

*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.*



Stiftelsen Gyllenkroken  
Garverigatan 2  
416 64 Göteborg

Gyllingen tel: 031-80 89 92  
Administration tel: 031-80 89 95  
Mail: [gyllingen@gyllenkroken.se](mailto:gyllingen@gyllenkroken.se)



[www.gyllenkroken.se](http://www.gyllenkroken.se)



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



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

## GYLLINGENS SMÅBARNSGRUPP



För föräldrar med erfarenhet av psykisk ohälsa och barn 0-2 år

## När någon i familjen mår dåligt påverkar det alla

På Gyllingen har vi många års erfarenhet av att möta familjer där någon har eller har haft psykisk ohälsa eller sjukdom. Många känner sig ensamma om sin situation och känslor av oro, stress, skuld eller skam är vanliga. Att få möjlighet att möta andra i liknande situationer och dela tankar och kunskap kan vara avlastande och öka den psykiska hälsan.



Gyllingens småbarnsgrupp är till för dig som är förälder till ett barn som är 0-2 år och har erfarenhet av psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan kan ha uppkommit i samband med att man blivit förälder eller ha funnits innan. Den kan vara diagnostiserad eller odiagnostiserad, d.v.s. att man definierat den själv.

## Välkommen!

### Gyllingens småbarnsgrupp är öppen tisdagar kl 10-13.

Det behövs ingen föransmälan till gruppen, man kommer när man kan. Varje träff innehåller lek, fika, skapande och sångstund. Vi har också ett antal teman som vi kan ta upp i gruppen, t.ex. känslor, psykisk hälsa, familj och nätverk och barns behov.



För mer information eller om du vill boka in ett studiebesök ring 031-80 89 92 eller maila [gyllingen@gyllenkroken.se](mailto:gyllingen@gyllenkroken.se).

## Vi erbjuder möjligheter!

- Att träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter.
- Att tillsammans med sitt barn delta i lustfyllda aktiviteter och uppleva nya saker i en trygg miljö.
- Att knyta nya kontakter med andra föräldrar.
- Att stärkas i sin föräldraroll tillsammans med sitt barn.
- Att få ökad kunskap om hur psykisk ohälsa kan påverka föräldraskapet samt strategier för att hantera detta.

### Utgångspunkter på Gyllingen:

- 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.