



PÅRØRENDEGRUPPE

FOR PARTNERE TIL MENNESKER MED PSYKISKE UDFORDRINGER

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING - SIND KØBENHAVN

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 det 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 det rigtige 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, der er partnere til mennesker med 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. 16:30 – 18:30 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 Tina Louv, 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 tina@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.