



GRUPPER FOR UNGE PÅRØRENDE TIL PSYKISK SYGE



Bedre Psykiatri Ungdom
– Landsforeningen for unge pårørende
Tlf. 35 25 46 02
Sekretariatet@bp-ungdom.dk
www.bp-ungdom.dk

Bedre Psykiatri Ungdom er en frivillig forening, som arbejder for at forbedre vilkårene for unge pårørende til psykisk sygdom. Derfor har vi oprettet netværksgrupper, som måske kan hjælpe dig til at håndtere din situation.

Hvem kan deltage?

Netværksgrupperne er for dig, der er mellem 18-30 år, og som er pårørende til en psykisk syg. Du kan eksempelvis være:

- Søn/Datter
- Ven/Veninde
- Kollega/Medstuderende
- Søster/Bror
- Kæreste

Hvorfor deltage?

Vores formål er at hjælpe dig i den situation du står i. Dette gør vi ved at:

- Skabe et rum, hvor det at være pårørende er i centrum
- Gøre unge pårørende bevidste om deres situation
- Give unge pårørende mulighed for at dele erfaringer
- Give unge pårørende rum til at lade sig inspirere af hinanden
- Samt ved socialt samvær og hyggelige aktiviteter

Hvordan foregår det?

- Møderne varer ca. 2 timer og bliver afholdt i København
- Der vil på møderne være kaffe/the, og som regel også lidt kage eller andet godt

- Møderne foregår i en hyggelig uformel atmosfære
- Der er altid plads til at komme med ris og ros, eller nye ideer til aktiviteter
- Desuden vil der løbende være mulighed for at deltage i foredrag og debatter

Hvordan kommer du med?

Det kan føles som en stor beslutning, at skulle dele noget meget personligt med andre unge, som man ikke kender. Men når man først er i gang og har lært hinanden lidt bedre at kende, er det ofte ikke så svært og husk at alle i grupperne har tavshedspligt.

Hvis du er nysgerrig, eller ønsker at deltage, så send en mail til netvaerk@bp-ungdom.dk

Derefter kontakter vi dig med henblik på en uforpligtende samtale og hvis du stadig er interesseret, så aftaler vi hvornår du kan deltage i din første gruppe.

Inden en måned vil du blive inviteret til et introducerende møde, hvor alle nye bydes pænt velkommen.

Hvad sker der så?

Det første møde går oftest lige med at vænne sig til gruppen. Det kan nemlig godt tage et par gange at snakke sig ind på hinanden, og finde sig til rette. Du kan også altid henvende dig til projektkoordinatoren, hvis du kommer i tvivl om noget.

Vi er ikke professionelle behandlere, og formålet med grupperne er ikke at yde behandling, men snarere skabe et hyggeligt og trygt rum, hvor du som pårørende får mulighed for at snakke med ligesindede.

Hvis du i forløbet finder ud af at du har brug for mere støtte end vi kan give dig, så hjælper vi dig gerne med at finde den rette behandling.