25. august 2026
kl. 17.30 - 21

Skørping Idrætscenter, Himmerlandsvej 59, 9520 Skørp

Temaaften om omsorgstræthed for pårørende til mennesker med udviklingshandicap

Møde

Vi taler meget om omsorgstræthed, psykisk slid og forråelse blandt personale i pleje- og omsorgssektoren, men hvad med dem, som ikke "kun" skal yde omsorg i deres arbejdsliv, men hele livet? Hvad med de pårørende?

Program

17.30-17.50 Velkomst og lidt om Lev Nordjylland / Bhov Rebild

17.50-18.30 Anne-Mette Sohn del 1

18.30-19.30 Vi spiser en sandwich sammen

19.30-20.50 Anne Mette Sohn del 2

Pris

Arrangementet er gratis.

Tilmelding

Der er et begrænset antal pladser.

Tilmelding senest 18. august.

https://lev.nemtilmeld.dk/185/

20.50-21.00 Afrunding og tak for i dag

Yderligere information:

Temaaften om omsorgstræthed for pårørende til mennesker med udviklingshandicap

Lev Nordjylland og **BHOV Rebild** inviterer, med støtte fra Danske Handicaporganisationers Lokalpulje, til temaaften om omsorgstræthed hos pårørende til mennesker med udviklingshandicap og særlige behov.

Aftenens oplægsholder, Anne-Mette Sohn Jensen, som er forfatter til "Omsorgstræthed - syv forebyggende principper" beskriver omsorgstræthed som en risiko, når vi som pårørende har en særlig opgave i at drage omsorg for vores kære. Forskning viser, at når vi drager omsorg for os selv på samme måde, som vi vil gøre over for en kær ven eller et familiemedlem, bliver lidelse nemmere at bære. Det kaldes self-compassion, og det er en måde at forebygge omsorgstræthed.

Til temaaftenen vil Anne-Mette præsentere os for VIK modellen (vilkår, indflydelse, kontrol), idéer til at håndtere følelsessmitte, og så vil hun komme med konkrete metoder til, hvordan vi kan passe på os selv som pårørende, så vi kan passe på andre.