

# «Gleden og slitasjen» – for deg med stor omsorgsbelastning

Viken senter 18.-22. oktober 2021

Et rekreasjonsopphold som retter seg spesielt mot pårørende som til daglig har omsorgsansvar for et familiemedlem med store hjelpebehov.



«Står du i det» og har ansvar for noen som trenger deg daglig?

Kjenner du på ensomhet, redsel og engstelse?

Er mye blitt annerledes?

Hva gjør denne forpliktelsen med deg?

Kjenner du på ansvar for at en av dine nære skal ha et verdig liv?

Hva skjedde med gleden?

Trenger du en pustepause, for å ivareta deg selv og møte andre i samme situasjon?

Mange pårørende har omfattende omsorgsoppgaver, og kan trenge et pusterom fra hverdagen. Omsorgsgivere opplever at situasjonen påvirker den psykiske helse og lever et begrenset sosialt liv.

*Først når jeg tåler å stå i sorgen, savnet og fortvilelsen kan jeg nyte de små glimt av glede.*

Hva skjedde med gleden? Hva om den dype varige gleden er helt nødvendig for å takle de påkjenningene livet gir?

*I frykt for at noen skal tro at jeg ikke forstår alvoret vi står oppe i, er det lettere å gi plass for skam, sorg og frykt enn å gi plass til glede.*

## Vi tilbyr

Undervisning

Refleksjonsvandring

Samtaler individuelt og i grupper

Korte økter med fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

Tid til egen refleksjon og undring

Tilbud om daglige tidebønner i kapellet på Viken

**Påmeldingsfrist: 5. oktober 2021**

**Priser: Enkelt personer: Kr. 7 500 Par: Kr. 11 850 inkl. full pensjon og samtaler**