

TABUER SKAL
TALES IHJEL!

PSYKIATRIFONDENS SAMTALEGRUPPER

– for børn og unge, der har en psykisk syg mor eller far



PSYKIATRIFONDENS BØRNE- OG UNGEAFDELING
HEJREVEJ 43, 2400 KBH. NV
TLF.: 3925 2500, MAIL: KONTAKT@TABU.DK

For yderligere information om Psykiatri-
Fondens samtalegrupper se www.tabu.dk.
Tilmelding sker på tlf. 3925 2500 eller på
mail: samtalegrupper@tabu.dk

PsykiatriFonden er en nonprofit humanitær organisation, hvis formål er at oplyse om og aftabuisere psykiske sygdomme og problemer. Gennem udgivelser, foredrag, kurser, rådgivning og undervisning arbejder PsykiatriFonden for at udbrede kendskabet til psykiske sygdomme, til årsager, forebyggelse og behandling samt at skabe bedre vilkår for mennesker med psykisk sygdom. Se mere på www.psykiatrifonden.dk

PsykiatriFondens samtalegrupper er støttet af Servicestyrelsen.

PSYKIATRIFONDENS SAMTALEGRUPPER

– FOR BØRN OG UNGE, DER HAR EN PSYKISK SYG MOR ELLER FAR

JEG TROEDE,
DET VAR MIN
SKYLD, NÅR
MIN FAR BLEV
INDLAGT

BARN AF EN PSYKISK SYG FAR



► TIL BØRN OG FORÆLDRE

Det kan være svært at vokse op i en familie, hvor mor eller far har en psykisk sygdom.

Vi ved, at mange børn og unge med psykisk syge forældre er bekymrede, kede af det, ensomme eller oplever skyld og skam. Og vi ved, at mange børn påtager sig et alt for stort ansvar og har svært ved at snakke om og spørge til sygdommen.

I PsykiatriFondens samtalegrupper får børn og unge mulighed for at møde andre børn og unge med forældre, der har en psykisk sygdom. De får mulighed for at dele deres oplevelser med børn og unge med lignende erfaringer. Og de bliver støttet i at håndtere deres hverdag.

► OM GRUPPERNE

Tilbuddet er gratis og er for børn og unge i alderen 11-16 år. I hver gruppe deltager 6-8 jævnaldrende unge. Vi mødes 10 gange (en gang om ugen a to timer) i vores hyggelige grupperum i PsykiatriFondens lokaler på Nørrebro. Tiden bruges på leg, øvelser og samtaler om bl.a.:

- Hvad er psykisk sygdom?
- Mig og min familie
- Krop og følelser
- Ensomhed, behov og ansvar
- Hvordan passer jeg på mig selv?

DET HAR VÆRET GODT AT HØRE
DE ANDRES
HISTORIER OG VIDE,
AT MAN IKKE ER
PALLE ALENE I VERDEN.

DELTAGER I EN AF
PSYKIATRIFONDENS SAMTALEGRUPPER



Der er ikke tale om terapi, men en samtalegruppe med to gruppeledere i trygge rammer, hvor den enkelte unge får mulighed for at tale om sin egen historie og lytte til andres.

► HVORDAN KOMMER MAN MED I EN GRUPPE?

Alle kan henvende sig for at høre mere om grupperne – f.eks. familiemedlemmer, skolen, kommunen og (distrikts-)psykiatrien. Vi inviterer til en indledende familiesamtale, hvor forældre og barn (evt. flere børn) kan høre mere om tilbuddet. Både børn og forældre skal bakke op om deltagelse i gruppen, og hvis alle parter er enige om, at det er en god ide, tilbyder vi barnet/den unge plads hurtigst muligt. Når forløbet er afsluttet, inviteres familien igen til en samtale, hvor der er mulighed for at afrunde og evaluere.

Kontakt os på tlf.: 3925 2500 eller mail:
samtalegrupper@tabu.dk.

For mere information se www.tabu.dk.