

# Børnekurser

- For børn som pårørende

BØRN  
er OGSÅ  
PÅRØRENDE

Har du børn, og har du eller din partner været i behandling på Psykiatrisk Center Ballerup, 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 eller far. 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 er eller har været i behandling i Region Hovedstadens Psykiatri.

### **Hvad tilbyder børnekurser?**

Gennem øvelser, 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 en informationsaften 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 handler om:**

#### Introduktionsmøde

- 1. møde: Vi lærer hinanden at kende
- 2. møde: Hvad er psykisk sygdom?
- 3. møde: Hvad er psykisk sygdom, og hvordan snakker man om psykiske sygdomme?
- 4. møde: Når den psykiske sygdom fylder/ikke fylder
- 5. møde: Netværk: Hvem kan man snakke med?
- 6. møde: Hvad har vi lært?
- opfølgningsmøde 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: Eva Tangdal på [eva.tangdal@regionh.dk](mailto:eva.tangdal@regionh.dk) eller telefon 38 64 60 81.



**Psykiatri**

**Psykiatrisk Center Ballerup**

Psykiatrisk Center Ballerup

Maglevænget 2

2750 Ballerup

[www.psykiatri-ballerup.dk](http://www.psykiatri-ballerup.dk)