



Gyllingen

Gyllingen ger stöd till barn och unga som är anhöriga till någon med psykisk ohälsa eller sjukdom



När någon i familjen mår dåligt påverkar det alla

Gyllingen ger stöd till barn och ungdomar som har någon i sin familj med psykisk ohälsa eller sjukdom. Hos oss kan man träffa andra i samma ålder och liknande situation i grupp eller få enskilt stöd genom samtal. De viktigaste målen är att förmedla kunskap om psykisk ohälsa och sjukdom och hur det kan påverka familjen samt att öka kommunikationen i familjen. Vi erbjuder också föräldrastöd enskilt och i grupp.

Barn och ungdomar känner sig ofta ensamma om sin situation och känslor av oro, stress, skuld och skam är vanliga. Att få möta andra i samma ålder och i liknande situation och få ta del av ny kunskap är avlastande och förebygger egen psykisk ohälsa. Många gånger kan det vara svårt att prata med varandra i familjen om den psykiska ohälsan eller sjukdomen, men ett öppnare samtalsklimat bidrar till ökad trygghet och förståelse för varandra. Såväl barn som föräldrar bär ofta på många fantasier och tankar om sin situation, och det kan underlätta att prata om dessa med varandra och någon utomstående.

I grupperna utgår vi från ett pedagogiskt program och vi arbetar på vårdnadshavares uppdrag. All verksamhet på Gyllingen är kostnadsfri. Vi som jobbar på Gyllingen har utbildning och lång erfarenhet av att möta familjer.

Vi tar även emot studiebesök och kommer gärna ut och informerar om verksamheten.

Vi erbjuder:

- Småbarnsgrupp för föräldrar och barn 0-5 år
- Barngrupp från 6 år
- Mellangrupp från 9 år
- Tonårsgrupp från 13 år
- Unga vuxna grupp
- Råd- och stödsamtal för barn, tonåringar, unga vuxna och föräldrar
- Barn- och tonårsgrupper träffas en gång i veckan under en termin

Vi startar nya grupper varje termin.

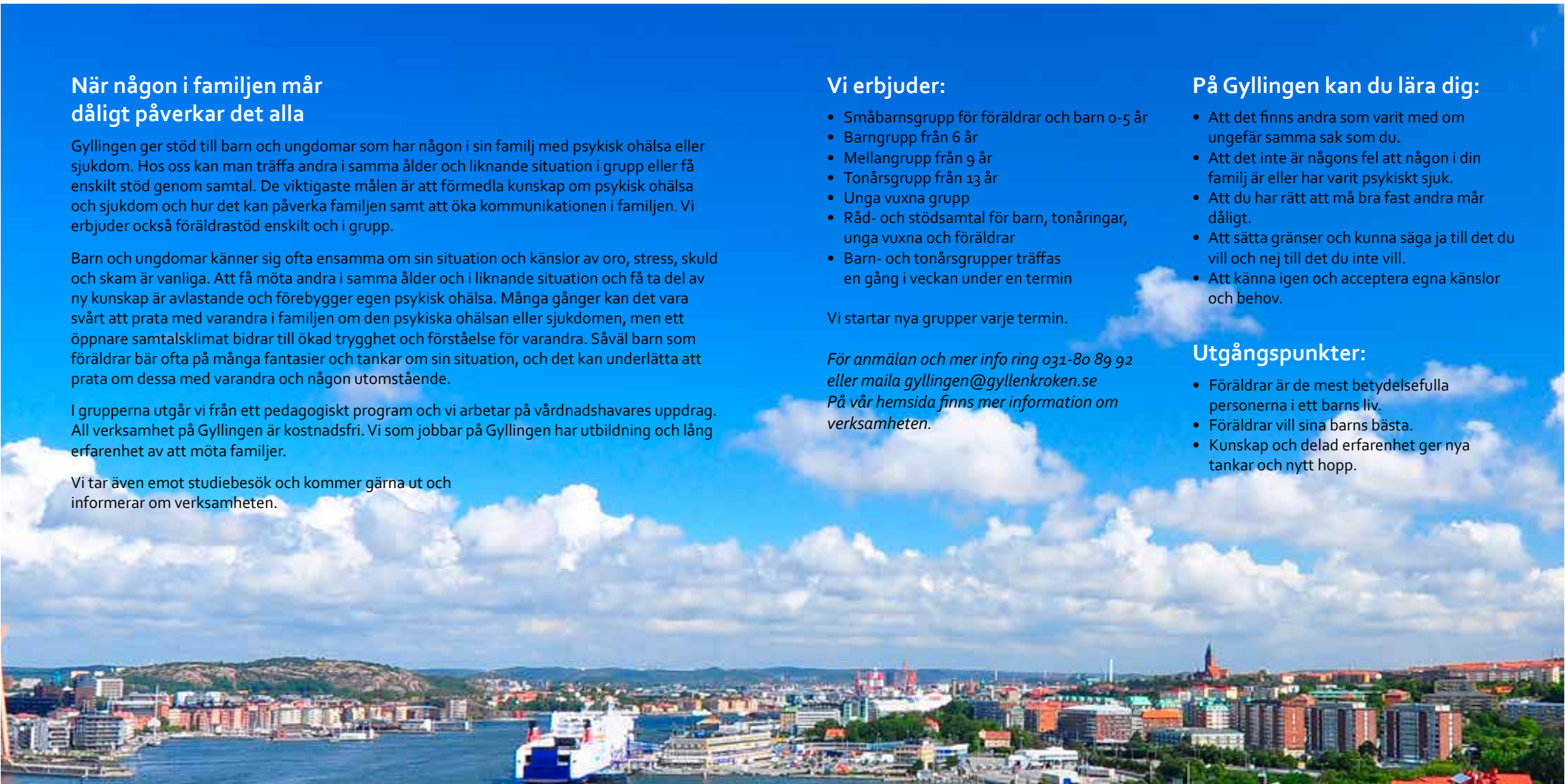
*För anmälan och mer info ring 031-80 89 92 eller maila gyllingen@gyllenkroken.se
På vår hemsida finns mer information om verksamheten.*

