



# Gnistan

**Gruppverksamhet  
för familjer med  
psykisk ohälsa**

## **Positivt föräldraskap och Stödgrupper för barn hör ihop**



**Sandvikens Kommun**  
INDIVID- OCH FAMILJEOMSORGSFÖRVALTNINGEN

 **Landstinget  
Gävleborg**

## Varför barngrupp?

- Det är jobbigt att leva nära någon som inte mår psykiskt bra
- Man vågar inte berätta
- Man känner sig ensam
- Man behöver kunskap;  
Om hur psykisk ohälsa påverkar hela familjen  
Om hur man kan leva bra fast någon mår psykiskt dåligt i familjen
- Man måste få prata om alla sina känslor
- Det är viktigt att träffa andra med liknande problem



## En gruppträffs modell

- Fika
- Välkommen –namn presentation
- Dagens schema
- Höjdpunkter och bottenapp
- Dagens tema, tex. Känslor
- Skoj
- Sammanfattning
- Dagens text
- Tack- Adjö



## Teman för Gnistan grupperna:

- Introduktion
- Känslor
- Ändamålet med vårt uppförande
- Försvar
- Om kommunikation
- Att vara unik
- Familjemötet
- Risker och val
- Uppmuntran eller beröm
- Familjer
- Uppfostran
- Skuld och skam
- Om psykisk ohälsa
- Kommunikation
  - att lyssna
- Personlig uppmuntran
- Avslutnings fest



## Anmäl Dig/Er

Samordnare: Ingrid Nääs  
(Sandvikens Familjecenter)  
Allhuset; tel. 026-24 17 31  
Mobil: 070-63 67 551  
E-post: [ingrid.naas@sandviken.se](mailto:ingrid.naas@sandviken.se)  
Adress: Allhuset  
Köpmangatan 26  
Sandviken



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

2008-2