



DE FRIVILLIGES HUS  
STATIONEN

# Gruppe for pårørende

---

**Det påvirker ofte både hverdagen, arbejdslivet, økonomien og ikke mindst familien, at være pårørende til mennesker med psykisk eller fysisk sygdom, demens eller et misbrug.**

**De typiske pårørende er ofte pårørende til:**

- Børn
- Ægtefæller/samlever
- Søskende
- Forældre
- Andre uden familierelation ( venner, naboer, kollegaer)

**Pårørende kan selv blive være belastede på mange parametre og mange oplever derfor selv fysiske og psykiske symptomer såsom:**

- Stress
- Træthed -
- Fysisk og psykisk sygdom
- Søvnproblemer

**Mange oplever også at det at være pårørende påvirker:**

- Arbejdsliv
- Social liv
- Økonomi

**Hos De Frivilliges Hus - Stationen kan man deltage i en gruppe på 4-8 deltagere, hvor man får hjælp og støtte som pårørende. Gruppen er et frirum hvor man får mulighed for at dele sine tanker og følelser med nogen der står i samme livssituation.**

Hvis du er interesseret i at deltage, kan du kontakte koordinator Maria Borghus på mail: [maria@dfhstationen.dk](mailto:maria@dfhstationen.dk) eller tlf. 29104259

**De Frivilliges Hus - Stationen**  
**Ll. Sct. Hans Gade 7-9**  
**8800 Viborg**