

Råd til søskende:

- Husk dig selv, gå ikke på kompromis for hendes/hans skyld. Gør de ting, du gerne vil.
- Find en du kan snakke fortroligt med. Det er ikke altid, at de jævnaldrende kan forstå sygdommen og derfor kan det være svært at dele sine tanker og bekymringer med dem. Men det er vigtigt at tale med nogen!
- Sørg for at have et liv udenfor sygdommen: et sted hvor han/hun ikke er der og du derved kan få et frirum f.eks. i skolen, i fodboldklubben, i svømmehallen. Det er vigtigt, at give sig selv en pause og lade op.
- Lad dine forældre vide hvordan du har det. Se ikke dine problemer og tanker som en yderligere belastning for dem. De har også brug for at lave nogle andre aktiviteter, få et pusterum og snakke om "normale" problematikker.
- Husk at lægen kan henvise til psykologsamtaler, som du/dine forældre kun skal betale en mindre del af.

Vi håber, at høre fra dig/Jer.

Husk: sidste tilmelding til forårsforløbet er 1. februar !!!



PS LANDSFORENING

PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

Invitation til børn og unge om søskendegruppe

Invitation til gruppeforløb for søskende

Vi starter nu grupper op for børn og unge, som har en søskende med spiseforstyrrelse.

Sidste frist for tilmelding til forårsforløbet er senest 1. februar 2009, så skynd dig!!

Efter sommerferien startes grupperne rundt om i landet, afhængigt af efterspørgsel. Vi vil meget gerne høre fra dig nu, hvis du er interesseret i at komme i en gruppe til efteråret!

Se mere på næste side og i den vedlagte folder.

Tilmelding og mere information på:
tlf. 53376299 eller
e-mail: bu@pslandsforening.dk

Vi håber, at høre fra dig.

Venligst, Kirsten og Lea - gruppeledere



Nogen at dele det med...

Støttegrupper

- hjælp til selvhjælp for søskende

Kære bror/søster

vi vil gerne give dig et tilbud med fokus på dig!

Det er vores erfaring, at søskende lever i et evigt dilemma mellem trangen til at leve deres eget liv og loyaliteten overfor deres søster/bror med spiseforstyrrelse og familien generelt.

Oftest kompenserer de ved at yde så meget omsorg som muligt og - i processen glemmer sig selv.

Tænder du nogen gange at:

- at det kan være svært at have en søskende med spiseforstyrrelse?
- at det kan være svært at tale med nogen om det?
- om du selv kan blive syg?
- at det kunne være godt at tale med nogen, som ved hvordan det kan være?

Hvad kan vi tilbyde dig:

- Til børn og unge i alderen 10-14 og 15-18 år tilbyder vi et lukket gruppeforløb med to gruppeledere. Se mere i vedlagte folder.
- Til børn under 10 år udarbejder vi et tilbud tilpasset disse aldersgrupper, hvis der er efterspørgsel. Hvis du ønsker et tilbud, så giv lyd snarest muligt!
- Til dig, som er over 18 tilbyder vi en voksengruppe for søskende. Kontakt os for at høre mere og for at blive skrevet op.

PS er støttet af Velfærdsministeriet og har stor erfaring med støttegrupper for pårørende til personer med spiseforstyrrelser.

Et godt og let redskab er f.eks. altid at gøre sig klart
"Hvad ville jeg have gjort/sagt/accepteret, hvis ikke hun/han var syg?"

Kære forældre

Vi ønsker at få et godt samarbejde med Jer forældre, så I er trygge ved at sende jeres børn/unge i gruppe.

Vi tilbyder derfor en uforpligtende samtale forud for forløbet, hvor I og barnet/den unge kan møde gruppelederne og tage stilling til, om tilbudet er noget for Jer. Ligesom vi efter et evt. forløb vil holde et afsluttende møde med Jer sammen med barnet/den unge.

Hvad er formålet med en søskendegruppe:

- At skabe et trygt forum, hvor man kan snakke om det, som er svært.
- At lære hvordan man passer bedst på sig selv
- At få nogle gode oplevelser sammen

Vi forventer, at den første gruppe vil blive startet op i København eller Århus området. Kontakt os senest 1. februar, hvis nogen i familien er interesseret i dette tilbud.

Fra efteråret starter vi op over hele landet, som efterspørgslen viser sig, så vil vi vil også meget gerne vide, om I kunne finde tilbuddet interessant senere. Kontakt os allerede nu.

Se vedlagte folder for mere information eller ring og hør nærmere på tlf. 53376299 eller email: bu@pslandsforening.dk. Alle henvendelser behandles fortroligt.

Se mere om dette tilbud på: www.pslandsforening.dk

PS - vi lytter

