



Er du forælder til et barn, en ung eller en voksen med en psykisk lidelse og bor du i Aabenraa Kommune?

Vil du have inspiration og ideer til, hvordan du kan tage vare på dig selv, de tanker og følelser der opstår, samtidig med at du støtter dit barn?

Vi starter en ny samtalegruppe for forældre med en psykolog for bordenden.

Tal med andre der har det som dig

Hvem kan deltage?

Alle forældre - der bor i Aabenraa Kommune - kan deltage uanset hvilken psykisk lidelse eller alder dit barn har. Du kan komme alene eller sammen med din partner.

I samtalegruppen kan du...

- * udveksle erfaringer med ligestillede i samme situation
- * få inspiration til at skabe de bedste rammer for dig selv som pårørende
- * sammen med andre udforske, hvad der er vigtigt for dig og hvordan du kan lykkes med at fastholde dette
- * få redskaber til at genfinde/bevare indre ro og energi

Samtalegruppen kan berøre temaer, som...

- * Kriser, hvordan de påvirker os og hvordan kriser kan bidrage til en udviklende proces
- * Kommunikation, gensidig respekt og konflikthåndtering
- * Egne og andres grænser
- * Stress og stresshåndtering

Samtalegruppens form:

Som gruppedeltager har du medindflydelse på gruppemødernes indhold og temaer. Gruppemødernes form kan veksle imellem fagligt input fra psykologen og samtaler.

Det er gratis at deltage og kræver ikke medlemskab af Bedre Psykiatri.

OPSTART AF SAMTALEGRUPPE I JUNI 2018

Der afholdes intromøde onsdag den 20. juni kl. 19.00-20.30 i Aabenraa Selvhjælp på Reberbanen 3

Den egentlige samtalegruppe vil starte onsdag den 29. august kl. 19.00-21.00 og kommer til at mødes 8 gange i alt. Det er derfor *vigtigt, at du forholder dig til disse datoer inden tilmelding*: onsdag den 29. august, onsdag den 19. september, torsdag 4. oktober, onsdag den 31. oktober, onsdag den 21. november, onsdag den 12. december, onsdag den 9. januar og onsdag den 30. januar.

Vi mødes hver gang kl. 19.00-21.00 og det foregår i Aabenraa Selvhjælp, Reberbanen 3, Aabenraa.

Gruppen vil blive ledet af **cand.psych.aut. Britta Nilsson**. Britta Nilsson er autoriseret psykolog og hun har flere års erfaring i arbejdet med voksne, børn og unge, såvel i grupper som individuelt. Britta Nilsson er uddannet psykoterapeut (systemisk narrativ terapi, akkrediteret EMDR-terapeut) og supervisor. Herudover deltager Anne Marie Pedersen, hun er uddannet pædagog og forkvinde i Bedre Psykiatri Aabenraa-Tønder.

Tilmelding: til intromødet senest d. 14. juni pga. begrænsede pladser.

Sidste frist for ansøgning om deltagelse i gruppeforløbet er d. 20. juni.

I den egentlige gruppe kan der deltage op til 8 personer og der er lukket for nye medlemmer efter opstartsmødet. Dette er for at skabe et trykt og sikkert forum.

Har du spørgsmål - kontakt Anne Marie på telefon 60 89 51 38 eller mail på ampe6340@gmail.com

Ansøgningsbrevet skal indeholde dit navn, adresse og mobilnummer, samt oplysninger om den syges diagnose/ psykiske lidelse - gerne de aktuelle udfordringer, vedkommendes alder samt jeres tilhørsforhold (far/ mor/ bonusfar eller bonusmor)



BEDRE PSYKIATRI
AABENRAA-TØNDER
FORENING FOR PÅRØRENDE