

Omsorgstræthed hos pårørende til mennesker med udviklingshandicap

Webinar



Hvordan passer du på dig selv som forælder til en søn eller datter med et udviklingshandicap, når risikoen for omsorgstræthed er en del af hverdagen? På dette webinar, får du både viden og konkrete redskaber til at forebygge omsorgstræthed og styrke din egen trivsel.

Pris

Webinaret er gratis

Tilmelding

Tilmeld dig via Teams-link



<https://events.teams.microsoft.com/event/4d1b013f-c440-4400-8201-77dc8df8ebc6@b4296f63-802b-4bea-a401-58bc44750003>

Yderligere information:

Omsorgstræthed hos pårørende til mennesker med udviklingshandicap

Som forælder eller pårørende til et menneske med udviklingshandicap kan kravene være høje – følelsesmæssigt, mentalt og praktisk. På webinaret sætter vi fokus på, hvordan du kan bevare omsorgen for både dit barn og dig selv.

Du kan blandt andet se frem til at høre om:

- **VIK-modellen** – hvad er dine vilkår, hvad har du indflydelse på, og hvad har du kontrol over?
- De særligt høje følelsesmæssige krav, der ofte følger med forælderrollen
- Grundlæggende viden om **følelser og empati**
- Refleksioner over **grænsesætning** – hvorfor den er vigtig, og hvordan du kan arbejde med den
- **Self-compassion** – hvordan du møder dig selv med omsorg, når det er svært
- En række **konkrete og anvendelige tiltag**, du kan bruge i din hverdag for at passe bedre på dig selv

Webinaret henvender sig til pårørende, som ønsker inspiration og redskaber til at forebygge omsorgstræthed - og til fortsat at have omsorg at give, uden at glemme sig selv.