



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 for å dele erfaringer, kunnskap og gi hverandre støtte. Da kan kanskje PIO-senterets samtalegruppe for søsken og voksne barn være noe for deg.

Gruppen er ledet av 2 gruppeledere, og deltakerne møtes over 6 ganger. Gruppelederne vil gi råd og veiledning knyttet til det å være pårørende, relevant informasjon, og presentere aktuelle verktøy. I gruppen har du mulighet til å trene på kommunikasjon, øke din forståelse for sykdom og hvordan det påvirker familien, og utveksle erfaringer med andre.

Gruppelederne: Karin Marie Kjønnøy som har faglig bakgrunn fra Oslo Universitetssykehus (OUS), erfaring fra å lede psykoedukative flerfamiliegrupper og kognitiv terapi. Hanne Storvik som har erfaring fra Søndre Oslo DPS, psykoedukative flerfamiliegrupper og kognitiv terapi. Karin og Hanne er ansatt i PIO-senteret der de gir individuell- og familierådgivning til pårørende.

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

Datoer:

13.februar	16:30-18:00
20.februar	16:30-18:00
27.februar	16:30-18:00
6.mars	16:30-18:00
13.mars	16:30-18:00
20.mars	16:30-18:00

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

Alle interesserte vil bli innkalt til en obligatorisk 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)

