeningen Frirum**

De Frivilliges Hus - Stationen, Lille Sct. Hans Gade 7, 8800 Viborg  
Tlf.: 22 28 47 81 - e-mail: [h.o.pehrson@gmail.com](mailto:h.o.pehrson@gmail.com) - Facebook: [FrirumViborg](https://www.facebook.com/FrirumViborg)

### 1. Fyraftensforedrag og dialog

#### ***“Hjælp dig selv - så du kan hjælpe mennesker med psykiske ubalancer, misbrug og afhængighed”***

1. Hvad er nogle af de udfordringer en medafhængig møder i forhold til en pårørende, som er plaget af psykisk sårbarhed/sygdom og misbrug/afhængighed?
2. Hvordan kan vi praktisk arbejde med psykisk syge, misbrugere og de pårørende? Hvad virker og hvad virker ikke?
3. Hvordan påvirker afhængighed/misbrug/psykisk sygdom alle omkring den pågældende og udløser en invaliderende medafhængighed?
4. Hvordan kan de pårørende blive hjulpet til at hjælpe sig selv, så de bevarer sig selv og kommer helet igennem forløbet.
5. Hvordan bliver medafhængige hjulpet i dag? Hvordan kan den medafhængige bedst støttes i at hjælpe sin pårørende, som er ramt af misbrug og/eller psykisk sygdom?

**Tid:** Torsdag d. 13. okt. kl. 17-21 (Korte pauser + 30 min. spisepause indlagt).

**Sted:** Viborg Ungdomsskole, Reberbanen 13, 8800 Viborg

### 2. Dialog og udviklingsarrangement

#### ***“Misbrug, psykiske ubalancer & medafhængighed - sammenhænge og nutidens indsats - hvad kunne fremtidens relevante indsatser være?”***

Vi bygger videre på indhold og spørgsmål rejst under fyraftensmødet.

Kreativ dialogproces omkring psykisk sygdom/misbrug og medafhængighed, nuværende indsatser og hvad er der brug for - både som pårørende, fagperson og samfund?

**Tid:** Mandag d. 24. okt. kl. 17-21 (Korte pauser + 30 min. spisepause indlagt).

**Sted:** De Frivilliges Hus - Stationen, Lille Sct. Hans Gade 7, 8800 Viborg

### 3. Opfølgingsdag

#### ***“Hvordan kan vi fremadrettet på bedste vis hjælpe psykiske syge, afhængige/misbrugere & medafhængige?”***

Resultatet fra forrige dialog- og udviklingsarrangement fremlægges. Hvordan kan vi bygge videre på arbejdet/resultaterne herfra? Skal der nedsættes en arbejds- eller netværksgruppe?

**Tid:** Torsdag d. 10. nov. kl. 17-21 (Korte pauser + 30 min. spisepause indlagt).

**Sted:** De Frivilliges Hus - Stationen, Lille Sct. Hans Gade 7, 8800 Viborg

### **RESERVER DIN PLADS**

I forhold til forplejning bedes du reserverer din plads senest d. 6. oktober.

Send din tilmelding til Pårørendeforeningen Frirum, formand Hans Ole Pehrson, e-mail: [h.o.pehrson@gmail.com](mailto:h.o.pehrson@gmail.com).

Ved ønske om sandwich anfør: Vegetar, Skinke eller Ost/rejser.

Sandwich koster kr. 35,-, som betales ved indgangen.

Under alle arrangement dagene tilbydes gratis drikkevarer af Pårørendeforeningen Frirum.

## **Pårørendeforeningen Frirum**

De Frivilliges Hus - Stationen, Lille Sct. Hans Gade 7, 8800 Viborg

Tlf.: 22 28 47 81 - e-mail: [h.o.pehrson@gmail.com](mailto:h.o.pehrson@gmail.com) - Facebook: [FrirumViborg](https://www.facebook.com/FrirumViborg)