**Nordstrand bydel**

**Skolehelsetjenesten**

**Her finner du oss:   
Karlsrud helsestasjon,   
Raschsvei 38, inngang C**



**Kontaktperson:**

**Familieterapeut Elisabeth Jølstad Hilde**

**Mobil: 975 20 951**

**Email: nordstrand.familiesenter@bns.oslo.kommune.no**



**Samtalegrupper for barn med foreldre som har psykiske vansker**

**''Ditt barn er ikke det eneste''**

**Samtalegrupper for barn:**

* **Samtalegrupper gir barna anledning til å dele**

**erfaringer med andre i samme situasjon.**

* **I samtalegruppene får barna informasjon og**

**kunnskap.**

* **Støtte gjennom samtalegruppe hjelper barnet**

**til å håndtere vanskeligheter og stimulerer**

**kommunikasjon om dette i familien.**

* **Forskning viser at samtalegrupper for barn og**

**unge som har foreldre med psykiske problemer,**

**har god effekt på barnas evne til å mestre utfordringene de møter i hverdagen, styrker deres**

**identitet og selvfølelse.**

**Opplegget for samtalegruppen er utarbeidet av**

**organisasjonen Voksne for barn.**

**I gruppen vil vi snakke om:**

* **Hvorfor er vi her?**
* **Følelser og forsvar**
* **Hvordan er det å være deg?**
* **Ulike valg**
* **Psykisk sykdom - hva kan jeg gjøre?**
* **Familie, vennskap og nettverk**
* **Håp, mening og sammenheng**

**Praktisk informasjon:**

* **Gruppetilbudet er for barn i alderen 8-12 år**
* **Tilbud om en familiesamtale før oppstart og etter   
  at gruppen er avsluttet**
* **Vi møtes 8 ganger ved Skolehelsetjenesten, Nordstrand bydel**
* **Møtene er etter skoletid og varer 2 timer hver gang**
* **Det blir servert et enkelt måltid**
* **Deltakelse er gratis**
* **Tilbud om transport til og fra gruppen**