



**Landsforeningen
BEDRE PSYKIATRI**

Livjærgade 20
2100 København Ø.
Telefon +45-3525 4600
Telefax +45-3525 4601
E-mail: info@bedrepsykiatri.dk
www.bedrepsykiatri.dk

Telefonrådgivning

et tilbud til dig som pårørende

Socialfaglig, Psykologisk og Juridisk rådgivning:

Telefon: 70 207 174

Åbningstider:

Mandag, tirsdag, torsdag, fredag fra kl. 12-16.

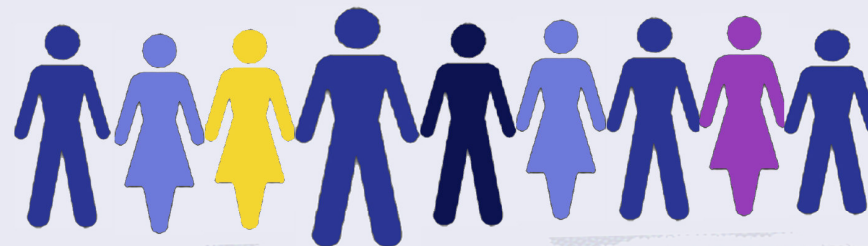
Kontakt til netværksdannelse:

Tlf. 86 720 112 døgnåbent

E-mail: aarhus@bedrepsykiatri.dk



Landsforeningen
BEDRE PSYKIATRI



Netværksdannelse

Rådgivning,
hjælp og støtte for familier
til børn og unge med
psykiske vanskeligheder

Netværksdannelse:

er et projekt i Landsforeningen BEDRE PSYKIATRI

Projektets målgruppe:

er målrettet forældre, forældrepar og det nære netværk til hjemmeboende børn og unge med psykiske vanskeligheder.

Projektet formål:

er at skabe et netværk, rådgive, støtte, og yde akut menneskelig hjælp til familier, som er i en svær livssituation, når deres hjemmeboende (helt eller delvis) børn og unge rammes af en psykisk lidelse.

Derudover har projektet også mulighed for at være opsøgende i forhold til familier med børn/unge på venteliste til behandling, der ofte lever i stress og usikkerhed. Her kan forældre-netværket bruges til at løfte den helt særlige opgave.

Baggrund/problem:

Det er af stor vigtighed, at sårbare familier i krise hurtig får den rette hjælp og støtte i deres lokale område, således at de sociale og psykiske problemer, man møder som forældre, ikke får lov til at vokse sig store.

Projektets mål/løsning:

Der er ingen tvivl om, at det er belastende og stressende at være forældre til et psykisk sygt barn. Derfor er det af stor betydning, at forældrene og det nære netværk bliver klar over, hvilke muligheder der er for selv at begrænse belastningen og den indre stress, og derved være den trygge, faste ramme i barnet/den unges liv. Meget stressede personer kan i mange tilfælde miste den normale problemløsningsevne, og vi er sikre på, at ved at reducere stress kan der frigives mere overskud til at være omsorgsgiver til den syge.

Kort sagt – hjælp til selvhjælp, med støtte fraigestillede.

Det er også væsentligt, at hele familien og deres nære netværk hurtig får en viden om, hvilke muligheder der er for, at familien kan få den rette hjælp og støtte. På den måde kan familien styrke sin rummelighed og varetage og fastholde sit ansvar. Derigennem kan de bevare et overskud til deres psykiske syge barn eller unge og derved også undgå selv at blive syge.

Netværksgrupper

I et netværkgrupperforløb får man:

- Mulighed for at mødes med ligestillede i samme situation
- Redskaber til at håndtere stress på en hensigtsmæssig måde
- Redskaber til at bearbejde skyld, skam og tabu
- Redskaber til at respektere og holde fast på egne grænser
- Indsigt i, hvordan krisen ofte kan være en udviklende proces!
- Indsigt i, hvorfor og hvordan vi oplever den samme situation forskelligt
- Redskaber til positiv kommunikation både internt (egne tanker) og eksternt (ord/tale)

Der vil være forskellige temaer, og møderne vil veksle mellem undervisning, erfaringsudveksling og socialt samvær!

Der er også mulighed for at starte egne netværk med andre i samme situation.

Gruppeforløbet vil oftest foregå en gang om måneden, 10 gange afhængig af gruppedeltagernes ønsker og behov.

Der er tilknyttet en professionel psykoterapeut eller psykolog med stor erfaring i pårønderarbejde til at hjælpe de pårørende igennem forløbet!

Har deltagelsen i netværksdannelsen din interesse, så kontakt os!

tlf. 86 720 112
E-mail: aarhus@bedrepsykiatri.dk