

PÅRØRENDE klubben

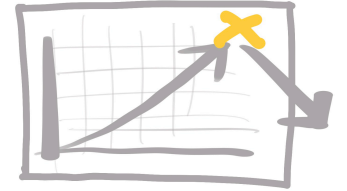
GÆST: **PODCAST #28**



FREMTIDENS DIGITALE FÆLLESSKAB PÅ TVÆRS AF DIAGNOSER

M. RIKKE STRUVE
PÅRØRENDE EKSPERT

80% AF PÅRØRENDE ENDER SELV MED BELASTNINGSPÅRØRENDE REAKTIONER ...



JANE HOVGAARD
+ **LOUISE LIND**
Fremtidsdesigner

FUTURE FIT MENTAL TRÆNER

! FÅ LAVET EN FREMTIDS-FULDMAGT



KRISEN INDTRÆFFER

Du er nu Pårørende

RING 112!!

FASE 1 - CHOK -

Rygmarvs reaktion
KAMP ↓ FLYGT ↓ FRYS

#Rikkesråd:
Find dem, der kan hjælpe dig nu!

FASE 2 - REAKTION -

Vrede skyld Skam
sorg trist glæmsom

#Rikkesråd:
Tal om det og søg viden

FASE 3 - BEARBEJ -

Du er ikke alene

#Rikkesråd:
skriv dagbog til brug i din nye hverdag

FASE 4 - ACCEPTER -

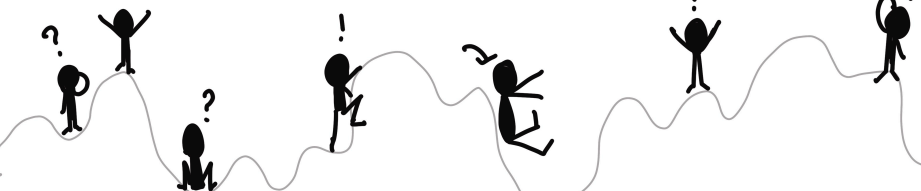
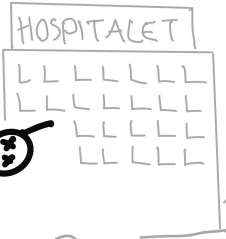
Nu er du pårørende resten af livet

#Rikkesråd:
del dine erfaringer og kom styrket igennem

... Hvem er en pårørende?

- Forældre til diagnosebarn
- voksen barn af demensramt
- kollega til kræftram
- chef for medarbejder med barn med angst
- m.fl....

Vi ER ALLE PÅRØRENDE



Find fællesskabet her

