Inspirations- og kursusdag for frivillige pårørendekoordinatorer

Parkinsonforeningen vil gerne understøtte flere indsatser for pårørende rundt omkring i landet.

Formålet med dagen er at give inspiration til, hvordan du lokalt kan lave indsatser for pårørende til mennesker med parkinson. Dagen vil give inspiration og den efterfølgende online opfølgning vil give mulighed for at konkretisere lokale initiativer og eventuelt afhjælpe forhindringer på vejen.

Formen vil være en kombination af oplæg, fælles refleksion og god tid til gruppeøvelser.

Program 25. november kl. 10-15.30 i DGI-Huset i Aarhus

Tilmelding: til ulrik.husted@parkinson.dk senest tirsdag d. 10. november

Tidspunkt	Kursus for frivillige pårørendekoordinatorer
10.00	**Velkomst og introduktion** v/ Ulrik Gade Husted (Parkinsonforeningen) Afklaring om formål, gensidig introduktion og ambitionen i Parkinsonforeningen
10.30	**Pårørendegrupper i Parkinsonforeningen** v. Louise Morell Holm, konsulent i Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe) En introduktion til selvhjælpsgrupper – hvad er det og hvad kan de? Hvilke opmærksomheder kan der være i relation deltagerne, gruppens sammensætning og til frivilligrollen? Introduktion til håndbogen for pårørendekoordinatorer
11.00	**Den ligeværdige samtale i en fast struktur** Et centralt element i selvhjælpsgruppen er den gensidige, ligeværdige erfaringsudveksling mellem deltagerne, hvor samtalen mellem deltagerne struktureres, så alle bliver hørt og det er trygt at dele. Vi kommer ind på hvorfor strukturen er vigtig og hvilke principper, der helt konkret ligger bag den ligeværdige samtale. **Øvelse** Øvelse i hvad der sker, når man sætter samtalen ind i en fast struktur med tidsbestemte talerunder, lytning og pauser med stilhed.
12.15	**Spisepause**
13.00	**Aktiv lytning og spørgeteknik** Rollen som frivillig i en pårørendegruppe. Indføring i lytte- og spørgeteknikker der kan anvendes i pårørendegrupperne. **Øvelse** Øvelse i at anvende lytte- og spørgeteknik.
14.30	**Kaffe og kage**
14.40	**Håndtering af de svære situationer** Hvad gør jeg, hvis situationer er svære at håndtere? Hør mere om de juridiske aspekter men også egenomsorgen som pårørendekoordinator og det psykiske arbejdsmiljø som frivillig i Parkinsonforeningen.
15.00- 15.30	**Afrunding på dagen** Hvad gør vi bagefter – en opsamling på, hvad deltagerne tænker om dagen og om der er noget konkret, de vil gå videre med. Pointer fra dagen samles op og tages med på et opfølgende online møde med deltagerne.