



PÅRØRENDEGRUPPE

FOR FORÆLDRE TIL VOKSNE MED PSYKISKE UDFORDRINGER

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING - SIND KØBENHAVN

Det kan i perioder være udfordrende at være forældre 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.

Derfor kan det være hjælpsomt at møde andre, der kender til noget af det, man kan have tæt ind på livet som pårørende. 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 blive ens eller løse det for hinanden – men for at få et nyt eller andet perspektiv på livet og 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 forældre, hvis voksne børn (over 18 år) oplever psykiske udfordringer. Du, eller den, du er pårørende til, skal være bosiddende i Københavns kommune.

Praktisk

Forløbet strækker sig over 6 gange og vi mødes hver mandag i tidsrummet kl. 17 - 19 i Den psykologiske rådgivning, Slotsgade 2, 2.tv, 2200 København N.

Gruppemøderne vil være på følgende datoer: 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 13/02 og 20/02.

Tilmelding

Er efter først-til-mølle-princippet. Det er gratis at deltage og der kan højst være 8 deltagere i gruppen. Du melder dig til ved at skrive en mail til carla@sind-kbh.dk eller ved at ringe til os på tlf. 3536 0904. Gruppen ledes af psykolog Carla Hermannsen, som har erfaring i arbejdet med pårørende.