

Tag Min Hånd

Bliv klogere på angst og rollen som pårørende

Invitation til dialogmøde om angst og hvordan du kan hjælpe som pårørende eller ven – med inspiration fra Angstforeningens nye digitale oplysningsmateriale: "Tag Min Hånd".

Mødet afholdes, tirsdag den 10. maj kl. 19.00-21.00 Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12 B, 3400 Hillerød.

Op mod 350.000 voksne mennesker i Danmark lever i dag med angst. Mange har pårørende. En ægtefælle, børn, en kæreste eller venner og kollegaer. Pårørende vil gerne hjælpe, men det er stor og krævende opgave.

Derfor har Angstforeningen udviklet **Tag Min Hånd** - et helt nyt og gratis digitalt online-materiale, som består af korte dokumentar- og interaktive film, spots og refleksionsspørgsmål.

Kom og hør, hvordan du som pårørende kan tage vare på dig selv og blive en god støtte for din nære med en angstlidelse, når journalist Bo Illum Jørgensen præsenterer **Tag Min Hånd** sammen med Hanne Helth, der selv er pårørende og medvirker i materialet. Og så holder psykolog og formand for Angstforeningen, Carsten Juul, et oplæg om, hvordan vi ser på angst i den moderne verden, og hvor udviklingen går hen – også i et pårørendeperspektiv.

Der bliver tid spørgsmål og debat undervejs.

Tag Min Hånd henvender sig også til fagpersoner, der i forbindelse med deres arbejde, møder mennesker med angst og deres pårørende. Det kan f.eks. være sundhedspersonale, sagsbehandlere, arbejdsgivere, psykologer eller terapeuter.

Og du, som har angst, er naturligvis mere end velkommen til at deltage.

Arrangør: Angstforeningen

Pris: Gratis

Tilmelding: epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Pårørendemøder:

I forbindelse med dialogmødet vil der være mulighed for at melde sig til en pårørendegruppe, som Angstforeningen starter op i Frivilligcenter Hillerød, hvis der er interesserede nok. Gruppen kommer til at mødes en fast hverdagsaften om måneden.

Kig ind på materialets hjemmeside her: <https://www.angstforeningen.dk/tagminhaand/>

For yderligere info kontakt Marie Særs Andersen, Angstforeningen: marie@angstforeningen.dk