

Sådan får I et tilbud hos os

Både pårørende og dig, der har en psykisk lidelse, kan kontakte os direkte. I kan også få hjælp til at blive henvist til os.

- Telefon: 97 64 37 89 (hverdage, 8 - 12)
- Mail: cfp-psykiatri@rn.dk

Fagpersoner, du i forvejen er i kontakt med, kan hjælpe dig med at blive henvist til et tilbud i Center for Pårørende

Fagpersonen skal blot sende os en mail, der indeholder din diagnose og kontaktoplysninger på dig, der ønsker et tilbud.

Så ringer vi dig op til en snak om, hvad der kan være relevant for dig.

Læs mere om Center for Pårørende på www.rn.dk/cfp-psykiatri

Ring, hvis du har brug for vejledning

Psykisk sygdom kan sætte relationer og familieliv under pres. Måske er du i en situation, hvor du har brug for vejledning og støtte fra en fagperson?

Både pårørende og dig, der har en psykisk lidelse, kan ringe direkte til Center for Pårørende:

Telefon 97 64 37 89

Få en snak om det, der er svært. Ved behov kan vi guide dig videre til et relevant tilbud.

Center for Pårørende

Psykiatrien

Brandevej 5

9220 Aalborg Øst

Telefon 97 64 37 89 - Mail cfp-psykiatri@rn.dk

www.rn.dk/cfp-psykiatri

Marts 2019



Center for Pårørende

Tilbud til dig, der har en psykisk lidelse, og dine pårørende



PSYKIATRIEN
- i gode hænder

Tal med os om psykisk sygdom

Psykisk sygdom påvirker ikke kun dig, der har en diagnose, men også de mennesker, der er tættest på dig.

Hos Center for Pårørende kan I få hjælp til at få talt sammen om, hvordan sygdommen påvirker jer hver især og griber ind i jeres måde at være sammen på.

Det kan være svært selv at få hul på samtalen – både for den, der har en diagnose, og for de pårørende.

I Center for Pårørende kan vi hjælpe dialogen på vej. Sammen med jer undersøger vi, hvordan sygdommen 'forstyrrer' jer i hverdagen, og taler om, hvad I kan gøre for at passe godt på jeres relation.

Vi lægger op til en ligeværdig samtale, der kan styrke jeres gensidige forståelse for hinanden.

Tilbud til familier, børn og unge

Vi tilbyder samtaler til familier, hvor en af forældrene har en psykisk lidelse. Vi har også gruppeforløb for børn og unge.

- **Forældresamtale:** Sammen med forældrene udfolder vi familiens hverdag med den psykiske lidelse og forbereder jer på familiesamtalen.
- **Familiesamtale:** Den psykisk syge forælder, de voksne og børnene taler sammen om, hvordan den psykiske lidelse forstyrrer familiens hverdag.
- **TIME OUT og TIME OUT+ – Grupper for børn og unge, 8-23 år:** Børn eller unge pårørende mødes med andre på samme alder. I gruppen taler vi om de tanker, følelser og bekymringer, der forstyrrer jer.

Tilbud til voksne

Vi tilbyder samtaler til dig, der har en psykisk lidelse, og de pårørende, der er tættest på dig. Vi tilbyder også dialoggrupper.

Det er dig, der har en psykisk lidelse, der bestemmer, hvem du gerne vil have med i et samtaleforløb hos os.

- **Pårørendesamtaler:** For dig, der har en diagnose, og din samlever, dine forældre, søskende eller venner. I støttes og vejledes i at tale sammen om, hvordan den psykiske lidelse forstyrrer jer.
- **Dialoggrupper:** Mød andre voksne, der har en psykisk lidelse og deres nære pårørende. Del erfaringer og få inspiration til at løse de problemer, der kan opstå.