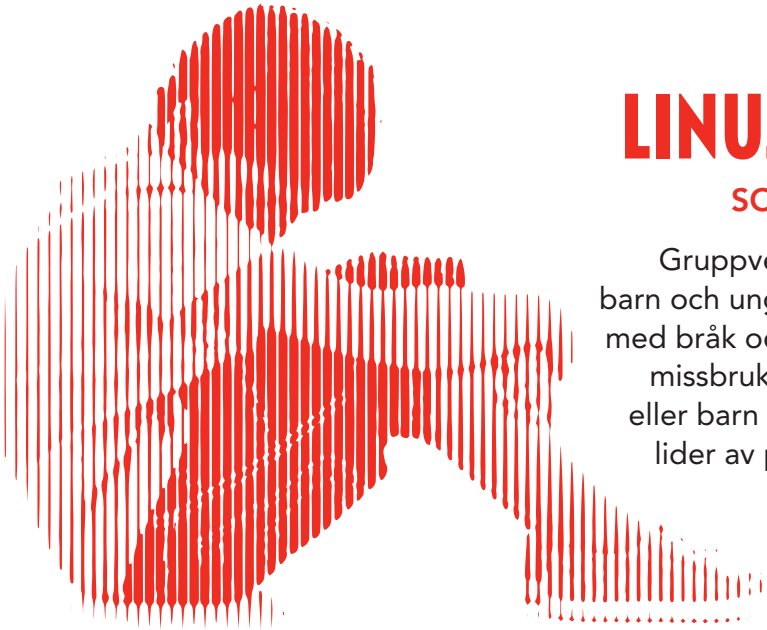
DET ÄR INTE MITT FEL!



LINUS&LINA

SOTENÄS

Gruppverksamhet för
barn och ungdomar som lever
med bråk och osämja i familj,
missbrukande förälder,
eller barn till förälder som
lider av psykisk ohälsa

Du är inte ensam!

Vi vet att du inte är ensam om din situation. Det är många barn och tonåringar, fler än man kan tro, som lever i en familj där det finns någon form av problem eller krångel. Det kan vara:

- Bråk, osämja, exempelvis pga en skilsmässa.
- Riskbruk / beroende av alkohol eller droger hos någon i familjen.
- Psykisk ohälsa, exempelvis depression, panikångest.

Detta kan göra så att du som barn inte mår bra. Du har kanske många frågor och du vet inte vem du ska prata med om detta.

Då är det bra att veta att det här i kommunen finns en gruppverksamhet som heter LINUS & LINA. Den riktar sig till barn/ungdomar. Vi som arbetar har tystnadsplikt och vi för ingen registrering eller dokumentation.

Varför är det bra att gå i grupp på Linus & Lina?

- Du får träffa andra barn i din ålder, som lever i liknande situationer och som vet hur det är.
- Du känner att du inte är ensam.
- Du får möjlighet att ställa frågor, sätta ord på känslor och behov.
- Du får vara i en kravlös gemenskap där det som sägs, inte förs vidare till någon.

Vad gör vi?

Vi fikar, har det mysigt, leker och har roligt.
Vi samtalar om att:

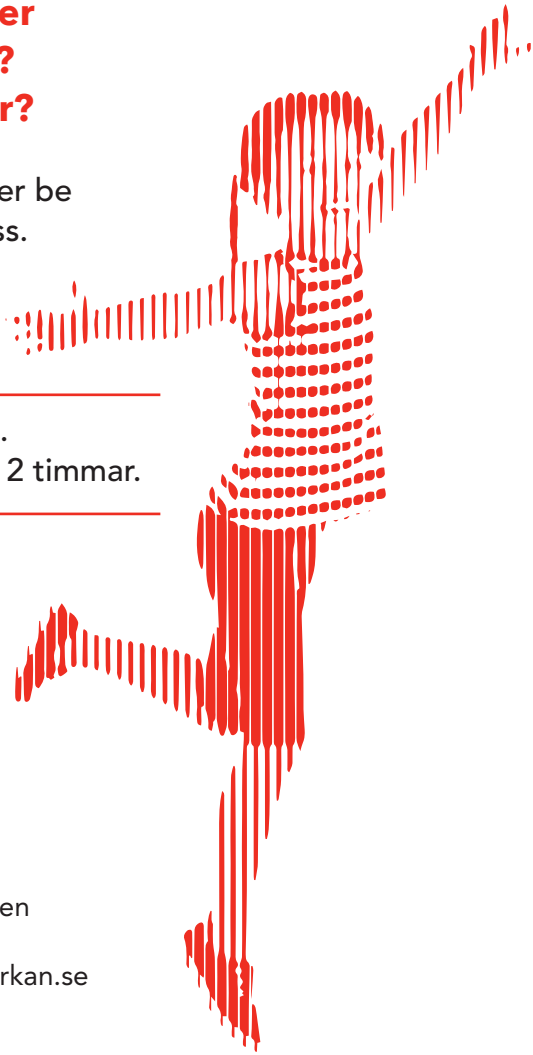
- det inte är ditt fel att det är som det är i familjen.
- det är inte ditt ansvar att göra så att familjen mår bra igen.
- du får kunskap om olika saker.
- du kan få nya tankar, som gör att du klarar av olika situationer bättre.
- du och dina tankar och känslor är viktiga!

Bra för dig att veta

- Vi berättar aldrig för någon annan utanför gruppen vem som mer går där eller vad som sägs i gruppen. Detta gäller för både ledare och deltagare.
- Vi ledare har tystnadsplikt.
- Det kostar inget att gå i gruppen.
- Ledarna kör dig till och från gruppen.

Vill du vara med?
Kanske testa några gånger
innan du bestämmer dig?
Eller vill du bara veta mer?

Välkommen att ringa, skriva eller be
någon vuxen om hjälp att nå oss.



Gruppen träffas 10–15 tillfällen.
1 gång/vecka, efter skoltid i ca 2 timmar.

LINUS&LINA

Verksamhetsansvarige Marie Thorssen
Telefon: 072-455 10 50
E-post: sotenas.linuslina@svenskakyrkan.se
Facebook: Linus och Lina i Sotenäs

Linus och Lina / Hela människan i Sotenäs
Kyrkoplan
456 31 Kungshamn

Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND
Svenska kyrkan
Sotenäs kommun
Bilda