



OPLEVER DU UDFORDRINGER I RELATION TIL DIN FORÆLDER ELLER SØSKENDE, DER HAR DET SVÆRT PSYKISK?

OG KUNNE DU TÆNKE DIG AT VÆRE MED I EN PÅRØRENDEGRUPPE?

Det kan i perioder være udfordrende at være pårørende til et menneske, som har det svært psykisk. Der kan være mange ting, der fylder, og det kan være svært for andre, der ikke er i samme situation som én selv, at forstå hvad det er, man står i.

Det kan derfor være hjælpsomt at møde andre, der kender til noget af det, man kan have tæt ind på livet. Ideen med gruppen er, at man som deltager stiller sig til rådighed for hinanden med sit liv og sine erfaringer – ikke for at man skal løse det svære for hinanden eller blive enige om, hvad der er rigtigt at gøre – men for at få et nyt eller andet perspektiv på livet og på de udfordringer, man står i.

Vi vil arbejde med de temaer, der optager gruppens deltagere og tager udgangspunkt i gruppens behov og ressourcer.

Gruppen er for voksne pårørende, hvis forælder eller søskende oplever psykiske udfordringer. Du, eller den, du er pårørende til, skal være bosiddende i Københavns kommune.

Praktisk

Forløbet strækker sig over 6 tirsdage og vi mødes en gang om ugen kl. 14:00 – 16:00 i Den psykologiske rådgivning, Sind København - Slotsgade 2, 2.tv, 2200 København N.

Vi mødes følgende datoer: 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5 og 16/5.

Tilmelding

Er efter først-til-mølle-princippet og foregår til psykolog Nini Flyvholm, der leder gruppen. Det er gratis at deltage og der kan højst være 8 deltagere i gruppen. Du melder dig til ved at skrive en mail til nini@sind-kbh.dk eller ved at ringe til os på tlf. 3536 0904. Af hensyn til gruppen er det vigtigt, du som udgangspunkt kan deltage alle 6 gange.