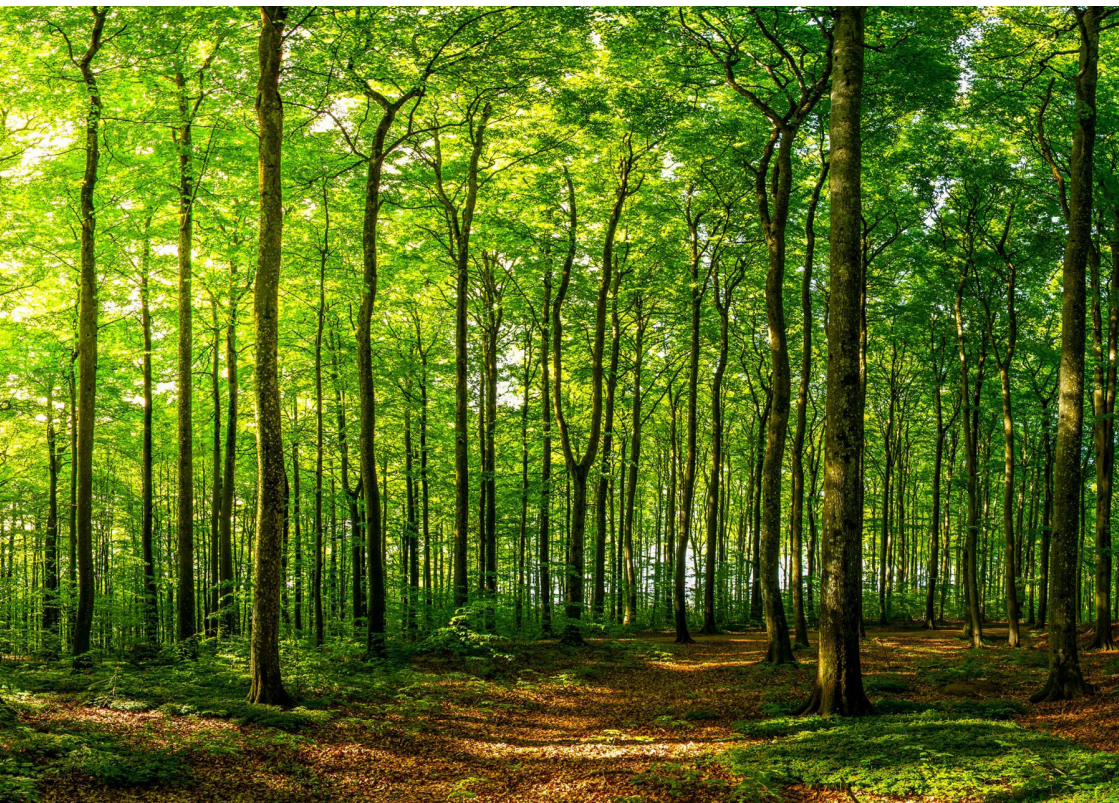




# Psykisk sygdom i familien

Gratis samtalegrupper for børn og unge, som er pårørende til psykisk sygdom og sårbarhed

Gratis forældrerådgivningsforløb



**SIND** Rådgivning

Gjellerupvej 84 | 8230 Åbyhøj | [sindraadgivning.dk](http://sindraadgivning.dk)

## Kan en børnegruppe støtte mit barn?



Når børn vokser op i hjem, hvor psykisk sygdom og sårbarhed er en del af hverdagen, er det under væsentligt anderledes vilkår end mange af deres jævnaldrende.

At opleve psykisk sygdom i familien kan skabe en følelse hos børnene af at være anderledes.

## At være tæt på psykisk sygdom er helt almindeligt

Alligevel kan det sætte tanker og følelser i gang hos børn og unge, som kan være svære og som kan påvirke barnets trivsel i hverdagen. Barnet eller den unge kan ofte have en følelse af, at være alene med det svære.

At være med i en pårørendegruppe kan bidrage til, at barnet eller den unge får mere overskud og ro til at koncentrere sig om skole, venner og andre vigtige ting i opvæksten.

## Hvad får man ud af at være med i en børnegruppe?

- Man oplever, at man ikke er alene med sine tanker og følelser.
- Man lærer, hvad man kan gøre for at passe på sig selv i svære situationer. Og får ideer til, hvordan man kan handle i eget liv.
- Viden i børnehøjde om psykisk sygdom.
- Man får nogen at tale med om det, der er svært.
- Man har det hyggeligt sammen med andre.

## Rammerne for en børnegruppe.

Ved hver gruppegang mødes deltagerne i en tryk og genkendelig ramme. Her taler de sammen med gruppelederne om forskellige temaer, der erfaringsmæssigt fylder hos børn og unge, som er pårørende til psykisk sygdom. Der er også altid plads til leg og hygge.

En gruppe består af ca. 8 jævnaldrende børn eller unge, som mødes hver eller hver anden uge i ca. to timer.

Det er vores mål, at det så vidt muligt er den samme gruppe af børn, der følges ad i hele gruppeforløbet.

Ved barnets opstart og afslutning i gruppen, inviteres barn og forældre til en samtale med gruppelederne. Grupperne har et begrænset antal pladser og der er mulighed for opskrivning på venteliste.

Hver gruppe ledes af en psykolog og mindst en anden fagligt kvalificeret gruppeleder. Ofte er der også en frivillig med som ekstra voksen i gruppeforløbene.

## Tilbud om rådgivningsforløb til forældre.

Hvis et eller flere familiemedlemmer lider af psykisk sygdom, påvirkes hele familien. Forældre kan have behov for samtaler om udfordringer i familielivet og forældrerollen, når psykisk sygdom er et vilkår i familien.

I SIND Rådgivning er der mulighed for forældresamtaleforløb med fokus på familielivet (hvor børnene ikke deltager). Ligesom der er mulighed for individuelle samtaler.

Ved behov kan denne rådgivning foregå online.



## Om SIND Rådgivning

SIND Rådgivning er en organisation med mangeårig erfaring med at yde rådgivning til pårørende til psykisk sygdom og sårbarhed. Vi tilbyder børne- og familiesamtaleforløb; individuelle samtaler og samtalegrupper for voksne pårørende; telefonrådgivning samt undervisningsforløb for voksne pårørende i samarbejde med Region Midt.

## Kontakt os for mere information:

Ved interesse og ønske om at høre nærmere om vores tilbud,  
kan vi kontaktes på  
U18@sindraadgivning.dk  
tlf: 4268 6051 / 4268 1800

Følg os på [sindraadgivningmidt.dk](http://sindraadgivningmidt.dk)

