



Trygghet Ur Stöd

En studiecirkel för föräldrar med Psykisk ohälsa eller NPF

Att bli och vara förälder är en omvälvande händelse i livet vet vi alla. Har man därtill en egen NPF-diagnos eller psykisk ohälsa kan utmaningarna i föräldraskapet vara fler eller se annorlunda ut. Det kan vara känslor som inte räcker till eller är svåra att förstå och hantera.

I denna cirkel funderar och pratar vi föräldrar om t ex.:

Vilka är mina föräldrautmaningar?

Hur får jag energin att räcka till det jag vill och behöver göra?

Hur bygger jag en stark relation till mitt barn?

Hur pratar jag med mitt barn om psykisk ohälsa och diagnos?

Vad finns för stöd att få som förälder och hur tar jag hjälp?

Vi möts för att stärka vårt föräldraskap, för att träffas och finnas i ett sammanhang, känna trygghet och gemenskap. Det gör vi genom att samtala, se på film och göra uppgifter i studiematerialet TRUST (Trygghet Ur Stöd)

Ett samarbete mellan Attention Uddevalla med omnejd och Studieförbundet Vuxenskolan

Datum: /Tid: måndagar ojämn vecka med start 13/3 kl. 17.30-20.00

Plats: Skansgatan 3 Uddevalla (föreningslokalen för Attention)

5 träffar

Anmälan: kicki.stahl@sv.se

