



# Luftrummet

**Grupper for børn af forældre  
med psykiske lidelser**

## **Hvem kan deltage?**

Børn/unge i aldersgruppen 8-18 år som har en mor og/eller far, som har en psykisk lidelse.

## **Hvorfor kan gruppen være noget for dig?**

Når mor eller far har psykiske vanskeligheder, har børn brug for at tale med andre, der ved hvordan det er. De har også brug for viden om den psykiske lidelse.

Det er hårdt for en familie at opleve psykiske vanskeligheder. Mellem 2 og 4 børn i en skoleklasse har en far eller en mor, der er ramt af psykisk sygdom. Alligevel er det svært, at tale åbent om psykisk sygdom og sårbarhed.—og børn bliver nemt i tvivl om, hvor vidt det er forkert at tale om.

Derfor har vi i Ringkøbing-Skjern kommune LUFTRUMMET, som er en børnegruppe for børn med forældre med en psykisk lidelse. Her har børnene mulighed for at møde andre børn, som har en forælder med en psykisk lidelse, og snakke om hvordan vanskelighederne påvirker deres hverdag.

## **I gruppen er der mulighed for:**

- At møde andre børn/unge, som også har en mor/far med en psykisk lidelse
- At tale om det der er rigtig svært for dig
- At have et sted, hvor man kan være fortrolige og få "luft"
- At føle, at du ikke er den eneste, som har en mor/far med en psykisk lidelse
- At få råd, støtte og vejledning i forhold til at have en mor/far, som er syg.

## **Hvad laver vi i gruppen?**

Vores gruppetid starter altid med lidt eftermiddagssnack. Bagefter laver vi forskellige opgaver, snakker, laver øvelser eller lege, som har sammenhæng med det at have en forælder med en psykisk lidelse. Det kan handle om oplevelser, som du har haft for længe siden. eller det kan handle om bekymringer, du har for dig selv, din mor eller far.

## **Hvor og hvornår?**

Vi mødes på Ungdomsskolen i Opsund, Ladegårdsvej 5, 6920 Videbæk, eller i Familiehuset Søndergade 67, 6920 Videbæk.

Et forløb i LUFTRUMMET strækker sig over 10 gange à 2 times varighed—som regel er det om onsdagen.

## **Hvordan kommer man med i gruppen?**

Vi starter nye grupper 2 gange om året.

I kommer i kontakt med os via telefon/sms.

Vi holder en forsamling, hvor både barn og forældre deltager. Her vil vi høre lidt om dig og din familie, og så vil vi fortælle meget mere om gruppen.

Når forløbet er slut, tilbyder vi en afsluttende samtale, hvor vi snakker om hvordan forløbet har været, og om det har betydet en forandring for barn og forældre. Hvis der er ønske om at fortsætte i et nyt gruppeforløb drøftes dette også.

Det er gratis for børn og unge bosiddende i Ringkøbing-Skjern Kommune, at deltage i gruppen.

## **Gruppeledere**

Vi er 4 gruppeledere som arbejder sammen to og to, og skiftes til at have et gruppeforløb.

Henrik Kronborg (familiekonsulent) mobil 51645291

Trine Enggrob (sundhedsplejerske) mobil 21340694

Mette Kirstine Ravn (sundhedsplejerske) mobil 21340748

Lissa Klausholt (familiekonsulent) mobil 21340705



Ringkøbing-Skjern Kommune

**Børn og Familie**

Dyrvigsvej 9 • 6920 Videbæk

E-post [born.familie@rksk.dk](mailto:born.familie@rksk.dk)

[www.rksk.dk](http://www.rksk.dk)

Redigeret august 2017