

# Compassion: Pas på dig selv, når du er pårørende

Torsdag den 12. november 2020



VARDE

*Compassion defineres som en åbenhed overfor egen og andres lidelse samt et dybfølt ønske om både at lindre og forebygge.*

At give compassion til sig selv handler om, at man er opmærksom på og åben over for det almenmenneskelige i den lidelse eller smerte, man selv oplever.

Psykolog **Kim Bonnesen** fra SIND København fortæller om, hvordan man som pårørende blive opmærksom på, at man selv oplever noget svært og mærker et ønske eller motivation til at lindre den oplevelse.

Compassion-træning giver os redskaber til at rumme svære følelser, som vi alle oplever.

<b>Sted</b>	Dalgashus, Dalgasvej 35, 6800 Varde
<b>Tid</b>	19.00 – 21.00
	Alle er velkomne, arrangementet er gratis
<b>Tilmelding</b>	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller <a href="http://www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk">www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk</a>
<b>Arrangør</b>	Bedre Psykiatri Varde og PsykiInfo Esbjerg/Brørup/ Varde

