

BØRN
er OGSÅ
PÅRØRENDE

Børnekurser

- For børn som pårørende

Børnekurser-for børn som er pårørende

Har du børn eller søskende i alderen 9-16 år og har du eller din partner været i behandling i Region hovedstadens psykiatri, så kan de komme på børnekursus. Her kan de sammen med andre børn lære om psykisk sygdom.

Hvorfor er det en god ide, at børn får viden om psykisk sygdom?

Børn bliver hurtigt opmærksomme på, hvis der er sket noget med deres mor, far eller søskende. De fornemmer også hurtigt, hvis der er ting, der er svære at tale om, og de kan føle sig alene med deres tanker og følelser samt evt. have oplevelsen af, at det er deres skyld.

Derfor er det rart for børnene at møde andre børn, som har lignende tanker og oplevelser. Det hjælper dem til bedre at håndtere de udfordringer, der kan opstå, når familien er ramt af psykisk sygdom.

Hvem kan deltage?

Børnekurser er som udgangspunkt et tilbud til børn og unge i alderen 9-16 år, hvis forælder eller søskende er eller har været i behandling i Region Hovedstadens Psykiatri.

Hvad tilbyder børnekurser?

Gennem øvelser, snakke, undervisning og leg får børnene på børnekurset viden om, hvad psykisk sygdom er. De får værktøjer til at sætte ord på tanker og følelser, og de møder andre børn, der også har en mor eller far, der er ramt af en psykisk sygdom.

Fakta om børnekurserne:

- Bliver afholdt på Psykiatrisk Center Ballerup
- Forløber over 6 eftermiddage kl. 16-17:30, 1 gang om ugen
- Er gratis
- Har plads til 6-8 børn pr. kursus
- Starter med et opstartsmøde for både børn og forældre
- Afholdes af 2 børnekursusledere, som begge har flere års erfaring fra psykiatrien og er uddannet i at varetage kursusforløb for børn.

Se hvad de forskellige møder kan handle om:

- Opstartsmøde
- Vi lærer hinanden at kende
- Hvad er psykisk sygdom, og hvordan snakker man om psykiske sygdomme?
- Når den psykiske sygdom fylder/ikke fylder
- Netværk: Hvem kan man snakke med?
- Hvad har vi lært?
- Genbesøg 1 måned efter 6. møde

Tilmelding

Vil du gerne melde dit barn til børnekursus, eller bare høre lidt mere om tilbuddet, så kontakt din behandler, din kontaktperson, eller børnekursusleder: Maria Westh på maria.westh@regionh.dk eller telefon 29 42 19 27.



Psykiatri

**Region Hovedstadens
Psykiatri**
Psykiatrisk Center Ballerup