



**BIKUBEN** - Regionalt brukerstyrt senter

Ressursbase for erfaringskompetanse og opplæring

**BODØ**

21. mars

Inviterer til kurs og likemannsveiledning

# Pårørende - en ressurs

Er du ektefelle, samboer, søsken, venn eller interessert i pårørendekunnskap passer dette kurset nettopp for deg!

onsdag 21. mars - dagskurs - Skagen Hotell Nyholmsgata 11

torsdag 22. mars - likemannsveiledning - Batteriet Jordbruksvegen 46

Ingen kursavgift

Deltakere dekker selv reiseutgifter

**Påmelding til BIKUBEN innen 8. mars**

Tlf 770 93 110 (kl 9-15), E-post; [post@bikuben.net](mailto:post@bikuben.net)

| Onsdag 21.                                 | Dagskurs   |  |
|--|--|--|
| 0930 - 1000                                | Oppmøte registrering   |  |
| 1000 - 1015                                | Åpning   | Stig Moe, Ann Kirsti Brustad - Bikuben                         |
| 1015 - 1100                                | Informasjon om Bikuben, LPP lokallag, Batteriet Nord Norge og NKS - Veiledningssenteret for pårørende Bodø   |  |
| 1100 - 1115                                | Pause  |  |
| 1115 - 1200                                | Pårørendes belastninger og behov   | Ann Kirsti Brustad - Bikuben                                   |
| 1200 - 1215                                | Pause  |  |
| 1215 - 1300                                | Pårørendes rettigheter   | Børge Albertsen - Pasient og Brukerombudet i Nordland          |
| 1300 - 1315                                | Erfaringsutveksling og spørsmål  |  |
| 1315 - 1400                                | Lunsj på hotellet  |  |
| 1400 - 1445                                | Pårørendes ulike roller  | Lene Pedersen - Nordlandssykehuset/Lærings og Mestringsenteret |
| 1445 - 1455                                | Pause  |  |
| 1455 - 1515                                | Grensesetting og egenomsorg  | Ann Kirsti Brustad   |
| 1515 - 1615                                | Utfordringer og erfaringer i hverdagen   | Gruppearbeid, innledes av Ann Kirsti Brustad                   |
| 1615 - 1630                                | Oppsummering og avslutning   | Ann Kirsti Brustad, Stig Moe                                   |
| 1645 - 1730                                | Veiledning - samtaler for de som ønsker  | Gruppesamtaler   |
| Møte LPP lokallagsmedlemmer kl 1800 - 2000 |  |  |
| Torsdag 22.                                | Likemannsveiledning og samtaler  |  |
| Etter avtale                               | De som ønsker likemannsveiledning - individuell samtale med likemann fra Bikuben/LPP kan avtale dette ved kurspåmelding eller ved å ringe Bikuben ved Ann Kirsti tlf 90898788. Samtalene arrangeres i Batteriets lokaler som ligger i Jordbruksvegen 46 (Bodø) |  |



**N.K.S Veiledningssenter for pårørende i Nord Norge AS**