

Glede, nærhet og kommunikasjon

– å leve sammen med kognitive endringer og/eller tretthet

Fys. med. Lian

Fredag 24. og lørdag 25. mai

Avdeling for ervervet hjerneskade

Klinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering
St. Olavs Hospital HF



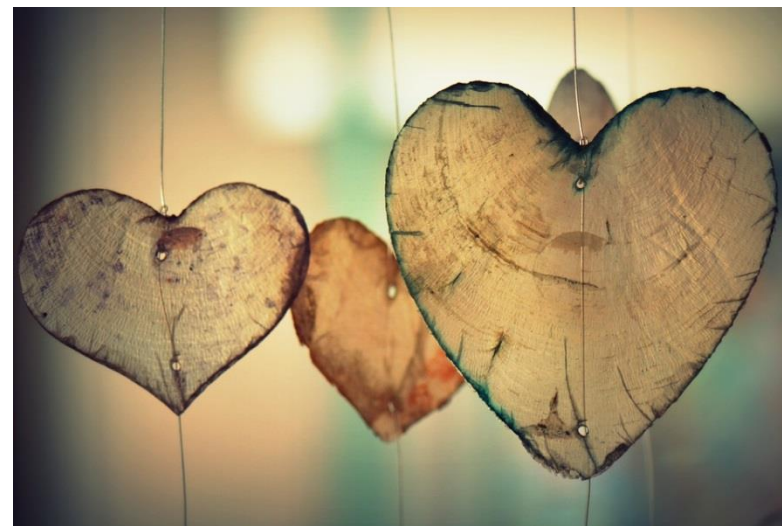
Adresse:

Våddanveien 39
7024 trondheim

Tlf: 72 82 26 00

Web: www.Stolav.no/fysmedlian

Epost: post.fysmed.rehab@stolav.no



Kurs for par som lever med kognitive utfordringer og/eller trettbarhet i hverdagen

Fys. med. Lian arrangerer et todagers samlivskurs for par som lever med kognitive utfordringer og/eller trettbarhet i hverdagen. Kurset tar sikte på å styrke de positive sidene ved forholdet og forebygge eller snu det negative. Tilbudet bygger på samlivsprogrammet The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP), men er tilpasset de endringene som kan følge med kognitive utfordringer og/eller trettbarhet. Sentrale tema er forventninger, roller, kommunikasjon, konflikthåndtering og betydningen av vennskap og nærhet.

Hensikten med kurset er at deltakerne gjennom undervisning, parsamtaler og praktiske øvelser skal:

- Oppleve å ha to gode dager med fokus på samlivet og kjæresten.
- Få økt forståelse av hvordan kognitive vansker og trettbarhet kan påvirke kommunikasjon og relasjon
- Gjenkjenne vanlige kommunikasjonshindre og –mønstre
- Lære kommunikasjonsteknikker og utvikle bedre kommunikasjonsferdigheter
- Reflektere rundt betydningen av vennskap og nærhet, og diskutere hvordan det kan legges til rette for å ivareta dette

Det vil bli noen plenumsdiskusjoner, og men hver enkelt avgjør hva en ønsker å dele.

Vi oppfordrer dere til å rydde tid for parforholdet disse dagene og kveldene.

Kurset ledes av sykepleier May Bente Langseth og sosionom og Sylvi Dybvik, som begge er sertifiserte PREP-veiledere.

Tid	Fredag 25. mai kl. 10 – 17 Lørdag 26. mai kl. 10 - 16
Sted	Fys. med. Lian, Vådavegen 39, 7024 Trondheim
Påmelding Innen:	1.mai 2019
	Dersom du har spesielle behov for tilrettelegging/allergier så gi beskjed ved påmelding.
Kostnad	Kurset regnes som dagopphold i sykehus for den som har vært syk/skadet, og vedkommende betaler ikke for deltakelse. Partner betaler 250 kroner for servering av lunsj, frukt og te/kaffe. Dette betales kontant ved oppmøte.
Kontakt	May Bente Langseth, tlf. 72 82 26 49. Mail: may.bente.langseth@stolav.no

VELKOMMEN!