



**NORDSTRAND FAMILIESENTER**  
v/Karlsrud helsestasjon, Raschs vei 38, inngang C

**KONTAKTPERSON:**  
Familieterapeut Elisabeth Jølstad Hilde  
Mobil: 975 20 951  
Email: nordstrand.familiesenter@bns.oslo.kommune.no



# TACO

Tanker Ansvar Chille Omsorg

Samtalegrupper for barn og ungdom som har foreldre med psykiske vansker / rusproblemer





”DU ER  
IKKE DEN  
ENESTE”



## SAMTALEGRUPPER FOR BARN OG UNGDOM:

- Samtalegrupper gir barna anledning til å dele erfaringer med andre i samme situasjon.
- I samtalegruppene får barna informasjon og kunnskap.
- Støtte gjennom samtalegruppe hjelper barna til å håndtere vanskeligheter og stimulerer kommunikasjon om dette i familien.
- Forskning viser at samtalegrupper for barn og unge som har foreldre med psykiske problemer, har god effekt på barnas evne til å mestre utfordringene de møter i hverdagen, styrker deres identitet og selvfølelse.

## I GRUPPEN VIL VI SNAKKE OM:

- Hvorfor er vi her?
- Følelser og forsvar
- Hvordan er det å være deg?
- Ulike valg
- Psykisk sykdom/ rus- hva kan jeg gjøre?
- Familie, vennskap og nettverk
- Håp, mening og sammenheng

## PRAKTISK INFORMASJON:

- Aldersinndelt gruppetilbud for barn og ungdom i alderen 6–16 år
- Vi møtes 8 ganger ved Nordstrand familiesenter, Bydel Nordstrand
- Møtene er etter skoletid og varer 2 timer hver gang
- Det blir servert taco
- Deltakelse er gratis

