Kære Navn på fagperson

Pårørende til mennesker med psykisk sygdom har ofte brug for støtte. I dit arbejde møder du sikkert nogle af disse pårørende, der oplever at blive meget belastet og har svært ved både at hjælpe deres syge nærtstående og samtidig passe på sig selv.

Vi vil derfor gerne fortælle dig om vores samtalegruppe i Bedre Psykiatri Lokalafdeling, hvor pårørende kan få professionel støtte i et fortroligt fællesskab. Vi starter et nyt samtalegruppeforløb d.skriv dato.

Om samtalegruppen:

* Grupperne ledes af en uddannet terapeut (psykolog eller medlem af Dansk Psykoterapeutforening)
* 8-10 deltagere mødes 8-10 gange
* Deltagelse er gratis
* Målgruppen er voksne pårørende (både forældre, søskende, ægtefæller og andre nære pårørende)

Gennem forløbet får deltagerne:

* Konkrete værktøjer til at håndtere hverdagens udfordringer
* Mulighed for at dele erfaringer i et trygt og fortroligt rum
* Støtte til at arbejde med temaer som skyld, skam, egenomsorg og grænsesætning
* Et fællesskab med andre, der forstår deres situation

Om Bedre Psykiatri: Vi er landsforeningen for pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Vi arbejder for at forbedre forholdene for både mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende gennem rådgivning, netværk og politisk interessevaretagelse. Samtalegrupper er et af vores kernetilbud til pårørende.

Vi vil være meget taknemmelige, hvis du vil orientere relevante pårørende om dette tilbud. Du er også velkommen til at kontakte os, hvis du ønsker flere informationer eller har spørgsmål.

Interesserede pårørende kan tilmelde sig via [www.bedrepsykiatri.dk/arrangementer/](http://www.bedrepsykiatri.dk/arrangementer/) eller QRkoden her i brevet. Ønsker de mere information kan de også skrive til lokalafdelingens mailadresse.

Med venlig hilsen [Navn] Bedre Psykiatri Lokalafdeling