

GYLLINGENS SMÅBARNSGRUPP



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

Öppet TISDAGAR kl 10-13
(drop-in kl 10-11)

SÅNGSTUND

LEK

SAMTAL

FIKA

TRÄFFA ANDRA I
LIKNADE SITUATION



NÄR NÅGON I FAMILJEN MÅR DÅLIGT PÅVERKAS ALLA

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

Småbarnsgruppen 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 du blivit förälder eller ha funnits innan. Även anhöriga är välkomna. Det behövs ingen föranmälan till gruppen.

VI ERBJUDER MÖJLIGHETER!

- Att träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter
- Att tillsammans med ditt barn delta i lustfyllda aktiviteter och uppleva nya saker i en trygg miljö
- Att knyta nya kontakter med andra föräldrar
- Att stärkas i din föräldraroll tillsammans med ditt 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

VÄLKOMMEN!

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



Garverigatan 2 (vid Svingeln)

Tel: 031-80 89 92

www.gyllenkroken.se/gyllingen