



**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 Kjønneøy 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:

15.august	16:30-18:00
22.august	16:30-18:00
29.august	16:30-18:00
5.september	16:30-18:00
12.september	16:30-18:00
3.oktober	16:30-18:00

Målgruppe: Søsken og barn fra 16 år og oppover som er pårørende til personer med psykisk lidelse.

**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](http://www.piosenteret.no) for mer informasjon.

**PIO – Pårørendesenteret i Oslo**

Hammersborg Torg 3, 0179 Oslo

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