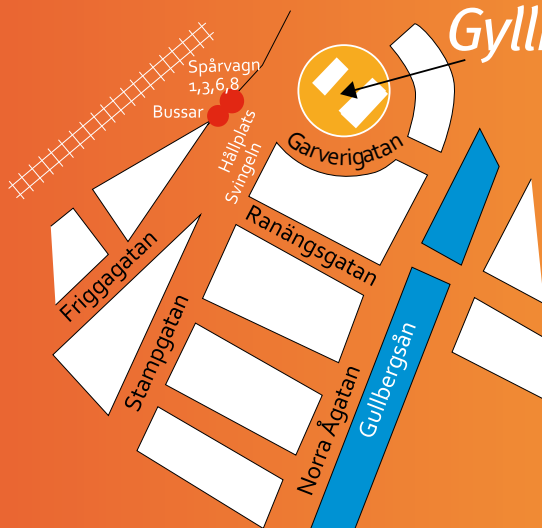
På Gyllingen kan du lära dig:

- Att det finns andra som varit med om ungefär samma sak som du.
- Att det inte är någons fel att någon i din familj är eller har varit psykiskt sjuk.
- Att du har rätt att må bra fast andra mår dåligt.
- Att sätta gränser och kunna säga ja till det du vill och nej till det du inte vill.
- Att känna igen och acceptera egna känslor och behov.

Utgångspunkter:

- Föräldrar är de mest betydelsefulla personerna i ett barns liv.
- Föräldrar vill sina barns bästa.
- Kunskap och delad erfarenhet ger nya tankar och nytt hopp.





Stiftelsen Gyllenkroken vänder sig till människor med psykisk ohälsa och sjukdom, samt deras anhöriga. Vi arbetar aktivt med brukarinflytande och att förändra attityder och minska fördomar kring psykiska funktionsnedsättningar.



www.gyllenkroken.se



www.gyllenkroken.se/gyllingen



[gyllingengbg](https://www.instagram.com/gyllingengbg)



[Gyllingen](https://www.facebook.com/Gyllingen)

Gyllingen

Stiftelsen Gyllenkroken
Garverigatan 2
416 64 Göteborg

Gyllingen tel: 031-80 89 92
Administration tel: 031-80 89 95
Mail: gyllingen@gyllenkroken.se