

Anhörigutbildning

För föräldrar till barn/ungdom med självskadebeteende



Många anhöriga uttrycker ett behov att lära sig mer om självskadebeteende och hur man på ett bra sätt visar sitt stöd. De känner sig ofta ensamma i sin situation. För att orka med kan det vara värdefullt att få träffa andra i samma situation. Forskning visar att sådana möten också kan ha positiva hälsoeffekter. För att orka vara anhörig behöver man ta hand om sig själv.

Anhörigutbildningen baseras på samtal med anhöriga, professionella och drabbade. Målgruppen är föräldrar till barn/ungdomar med någon typ av självskadebeteende. Med detta avses ett medvetet beteende som syftar till att skada den egna kroppen – till exempel genom att rispa, skära, bränna eller slå.

Gruppen träffas sammanlagt 4 gånger à 1,5 timmar. Under gruppträffen arbetar vi med ett material från studieförbundet Sensus och föreningen SHEDO (Self Harm and Eating Disorders Organisation). Materialet diskuteras och reflekteras över i föräldragruppen tillsammans med en psykolog. Fika ingår vid varje tillfälle.

Vill du veta mer, ta kontakt med:

Ida Svensson, Leg. psykolog: ida.svensson@prima.se

Louise Lahne, Leg. psykolog: louise.lahne@prima.se

Varmt välkomna!