




Psykologer & Terapeuter

Rådgivere &
Familiebehandlere



OM FAMILIEHUSET TJELE

Et hus, med mange rum. Og et hus, der rummer alle...

Familiehusets personale er uddannede familierådgivere, terapeuter og psykologer. Vi er selv pårørende til afhængige, eller vi har tidligere haft et misbrug. Det er din og din families tryghed og garanti for, at vi indgående kender til de problematikker, som du har mødt som pårørende til et afhængigt menneske eller som afhængig.

Lad Familiehuset Tjele hjælpe dig med de konsekvenser, som afhængigheden har haft – og få hjælp til at forstå og tale om afhængigheden på en ny måde. Vi kan hjælpe dig med at genfinde ro, tryghed og tillid – og vi kan hjælpe dig med konkrete redskaber til at håndtere din usikkerhed og magtesløshed. Alle kan benytte Familiehuset Tjeles tilbud og hjælp, uanset om du/I har været i behandling hos Behandlingscenter Tjele.

Det er vores mål, at du – alene og sammen med dem du holder af - igen kan gribe livet med accept, glæde og håb for fremtiden.



*Familie
behandling*

!"Mest af alt holder jeg af hverdagen...!"

Citatet er af Dan Turèll. At hjælpe familier til at leve et meningsfyldt hverdagsliv er en af Familiehuset Tjeles absolutte mærkesager.

Familiebehandlingen er en blanding af undervisning og gruppesamtaler, hvor man bl.a. kommer ind på emner som afhængighed, medafhængighed, kommunikation og tilbagefald.

I familiebehandlingen er du/I udelukkende sammen med andre pårørende, der også har levet med afhængighed og med konsekvenserne.

Målet er et trygt og tillidsfuldt læringsrum, hvor du/I får redskaber til at gribe hverdagen med glæde.



Parterapi

!" Nogle gange, er det de mindste ting, der fylder mest i hjertet!"

(CITAT: PETER PLYS)

Afhængighed slider på de nære relationer, ikke mindst på parforholdet. Men kærligheden, respekten og den gensidige tillid kan genetableres.

Gamle vaner og uhensigtsmæssige måder at kommunikere på kan brydes. I parterapien tager vi afsæt i jeres aktuelle situation, og vi arbejder med konkrete redskaber, der kan hjælpe jer til at genfinde jeres personlige ståsted; både som individer og som par.

Lad Familiehuset Tjeles terapeuter hjælpe dig og din partner videre sammen i respekt og tillid til den anden. I forståelse og accept. Hvad enten I vil leve sammen - eller vil leve hver for sig.



'' Det har jeg aldrig prøvet før,- så det klarer jeg helt sikkert ''

Citatet bliver tilskrevet Pippi Langstrømpe - og det minder os om, at vi ofte kan meget mere, end vi tror.

Men nogle gange skal vi hjælpes på vej. Som pårørende til en afhængig kan du have følt dig sat på sidelinjen; magtesløs, ulykkelig, vred og forvirret. Både mens afhængigheden stod på og bagefter. I terapien tager vi udgangspunkt i din aktuelle situation, og vi har fokus på, hvilke konkrete redskaber du kan bruge for at komme videre. Vi hjælper dig til at forstå, at dine reaktioner kan være en del af et mønster, som kan ændres.

Lad Familiehuset Tjele hjælpe dig videre. Ikke på sidelinjen. Men på din egen bane.



*Terapi
for afhængige*

“ Hvis du ikke kan finde fred i dig selv, finder du den aldrig andre steder ”

At blive ædru eller clean er en gave. Både helt personligt og i forhold til alle omkring dig. Men selv om du har taget det første og vigtigste skridt, kan der stadig være udfordringer, som du skal have hjælp til.

Måske vil din skam eller din vrede ikke slippe? Måske lider du fortsat af tankemylder og uro? Måske er der svære ting, som du har brug for at bearbejde i et helt fortroligt rum?

Er du afhængig og ædru/clean, kan Familiehuset Tjeles terapeuter hjælpe dig! Målet er at styrke din sindsro, din accept og ikke mindst din livsglæde.



Børnegrupper
(8-12 år)

"Små hjerter kan også føle store ting"

Sådan siger Grisling, Peter Plys' kloge ven. Og det er jo så simpelt og så rigtigt: Små hjerter kan elske ubetinget, men de kan også blive vrede, sårede og forvirrede.

