**Pressemeddelelse / Artikeludkast:**

**Samtalegruppe for pårørende – et frirum til forståelse og støtte starter snart i BY**

Bedre Psykiatri lokalafdeling inviterer pårørende til mennesker med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelser til en ny samtalegruppe. ”Samtalegruppen er en mulighed for pårørende til at styrke deres handlekraft, finde støtte og skabe en bedre balance i deres hverdag.” fortæller Navn, frivilligtovholde/forperson/bestyrelsesmedlem i Bedre Psykiatri Lokalafdeling.

**Et sted, hvor du bliver forstået**  
“Her er der ingen, der tænker at du er et dårligt menneske, hvis du siger, at du drømmer om den dag, hvor du kan lade være med at tage telefonen, når din syge ægtefælle ringer. Vi har tidligere haft samtalegrupper og oplever, at det betyder rigtig meget for deltagerne at have et sted, hvor man kan snakke om alle de svære følelser” fortæller Navn,

Gruppen er et frirum, hvor ingen dømmer dig for dine tanker eller følelser, men hvor du bliver mødt med forståelse fra andre, der står i lignende situationer. Det særlige ved Bedre Psykiatris samtalegrupper er, at fokus ikke ligger på den syges symptomer og behandling, men på, hvordan du som pårørende passer på dig selv i en hverdag, der ofte er præget af sorg, frustration og bekymring.

**Støtte, værktøjer og konkrete mål**  
Forløbet, der strækker sig over 8-10 mødegange, ledes af en uddannet terapeut, som hjælper deltagerne med at finde konkrete værktøjer til at håndtere hverdagen som pårørende. Det kan være metoder til at reducere skyldfølelse, styrke egenomsorg eller tackle de mange følelsesmæssige udfordringer, der opstår, når man lever tæt på et menneske med psykisk sygdom.

“Som pårørende kommer du let til at glemme dig selv for at hjælpe den syge. Derfor er det vigtigt at give et rum, der fokuserer på, hvordan man kan passe på sig selv som pårørende, så man ikke selv bliver overbelastet eller syg” siger Navn.

**Lettelsen ved fælles forståelse**  
En vigtig del af samtalegrupperne er at opdage, at man ikke er alene med sine tanker og følelser. Mange pårørende kæmper med skyldfølelse, bekymringer eller tanker om, hvordan livet kunne have set anderledes ud uden den syge.

At mødes med andre, der står i lignende situationer, skaber en følelse af samhørighed og forståelse, som kan være en stor lettelse. Deltagerne oplever ofte, at det at dele oplevelser og høre andres historier hjælper dem til at føle sig mindre alene.

**Praktisk information**  
Samtalegruppen er åben for alle pårørende over 18 år. Forløbet starter dato, og tilmelding foregår via NemTilmeld. For spørgsmål eller mere information kan Bedre Psykiatris lokalafdeling kontaktes direkte.

Medsendte billeder:

1. Xx er terapeuten i samtalegruppen og glæder sig til at være gruppeleder. Xx har xx års erfaring / har xx uddannelsesbaggrund.
2. XX er frivillig i Bedre Psykiatri og er tovholder for at starte gruppen op.
3. Ud over samtalegrupper er der også andre aktiviteter i Bedre Psykiatri Lokalafdeling. Her er et billede fra xx aktivitet.

Alternativt:

Medsendte billeder er fra Bedre Psykiatris arkiv og kan frit benyttes.