

## NÄR NÅGON I FAMILJEN MÅR DÅLIGT PÅVERKAR DET ALLA

Det är vanligt att den som är anhörig till någon som mår dåligt tar ett stort ansvar. Det är vanligt att känna sig orolig, ensam, stressad eller otillräcklig eller sätta sina egna behov åt sidan för att hjälpa den som mår dåligt.

Ibland kan det vara svårt att prata om det som händer i familjen. Det kan kännas som att ingen skulle förstå eller att ingen har varit med om liknande.

Forskning visar att alla i familjen mår bättre om det går att prata om vad som händer. För barn och unga är det viktigt att få information på åldersadekvat nivå, att ha sociala relationer och stöd från omgivningen.

## PSYKISK OHÄLSA OCH SJUKDOM – VAD ÄR DET?

2-4 barn i varje klass har en förälder med en psykisk sjukdom. Att våga prata om föräldraskap kopplat till psykisk sjukdom känns ofta som en lättnad för föräldrarna. Att drabbas av psykisk ohälsa eller sjukdom någon gång under sitt liv är vanligt. Ibland är den psykiska hälsan sämre under en period och ibland är den påverkad hela tiden. När den psykiska hälsan vacklar behöver man stöd för att må bättre, via vården och från sitt nätverk, familj och vänner.

Det finns olika diagnoser och några exempel är depression, bipolär sjukdom och psykos. Det som barn och unga ofta känner igen mer än diagnoserna är de symtom som de ser i sin vardag. Det kan t.ex. vara orkeslöshet, ledsenhet, impulsivitet, ilska eller en förändrad verklighetsuppfattning.

Det finns andra tillstånd som kan ge liknande symtom. ADHD, förvärvade hjärnskador eller neurologiska sjukdomar är några exempel. Även barn och unga som har någon i sin familj med dessa tillstånd kan få stöd på Gyllingen.

### Våra 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



Vill du veta mer?




Besök vår hemsida:

[www.gyllenkroken.se/gyllingen](http://www.gyllenkroken.se/gyllingen)  
eller kontakta oss!

# Gyllingen

Stiftelsen Gyllenkroken  
Garverigatan 2 416 64 Göteborg  
Tel: 031-80 89 92  
Mail: [gyllingen@gyllenkroken.se](mailto:gyllingen@gyllenkroken.se)

*Gyllingen är en del av Stiftelsen Gyllenkroken, som vänder sig till människor med psykisk ohälsa samt deras anhöriga. Verksamheten på Gyllingen finansieras av föreningsbidrag från Göteborgs Stad.*

 [www.gyllenkroken.se/gyllingen](http://www.gyllenkroken.se/gyllingen)  
 [gyllingengbg](https://www.instagram.com/gyllingengbg)  
 [Gyllingen](https://www.facebook.com/Gyllingen)



# Gyllingen

Det är  
inte ditt fel

Du har rätt  
att må bra

Du är inte  
ensam

Stöd till barn och unga som är  
anhöriga till någon med psykisk  
ohälsa eller sjukdom

## ÖPPEN FÖRSKOLA

För föräldrar med erfarenhet av psykisk ohälsa och barn 0-6 år. Partner och andra anhöriga är också välkomna.

### VI ERBJUDER MÖJLIGHETER!

- Lek, fika, sångstund
- Knyta nya kontakter med andra föräldrar
- Träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter
- Möjlighet att tillsammans med ditt barn delta i lustfyllda aktiviteter och uppleva nya saker i en trygg miljö.

**ÖPPETTIDER:**  
Tisdagar 10-13 (drop-in 10-11)

## STÖDGRUPPER FÖR BARN OCH UNGA

För dig som är minst 7 år och har förälder eller syskon med psykisk ohälsa eller sjukdom. Här kan du träffa andra barn och unga i din ålder som har det liknande hemma som du.

Vi startar nya grupper varje termin. Det går bra att anmäla sig när som helst under året. Innan gruppstart träffar vi vårdnadshavare och barn på studiebesök så att det känns tryggt när gruppen startar.

### NÅGRA AV VÅRA TEMAN



Psykisk sjukdom  
Vad är det?  
Jag som anhörig

Känslor  
och  
försvar

Min  
framtid

Mina  
gränser

Det här  
är jag

13 träffar, 1,5 timma en gång i veckan under en termin

Varje träff har ett tema och innehåller fika, samtal, lek, övningar och skapande

- 5-8 deltagare och två ledare/grupp
- Frivilligt och kostnadsfritt att delta

## STÖDSAMTAL OCH MÖTESPLATS UNGA VUXNA

**STÖDSAMTAL** för dig som är minst 18 år. Att berätta sin historia för någon och fundera över hur uppväxten har påverkat en, är avlastande och hjälpsamt. Vi kommer tillsammans överens om hur många gånger vi ska träffas och det är kostnadsfritt.

**MÖTESPLATS FÖR UNGA VUXNA** 16-25 år. Det är en öppen grupp, där man deltar när man kan. Syftet är att träffa andra i liknande situation och dela tankar och erfarenheter. Delandet kan ge nya användbara verktyg för att hantera livet.



### STÖD TILL FAMILJEN

**Anhörigkurs:** 3 träffar för dig som delar föräldraskap med någon som har psykisk ohälsa eller sjukdom. Ni behöver inte ha någon aktuell kontakt med Gyllingen i övrigt.

**ABC-föräldraträffar:** I samarbete med Göteborgs Stad erbjuder vi ABC-föräldraträffar.

**Rådgivande samtal:** Kontakta oss gärna, så kan vi tillsammans se hur vi kan stötta er.