

Vi er en lokalafdeling i **BEDRE PSYKIATRI** Landsforeningen for pårørende til psykisk syge med egen økonomi. Vi afholder generalforsamling en gang om året for vores medlemmer.



Vi arbejder for følgende i lokalområdet

- At bakke op om andre pårørende bedst muligt gennem information samt støtte og netværksaktiviteter.
- At være en stemme for pårørendes og psykiske syges interesser overfor politiske beslutningstagere, i lokale råd og udvalg.
- At være i dialog med den etablerede psykiatri med henblik på at sikre den bedst mulige behandling for den enkelte psykiske syge samt inddragelse af pårørende.

Alle, der støtter foreningens formål, kan blive medlem.

Priser:

Medlemskontingent:
200 kroner årligt for enlige,
300 kroner årligt for familier
og 600 kroner for virksomheder og
institutioner.



BEDRE PSYKIATRI i Århus
"Frivilligcentret" Grønnegade 80, 1. sal
8000 Århus C
Telefon nr. 86 720 112
Mail: aarhus@bedrepsykiatri.dk

BEDRE PSYKIATRI Lokalafdelingen i Århus



En bedre psykiatri er **SUND FORNUFT**



**få hjælp i din
lokalafdeling**

www.bedrepsykiatri.dk – lokalafdeling Århus

Hjælp til pårørende

Pårørende, der netop har fået kontakt med det psykiatriske system, vil ofte være stærkt i vildrede med, hvordan de skal tackle situationen. Det er væsentligt at de hurtigst muligt får viden om, hvor de kan hente den rette hjælp og støtte i deres lokale område, så de kan sikre et stærkere netværk for den psykisk syge og de ikke selv mister overblikket og samtidig er det vigtigt, at de pårørende lærer at passe på sig selv.

De pårørende kender også betydningen af at mødes med ligestillede, for der igennem at bryde den sociale isolation som mange pårørende ofte kommer i, når en af deres nærmeste bliver ramt af en psykisk lidelse.

Århus lokalafdeling kan tilbyde:

- **Telefonrådgivning:**
Mandag – fredag og søndag fra kl. 10.00 – 22.00
- **Åben rådgivning hver onsdag:**
- udenfor åbningstiden efter aftale
- **Gruppeforløb med professionel psykolog eller terapeut**
- **Økonomisk støtte til individuelle samtaler til psykolog eller terapeut**
- **Hjælp til skriftlige klager i systemet**
- **Pårørendeaftener med foredragsholder**
- **Undervisning til frivillige**

9 gode råd til pårørende

1. Lyt til den syge: Lyt for at forstå – ikke for at forandre. Dialog handler ikke nødvendigvis om at blive enige – derimod om at blive klogere.

2. Stil spørgsmål: Spørg ikke kun hvorfor. Det kan nemlig føles meget afkrævende og vanskeligt at besvare et hvorfor, men spørg i stedet med hvad og hvordan. På denne måde kan man få uddybet problemerne. Efterspørg også den syges forslag til, hvordan du bedst kan hjælpe.

3. Respekter grænser: Vær direkte og ærlig. Sig kun det, du virkelig mener. Men man behøver ikke altid sige noget. Gør klart, hvad du kan hjælpe med, og hvad du ikke kan hjælpe med. Tag udgangspunkt i dig selv og vær opmærksom på den syges grænser. Pas på ikke at bagatellisere oplevede problemer og symptomer. Ingen ved hvad et andet menneske tænker og føler. Beskriv i stedet for hvad du ser og hører.

4. Indhent viden om sygdommen: Viden og indsigt i forhold til sygdommen er vigtig. Viden løser ikke problemerne, men den kan gøre det lidt lettere at forstå. Giv dig tid til at skrive spørgsmål ned og drag ikke forhastede slutninger. Som pårørende vil man så forfærdelig gerne gøre noget og få nogen til at gøre noget, men så godt som alt omkring psykisk sygdom er langsommeligt.

5. Tillad dig at have ønsker og behov: Mange pårørende føler, at de ikke kan være bekendt at gøre noget godt for sig selv, når den syge har det så svært. Men med de mange opgaver og udfordringer, man som pårørende bliver stillet over for, er det vigtigt også at få levet sit eget liv. Skabe den plads og tage den tid der skal til for at bevare et overskud til også at være der som støtte for den syge.

Åben rådgivning hver onsdag

Kl. 14.00 – 18.00

**Frivilligcentret
Grønnegade 80, 1. sal
8000 Århus C**

6. Tag ansvar – også for dig selv: Det er naturligt, at vi som mennesker tager ansvar for hinanden, og det er naturligt, at man som pårørende tager ansvar for den syge.

Men der er grænser for ansvarets omfang. Og til tider er det at sætte grænser netop at vise ansvar. At sætte grænser for den syge og at tage ubehagelige beslutninger kan være et svært dilemma, men en nødvendig proces at tage fat på.

7. Få mod til på samme tid at holde af og holde afstand: Mange pårørende er så bekymrede for den syge og vil gøre alt for at hjælpe til et ordentligt liv. Hvis man vil blive bedre til at sige fra og stille krav, må man prøve sig frem. At sætte grænser og stille krav er både en holdning og en teknik. Det har ikke noget at gøre med at være egoistisk, men det har noget at gøre med at tage vare på sig selv og samtidig hjælpe den syge til på længere sigt bedre at kunne stå på egne ben.

8. Vær åben: Det er ofte en voldsom oplevelse, når man kender en, der bliver psykisk syg. Man befinder sig i en livssituation, hvor ens erfaringer ikke længere er tilstrækkelige til at forstå og beherske den aktuelle situation. Dette pres kan mindskes gennem åbenhed. Både i forhold til familien, venner og kollegaer. Men for mange pårørende kan det forekomme uoverskueligt at tale om det, der bekymrer og undrer en mest. Erfaringerne fra andre pårørende viser, at jo mere åbenhed, jo bedre kan man som pårørende hjælpe den syge og i denne ånd arbejde på at finde en måde at indrette sit nye liv på.

9. Søg fællesskab med andre pårørende: At mødes med andre pårørende eventuelt i en pårørendegruppe kan i perioder være af stor betydning. Det er en mulighed for at møde mennesker i samme situation, som forstår, uden at man behøver at forklare så meget. Og hvor man kan tale frit om de problemer og følelser, man har.

BLIV AKTIV DET ER OGSÅ SUND FORNUFT

Vær med til at gøre en forskel for pårørende og bliv frivillig i
BEDRE PSYKIATRI i Århus