



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

Samtalegruppe for pårørende - søsken og voksne barn

Har du vokst opp i en familie med psykisk lidelse, rusproblemer eller andre diagnoser og ønsker å møte andre i liknende situasjon, dele erfaringer og få mer kunnskap og rådgivning? Da kan du delta i PIO-senterets samtalegruppe for pårørende voksne barn og søsken.

Samtalegruppen vil bli ledet av to gruppeledere. Gruppemøtene vil gi råd og veiledning knyttet til det å være pårørende, samt informasjon om, behandling, medisiner og tjenesteapparatet i Oslo. I gruppen har du mulighet til å trene på grensesetting-kommunikasjon som demper konflikt i stedet for å forsterke. Øke din forståelse for psykisk lidelse og hvordan reagere på avvikende atferd.

Gruppen vil bli ledet av Karin Marie Kjønnøy som har faglig bakgrunn fra Oslo Universitetssykehus (OUS), erfaring fra å lede psykoedukative flerfamiliegrupper og kognitiv terapi. For tiden er Karin ansatt i PIO-senteret der hun gir individuell og familierådgivning. Hanne Storvik har erfaring fra Søndre Oslo DPS, psykoedukative flerfamiliegrupper og kognitiv terapi.

Gruppene går over 6 ganger av 1,5 time og har maks 8 deltakere.

Datoer:

8.mai	16:30-18:00
15.mai	16:30-18:00
22.mai	16:30-18:00
29.mai	16:30-18:00
5.juni	16:30-18:00
12.juni	16:30-18:00

Påmelding til [ole@piosenteret](mailto:ole@piosenteret.no) eller 21 52 53 53

Alle interesserte vil bli innkalt til en forsamtale.

Se www.piosenteret.no for mer informasjon.

PIO – Pårørendesenteret i Oslo

Hammersborg Torg 3, 0179 Oslo

21 52 53 53 • piosenteret.no • [facebook/piosenteret](https://www.facebook.com/piosenteret)

