

# Samtalegruppe for pårørende til en, der skader sig eller som taler om selvmord

## Afholdt af Bedre Psykiatri Odense

Denne gruppe er for dig, der er voksen (18+) og tæt på en, der har det så svært, at vedkommende skader sig selv eller har tanker om at tage sit eget liv. Du kan fx være forælder, partner eller søskende til vedkommende.

I dette gruppeforløb er det dig som pårørende, der er i fokus. Det er dine behov, der er det primære.

Som pårørende til en, der taler om selvmord, eller skader sig selv, vil spørgsmål som disse ofte melde sig:

- Hvad med mig og mine behov? Kommer jeg altid i anden række?
- Hvordan med søskende, der let bliver skyggebørn?
- Hvad med omsorg kontra ansvar for den medicinske behandling?
- Hvad gør jeg, hvis selvskadende handlinger bliver en af hverdagens udfordringer?
- Hvornår kan jeg gribe ind, og hvornår må jeg blot se ikke-handlende til?

Gruppen vil bestå af op maksimalt 9 pårørende. Der vil være to gruppeledere, som sikrer et forløb, hvor alle i gruppen får plads, og hvor den enkelte deltager kan føle sig tryk. Der er tavshedspligt for både deltagere og gruppeledere. I mødes hver anden mandag kl. 19-21. I alt 8 gange. Første mødegang er mandag d. 7. oktober 2024. Mødestedet er Kochsgade 27, Odense C. Lokalet ligger på 1. sal i baghuset.

Hver mødegang består af en runde, hvor hver deltager kort fortæller, hvad vedkommende er optaget af lige nu, og hvad der tynger. Efter en kort pause er der samling i gruppen, hvor gruppelederen - med udgangspunkt i de ting deltagerne har været inde på - giver input til redskaber og metoder til at mestre udfordringerne. Det er altså altid dig og de andre deltagere, der sætter dagsordenen for, hvad der tales om fra gang til gang.

Ofte vil den enkelte pårørende føle sig alene og isoleret med sin sorg, sin frygt og sine frustrationer. At mødes med andre, der står i en lignende situation, kan være det, der giver lindring og inspiration til brugbare mestringsstrategier. Når deltagerne i samtalegruppen får mulighed for at spejle sig i hinandens oplevelser og tanker, er det vores erfaring, at de får anvendelige redskaber og afklaring til at komme videre i tilværelsen.

Primær gruppeleder er Elene Fleischer, der har mange års erfaring som pårørende til en søn med psykisk sygdom og mange års erfaringer med og i psykiatrien. Elene er desuden stifter af "Landsforeningen NEFOS - Netværket for selvmordsramte" og har i regi af den forening 20 års erfaring med samtalegrupper.



Kunne du tænke dig at deltage i gruppen, så tilmeld dig her: <https://bedrepsykiatri odense.nemtilmeld.dk/153/>. Elene vil så - i god tid inden gruppen mødes første gang - kontakte dig for at udrede dine behov og forventningsafstemme, så I sammen finder ud af, om gruppen er noget for dig.

Det er gratis at deltage i gruppeforløbet, men du skal være medlem af Bedre Psykiatri. Er du ikke allerede medlem, kan du melde dig ind her: <https://bedrepsykiatri.dk/medlem/>. Det koster 250 kr. for et år.

Arrangør af gruppen er Bedre Psykiatri Odense.

Forløbet er støttet af Velliv Foreningen.