



ri

# Time Out<sup>+</sup>

For dig, der er ung voksen og har en mor eller far med en psykisk lidelse



PSYKIATRIEN  
- i gode hænder



Når en mor eller far har en psykisk lidelse, påvirker det hele familien, også børnene – uanset hvor gamle de er.

Er du ung i en familie med en forælder, der har en psykisk lidelse, kan det påvirke og ”forstyrre” dine tanker og handlinger. Samtidig er du i en fase af dit liv, hvor der sker mange forandringer, og måske er det svært for dig at overskue og klare det hele.

I **Center for Pårørende** tilbyder vi hjælp til unge voksne, der vil vide mere om deres egne reaktioner på deres forælders psykiske lidelse, eller som føler sig usikre eller sårbare i forbindelse med forældres psykiske lidelse. I vores samtalegrupper **Time Out+** kan du mødes med andre unge og dele dine erfaringer.

- + At føle sig anderledes og ensom
- + At være bekymret for selv at være/blive syg
- + At føle skyld og skam
- + At føle mindreværd og utilstrækkelighed
- + At have svært ved at sige fra over for andre
- + At være meget opmærksom på andres behov
- + At det er svært at flytte hjemmefra og ”holde fri” fra ansvaret
- + At det kniber med lyst og overskud til skole, uddannelse og fritidsaktiviteter
- + At længes efter føle sig mere fri og afslappet sammen med andre.



**Kender**

**du**

**det?**



**Anderledes**

**Alene**

**Ensom**

Unge voksne, der er vokset op i en familie, hvor en af forældrene har en psykisk lidelse, kan føle sig anderledes, ensomme og alene med de følelser, tanker, oplevelser og erfaringer, som knytter sig til den psykiske lidelse.

Måske har samvær og relationer i familien været præget af tabu og uforudsigelighed. Det kan i høj grad 'forstyrre' i det unge voksenliv.

**Time Out+** er samtalegrupper, hvor 8-10 unge voksne på 18-23 år mødes for at dele erfaringer.

Grupperne er åbne og fleksible, så du kan være med i det omfang, der passer til dit behov – og hvad der er praktisk muligt i forhold til fx arbejde eller uddannelse. Vi forventer dog, at du kan deltage ca. 8 gange inden for en periode på 3 måneder.

For at komme med i **Time Out+** skal du først deltage i en familiesamtale, hvor du sammen med dine forældre, søskende eller andre pårørende kan dele jeres fælles oplevelser med, hvordan den psykiske lidelse har påvirket jeres hverdag.

I **Time Out+** deltager du i et gruppeforløb, hvor du får mere viden og indsigt i psykiske lidelser – herunder også årsager og symptomer. Gruppen ledes af to fagpersoner, der holder korte oplæg, igangsætter forskellige øvelser og støtter samtalen.

I **Time Out+** går du ikke i behandling. Du deltager som pårørende til en forælder med en psykisk lidelse.

I **Time Out+** tager vi udgangspunkt i deltagerens egne erfaringer og forståelse af, hvordan den psykiske lidelse har 'forstyrret' livet i familien. Du vil sikkert opleve,

at de andre kan genkende meget af det, du fortæller. I får et fællesskab, der kan være en god støtte.

Forløbet kan medføre, at du gradvist begynder at forstå din forælder, din familie og dig selv på en ny måde. Det kan give dig mere overblik og nye handlemuligheder i din hverdag.

Har du selv psykiske problemer, eventuelt en psykiatrisk diagnose, forhindrer det ikke, at du kan være med i **Time Out+**.

Du kan ikke deltage, hvis du er aktivt afhængig af alkohol eller stoffer.

Vi mødes i **Time Out+** tirsdage fra kl. 16-18. Det foregår i lokaler i Center for Pårørende i Psykiatrien på Mølleparkvej 10 i Aalborg.





**Forståelse**

**Støtte**

**Fællesskab**



### **Sådan kommer du med i Time Out+**

Du kan selv kontakte Center for Pårørende på tlf. 97 64 37 89, hvis du har spørgsmål, eller hvis du gerne vil være med i en gruppe.


Du kan få mere information om **Time Out+** på [www.rn.dk/cfp-psykiatri](http://www.rn.dk/cfp-psykiatri).

Du kan også få en fagperson, du i forvejen er i kontakt med, til at hjælpe med at lave en henvisning til os. Det kan fx være din læge, en socialrådgiver, en lærer eller en studievejleder.

**Time Out+** modtager også gerne henvisninger fra forældre eller andre pårørende.

### **Henvisninger sendes til [cfp-psykiatri@rn.dk](mailto:cfp-psykiatri@rn.dk)**

Når der sendes en henvisning til os pr. mail, har vi blot brug for kontaktoplysninger og en kort beskrivelse af, hvordan den unge voksne har det. Bemærk at der sammen med henvisningen skal fremsendes skriftlig dokumentation af forældrens psykiatriske diagnose.



Center for Pårørende  
Psykiatrien i Region Nordjylland  
Brandevej 5  
9220 Aalborg Øst

Telefon 97 64 37 89  
Mail [cfp-psykiatri@rn.dk](mailto:cfp-psykiatri@rn.dk)  
[www.rn.dk/cfp-psykiatri](http://www.rn.dk/cfp-psykiatri)

Marts 2019

