**Kære medlem af Bedre Psykiatri [Lokalafdeling]**

Vi håber, du har det godt og takker dig for at du med dit medlemskab, der gør det muligt for os at arbejde for at skabe forandringer for pårørende.

**En ny mulighed for pårørende åbner snart**

Vi er glade for at kunne fortælle, at vi snart starter en ny **samtalegruppe for pårørende**. Du får som medlem invitationen her et par dage før vi offentliggøre tilbuddet bredt.

Samtalegruppen er et trygt rum, hvor pårørende kan dele deres oplevelser. Her handler det om dig som pårørende – hvordan du kan passe på dig selv i en hverdag, der ofte er præget af bekymring, frustration og måske skyldfølelse.

**Hvad kan du forvente?**

* 8-10 mødegange med en uddannet terapeut som gruppeleder
* Konkrete værktøjer til at håndtere hverdagens udfordringer
* Et fortroligt fællesskab med andre, der forstår din situation
* Fokus på egenomsorg, grænser og følelsesmæssig balance

Som en tidligere deltager udtrykte det: *"Det var en lettelse at opdage, at jeg ikke var alene med mine tanker og følelser."*

**Praktisk information**

**Start:** [Dato]  
**Tilmelding:** Via NemTilmeld   
**Målgruppe:** Alle voksne pårørende over 18 år

**Hjælp os med at sprede budskabet**

Hvis du ikke selv har brug for tilbuddet, vil vi være taknemmelige, hvis du vil dele informationen med andre, der måske kunne have gavn af det. Nogle gange er det svært at række ud efter hjælp – men et venligt tip fra en, man kender, kan gøre hele forskellen.

Med venlig hilsen  
[Navn]  
[Titel]  
Bedre Psykiatri [Lokalafdeling]