



DRAMMEN  
KOMMUNE

*Forebyggende Oppveksttjenester, Senter for Oppvekst*

## **Gruppetilbud for ungdom (12-16 år) med psykisk syke foreldre**

### **Oppvekstteamet, Senter for Oppvekst**

#### **Målsetting:**

Økt kunnskap om psykiske problemer, symptomer, behandling og hvordan de som står nær en person med psykisk sykdom kan påvirkes.

Bli kjent med jevnaldrende som har lignende erfaringer og mulighet for å dele tanker, spørsmål og erfaringer.

Økt positiv selvfølelse, samt kjennskap til egne følelser, behov og rettigheter.

Hjelp til å utvikle strategier for å håndtere vanskelige situasjoner.

Økt oppmerksomhet rundt hvem som kan gi støtte, trøst og hjelp i hverdagen.

Styrke foreldre–barn relasjonen.

Variere mellom samtaler, undervisning og aktiviteter. Tanke om å åpne for å dele erfaringer med hverandre

Hver gang tar vi opp et nytt tema om hvordan det er å leve med en forelder som er psykisk syk

---

#### **Praktisk:**

6 til 8 deltakere.

8 samlinger etter skoletid 16.30 til 18.00.

Adresse: Austadgata 47

#### **Oppstart:**

Uke 41.

Mandager i åtte uker, frem til uke 48.

Forsamtaler i september.

Ettersamtaler i desember.

#### **Ansvarlig:**

Psykologspesialist Runi Skuggevik og psykologspesialist Inger-Lise Gunnerud

#### **Påmelding:**

[runi.skuggevik@drmk.no](mailto:runi.skuggevik@drmk.no)