



Børn, unge og familier

SIND Rådgivning tilbyder gratis samtalegrupper for børn og unge, som er pårørende til psykisk sygdom.

Kan en børnegruppe støtte mit barn?

Når børn vokser op i et hjem, hvor psykisk sygdom er en del af hverdagen, er det under væsentligt anderledes vilkår end mange af deres jævnaldrende. At opleve psykisk sygdom i familien kan skabe en følelse af at være anderledes.

Det er helt almindeligt at være tæt på psykisk sygdom. Det kan sætte tanker og følelser i gang hos børn og unge, som kan være svære og føles ubehagelige. Barnet eller den unge kan ofte have en følelse af, at være alene med det svære.

At deltage i en gruppe kan bidrage til, at barnet eller den unge får mere overskud og ro til at koncentrere sig om skole, venner og andre vigtige ting i opvæksten.

Rammerne for en børnegruppe

Ved hver gruppeadgang mødes deltagerne i en tryk og genkendelig ramme. Her taler de sammen med gruppelederne om forskellige temaer, der erfaringsmæssigt fylder hos børn og unge, som er pårørende til psykisk sygdom.

En børnegruppe består af ca. 8 jævnaldrende børn eller unge, som mødes hver uge i ca. to timer. I en lukket samtalegruppe er det de samme børn, der følges ad i hele gruppeforløbet. Grupperne har et begrænset antal pladser og der er mulighed for opskrivning på venteliste. Hver gruppe ledes af to psykologer.

Hvad får man ud af at være med i en børnegruppe?

- Man oplever, at man ikke er alene med sine tanker og følelser
- Man lærer, hvad man kan gøre for at passe på sig selv i svære situationer. Og får ideer til hvordan man kan handle i eget liv
- Viden i børnehøjde om psykisk sygdom
- Man får nogen at tale med om det, der er svært
- Man har det hyggeligt sammen med andre

Tilbud om rådgivning til forældre

Hvis et eller flere familiemedlemmer lider af psykisk sygdom, påvirkes hele familien. Forældre kan have behov for samtaler om forælderrollen, når psykisk sygdom er et vilkår i familien. I SIND Rådgivning er der mulighed for forældresamtaler med fokus på familielivet (hvor børnene ikke deltager). Ligesom der er mulighed for individuelle samtaler. Ved behov kan denne rådgivning foregå online.