

# Har du brug for hjælp som pårørende?

Tal med en pårørendementor

Huset for Pårørende



## Hjælp til vilkåret som pårørende

Det kan være forvirrende og kaotisk at være pårørende til et menneske med psykisk lidelse. Der kan være udfordrende situationer, og det er ikke ualmindeligt at føle sig alene eller at føle skyld, vrede og sorg.

Derfor kan pårørende have gavn af støtte, rådgivning og vejledning fra nogen, der har erfaring med at navigere i vilkårene som pårørende.

I Huset for Pårørende på Psykiatrisk Center København har du mulighed for at tale med en pårørendementor. Det er en person, der med udgangspunkt i egne og andres erfaringer, er klar til at lytte og rådgive om livet som pårørende.

Tilbuddet kræver ikke samtykke og er anonymt og uforpligtende uanset om du er partner, forælder, søskende, kollega eller ven.

Tilbuddet er sponsoreret af Olga og Esper Boels Fonden.

**"Først og fremmest syntes jeg, hun var meget nem at snakke med, da hun kunne sætte sig i mit sted, da hun selv er pårørende. Jeg ville ønske, at jeg havde mødt hende meget før i forløbet, da jeg ofte har følt mig magtesløs og uden viden og støtte."**

Pårørende til person med psykisk sygdom

## Hvad kan du tale med en pårørendementor om?

- De følelser, du har som pårørende
- Det kaos, du kan finde dig i
- Strategier og hjælp til pårørende

### Hvornår er man pårørende?

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

## Hvad indeholder tilbuddet?

- Anonyme og uforpligtende samtaler
- Rådgivning via fysisk fremmøde, telefon eller mail
- Mulighed for at samle familie og netværk til en fælles samtale
- Overblik over eksisterende tilbud, grupper og hjælp til pårørende

**”Vi ved godt, vi ikke er alene, og alligevel føler man sig meget alene, men det hjælper at sætte ord på og sige det HØJT.”**

Pårørende til en person med psykisk sygdom

Læs mere om tilbud til pårørende på [www.psykiatri-regionh.dk](http://www.psykiatri-regionh.dk)

## Kontakt en pårørendementor

Ring til os på telefon 2115 1429 mandag til fredag mellem kl. 9-12.

Birgitte Janischefska

Direkte telefon: 2931 7316

Mail: [birgitte.janischefska@regionh.dk](mailto:birgitte.janischefska@regionh.dk)

Iben Nordin Bloch

Direkte telefon: 2931 4052

Mail: [iben.henriette.nordin.bloch@regionh.dk](mailto:iben.henriette.nordin.bloch@regionh.dk)

## OPUS

Træffetid mandag til fredag mellem kl. 9-15.

Mie Lykke Jeppesen

Direkte telefon: 2124 6882

Mail: [mie.lykke.jeppesen@regionh.dk](mailto:mie.lykke.jeppesen@regionh.dk)

Både Birgitte, Iben og Mie har egne erfaringer som pårørende og er uddannet psykoterapeuter.



**Bispebjerg og Frederiksberg  
Hospital**

**Bispebjerg og Frederiksberg  
Hospital**  
Psykiatrisk Center København