

# Familieprojektet 2011 -2015

## Støtte til familier med børn/unge med psykiske vanskeligheder.

Der tilbydes familiemedlemmer:

- **Deltagelse i en netværksgruppe.**
- **Rådgivning/Individuelle støttende samtaler**
- **Foredrag og oplæg om ønskede emner.**

Ønsker du/I:

- At få fornyet energi til at klare hverdagens udfordringer?
- Et frirum i hverdagen til at udveksle tanker og følelser med ligestillede i en **netværksgruppe**?
- At få **individuel rådgivning/samtaler**?

### Hvordan kan hverdagen opleves?

Familier med børn/unge med psykiske vanskeligheder oplever ofte situationer, der er svære at håndtere, og som kan have en gennemgribende betydning for familiens liv i hverdagen. Der kan opstå følelser af bl.a. bekymring, sorg, forvirring og usikkerhed.

Det er vigtigt at bevare håbet. Barnet/den unge har mulighed for at komme sig helt eller delvist og have både livskvalitet og livsglæde.

### Hvad kan man få ud af at være med i en netværksgruppe?

Mange familier har glæde af at møde støtte, anerkendelse og forståelse eller og kan savne nogen at tale med om deres situation.

Føler du dig undertiden i vildrede, belastet og bekymret?

Har du lyst til at tale med nogen, der kender til problematikken?

Ved deltagelse i en netværksgruppe kan der udvikles og læres nye færdigheder, som kan bidrage til bedre trivsel og forbedringer i familiens hverdag.

Bliver man bedre til at rumme og forstå barnets situation kan man bedre støtte både barnet, søskende og familien som helhed.

Øgede ressourcer i familien kan virke forebyggende ift. at undgå en forværring i familiens situation og bidrage til at barnets psykiske vanskeligheder forbedres /ikke udvikler sig yderligere.

### **Hvem kan være med?**

Forældre, søskende, bedsteforældre, øvrige familie og venner kan ligeledes opleve udfordringer og være usikre på deres rolle. De kan inddrages efter aftale med forældrene.

### **Hvordan kommer man i gang?**

Du kan henvende dig anonymt og uden registrering.

Vi tilbyder en **startsamtale** som udgangspunkt for at indgå i en **netværksgruppe** eller få et antal individuelle **støttende samtaler**. Endvidere tilbydes **foredrag/oplæg** om ønskede emner.

### **Hvad er en netværksgruppe?**

En netværksgruppe er en lille gruppe af forældre (eller andre relevante personer), der mødes om et fælles problem eller udfordring.

Man kan føle sig alene, og det er ofte forløsende at mødes med andre, der står i samme situation som én selv.

Deltagerne i gruppen deler erfaringer, støtter og hjælper hinanden. I netværksgruppen kan man få ny viden, redskaber og forståelse, som kan bidrage til mere overskud i hverdagen.

### **Kort om netværksgrupper.**

Grupperne ledes af en fagperson med erfaring indenfor området samt en frivillig.

Nøgleord er respekt, ligeværdighed, tillid og tavshedspligt, som er en forudsætning for en tryk atmosfære i gruppen.

Gruppen består typisk af 5 – 8 deltagere. Grupperne mødes hver 14. dag om aftenen i Frivilligcenteret i Græsted. Andet kan aftales.

Der startes nye grupper på løbende.

## **Rådgivning / støttende samtaler**

Der kan tilbydes enkelte familier et antal støttende samtaler. Her vil være mere tid til fordybelse og fokus på den specifikke problematik.

### **Telefonrådgivning**

Der er telefonrådgivning hver onsdag fra kl. 9.00 – 12.00 for kortere samtaler samt for nærmere aftale om rådgivning/samtaler og deltagelse i en netværksgruppe.

Er der optaget på telefonen eller ringer du udenfor den angivne tid – kan du indtale dit navn og telefonnummer og vi ringer dig op.

### **Kontakt**

Du kan ringe, sende en sms eller en e-mail:

**tlf.: 51 46 30 04, e-mail: [familier@frivilligcenter-graested.dk](mailto:familier@frivilligcenter-graested.dk)**

### **Du kan trygt henvende dig**

#### **Der er tavshedspligt**

#### **Ingen registrering**

#### **Hjælp til selvhjælp.**

### **Udsagn fra forældre, der er medlem af en netværksgruppe.**

*"Fra at have følelsen af – at man er alene om alle tanker og bekymringer - til at opdage, at der er ligesindede - er noget af det bedste, der er sket."*

*"Fordi vi forældre har fået en større forståelse for de udfordringer vores datter står overfor, har vi ikke så mane sammenstød med hende. Vores datter får mere overskud til andre udfordringer, og det gør vi også"*

*"Dejligt at kunne dele det, der er svært" "Et rigtigt godt forløb. Jeg kunne ønske at alle med psykisk sårbare børn får samme muligheder"*

*"Jeg har lært meget af de andre i gruppen, og jeg har også selv bidraget med mange ting, - det giver en god følelse"*

*"Jeg er blevet meget bedre til at tackle svære situationer, bedre til at bevare roen og til at godtage mine reaktioner og sige til mig selv, det er ok, det skal nok gå"*

*"Det har været et meget vigtigt frirum for mig, hvor jeg får energi til at fortsætte med at støtte mine børn"*

*"Bare det at have et sted, hvor man kan sige lige det man tænker og føler- uden at skulle bekymre sig om, hvad andre tænker,- er bare en lettelse"*

(Kilde; "B. Ps." m.fl.)

### **Kort om familieprojektet.**

Projektstart: 1. november 2011 - Projektet er et "deltidsprojekt"

Der er bevilliget puljemidler til projektet fra Socialministeriet.

Projektet ledes af to fagpersoner indenfor området, og der vil blive inddraget et antal frivillige i arbejdet.