

SEMINAR FOR PÅRØRENDE SORG OG EGENOMSORG

søndag den 21. september 2025

Tarup gamle Præstegård,
Præstegårdsvænget 51, 5210 Odense V



Dagen sætter fokus på den særlige sorg, som opstår, når man mister en person, der stadig lever, men hvis personlighed og livssituation er ændret efter en hjerneskade. Vi undersøger, hvor grænsen går for, hvor meget man kan og skal påtage sig som pårørende, og hvad det betyder, hvis kærligheden til den, man holder af, ændres. Hvordan undgår man at miste sig selv og hvordan passer man på sig selv.

09.30 - 09.45

Velkomst og introduktion

- Kaffe/te og vand
- Velkomst ved formand Helle Arndal og Louise Munk
- Kort præsentation af dagens tema og program

09.45 - 10.30

Oplæg 1 - "At finde ro i en turbulent hverdag" v/Helle Arndal

- Guidet meditation
- Om nærvær og indre balance midt i sorg og ansvar

10.30 - 10.45 Pause

10.45 - 12.45

Oplæg 2 - "Skyld og mening - når livet tager en uventet drejning" v/ Niels Refskou, sognepræst

- Sorg og ventesor
- Skyldfølelse og tilgivelse
- Samtale og refleksion i mindre grupper og plenum

12.45 - 13.45

Frokost (sandwich og vand)

- Mulighed for en gåtur eller stilletid

13.45 - 15.45

Oplæg 3 - "Egenomsorg som livredder" v/Boa, psykoterapeut

- Begrebet "kærlighed"
- Hvor går grænsen mellem kærlighed og selvopofrelse?
- Skyld og skam - at sige farvel og goddag
- Praktiske øvelser og redskaber til egenomsorg
- Tid til personlig refleksion og sparring

15.45 - 16.00 Kaffe, frugt og kage

16.00 - 16.30

Fælles opsamling og afrunding

- Hvad tager du med dig hjem?
- Gode råd fra deltager til deltager
- Mulighed for at tale med oplægsholdere og arrangører
- Udlevering af materialer og kontaktinfo.

TILMELDING

senest d. 14. sept. kl. 20

til Helle Arndal 50 57 42 18 sms/telefonisk eller på mail hsf.fyn@gmail.com, og betalingen skal ske derefter på mobilpay 266560 tekst **2109**

PRIS: kr.: 75,- for medlemmer af lokalforeningen Fyn

kr.: 100,- for medlemmer af andre lokalforeninger

LANDSKONTORET

Amagerfælledvej 56A
2300 København S
info@hjerneskaforeningen.dk
CVR 12 25 96 70

LOKALAFDELING FYN

v. formand Helle Arndal
Æblehaven 28
5560 Aarup
Tlf. 5057 4218

- hsf.fyn@mail.com
- [facebook.com/hjerneskaforeningen Fyn](https://facebook.com/hjerneskaforeningenFyn)
- www.hjerneskadet.dk
- *Protector: H.K.H. Kronprinsesse Mary*

LOKALAFDELING
FYN

**HJERNESKADE
FORENINGEN**
LIV DER REDDES - SKAL OGSÅ LEVES

