



Vill du veta mer om gruppen eller ställa ditt barn i kö,
ring, maila eller besök oss på:

Källarbacksvägen 5
281 39 Hässleholm
0451-26 88 60
Bou-support@hassleholm.se

Postadress:
Box 174
281 22 Hässleholm



**Hässleholms
kommun**

Hässleholms kommun · vx 0451-26 87 00

www.hassleholm.se



-gruppverksamhet för barn och ungdomar
som lever med skilda/separerade föräldrar

► Hässleholm nästa.

Hej förälder!

Att smärtfritt gå igenom en separation hör inte till det vanliga. Det kan vara svårt att hantera sina känslor kring det som är och som varit. Alla behöver tid att ta sig igenom den sorgprocess som en separation innebär.

Vuxna har ofta andra vuxna att prata med. Men vem pratar med barnen? Ofta har de inte någon som de kan dela sin upplevelse av separationen.

Syftet med verksamheten är:

- Att barn ska få träffa andra barn i samma situation
- Att få ha roligt
- Att få klart för sig att alla känslor är okej
- Att få stöd att klara förändringar
- Att få stöd att uttrycka sina egna behov
- Att stärka självkänslan

Gruppträffarna är 1 gång i veckan och pågår i ca 1 ½ - 2h , 10 gånger efter skoltid.

Det blir mycket prat om känslor, olika slags familjer, hur det är att ha två hem, hur man klarar förändringar och hur man vågar säga ifrån och tala om vad man vill. Varje gång kommer det att serveras fika och det kommer att finnas tid att rita, måla och ha roligt.

Innan gruppen startar träffar ledarna varje barn enskilt tillsammans med en eller båda föräldrarna. I gruppen får barnen möjlighet att dela med sig av tankar och upplevelser i samband med föräldrarnas skilsmässa.

Tankar från barn



”Varför skilde sig just min mamma och pappa, tänk om det beror på mig?”

”När jag är hos mamma saknar jag pappa och när jag är hos pappa saknar jag mamma”

”Jag tycker att Skilda Världar är bra för det känns lite tryggare inombords.”

”Den här gruppen är toppen! Den är rolig och man blir starkare!”