

# Trygghet Ur Stöd

## Digital studiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa

*Har du som förälder psykisk ohälsa, sjukdom eller en psykisk funktionsnedsättning? Du är inte ensam. Vill du träffa andra föräldrar i liknande situation och testa ett nytt studiecirkelmateriale?*



### Vem kan delta?

Du som är förälder och har psykisk ohälsa, sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning med barn i åldrarna 0 - 18 år.

### Syfte

Att du som förälder ska känna dig stärkt och trygg i ditt föräldraskap.

### Hur?

- Du träffar andra föräldrar, en gång i veckan under fem tillfällen.
- Varje träff är 1,5 timmar och har olika teman man lär sig mer om och samtalar om tillsammans.
- Max 5 föräldrar per grupp.
- Studiecirkeln är digital.

### När?

Under våren 2021 planeras två studiecirkel med start 13 april och 6 maj.

### Vem håller i träffarna?

Projekt TrUSt som drivs genom Bräcke Diakoni samt NSPHiG.

**Studiecirkeln är framtagen tillsammans med föräldrar som har erfarenhet av psykisk ohälsa, sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning.**

### Frågor och intresseanmälan

Sara Jonåker

Projektledare för Projekt TrUSt

✉ [sara.jonaker@brackediakoni.se](mailto:sara.jonaker@brackediakoni.se)

☎ 0765-03 26 17