

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 fra alderen 10 år, som har en eller begge forældre med psykisk sårbarhed og evt. misbrug

Af hvem: Gruppeforløbet ledes af to Familierådgivere

Hvor mange: Op til 6 jævnaldrende børn/unge

Hvor: Borgmester Andersens Vej 26, 6400 Sønderborg

Hvor ofte: 6 sessioner á 4 timer