



## Pårørendegruppe

*"Indtil jeg kom i pårørendegruppe, troede jeg ikke, der var andre, der kunne forstå, hvad min kæreste og jeg skal klare i dagligdagen efter en hjerneskade." Citat fra pårørende, Jens*

Dette er et tilbud til dig, der som pårørende, gerne vil have indsigt og viden om livet efter en hjerneskade.

Du vil i pårørendegruppen få mulighed for:

- At møde andre i samme situation og skabe netværk
- At kunne drøfte svære problemstillinger fra hverdagen
- At få viden om hjerneskade, de synlige og usynlige udfordringer, som er forbundet hermed
- At få viden om kommunens tilbud og muligheder

### Tid og sted:

Den 1. torsdag i måneden kl. 16.00 – 18.00

Forløbet strækker sig over 5 gange med opstart i september og februar.

Vi mødes i Lyngby-Taarbæk kommunes Sundhedscenter, Toftebæksvej 8, stuen, 2800 Lyngby (se kort på bagsiden).

### Eksempler på temaer / oplæg i pårørendegruppen:

- Hvad er der sket i hjernen? Synlige og usynlige skader
- Hvor kan jeg hente hjælp i lovgivningen?
- Hvorfor opfører min pårørende sig anderledes end tidligere?
- Hvordan ændres relationerne efter en hjerneskade?
- Hvordan undgår jeg ensomhed og stress?

Tilmelding til din hjerneskadekoordinator:

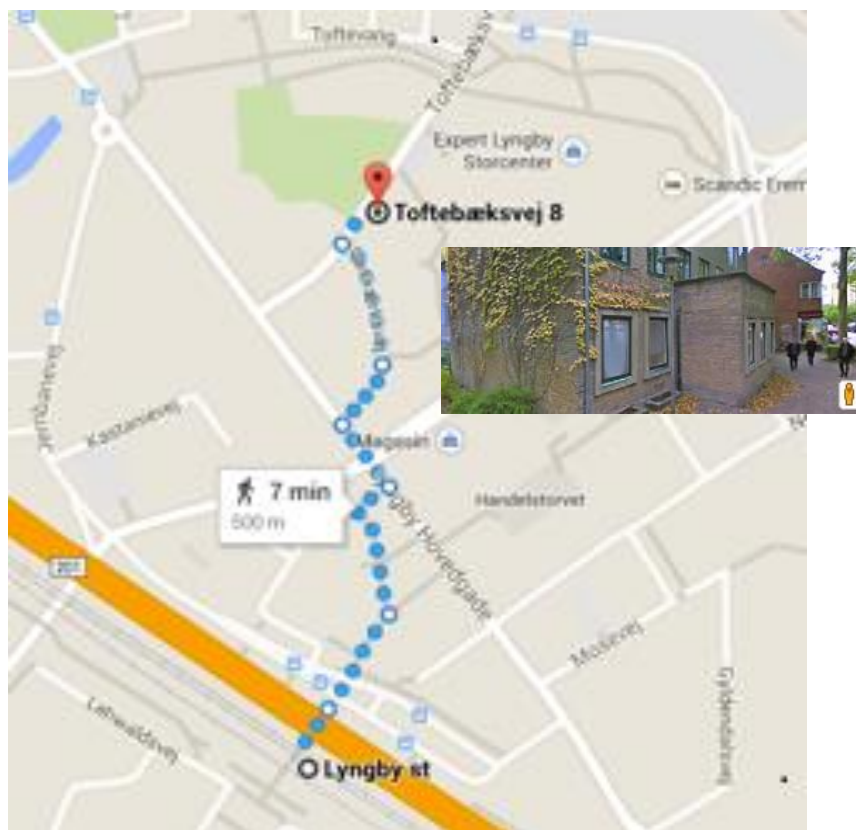
**Lyngby-Taarbæk Kommune**, Dina Kreiner-Møller  
Tlf.: 51 63 11 61, mail: [dik@ltk.dk](mailto:dik@ltk.dk)

**Gentofte Kommune**, Majbrit Rørbye  
Tlf.: 24 89 82 88, mail: [mm@gentofte.dk](mailto:mm@gentofte.dk)

**Gladsaxe Kommune**  
Tlf.: 39 57 57 67, mail: [hjerne@gladsaxe.dk](mailto:hjerne@gladsaxe.dk)

**Rudersdal Kommune**, Karin Meulengracht  
Tlf.: 46 11 33 15, mail: [kmeu@rudersdal.dk](mailto:kmeu@rudersdal.dk)

## Pårørendegruppe



Lyngby Taarbæk kommunes Sundhedscenter

Toftebæksvej 8, stuen



*Til dig - der er tæt på et menneske med  
hjerneskode (mellem 18 og 65 år)*