

## Værd at vide som forældre:

Børn og unge der trives, klarer sig bedre socialt og fagligt. Det kan være svært at samle sig om læring og det sociale fællesskab, hvis der er tanker, følelser og bekymringer, der fylder for meget.



## Kontakt:

**Selvhjælp Randers**  
Stemannsgade 9C  
8900 Randers

Daglig leder/koordinator  
Majbritt Bargsteen  
Tlf: 29 45 17 44

[Majbritt@selvhjaelp randers.dk](mailto:Majbritt@selvhjaelp randers.dk)  
[www.frivilligvaerket.dk](http://www.frivilligvaerket.dk)



## Skilsmissegruppe for børn 6-11 år





# Skilsmissegruppe

Jeg savner dig! Når vi ikke er sammen

## Hvad og hvordan...

### Målet er:

At børn oplever, at de ikke er alene med de tanker og følelser, de går rundt med. Børnene oplever at der er andre der har det lige som dem. Børnene drager nytte af de andre børns erfaring. Børnene oplever der er et sted hvor de kan tale frit om det der er svært. Børnene vil føle sig hørt, set og forstået. Børnene bliver afklaret omkring deres situation.

- Vi mødes 2 gange om måneden (16.00 – 18.00)
- I gruppen vil der være Max. 8 børn
- Der vil altid være min. 2 gruppeleder
- Vi tager en runde – hvordan har det været siden sidst
- Samtale – nyt emne som vi snakker om
- Leg, film og øvelser
- Vi sørger for, at de børn der har brug for at fortælle noget kommer til.
- Det er okay hvis du kun vil lytte og ikke snakke (vikar)
- Det er okay, at man først beslutter sig efter et par gange om man vil være i en gruppe
- Det er op til gruppe, hvor længe gruppen vil eksisterer
- Det er gratis at deltage

# Hvad er en skilsmissegruppe

