**Samtalegruppe for pårørende**

**Få hjælp til rollen som pårørende (til SÆRLIG MÅLGRUPPE fx forældre til voksne børn)**  
Som pårørende til én med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse kan livet føles både tungt og måske ensomt. At støtte en nærtstående, samtidig med at du selv skal håndtere sorg, bekymringer og frustrationer, kan tære meget på kræfterne. I en samtalegruppe får du støtte, forståelse og konkrete værktøjer til at håndtere din hverdag som pårørende.

**Få støtte, der gør en forskel**

Det er dig som pårørende, der er i fokus i samtalegruppen. Gruppeforløbet kan hjælpe dig med at finde måder at leve dit eget liv på, samtidig med at du tager ansvar for dine kære. Det kan handle om at slippe følelsen af skyld og bekymring og få værktøjer til at skabe balance i din hverdag.

I gruppen mødes du med andre i samme situation som dig. Mange oplever, at de pludselig ikke er alene med deres tanker og følelser. Det kan skabe stor lettelse og give ny energi til at fortsætte. Her er der plads til både frustrationer, drømme og håb, og vi hjælper dig med at finde konkrete løsninger, der gør din hverdag lettere.

**Tilmeld dig nu**

Uanset om du er ægtefælle, søskende, forælder, voksent barn eller pårørende på anden måde, er du velkommen. Gruppen består af de samme deltagere hele vejen igennem – på den måde skaber vi et fortroligt og sammenhængende fællesskab.

Samtalegruppen varetages af (indsæt navn og titel på terapeuten) og består af 8-10 deltagere og mødes 8-10 gange hver uge/14 dag. Hver session varer to timer.

Det er gratis at deltage.

Mødegange: Datoer for mødegang

Sted: Adresse

Har du spørgsmål kan du kontakte navn på frivillig tovholder

Deltagelse er gratis og forudsætter ikke medlemskab af Bedre Psykiatri, men vi håber at du vil støtte vores lokale arbejde ved at melde dig ind.

**Til den korte tekstvisning på forsiden af NemTilmeld** (Kan redigeres når arrangementet er oprettet)

 Få hjælp til rollen som pårørende. Som pårørende til én med psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse kan en samtalegruppe give nye perspektiver og redskaber til en bedre hverdag.