

## **Bedre Psykiatri**

Landsforeningen for pårørende

[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)

Lokalafd. Middelfart



**Vi har igen i år fået lavet en aftale med Psykolog Laura Hanghøj om et gruppeforløb over 4 gange.**

### **Gratis gruppeforløb for pårørende til personer med psykisk sygdom**

Henvender sig ikke til personer, der selv er i psykiatrisk behandling.

I denne gruppe kan du dele dine tanker og følelser med ligesindede, der står i en udfordrende situation som pårørende til en person med en psykisk sygdom. Her er plads til, at du kan få talt ud og at du samtidig kan lytte og reflektere over andres oplevelser. Samtalerne i gruppen vil foregå i en professionel, men afslappet og tryk atmosfære med en psykolog, som facilitator. Formålet er ikke, at der er noget, der skal 'fikses', men derimod at give tid og rum til fordybelse og refleksion. Der vil blive taget udgangspunkt i gruppens egne oplevelser samt ønsker til emner, der ønskes berørt. Tidligere har vi bl. a. talt om de mange roller som pårørende, at huske egne behov, svære følelser, grænsesætning mm.

Forløbet foregår i en gruppe med mellem 5-10 personer. Det eneste, der kræves er, at du har lyst til at indgå i et ligeværdigt fællesskab.

Har du lyst og har du brug for dette tilbud ? så ser jeg gerne din tilmelding.

**Datoer: 13. oktober, 10. november, 8. december, 12. januar**

**Tidspunkt: 18.00-19.30**

**Sted: Frivilligcenteret, Teglgårdsparken 17, 5500 Middelfart**

Tilmelding til Kirsten Bünger Hansen på mail: [middelfart@bedrepsykiatri.dk](mailto:middelfart@bedrepsykiatri.dk) eller 30344280

Senest den 1. oktober 2021