



Aarhus juni 2023

Information til social- og sundhedsprofessionelle om tilbud i SIND Rådgivning.

Gratis samtaletilbud for børn og forældre, der lever i familier med psykisk sygdom.

Børnegrupper (8-14 år)

Målgruppe. For børn i alderen 8-14 år, der er pårørende til psykisk sygdom i familien, udbyder SIND Rådgivning gratis børnegrupper.

Tilbuddet: Når børn vokser op i hjem, hvor psykisk sygdom og sårbarhed er en del af hverdagen, kan de opleve en følelse af ensomhed og af at være anderledes. Nogle børn oplever, at det i familien kan være svært at finde et sprog for den psykiske sygdom. I en børnegruppe tilbydes et trygt fællesskab med jævnaldrende, der har lignende opvækstvilkår. Samtidig får barnet støtte i børnehøjde til at forstå og tale om den psykiske sårbarhed eller sygdom. Endelig får børnene mulighed for at få en forståelse af deres rolle i familien, og fritages for følelser af skyld og skam som almindelige hos børn, som er pårørende.

Ramme: Grupperne består af ca 8 jævnaldrende børn. De ledes af én psykolog, en psykologisk rådgiver og en frivillig. Grupperne startes op løbende. De løber ugentligt over 8-10 gange á 2 timer. Vi bestræber os på, at det er en samlet gruppe af børn, som følges ad fra start til slut. Mulighed for opskrivning på venteliste.

Grupperne afholdes i SIND Rådgivnings lokaler på Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj. Forældre er velkomne til at blive på adressen imens, hvor der er sat the og kaffe frem. Der er også mulighed for at låne et lokale til at arbejde i. Eller for at gå en tur ved den nærliggende Brabrand Sø.

Grupperne afholdes ugentligt på en fast dag i tidsrummet 15-17.

Forældrerådgivningsforløb

Målgruppe: For forældre der lever med psykisk sygdom eller sårbarhed i familien udbydes gratis forældrerådgivningsforløb.

Tilbuddet: Hvis en eller flere familiemedlemmer lider af psykisk sygdom, påvirkes hele familien. Forældre tilbydes rådgivende og støttende samtaler om udfordringer i familielivet og for forældrerollen, når psykisk sygdom er et vilkår i familien. Samtalerne har primært fokus på børnenes og familiens samlede trivsel. Samtalerne varetages af en psykolog eller en psykologisk rådgiver ansat ved SIND Rådgivning. Det er *ikke* en forudsætning for at deltage i forældrerådgivning, at man har et barn i børnegruppe.

Ramme: Det er muligt at få op til fem forældresamtaler á ca en time. Man kan komme alene eller som par. Vi har relativt kort ventetid. Tilbuddet kan f.eks. anvendes som efterværn ift. et

SIND Rådgivning | Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj | info@sindraadgivning.dk | www.sindraadgivning.dk |

Telefonrådgivning | 70232750 | mandag, onsdag, fredag kl. 9-15, tirsdag og torsdag kl. 10-16

kommunalt familierettet forløb eller som et støttende tilbud i ventetiden op til et forløb påbegyndes. Rådgivningen foregår i SIND Rådgivnings lokaler på Gjellerupvej 84, 8230 Åbyhøj.

Kontakt til os: Hvis en familie viser interesse for vores tilbud, kan kontakten til os gå ad forskellige veje.

1. Det social- og sundhedsfaglige personale kan bede familien om samtykke til at måtte give familiens kontaktoplysninger til os og så kan vi ringe dem op.
2. Det social- og sundhedsfaglige personale kan give familien vores kontaktoplysninger, så familien selv kan tage kontakt.
3. Det social- og sundhedsfaglige personale kan være formidlere af aftalen om første møde.

Når man ringer, får man direkte kontakt til en af SIND Rådgivnings familierådgivere. Vi er et lavtærskeltilbud og på baggrund af den indledende kontakt, afklarer vi, om der er interesse for en forsamtale mhp. eventuel opstart af forløb hos os.

Obs. på at der ikke behøver at være en egentlig diagnose i familien, for at man som familie kan få et forløb hos os.

Materiale til formidling af tilbuddet. Vedhæftet her er digitale udgaver af flyers som er egnet til at printe og give til fx forældre. Dertil er også en digital brochure vedhæftet med information om såvel børnegrupper som forældrerådgivningsforløb. Vi kommer meget gerne ud også med brochurer i trykt form.

Direkte kontakt via telefon, sms, mail - eller via kontaktformularen på www.sindraadgivning.dk

Tone H. Hughes
Psykolog og projektleder
Tlf: 4268 6051
Mail: thh@sindraadgivning.dk

Emilie H. Klindt
Psykologisk rådgiver
Tlf: 4268 1063
Mail: ehk@sindraadgivning.dk

En bred indgang til Børn, Unge og familieafdelingen hos SIND Rådgivning er via U18@sindraadgivning.dk