



# Gruppe for unge 18-30 år

Gruppe for unge pårørende i alderen  
18-30 år til forældre eller søskende  
med psykisk sygdom



**SIND** Pårørenderådgivning

Frivilligcenter Silkeborg

Estrupsgade 4

8600 Silkeborg

Telefonrådgivning: 7023 2750

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

[paaroerende@sind.dk](mailto:paaroerende@sind.dk)

## Gruppe for Unge pårørende i alderen 18-30 år til forældre eller søskende med psykisk sygdom

Formålet med gruppen er at den pårørende får muligheden for at møde andre i en sammenlignelig situation, udveksle erfaringer og

indhente ny viden om det at være pårørende.

Gruppen er således en samtalegruppe med fokus på pårørenderoller og vilkår.

**Gruppeforløbet består af 10 x 2,5 timer,  
med 8-10 deltagere**

**Opstart den 10 august 2020,  
alle gruppedage er mandage kl. 18-20.30.  
Gruppen mødes ca. 2 gange pr. mdr.**

### Gruppetilbuddet er gratis

Forud for gruppedeltagelse inviteres man individuelt til en afklarende samtale med gruppelederen. Denne forsamtale er dels for at gruppelederen kan høre lidt nærmere om den enkeltes pårørendesituation og den pårørende har mulighed

for at få svar på evt. spørgsmål til gruppeforløbet, samt afklare hvorvidt netop dette gruppetilbud er det rette og på det rette tidspunkt. Ved forsamtalen udleveres en Mødekalender over alle gruppegangene.

- Forsamtaler såvel som gruppemøder afvikles i Frivilligcenter Silkeborg, Estrupsgade 4, 1.sal, (indgang i Skolegade), 8600 Silkeborg
- Gruppeleder, psykolog Birgit Østergaard, har mange års erfaring med afvikling af pårørendegrupper.
- Gruppelederen, der deltager ved alle gruppemøder, er ansvarlig for struktur, rammesætning, proces og facilitering af gruppedynamikken.
- Ved behov for yderligere informationer eller interesse for deltagelse træffes jeg på tlf. 2242 5846 eller

[praksis@psykologbirgitoestergaard.dk](mailto:praksis@psykologbirgitoestergaard.dk)

Åben rådgivning i Silkeborg  
tirsdage i ulige uger fra 15-17  
Tlf. 6053 6741  
Eller efter aftale



**SINDs** formål er at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende

**SIND** arbejder for trivsel, forebyggelse og rehabilitering

Alle fotos i denne brochure er fra [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

## SIND kan hjælpe dig

**SIND** har en landsdækkende telefonrådgivning for pårørende og psykisk sårbare.

Rådgivningen er åben 11-22 på hverdage og 17-22 på søn- og helligdage.

Vi har desuden adskillige åbne rådgivninger, hvor man kan komme ind fra gaden.

Oplysning om nærmeste rådgivning kan fås ved henvendelse til vores telefonrådgivning på tlf.

**7023 2750** eller på [www.sind.dk](http://www.sind.dk).

SINDs Benzo rådgivning rådgiver om afhængighed af sove- og nerve-medicin.

Tlf. **7026 2510**.  
[www.benzo.dk](http://www.benzo.dk).

## Du kan hjælpe SIND

**SIND** har brug for din støtte. Uden den kan vi ikke hjælpe dig eller andre.

Du kan hjælpe os på flere måder:

- Ved at melde dig ind i **SIND**
- Ved at abonnere på SINDbladet
- Ved at melde dig som frivillig

- Ved at indbetale et gavebeløb til **SIND** og/eller betænke **SIND** i dit testamente

Vi håber på din støtte. Se mere på [www.sind.dk/medlem](http://www.sind.dk/medlem). Du kan også kontakte os på nedenstående telefon eller e-mail.

**SIND** – Landsforeningen for psykisk sundhed  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup

Tlf.: 3524 0750  
[landsforeningen@sind.dk](mailto:landsforeningen@sind.dk)  
[www.sind.dk](http://www.sind.dk)

**SIND** har brug for din støtte.

Meld dig ind i **SIND** eller indbetal et gavebeløb. Begge dele kan du gøre på vores hjemmeside.

Vil du yde en indsats som frivillig, så kontakt sekretariatet eller din lokalafdeling.

Juli 2020