

Få mere overskud ved at skrive dagbog!

Foredrag for pårørende til demente og kroniske syge

Som pårørende bliver man ofte kastet ud i et uforudsigeligt og komplekst forløb, hvor der stilles store krav til en. For mange er det en opslidende proces, så det er ekstra vigtigt at passe godt på sig selv. Det kan man blandt andet gøre ved at lære at bruge en dagbog som støtte i hverdagen.

Adskillige undersøgelser har vist, at det er godt for både vores psykiske og fysiske helbred at skrive om vores inderste tanker og følelser. Ved at skrive dagbog kan man blive mindre angst og deprimeret, få færre søvnproblemer, mindske stress og få mere energi til at klare hverdagens udfordringer. Forskning viser også, at dagbogen styrker immunforsvaret, så man ikke så ofte bliver syg. Alt sammen vigtigt, fordi det kræver overskud at være pårørende til en med demens eller en kronisk sygdom.

I løbet af dette foredrag giver eksamineret psykoterapeut Annette Aggerbeck en introduktion til det at bruge dagbogen som en form for selvterapi. Annette vil blandt andet komme ind på nogle af de mange fordele ved at skrive dagbog. Der vil også være tips til, hvordan man får størst udbytte af sin dagbog, hvor ofte man skal skrive for at det har effekt og meget mere.

Alle kan have glæde af at skrive dagbog. Det kræver ingen særlige forudsætninger - andet end at man er nysgerrig på sig selv. Man behøver ikke være god til at skrive. Det er aldrig for sent at begynde på en dagbog!

Om foredragsholderen:

Annette Aggerbeck er eksamineret psykoterapeut med klinik i Hørsholm, freelancejournalist og forfatter af bogen om at skrive dagbog: 'Skriveterapi - din guide til personlig vækst' (Nyt Nordisk Forlag). Læs mere om psykoterapeuten på www.aggerbeck-terapi.dk.

I dagens anledning vil det være muligt at købe bogen, der indeholder masser af tips og konkrete øvelser, med rabat til 220 DKK (normalpris 249 DKK).

Foredraget er tirsdag den 13. september kl. 19 - 21

og foregår i FrivilligHuset, Rustenborgvej 2A i Lyngby.

Det er gratis at deltage men tilmelding er nødvendigt til Nina Harboe på tlf 25796569 eller pusteruml@gmail.com senest 9/9.

Arrangør: Pusterummet, som er et mødested for pårørende til demente i Lyngby Taarbæk Kommune.