

INFORMATION OCH ANMÄLAN

Mer information
och anmälan
hittar du på Ystads
kommuns hemsida
www.ystad.se



Har du frågor eller funderingar finns
kontaktuppgifter till chef för Öppenvårdsenheten
och chef för Barn- och elevhälsan på hemsidan
alternativt är du välkommen att maila
gruppverksamhet@ystad.se

WWW.YSTAD.SE



Ystads kommun

Hej barn

BARNSTÖDSGRUPP

För dig som är 7-12 år och lever i en familj där det
förekommer psykisk ohälsa, våld eller missbruk



WWW.YSTAD.SE

Hej barn

Barnstödsgrupp

Gruppen för dig som är 7–12 år och lever i en familj som har eller har haft psykisk ohälsa, våld och/eller missbruk.

Vad kan gruppen ge dig?

Genom att vara med i barnstödsgruppen får du chans att dela dina erfarenheter, tankar och upplevelser med andra jämnåriga.

Du lär dig att uttrycka dina känslor, blir mer medveten om dig själv och dina behov, och du får veta att vissa saker som hänt inte är ditt fel. Du kommer upptäcka att du inte är ensam om din situation och att du kan få hjälp med att hantera din vardag bättre.

På sikt kommer du att hitta strategier för att kunna stå upp för dig själv och klara av situationer som till exempel negativt grupptryck, och göra bra och hälsosamma val för din egen del.



När och hur träffas gruppen?

Gruppen är kostnadsfri och ni träffas efter skoltid en gång i veckan, 16 gånger. Varje träff varar i två timmar och förutom övningar, lekar och pyssel fikar vi tillsammans.

Inför att du börjar i en grupp kommer du och en av, eller båda, dina föräldrar få möjlighet att träffa gruppledarna för att skapa en god relation och ge er möjlighet att beskriva hur er situation ser ut.

Vad gör vi i gruppen?

När vi träffas i gruppen tar vi upp olika teman som till exempel försvar, känslor, risker och val, självkänsla, känslomässiga sjukdomar och familjen.

När vi arbetar med dessa olika teman gör vi övningar där vi använder samtal, lek och rollspel. Vi ritar, läser böcker och tränar på att slappna av. Du får mer kunskap om dig själv och din omvärld och det ger dig en bättre självkänsla som ofta påverkar hela familjen positivt.