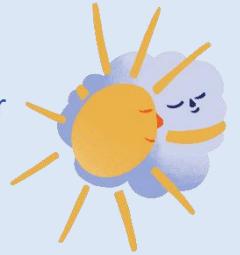


DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

Psykisk hälsa i tonåren- föräldrastöd

För dig som har en tonåring i åldern 13-17 år med psykisk ohälsa. Träffarna ger dig stöd i hur du som förälder kan hjälpa. Du får bland annat strategier för hur du kan stärka er relation, hantera konflikter, förbättra kommunikationen samt får mer kunskap om psykisk hälsa.



Utbildningen består av **fem digitala gruppträffar, en och en halv timme per tillfälle**. Varje träff börjar med en introduktion av träffens tema följt av konkreta övningar samt diskussion och erfarenhetsutbyte med andra föräldrar i liknande situation. Mellan träffarna har du även tillgång till en digital plattform med texter, övningar samt meddelandefunktion med ansvarig behandlare.

Under träffarna kommer vi bland annat gå igenom:

- Hur du som förälder kan förstå och stötta vid psykisk ohälsa
- Förhållningssätt för hur du kan stärka relationen med din tonåring
- Samtalsverktyg för att underlätta kommunikation
- Verktyg för att hantera starka känslor och konflikter
- Strategier för att förbättra rutiner gällande sömn, mat, aktivitet och återhämtning

Träffarna har ett genomgående fokus på föräldrastrategier. Ifall det finns flera vuxna i familjen är det bra om alla tar del av utbildningen, då kan ni bli mer samspelta i ert förhållningssätt.

Innan föräldragruppen startar kommer ni bokas in på ett enskilt videomöte tillsammans med en behandlare för att säkerställa att tekniken fungerar samt att gruppen är något som passar just er.

Låter det här som något för er - ring Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten, telefonnummer 1177 knappval 2. Om ni har en pågående kontakt med hälsocentral eller sjukstuga - med er behandlare.