

Er du pårørende til en med psykisk sygdom?

Tilbud til pårørende



SELVHJÆLP SILKEBORG, SIND PÅRØRENDERÅDGIVNING,
SILKEBORG KOMMUNE, REGIONSPSYKIATRIEN MIDT.

Hvorfor tilbud til pårørende?

Gennem livet oplever mange at være pårørende til et menneske med psykisk sygdom eller misbrug. At være pårørende kan være svært, og hvad enten man er ægtefælle, forældre, søskende barn eller ven, bliver man berørt i større eller mindre omfang.

At se en nærtstående have det svært, kan efterlade et behov for at få råd og vejledning eller at tale om sin situation. Det kan være med til at få øje på egne styrker og muligheder for at hjælpe den, der har en psykisk sygdom eller et misbrug.

Hvem kan bruge tilbuddene?

Alle pårørende til borgere med psykisk sårbarhed i Silkeborg kommune.

Anonym rådgivning

I Psykiatriens Hus står en sygeplejerske, en socialrådgiver og en repræsentant fra Sind Pårørenderådgivning klar til at svare på spørgsmål. De kan rådgive og vejlede i forhold til psykisk sygdom, rettigheder og muligheder for støtte fra kommunen. Ligeledes er der mulighed for at drøfte sin rolle som pårørende, med de mange forskellige udfordringer dette kan medføre.

Rådgivningen er åben første torsdag i hver måned 16-18. Det kræver ingen tilmelding eller forberedelse, du møder bare op i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, Silkeborg.

Datoer i 2016:

Torsdag 4. februar kl. 16-18

Torsdag 3. marts kl. 16-18

Torsdag 7. april kl. 16-18

Torsdag 12. maj kl. 16-18

Torsdag 2. juni kl. 16-18

Torsdag 1. september kl. 16-18

Torsdag 6. oktober kl. 16-18

Torsdag 3. november..... kl. 16-18

Torsdag 1. december kl. 16-18



Netværksgruppe

I en netværksgruppe mødes du med andre pårørende, for at tale om det at være pårørende. Formålet er at dele tanker og erfaringer med andre pårørende for at få øje på egne styrker og muligheder, og have et frirum med andre i samme situation. Der vil være en til to mødeledere som sætter rammerne for dialogen.

Netværksgrupperne er organiseret under Psykiatriens Hus i samarbejde med Selvhjælp Silkeborg og Sind Pårørenderådgivning.

Hvis du er interesseret i at komme med i en gruppe eller vil vide mere så kontakt:

Psykiatriens Hus/Selvhjælp Silkeborg:
Ledende sygeplejerske Bjarne Yde,
Telefon 5129 9018
Mail bjarne.yde@ps.rm.dk.

Sind Pårørenderådgivning:
Birgit Østergaard
Telefon 2834 1858.
Mail boe@sindspaa.dk

Der findes særlige grupper for børn under 18 år. Kontakt Familiecentret Silkeborg:
Telefon 8970 5110 eller 3068 2914.

Telefonisk rådgivning

Du er altid velkommen til at ringe, hvis du har spørgsmål i forhold til din rolle som pårørende!

Akut døgntilbud – Psykiatriens Hus

Telefon 2115 7701 eller
2428 0676 (døgntilbud)

Sind Pårørenderådgivning

Telefon 7023 2750 eller
8612 4822
Mandag – fredag ... kl. 11-22
Søndag kl. 18-22

Rusmiddelcentret

Telefon 8970 4700 (for aftale
om tid til personlig samtale)



Pårørende tilbuddene i denne folder er et samarbejde mellem Regionspsykiatrien Midt, Silkeborg kommune og frivillige organisationer i Silkeborg.

Har du spørgsmål kan du kontakte nedenstående:



Silkeborg
Kommune

Socialpsykiatrisk Center
Psykiatriens Hus
Falkevej 5, 8600 Silkeborg
Telefon 7847 3952



Regionspsykiatrien Midt
Psykiatriens Hus
Falkevej 5, 8600 Silkeborg
Telefon 7847 5800



Selvhjælp Silkeborg
Estrupsgade 4
8600 Silkeborg
Telefon 8680 5878



Sind Pårørenderådgivning
Skovagervej 2, Indgang 76
8240 Risskov
Telefon 8612 4822

Andre steder du kan søge hjælp og støtte:

www.psykiatrienshus.dk

www.selvhaelpsilkeborg.dk

www.frivilligcenter-silkeborg.dk

www.familiecenteret.silkeborgkommune.dk

www.sindspaa.dk

www.rusmiddelcenter-silkeborg.dk