

Mindfulness for pårørende til psykisk syge

Foredrag med Nanja Hansen og

Susanne Bruggisser



Bedre Psykiatri inviterer til foredrag om Mindfulness og Compassion træning

Pårørende til psykisk syge er ofte plaget af mange bekymringer og tanker der kører rundt i hovedet og bruger meget af ens tid.

Forskning fra udlandet viser at omsorgsgivende pårørende har en 25-50 % øget risiko for at udvikle stress, depression og/eller angst som følge af deres omsorgsgivende arbejde som pårørende.

I mindfulness træning arbejdes der med opmærksomheden. Du registrerer det, som dukker op. Og accepterer det. Du får øvelser til at slappe af og være mere til stede i nuet.

Ved foredraget bliver du introduceret til at vide hvad compassion træning og mindfulness omfatter.



BEDRE PSYKIATRI
- landsforeningen for pårørende

Bedre Psykiatri, Lyngby-Taarbæk/Rudersdal

Mail: lyngby@bedrepsykiatri.dk

Onsdag den 2. maj 2018 kl. 19-21

Christianskirken Christian X alle 122, 2800 Kgs Lyngby

Alle er velkomne – gratis adgang – ingen tilmelding