

Region Hovedstadens Psykiatri
Psykiatrisk Center Glostrup

REGION

Pårørendementor -tal med en ligesindet

Det er vigtigt, du også tager hånd om dig selv

Når et familiemedlem eller et nærtstående menneske rammes af psykisk sygdom, påvirker det også de pårørende.

Det er for mange en helt ny situation, der kan være vanskelig at håndtere.

Det kan være uoverskueligt og en stor belastning at være pårørende til et menneske med psykisk sygdom.

Det kan udløse mange forskellige følelser. Man kan blive bange, føle sig ansvarlig for helbredelsen, frustreret og magtesløs.

Mange oplever også sorg, ensomhed, vrede, skyld og skam. Følelser der kan være svære at dele med andre udenforstående.

Det er helt almindeligt, at man som pårørende også har brug for hjælp og vejledning.

På Psykiatrisk Center Glostrup har du derfor som pårørende mulighed for at tale med en pårørendementor. Det er en person, der med udgangspunkt i egne erfaringer, er klar til at lytte og rådgive om livet som pårørende.

En pårørende er en i patientens netværk, som patienten har en nær relation til. Det kan f.eks. være et familiemedlem, en partner, en nær ven eller kollega.

Hvad kan en pårørendementor hjælpe dig med?

- Rumme den belastning, man oplever som pårørende
- Hjælpe med at søge hjælp til selvhjælp
- Styrke samarbejdet og indsatsen omkring patienten og dermed skabe et ressourcestærkt netværk
- Støtte og rådgive dig i din rolle som pårørende
- Dele dine følelser, blive hørt og set som pårørende
- Strategier for livet som pårørende

Hvad indeholder tilbuddet?

- Anonym og uforpligtende samtale
- Én til tre samtaler
- Samtale og rådgivning via telefon eller mail

Der er også mulighed for at samle familien til en fælles samtale om det at have psykisk sygdom i familien.

Hvis du har spørgsmål til tilbuddet, er du meget velkommen til at kontakte os.

Kontaktinformation

Birgitta Rosengaard Nielsen
Pårørendementor
Psykiatrisk Center Glostrup



Telefon: 21 28 68 52

Telefontid: mandag-onsdag kl. 9-16, torsdag kl. 11-18, fredag kl. 9-15

Mail: ellen.birgitta.rosengaard.nielsen@regionh.dk

Nordstjernevej 41
2600 Glostrup
og
Brøndbyøstervej 160
2605 Brøndby

Birgitta er uddannet pædagog og har tidligere arbejdet med udsatte børn, unge og familier.

Birgitta er selv pårørende.



Psykiatri

**Region Hovedstadens
Psykiatri**
Psykiatrisk Center Glostrup