



Diskussionsgruppen Balans

För föräldrar till barn, unga med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning

Kom med i vår diskussionsgrupp där du som förälder får möjlighet att stanna upp och reflektera över din livssituation och nuvarande vardag med barn som har särskilda behov. Fokus är på din ork, hur du kan främja ditt välbefinnande och finna styrka i föräldraskapet.

Du får som förälder ta del av vägledning genom gruppdiskussioner och övningar, dela erfarenheter med andra och ta del av konkreta verktyg kring positiv kommunikation, att främja en god samvaro med ditt barn, råd kring stresshantering och att hitta dina inre styrkor.

Gruppen leds av psykoterapeut **Kirsi Louhi-Timmerbacka** och **FDUV:s familjekoordinator Camilla Forsell**. Du får mellan träffarna testa på enkla övningar därhemma. Gruppen ordnas i samarbete med **DUV i Jakobstadsnejden** och det ordnas parallellt program för barnen med funktionsnedsättning och syskonen.

”Om föräldrarna mår bra avspeglas detta i hela familjens mående”

Tidpunkt och plats:

Gruppen träffas vid Östanlid 4 gånger under hösten 2022 kl.18-19:45: **onsdagar 7.9, 21.9, 5.10 och 26.10**. En sista och femte träff ordnas vid Wasa Wellness i Vasa **lördagen den 19.11**. Då blir det både gruppdiskussion + rekreativt program för föräldrarna, parallellt program för barnen med hjälpledare.

Anmälan:

Senast den 24.8 via FDUV:s webbkalender på www.fduv.fi Begränsat antal platser.

Mera info: ger Camilla Forsell, 040 673 96 95 eller camilla.forsell@fduv.fi.

