

ENSOMHED

OPLÆG MED CHEFPSYKOLOG MICHAEL DANIELSEN

HVORNÅR

**Torsdag den 30.
august
16.30-18.30**

HVOR

Nygadehuset

Nygade 23 a 6200 Aabenraa



Tilmelding til Anne Marie Pedersen inden 25.august på ampe6340@gmail.com eller på 60895138. Det er gratis at deltage og kræver ikke medlemskab af Bedre Psykiatri.

Ensomhed:

Hvad betyder det, og hvordan hjælper man sig selv eller andre til at komme ud af den?

Alt for mange mennesker går rundt med en oplevelse af at være ensomme.

Når livet er hårdt eller uforudsigeligt kan ensomhed følge. Det gælder særligt for mennesker, der får en psykisk sygdom og deres pårørende.

Tvivel på en selv og skam følger desværre alt for ofte med det at få eller have en psykisk sygdom. Ikke bare for den, der har sygdommen, men også for de nære pårørende.

Derfor er det så vigtigt at finde modet til at dele det svære og kunne tale om det. Bruge hinanden eller andre i samme situation så man ikke kommer til at gå alene med for meget der er svært.

Mange tror man kun er ensom hvis man ikke er nok sammen med andre mennesker.

Netop når en psykisk sygdom bliver en del af livet kan det være en stor udfordring at dele med andre.

**Kom og hør
Chefpsykolog Michael Danielsen fra Wellbeing Institute fortælle om hvad ensomhed er og bliv inspireret til, hvordan**



**BEDRE PSYKIATRI
AABENRAA-TØNDER
FORENING FOR PÅRØRENDE**