
Coachingforløb

for voksne pårørende til et familiemedlem med kontakt til psykiatrien

Som menneske oplever vi alle tidspunkter, hvor livet føles som en kamp. Dette mærkes især, når et familiemedlem bliver ramt psykisk. Bekymringer, tvivl og usikkerhed om, hvordan du bedst støtter din kære, og får familie-, arbejds- og hverdagsliv til at fungere, er tilbagevendende og normale tanker og følelser, som kan virke drænende.

En investering i din trivsel for nu og i fremtiden

Forløbet er et indsigtbaseret og ressourcerorienteret coachingforløb, som tager udgangspunkt i mental sundhed. Gennem forskellige emner, reflekterende samtaler og i mødet med andre pårørende kaster vi sammen lys over, hvad der er på spil, når vi er ude af balance.

Du får indsigt i, hvordan du:

- Lettere bevarer dit eget mentale overskud, og finder ind til ro og din naturlige robusthed.
- Bedst støtter dit familiemedlem og andre nære pårørende, gennem en svær tid.
- Ser nye muligheder og handler på dem med naturlig overskud, når de opstår.
- Genfinder fodfæste og står stærkt, når alt ser ud til at blæse omkuld.
- Navigerer i livet med mere lethed, dybere ro og større overblik.

Du går fra forløbet med:

- Større bevidsthed om egne grænser.
- Oplevelsen af at have værdi.
- Øget selvværd og handlemuligheder.
- Dybere ro og mere mentalt overskud.

Det praktiske:

Forløbet afvikles i samarbejde med psykiatrien i Svendborg. Det er et gratis tilbud til alle som er voksne pårørende til et familiemedlem, med kontakt til psykiatrien. Vi mødes i lokalpsykiatrien på Vilhelmskildevej 1. Der er maks. 8 deltagere på holdet, og din tilmelding er gældende for alle mødegange og er bindende.

Du tilmelder dig forløbet ved at kontakte Trine på tlf. eller email med din tilmelding. Er du behandler og i kontakt med pårørende, kan du henvise dine pårørende til forløbet. Har I spørgsmål omkring forløbet, opstarts dato for næste forløb, tidspunkter m.m. kontakter du Trine.



Din underviser: Trine Høhrmann, Coach & Therapeut, Underviser i mental sundhed

Forløbet er udviklet og afvikles af coach og terapeut Trine Høhrmann (CVR-nr. 33986890). Jeg har stor erfaring med personlig udvikling og mødet med mennesker, der oplever livet som udfordrende, og med min unikke tilgang til mennesker og store forståelse for, hvordan mennesker finder ro, hjælper jeg mine klienter og kursister med at skabe positive forandringer i deres liv.