

## Målgruppe:

Pårørende til mennesker med vanskeligheter knyttet til psykisk helse, avhengighet og / eller rus. Pårørende er alle som opplever å ha en relasjon til noen med slike utfordringer.

Alle pårørendekvelder er på Helsehuset i Elverum. Inngang ved legevakten. Arrangementet er gratis.

**Velkommen!**

### Pårørendekvelder 2023:

➤ Onsdag 15. februar kl. 18:00.

**Tema: Avhengighet og/ eller rus.**

Sissel Berge fra politiet vil holde et innlegg om dette sammen med en kommunal ruskonsulent.

➤ Onsdag 19. april kl.18:00.

**Tema: Egenivaretagelse som pårørende.**

Sykepleier Nina Wiker fra Åmot kommune vil holde et innlegg om dette.

➤ Onsdag 27. september kl. 18:00.

**Tema: Barn som pårørende, for voksne.**

Familieterapeut Reidun Reikerås fra Åsnes kommune vil holde et innlegg om dette.

➤ Onsdag 29. november kl. 18:00.

**Tema: Hvordan pårørende kan bedre kommunikasjon med den som er syk og hjelpeapparatet.**

Lise Hellum-Håkenstad fra KoRus Øst vil holde et innlegg om dette.

Nærmere informasjon vil komme på kommunenes nettsider i forkant av hvert enkelt arrangement. Vi er åpne for innspill fra deltagerne om nye temaer.

Arrangeres i samarbeid mellom kommunene  
Trysil, Våler, Elverum, Åmot, Åsnes, Sykehuset  
Innlandet ved DPS Elverum-Hamar Poliklinikk  
Elverum og KoRus-Øst.

Ta kontakt med din kommune dersom du har spørsmål  
knyttet til arrangementene.



# Pårørende?