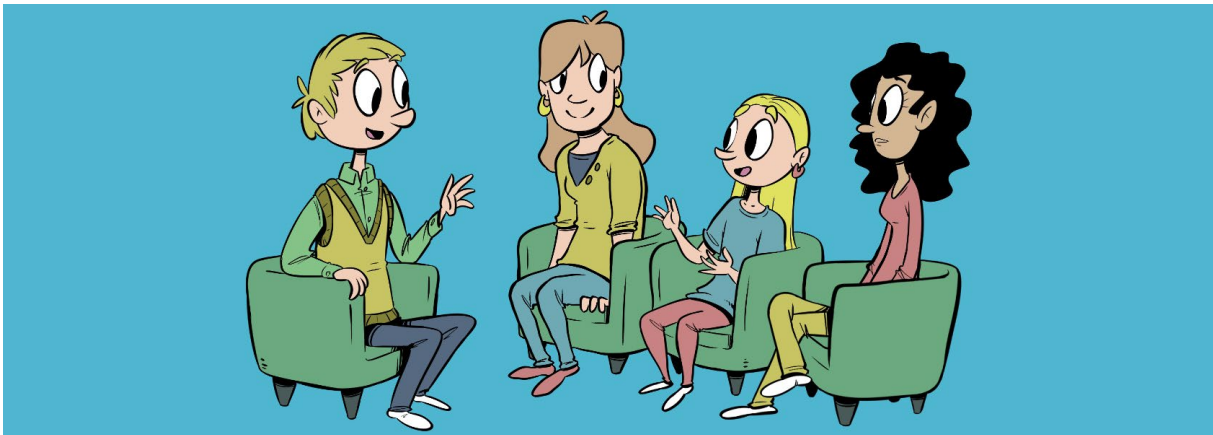


# Perspektiv

En gruppbehandling för vårdnadshavare till barn med starka svårhanterliga känslor



## Målgrupp

Vi vänder oss till **vårdnadshavare med barn som har stora svårigheter att hantera sina känslor och utifrån det** uppvisar problematiska beteenden **som utagerande. Det är** i så stor omfattning att det är ett problem för **barnen** själva och deras närmaste omgivning.

## Känslomässig sårbarhet

Känslor som ilska, rädsla, sorg, skuld och skam är en del av livet. Vissa människor har en större känslomässig sårbarhet, vilket betyder att **de** reagerar snabbt, upplever känslorna intensivt och behöver tid

för att bli lugna igen. Det här kan leda till starka känslouttryck som kan vara problematiska och svåra att förstå för omgivningen, och det leder ofta till missförstånd och konflikter. De får kanske därför inte den hjälp de behöver för att lära sig att hantera känslor på ett effektivt sätt.

## Relationen mellan föräldrar och barn

Barns utveckling sker i relationen till de viktigaste omsorgspersonerna. När relationen är belastad kan det vara svårt att vara den förälder som man önskar och behöver vara för att kunna hjälpa sitt barn. Behandlingen Perspektiv syftar till att stärka relationen mellan förälder och barn, bryta destruktiva mönster och på så sätt främja barnets positiva utveckling.

## Behandlingens mål

Behandlingen syftar till att ge föräldrar fler redskap för att:

- bättre förstå barnets beteende och känslor
- kunna hjälpa barnet att hantera sina känslor
- hantera sina egna känslomässiga reaktioner

- skapa ett stödjande nätverk med andra föräldrar som har liknande erfarenheter.

## Upplägg

Under behandlingen jobbar vi med teori- genomgångar, praktiska övningar och hemuppgifter mellan varje tillfälle.

Vi startar behandlingen under hösten 2023.

Behandlingen ges varje vecka på samma tid under 15 veckor.

När: preliminär start oktober 2023

Tid: kl. 9.00–11.30, inklusive fikapaus

Plats: BUP Farsta

## Övrig information

Det kostar inget att delta i behandlingen, och det material som vi kommer att arbeta med ingår.

VAB-intyg för att ansöka om tillfällig föräldrapenning hos Försäkringskassan kan utfärdas för samtliga tillfällen vid behov. Det gäller båda vårdnadshavare.

# Behandlingsansvariga

Anna Rocksén, leg. psykolog

Karin Nylén, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och specialist i psykologisk behandling

## Kontaktuppgifter

Mottagningen i Farsta har öppet måndag till fredag kl. 8.00–16.45. Ni når oss på telefon (se nedan) eller genom 1177:s e-tjänster och Alltid öppet.

BUP Farsta

Adress: Storforsplan 36, plan 7

Telefonnummer: 08-123 526 00

Webbadress: [bup.se](http://bup.se)

## Akut vård

Vid akuta ärenden dagtid, ring BUP Dagakut på telefonnummer 08-123 531 40. Övriga tider kontaktar ni BUP Akutenhet på 08-123 669 00.