



**8. september**

**1. gang kl. 17.00 – 19.30**

**Introduktion**

Vi fortæller om programmet og vi drøfter sammen spilleregler for gruppen. Vi får viden om hinandens børn/unge og deres/vores problematikker. Der vil være god tid til at snakke på kryds og tværs.

**22. september**

**2. gang kl. 17.00 – 20.00**

**Christine Dalsgaard** er uddannet socialrådgiver og arbejder i Psykinfo som konsulent. Hun stiller op til en snak om psykisk sygdom og stigmatisering. Derudover fortæller hun om nogle af de tilbud, der findes på psykiatriområdet i Region Syddanmark.

**6. oktober**

**3. gang kl. 17.00 – 20.00**

**Birgit Østergaard** arbejder som privatpraktiserende psykolog og har i mange år arbejdet ved Sinds Pårørenderådgivning. Hun har sagt ja til at snakke om de følelser, som er på spil for forældre og sætter fokus på, hvilke roller man som forældre skal tage og hvilke man ikke skal tage.

**20. oktober**

**4. gang kl. 17.00 - 20.00**

**Opsamlingsaften** hvor vi snakker om de foregående oplæg.

Hvor står vi som forældre og hvordan kan vi bruge vores viden i vores hverdag?

Gode råd fra forældre til forældre: hvad har I gjort, der virker og hvad har I erfaringer med, der ikke virker?

Fokus på hvordan vi som forældre kan afstresse og lade op. Inddragelse af f.eks. natur, vejtræknings-, og afspændingsøvelser, samt egne erfaringer.

**3. november**

**5. gang kl. 17.00 – 20.00**

**Emil Rask Pedersen** er privatpraktiserende psykolog og har arbejdet på angstklinikken i Aarhus. Han kommer med et oplæg om angst. Hvad er angst? Hvorfor kan nogen være så bange? Og hvordan finder man den rette balance mellem at støtte og presse sit barn? Læs mere på: <https://www.psykologrask.dk/>

**17. november**  
**6.gang kl. 17.00 – 20.00**

**Lån en levende bog**

"Lån en levende bog" består af en gruppe af Psykinfos ambassadører, som hver repræsenterer en bog og derved en diagnose. De levende bøger, der f.eks. kan omhandle angst, ADHD, autisme mm. kommer på besøg, og vi laver en spændende og anderledes aften, hvor der er mulighed for at høre om livet med den diagnose, samt at stille spørgsmål til f.eks. følelser, diagnosen, mestring og håndtering af diverse udfordringer.

**5. januar**  
**7.gang kl.17.00 – 20.00**

**Sanne Roesen**

Sanne er psykoterapeut og tager udgangspunkt i det at være forældre og hvordan man passer på sig selv, på parforholdet, andre søskende mm.

Du kan læse på: <http://www.terapiogcoaching.dk/>

**19. januar**  
**8 gang kl. 17.00 – 20.00**

Afslutning

Bettina Dichmann fra Fredericia UU-vejledningen kommer forbi en times tid til en snak om fremtiden og skolevalg. Vi afrunder, evaluerer og etablerer en netværksgruppe for dem, som er interesserede.

**Forplejning**

Der vil alle aftener blive serveret kaffe & The. I skal selv have mad med.

Alle mødegange afholdes i Fredericia Frivilligcenter, Vendersgade 63, 7000 Fredericia i Caféen (stuetage).

## **Interesseret?**

Tilmeld dig til Selvhjælp Fredericia-Middelfart via mail eller telefon:

[rikke@famiselvhjaelp.dk](mailto:rikke@famiselvhjaelp.dk) eller 24 20 40 55

