

Kort om tilbud til pårørende



Tilbud fra Bedre Psykiatri Odense

Gruppeforløb for voksne pårørende

Vi har forskellige slags grupper for voksne. Fx samtalegrupper, naturgrupper og skriveværksteder. I grupperne mødes de samme 8-12 pårørende en eftermiddag eller en aften mellem 8 og 10 gange i alt. Det er typisk 2 timer ad gangen hver eller hver anden uge. Grupperne ledes alle af professionelle. I samtalegrupperne kan det fx være en psykoterapeut. I naturgrupperne er det en naturterapeut, og i skriveværkstederne er det en forfatter. Deltagelse er gratis men kræver medlemskab af Bedre Psykiatri.

Tilmelding: Nye grupper annonceres i vores nyhedsbreve, som du får via e-mail, hvis du er medlem af Bedre Psykiatri og bor i Odense Kommune. På vores hjemmeside kan du også se, hvad vi aktuelt har af gruppeforløb, og hvordan du tilmelder dig. Skriv til os, hvis du gerne have besked, næste gang vi starter en gruppe.

Foredrag og debatarrangementer

Vi afholder jævnligt foredrag og debatarrangementer, der fx fortæller om livet med en bestemt diagnose, giver inspiration til at tackle livet som pårørende eller lægger op til debat om et aktuelt emne inden for psykiatrien.

Pårørendecaféer

Caféen er et frirum for dig, der er tæt på et menneske med en psykisk sygdom eller en udviklingsforstyrrelse. Vi mødes i et trygt og fortroligt rum, hvor du kan dele dine sorger, glæder og udfordringer med andre pårørende. Caféen holder åbent en gang om måneden på skiftende ugedage. Du er velkommen lige så tit, du har tid og lyst. Du skal blot huske at tilmelde dig hver gang.

Pårørendesamtaler en-til-en

Vi tilbyder samtaler med en af vores frivillige per telefon eller personligt. Her kan du vende din situation med en udenforstående. Send en mail til odense@bedrepsykiatri.dk med en helt kort beskrivelse af den problemstilling, du gerne vil have en snak om. Har du brug for en snak om at være pårørende til en, der er selvmordstruet, så skal du sende en mail til odense-samtale@bedrepsykiatri.dk.

KONTAKT OG FØLG BEDRE PSYKIATRI ODENSE

- E-mail: odense@bedrepsykiatri.dk
- Tilmelding til caféer, foredrag og debatmøder: bedrepsykiatri odense.nemtilmeld.dk
- Følg os på Facebook, Instagram og LinkedIn: søg på Bedre Psykiatri Odense
- Hjemmeside: bedrepsykiatri-lokal.dk/odense/

Tilbud fra Landsforeningen Bedre Psykiatri

Personlig rådgivning

Vores landsforening tilbyder personlig rådgivning af fagprofessionelle via telefon og mail. Du kan bestille tid online og telefonisk. Læs mere her: bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning/kontakt-en-raadgiver/.

Kursusforløb for pårørende om vilkår, rettigheder, psykiatrisk behandling m.m.

Der er 6 kursusgange. På denne side kan du læse mere og tilmelde dig: <https://bedrepsykiatri.dk/kursus/>. Der er meget rift om pladser, så skynd dig at melde dig til, når muligheden er der.

Viden om sygdomme, systemet, livet som pårørende m.m.

På Bedre Psykiatris hjemmeside finder du masser af artikler, podcasts, webinarer og videoer med information om sygdomme, om systemet, om at være pårørende og meget andet. Du kan også gennemgå et E-læringskursus, lige når det passer dig. Se tilbuddene her: bedrepsykiatri.dk/.

Guides til pårørende. De fleste guides kan du få tilsendt gratis til din indbakke. Find dem på bedrepsykiatri.dk.

- **Det med småt. Kend dine muligheder og rettigheder i kommunen som pårørende**
- **Forældreguide**
- **Diagnoseguiden**
- **Find rundt i psykiatrien**
- **Få bedre hjælp i kommunen**
- **Pårørendeguide. Håndbog for dig, der er tæt på en med psykisk sygdom.**

Lukkede Facebook-grupper for medlemmer af Bedre Psykiatri

Grupperne er et frirum, hvor pårørende både kan hjælpe og støtte hinanden og dele såvel gode som dårlige erfaringer. Der er fx grupper for forældre, søskende, partnere og bedsteforældre. Grupperne er lukkede, og du skal derfor ansøge om medlemskab, inden du får adgang. Skriv til os, og få linket tilsendt.

Tilbud fra Odense Kommunes pårørenderådgivning

Kommunen tilbyder fx pårørendegrupper, gåture, mindfulness og drop in-møder for voksne og har grupper for børn og unge (7-17 år). Kommunens tilbud ligger typisk ml. kl. 10 og 18.30. Det er kun for pårørende, der bor i Odense. Læs mere her: odense.dk/paarørende.

Center for Mental Sundhed

Odense Kommunes rådgivnings- og informationscenter om mental sundhed, psykisk sårbarhed og psykisk sygdom. Borgere, der bor i Odense og er fyldt 18 år tilbydes professionel rådgivning. Bl.a. for pårørende.

Gruppeforløb hos andre

Online kursus for forældre til børn/unge under 25 år, der mistrives.

Arrangeret af SIND. Se mere her: <https://sind.dk/frivilligunivers/kurser>. Kræver medlemskab af SIND.

Gruppeforløb for unge pårørende (18-25 år)

SIND tilbyder et gruppeforløb for 18 til 25-årige i Odense. Læs mere her: <https://sind.dk/klar-til-inddragelse>.

Online gruppe for unge (15-25 år)

Arrangeret af Psykiatrifonden. Se mere her: <https://erduokay.dk/psykiatrifonden/>.

Psykiatrisk Afdeling Odense – støtte til pårørende

Når din kære er indlagt, har du mulighed for at tale med pårørende-peer Kirsten Ovesen (hvis din kære er voksen) og pårørendementor Anne Solgaard (hvis din kære er barn eller ung). Spørg efter dem på afdelingen.

Tilbud fra PsykInfo, Region Syddanmark

Her kan du få svar på dine spørgsmål om psykisk sygdom og få personlig rådgivning. De tilbyder familiesamtaler, forældresamtaler, børne-/ungesamtaler og kursusforløb for børn og unge. Se mere her: psykinfo.regionsyddanmark.dk/.