
MindU

HVAD ER MINDU?:

MindU er et gruppeforløb til børn/unge af forældre med psykisk sårbarhed og eventuelt misbrug. I forløbet møder børn/unge andre børn/unge, der er i lignende situation som dem selv. Igennem gruppeforløbet arbejdes der med barnets styrker i forhold til selvværd og selvforståelse med udgangspunkt i familiens udfordringer.

ET GRUPPEFORLØB FOR BØRN OG UNGE:

I forløbet arbejdes der med en fast struktur, hvor der veksles mellem aktiviteter, øvelser og samvær. I MindU er der fokus på, at barnet/den unge:

- Inviteres ind i et rum hvor vi også kan snakke om det, der er svært
- Bliver opmærksom på sine følelser og behov gennem leg og øvelser
- Bliver opmærksom på sine styrker
- Oplever fællesskab med de andre i gruppen
- Opfordres til at bruge og snakke med familie, venner, lærere og andre ved behov

Vi tilstræber sammen med deltagerne at skabe et trygt og fortroligt rum.

PRAKTISK INFORMATION:

For hvem:	Børn og unge i alderen 10-14 år af forældre med psykisk sårbarhed og evt. misbrug
Af hvem:	Gruppeforløbet ledes af to gruppeledere fra Børne- og Ungerådgivningen
Hvor mange:	Op til 6 jævnaldrende børn/unge
Hvor ofte:	6 sessioner á 4 timer
Kontakt:	Har du brug for yderligere information eller vil tilmelde dig, så kontakt: Mail: modtagelsen@sonderborg.dk Tlf.: 27 90 42 42