

Jeg er frivillig i BEDRE PSYKIATRI

Ellen-Margrethe Pagter

Februar 2018

Frivillige tilbud til mennesker ramt af psykiske problemer!

I Bedre Psykiatri er der to pårørendegrupper, som mødes den 3. mandag i hver måned i Forsamlingsbygningen i Hjørring. Her møder vi mange pårørende, hvis børn og unge har det psykisk svært. Det gør selvfølgelig også livet svært for de pårørende, som oplever en



hverdag med mange bekymringer og situationer med magtesløshed. Derfor er det en støtte at mødes med andre pårørende i en pårørendegruppe. Det er nemlig et sted, hvor man kan give udtryk for sine følelser, når ens kære oplever en positiv periode, men også, når der er brug for at give udtryk for sin fortvivelse, når det modsatte er tilfældet. Når man er

pårørende til et menneske med en psykisk sygdom, får man let et fælles sprog selv om historierne bag er forskellige. I en pårørendegruppe får man talt ud, lyttet til andre, mærker forståelse og ønsket om at kunne hjælpe, fortæller Ellen-Margrethe Pagter, som er formand for Bedre Psykiatris lokalforening i Hjørring kommune.

Ellen-Margrethe Pagter kom ind i Bedre Psykiatri da hendes søn fik diagnosen skizofreni. Det er efterhånden 14 år siden, men hun husker stadig, hvordan mødet i pårørendegruppen var månedens eneste frikvarter, som en lærer gennem mange år udtrykker det. Og som lærer har Ellen-Margrethe Pagter i øvrigt kun en enkelt gang mødt forældre, der har givet udtryk for, at der var psykiske problemer i hjemmet. Det fortæller, at alt for mange har svært ved at tale om psykisk sygdom og bede om hjælp.

Læs videre på næste side...

Al den tvivl og usikkerhed, man som pårørende tit oplever, skaber et behov for mere viden om psykiske sygdomme samt indsigt i de muligheder, der kan hjælpe såvel den syge som de pårørende. Derfor inviterer pårørendegrupper også gæstelærere, som ved noget om de emner. Ligesom de pårørende kan få enesamtaler med en psykoterapeut, psykolog eller repræsentant fra jobcentret, fortæller Ellen-Margrethe Pagter.

I 2017 har lokalforeningen i Hjørring kommune haft fokus på unge mennesker, der har psykiske problemer som spiseforstyrrelser, selvskaide, angst og depression. Der har været inviteret til oplæg om forskellige emner og henvist til Hjørring Kommunes projekt Cool Kids, som er målrettet børn og unge i alderen 7 – 17 år.

I 2018 fortsætter vi med rapperen Niarn, som vi vil tilbyde ungdomsuddannelserne. Samt Henrik Rindom, som vi kender fra TV særligt som ekspert indenfor misbrug. Han vil komme ud på ungdomsuddannelserne med oplæg om, hvordan misbrug kan påvirke psyken. Desuden samarbejder vi med PsykOBS, som styrker viden og forståelse omkring unge med en psykisk sygdom, fortæller en meget engageret Ellen-Margrethe Pagter.

Der er ingen tvivl om, at Ellen-Margrethe Pagters hjerte særligt banker for børn og unge ramt af psykisk sygdom. Men kræfterne rækker også til andre aldersgrupper indenfor området, og er du interesseret i at vide mere om Bedre Psykiatris tilbud og muligheder, er du velkommen til at kontakte Ellen-Margrethe Pagter på tlf. 24 94 53 77.

Ellen-Margrethe Pagter er desuden kandidat til Frivilligcenter Hjørrings Bestyrelse, som arbejder for at styrke gode betingelser for alle indenfor det frivillige sociale felt i Hjørring kommune.

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70