Små mennesker kan også have svært ved sige, hvad der er galt, og hvad der presser sig på. I børnegruppen taler vi på børneniveau om afhængighed og om, hvad den har betydet. Vi er ærlige, men nænsomme. Børnene kommer ind i Familiehuset Tjele sammen med en forælder - og børn og voksne undervises for sig.

Målet er, at børnene og de voksne får et nyt og tillidsfuldt fælles sprog, så det bliver lettere at tale om de svære ting. Børnene får nye venner og oplever, at det er trygt og givende at dele deres erfaringer med andre børn.



Ungegrupper (13-17 år)

“Venskab fødes i det øjeblik,
hvor den ene person siger til
den anden: “Hvad! Også dig?
Jeg troede jeg var den eneste...””

Citatet er af C.S Lewis. Og det fortæller os dét, som vi alle sammen godt ved: At det er meget svært at føle, at man er den eneste, der ikke kan håndtere eller snakke om nærmest usigelige og skamfulde problemer.

Mange unge, der har en mor eller far, der drikker eller har drukket, føler sig forkerter og ensomme. I Familiehuset Tjeles ungegruppe (13-17 år) giver vi de unge et sted, hvor de kan møde andre unge i samme situation.

Her er det helt ok at vise sin sårbarhed og dele sine udfordringer. Her må man gerne være vred og ked af det. Målet er at udskifte ensomhed og uro med håb og selvværd.



*Voksen-barn
grupper 18 år +*

“Du gør dit. Jeg gør mit. Så gør vi sammen resten!”

Citatet her er skrevet af Piet Hein. Og det fortæller os, at vi alle har et ansvar for vores eget liv. Men også et ansvar for vores fælles liv.

I voksen-barn gruppen taler vi om de udfordringer, man kan få senere i livet, hvis man er vokset op med afhængighed eller anden dysfunktion i familien.

Vi kommer bl.a. ind på emner som selvværd og selvtillid; vi taler om, hvordan man knytter og bevarer nære relationer og ikke mindst om, hvordan man sætter sunde grænser for sig selv.

Familiehusets voksen-barn gruppe fra 18 år og opefter giver dig et sted at dele og lære. Målet er at genfinde livsglæde, accept og tryghed. Sammen - og hver for sig.



*Temadage, kurser
og foredrag*

Temadage, kurser & foredragsaftener til dig og din livsglæde

Familiehuset Tjele afholder løbende temadage, kurser og foredragsaftener.

I vores fantastiske lokaler på 4. sal har vi både grupperum til små arrangementer og en stor foredragssal med plads til ca. 50 personer. Familiehuset Tjele bruger vi som ramme og rum til at dele viden og inspiration fra interne og eksterne foredragsholdere, gæstetalere, forfattere og fagfolk.

Hold øje på vores Facebook-side "Familiehuset Tjele", hvor du løbende kan se tilbud og tilmelde dig. Du kan også tage en ven, familiemedlem eller en gæst med.



Hjælp os med at hjælpe andre...

Foreningen Tjeles Venner har over 2000 medlemmer. Vores medlemmer er ædru/clean afhængige samt pårørende. Vi tilbyder økonomisk støtte til familier, der ikke selv har økonomien til at komme i misbrugsbehandling.

Vi afholder en række sociale arrangementer for vores medlemmer, såsom foredragsaftener samt events med underholdning og koncerter. Vi udgiver også podcasten "Radio Afhængig" med livshistorier. På vores hjemmeside finder du relevante bøger og film.

Medlemmernes kontingenter hjælper andre familier i behandling, via økonomisk støtte og rentefrie lån som tilbydes af foreningen. Sidste år hjalp vi over 50 familier med økonomisk støtte til at få hjælp. Det koster kun 250 kr om året at støtte vores arbejde og være medlem.

Vi glæder os til at møde dig. Læs mere og bliv medlem på www.tjelesvenner.dk



KONTAKT FAMILIEHUSET TJELE

Et hus, med mange rum. Og et hus, der rummer alle...

Vester Voldgade 96, 4. sal
1552 København V
Telefon 70204080 eller 21322919

FAMILIERÅDGIVERE, TERAPEUTER OG PSYKOLOGER

Kontakt Familiehuset Tjele og få en snak om din situation og dine udfordringer. Familiehuset Tjele er en del af Behandlingscenter Tjele, som er Danmarks ældste og største behandlingstilbud for misbrug og afhængighed. Vi har døgncentre og ambulante behandlingssteder i hele landet. Vi arbejder med velafprøvede behandlingsmetoder med høj succesrate og kun med professionelt uddannet personale. Vi samarbejder med en lang række af Danmarks største virksomheder og er godkendt af samtlige forsikringsselskaber.