

INVITASJON

LIVET ETTER ARBEIDSLIVET

Pensjonisttilværelsen, som for noen starter ved fylte 62, eller tiden etter frivillig eller ufrivillig avslutning av arbeidslivet, kan by på et mulighetsrom for glede og godt samvær. Samtidig erfarer mange denne tiden som svært krevende – ikke minst over tid.

Utdanning, arbeidsliv og familieliv gir strukturer og forutsigbarhet som hjelper oss i hverdagen. Livet etter arbeidslivet utfordrer disse strukturene og rammer oss på ulikt vis. Noen finner tilstrekkelig støtte og mening, andre strever med tilhørighet, endring av identitet og selvopplevelse, og et redusert mulighetsrom til å få brukt opparbeidede evner og kapasitet.

Vi inviterer til refleksjon og støtte for ulike livserfaringer. Intensjonen er å være sammen om de gleder og utfordringer som preger våre liv etter arbeidslivet.

Hvor: Rosenkrantzgate 10 A. 6 etg. Sentrum psykoterapi & veiledning v/Rolf Aspestrand

Når: Vi møtes en gang i måneden. Første samling er:

fredager 13. mars kl. 14.00 – 16.30

8. mai kl. 14.00 – 16.30

29. mai kl. 14.00 – 16.30

12. juni kl. 14.00 – 16.30

Vi ønsker det skal være relativt uforpliktende å være med i denne gruppen. Derfor definerer vi den som åpen - det vil si du kan delta hver gang eller en gang. Du velger selv om vil si noe eller dele noe med gruppen. Du er uansett hjertelig velkommen til å være sammen med oss. Om du kommer håper vi likevel du blir der i de 2.5 timene gruppen varer - da det gjør det tryggere for de som delta. Intensjonen er at gruppen fortsetter til høsten.

Det vil maksimum være syv deltakere i gruppen med ønsket om å skape en trygg og støttende ramme. Samtykke om taushetsplikt signeres av alle deltakere.



Gruppen blir ledet av **Rolf Aspestrand**, samtaleterapeut/veileder, MNGF, master i folkehelsevitenskap og 14 års erfaring fra Sentrum psykoterapi & veiledning.

Send påmelding eller spørsmål om tilbudet til: rolf@aspestrand.no

Pris: 690.- pr person pr gang (Vipps eller betalingsterminal).