

Barnkraft
är en samverkan mellan
Psykiatri Sydväst i Stockholms läns
sjukvårdsområde och Huddinge kommun.



Barnkraft

STÖDGRUPPSTRÄFFAR FÖR BÅDE
FÖRÄLDRAR OCH BARN

Till dig som är förälder med erfarenhet av psykisk ohälsa
och till dina barn



Om Barnkraft

Gruppträffar för både föräldrar och barn 7-17 år.

Föräldragrupp

- Träffa andra med liknande erfarenheter.
- Psykisk ohälsa - hur förstår jag min sjukdom?
- Stärka de positiva sidorna i föräldraskapet.
- Hur kan jag hjälpa mitt barn?
- Stärka självkänslan som förälder.

Barngrupp

- Psykisk ohälsa - vad är det?
- Hur påverkar det min vardag?
- Hur kan man hantera besvärliga situationer?
- Stärka självkänslan som barn och ungdom.

Så går det till

- Grupperna har upp till åtta deltagare vardera.
- Vi träffas nio gånger. Den första, sjätte och nionde gången är föräldragruppen och barngruppen tillsammans.
- Vi pratar om olika teman med ledning av gruppledare.
- Barnkraft använder ett pedagogiskt program som utvecklats i Finland och praktiseras där med framgång.

Kontaktuppgifter

Prata med din kontaktperson inom Psykiatri Sydväst eller Huddinge kommun:

Linda Wärlegård, Psykiatri Sydväst: 076-1198906,
linda.warlegard@regionstockholm.se

Katarina Lif, Huddinge kommun: 08-53535254,
katarina.lif@huddinge.se