



A-larmskolen

	Pårørende grunnkurs
Hvem er kurset for:	Alle som opplever at andres rusbruk går ut over egen livskvalitet, og som ønsker hjelp og støtte. Pårørende og andre nærstående over 18 år.
Målsetting med kurset:	Å bidra til at pårørende får bedre liv uavhengig av hvordan det går med den som ruser seg, og se at selv om de ikke har valgt å bli pårørende, har de mulighet til å velge hva slags pårørende de vil være.
Innhold/tematikk	<ul style="list-style-type: none">- Bli bevisst egen pårørenderolle, og se handlingsmønstrene i sammenheng med tidligere historie.- Hva skjer i en familie når rus kommer inn.- Omsorg som ikke virker, og mulig-gjøring av opprettholdelse av rusatferd. Bli bevisst egen rolle og egne grenser.- Skam, skyld og ansvar.- Selvivaretakelse og selvmedfølelse.- Finne verktøy for selvivaretakelse som passer i den enkeltes situasjon.
Varighet:	Seks ganger à to timer, totalt 12 timer. Korte refleksjonsoppgaver som hjemmearbeid kommer i tillegg.
Oppfølging:	Etter kurset får deltakeren tilbud om oppfølging i temabasert pårørendegruppe.
Annet:	Kursholderne har både egenerfaring som pårørende og undervisningserfaring, utdanning innen pedagogikk eller sosialt arbeid.
Hvor og hvor ofte holdes kurset:	Kurset er digitalt og landsdekkende. Avholdes ved behov.
Kostnader:	Kurset er gratis for deltakerne.
Separate bestillinger:	
Interessert?	Ta kontakt med A-larm i din region eller på www.a-larm.no