



Oslo kommune  
Bydel Alna

# Når mamma eller pappa har psykiske problemer



# Samtalegrupper for barn og unge

## Til barn og ungdom

Bekymrer du deg for en av foreldrene dine? Har du tanker som er vanskelige å snakke om? Vi har alle tanker og følelser, både gode og vonde. De vonde tankene er tyngst å bære, men du er ikke alene. Mange barn og ungdom har det slik. Å dele både gode og vonde tanker kan være lettere når du treffer andre som har det som deg. Har du lyst til å treffe noen og høre om hvordan de har det? Har du lyst til å få nye venner som er i samme situasjon? Da kan du bli med i vår barne- og ungdomsgruppe. Vi møtes hver onsdag ettermiddag på Furuhuset. Her tar vi opp viktige temaer, spiser og gjøre hyggelige ting sammen.

## Til mor og far

Mange barn og unge kan ha tanker og bekymringer knyttet til foreldrenes psykiske helse. Dette er helt naturlig, men kan oppleves vanskelig.

Forskning viser at samtalegrupper for barn og unge som har foreldre med psykiske problemer har god effekt på barnas evne til å mestre utfordringene de møter i hverdagen, styrke deres identitet og selvfølelse. Samvær med andre barn i samme situasjon kan gjøre at barnet føler seg mindre alene.

På Furuhuset har vi en slik gruppe. Gruppen ledes av fagpersoner med lang erfaring fra arbeid med barn og unge. Vi tar opp ulike temaer knyttet til psykiske problemer og psykisk helse. Vi snakker også om hvordan vi best tar vare på oss selv.

## Andre tilbud i Helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Barn, ungdom og foreldre kan trenge noen å snakke med når ting er vanskelig. Vi vet at det hjelper. Kanskje er det vanskelig å si hvordan du har det? Kanskje er det vanskelig å finne personer som forstår din situasjon? Helsesøster kan mye om dette, og er god til å lytte. Hun kan også hjelpe deg i kontakt med psykisk helseteam eller andre instanser som kan ha samtaler med deg og familien din. Du kan komme alene, sammen med familien din eller sammen med noen andre du stoler på.

### Praktisk informasjon

- Grupper for barn av psykisk syke drives på Furuhuset hver onsdag klokken fire. Det gis tilbud om samtale med foreldre og barn i forkant av gruppesamlingene. Hvis du/dere vil vite mer, ta kontakt med helsesøster på skolen eller Furuhuset familiesenter, tlf. 22321060.
- For et eventuelt annet tilbud enn gruppe, ta kontakt med barnets helsesøster.

Du kan lese mer om psykiske problemer og treffe andre på nettstedene:

- [www.morild.org](http://www.morild.org).
- [www.vfb.no](http://www.vfb.no)
- [www.ung.no/psykiskhelse](http://www.ung.no/psykiskhelse)

[www.bal.oslo.kommune.no](http://www.bal.oslo.kommune.no)



Bydel  
Alna

