

SIND Rødovres Pårørendegruppe uden tilmelding

Drejebog til at starte en pårørendegruppe

Om aktiviteten

SIND Rødovre afholder en pårørendegruppe hver anden uge, onsdag kl. 16.30-18.00. En pårørendegruppe skal være et trygt rum og fællesskab for pårørende til mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder. Her kan deltagerne møde andre pårørende og blive en del af et fællesskab med andre, der forstår hvad det vil sige at være pårørende og de udfordringer, der kan være, men også få et frirum i hverdagen.

Tilmelding

Der er ingen tilmelding. Alle der er pårørende til mennesker med psykiske udfordringer er velkommen til at deltage.

Der bliver ikke stillet krav til at deltagerne skal deltage x antal gange. De pårørende kan i stedet komme forbi til en snak eller blot for at se, om det er noget for dem.

Formanden udtaler: *"Vi har ingen krav om tilmelding, da det kan være uoverskueligt som pårørende at sætte tid af til fast at skulle møde op hver gang. Her kan de komme, hvis det passer dem."*

Organisering

Pårørendegruppen i SIND Rødovre startede op med et ønske fra en frivillig, der gerne ville stå for gruppen. Den frivillige og SIND Rødovres formand står sammen for gruppen hver anden onsdag. Det er de to samme frivillige, der står for gruppen sammen for at skabe en tryk ramme for deltagerne.

Pårørendegruppen er en hjælp til selvhjælp gruppe med max 8 deltagere. SIND Rødovre har erfaret, at det er vigtigt, at en pårørendegruppe ikke bliver for stor, så det er trygt at deltage, og alle har mulighed for at komme til orde.

Formanden har afholdt et oplæg om sin egen historie som pårørende efter efterspørgsel fra deltagerne. Her italesatte hun, de svære ting og tanker, man kan have som pårørende for at vise, at det er okay at tale om. I gruppen skal der være en frivillig, der er tovholder på at facilitere snakken og fx ved at tage et tema op, fortælle sin egen historie og spørge ind til, om der er noget særligt, deltagerne godt kunne tænke sig at tale om.

Fokus:

Hav fokus på at skabe trygge og rare rammer for pårørendegruppen

Det praktiske

Pårørendegruppen blev afholdt i Aktivitetshuset i Rødovre, hvor SIND Rødovre låner lokaler hver onsdag eftermiddag. Aktivitetshuset huser forskellige foreninger og aktiviteter.



Organisering af det frivillige arbejde

De frivillige i en pårørendegruppe skal være forberedte på, at de pårørende ofte har været meget igennem. At være frivillig i en pårørendegruppe kræver, at man kan rumme de pårørendes fortællinger og ikke bliver trigget af det andre har tæt på livet, heller ikke selvom det ligner ens egen historie.

Opgaveliste:

- Skabe synlighed omkring tilbuddet
- Skabe et trygt rum for deltagerne
- Facilitere og deltage i snakken
- Evt. sørge for kaffe/the, kage eller mad
- Rydde op og vaske op

Tip:

Brug eventuelt et fælles tredje som omdrejningspunkt for samtalen, f.eks. at male eller spille.