**Ny Samtalegruppe – Få støtte som pårørende**

Er du pårørende til en person med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse? Så kan du finde hjælp og støtte i en samtalegruppe🤝

Vi starter snart en ny gruppe, hvor du som pårørende kan få støtte, dele erfaringer og lære konkrete værktøjer til at håndtere de udfordringer, der følger med at være tæt på en, der kæmper med psykisk sygdom.

I gruppen får du:

✔️ Et trygt fællesskab med andre pårørende

✔️ Værktøjer til at håndtere følelsesmæssige udfordringer som skyld, bekymringer og egenomsorg

✔️ Mulighed for at finde styrke og handlekraft til at tage vare på dig selv i hverdagen

Samtalegruppen mødes over 8-10 gange. Det er et lukket forløb med de samme deltagere hver gang. Gruppen ledes af en erfaren terapeut, som skaber et rum, hvor alle bliver hørt og forstået.

Læs mere om gruppen her: Link til NemTilmeld

**Pårørende til én med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse? Kom med i en samtalegruppe**

I samtalegruppen for pårørende møder du andre, der står i samme situation som dig. Det betyder, at vi forstår hinanden på et dybere plan og kan dele erfaringer.

Alle deltagere er her for at få og give støtte, og i vores grupper vil du opleve et fællesskab, hvor du kan dele dine tanker og bekymringer uden frygt for at blive dømt. Gruppelederen sørger for, at gruppen har en god dynamik, hvor alle føler sig velkomne og set.

Gruppen starter snart – kom og vær med i et fællesskab du kan spejle dig i og få redskaber til at skabe mere overskud i hverdagen.

Læs mere og tilmeld dig her: Link til NemTilmeld

**Er en samtalegruppe noget for dig?**

At tale om de svære oplevelser som pårørende kan vække mange følelser, og det kan føles svært at tale med fx venner, familie eller kolleger om. I en gruppe, hvor alle er i samme situation, kan du finde spejling og opleve, at du ikke står alene. Her er plads til, at du kan sætte ord på alt det svære.

Du vil blive mødt af en terapeut, der guider samtalerne og sørger for, at alle deltagere føler sig trygge og får taletid. Samtidig får du helt konkrete redskaber til at håndtere følelsesmæssige udfordringer som skyld og bekymringer. Der er fokus på egenomsorg, og på at styrke dig som pårørende, så du kan få en hverdag med mere egenomsorg og ro.

Vores gruppe starter snart, og du kan være med.

Læs mere og tilmeld dig her: Link til NemTilmeld

**Kan en samtalegrupper kan gøre en forskel for dig?**

I Bedre Psykiatris samtalegruppe for pårørende arbejder vi med konkrete værktøjer og metoder til at styrke dig i din rolle som pårørende.

Gruppen fokuserer på, hvordan du kan håndtere de følelser og situationer, der opstår i dit liv som pårørende. I stedet for at fokusere på den, der er syg, fokuserer vi på dig, og på hvordan du kan takle situation, så du får mere overskud til både dig selv og dem, du holder af.

Vi ved, at stort set alle, der deltager i en samtalegruppe, mener at det har gjort en stor forskel, og de vil anbefale andre pårørende at deltage.

Læs mere og tilmeld dig her: Link til NemTilmeld

**Video opslag**

I kommunikationspakken er der 3 videoer – 2 korte og en lidt længere. Du kan dele dem sammen med disse opslag eller bare sammen med en helt kort tekst ala:

Du kan også få hjælp. Ny samtalegruppe starter [dato og by] Læs mere her: Link til NemTilmeld