

Samtalegruppe

for Pårørende innen Psykisk helse i Moss

Å være pårørende kan være krevende å stå i over tid. For enkelte kan det også gi alvorlige konsekvenser; i arbeidslivet, i sosiale nettverket og følelsesmessig. Det å dele med familie og venner er ikke alltid like lett. Da kan det være godt å treffe andre pårørende som står i en lignende situasjon.

LPP Moss starter opp samtalegrupper for deg som er pårørende. Gruppene går over 6 mandager. Målet med gruppene er å øve på å anerkjenne tanker og følelser ved å dele opplevelser og lytte til andre. Vi kommer til å jobbe ut ifra Mestringsboken NÆR, hvor du får med deg gode verktøy i møte med den som er syk, helsevesenet, hverdagen og deg selv. Målet med samtalegruppene er å jobbe sammen for at dere som pårørende skal kunne leve gode liv – tross alt!

Praktisk informasjon

Medlemskap i LPP er ikke nødvendig

Adresse: Frivillighetens hus.

Byfogd Sandbergs gate 5, 1532 Moss

Oppstart: Ny oppstart hver vår og høst

Pris: 300kr

Mer informasjon og påmelding

Tlf: 97732060

Mail: lppmoss@7k.no

Facebook: @LPPMoss

LPP - Landsforeningen for Pårørende og etterlatte innen Psykisk helse og ROP lidelser
www.lpp.no

