

Besøksadresse:
Psykisk helsevern for barn og unge
Poliklinikken i Ålesund (BUP)
Geilebergvn. 20.
tlf: 70 16 72 00
www.helse-sunnmore.no/bup.alesund

Generell informasjon

- Vi møtes ukentlig.
- Vi møtes 90 min hver gang.
- Vi møtes etter skoletid.
- Så lenge du deltar i gruppen, må du møte.
- Vi blir maksimalt 6-8 ungdommer og 2 behandlere.

Dere skal bli kjent med oss behandlere i forkant.
Da får vi anledning å snakke sammen om ting du lurer på angående gruppen.

Vi heter: Margrethe Botn
Nada von Petery

Vi jobber som behandlere på Poliklinikken i Ålesund (BUP)

Spennende å møtes i gruppe

Billedterapi for ungdom Poliklinikken i Ålesund (BUP)



Velkommen til gruppe

Hva kan du lære i gruppen?

- Før oppstart, snakker vi med deg om hva akkurat DU vil lære.
- Gruppen er en god plass å øve seg på å snakke i gruppe, være i en gruppe.
- Forstå egne følelser og tanker.
- Forstå andres følelser.
- oppleve å trives i en gruppe.
- Komme overens med andre, selv om alle er forskjellige.

Har du kanskje tenkt at?

- Du må fortelle alt om deg selv? Det er lett å tenke, men du velger selv, hva du vil si.
- Du kan bli dårligere av å gå i gruppen? Mange opplever det som en lettelse å vite at man ikke er den eneste som sliter. Vi har som oppgave å ta vare på deg.
- Du kan stole på at ikke noe informasjon blir fortalt videre Det er en regel, at det ikke snakkes om andre i gruppen utenfor grupperommet.

Vi skal jobbe i lag....

- gjennom å lage bilder om forskjellige tema.
- om hva bildene kan gi oss av tanker og følelser.
- men du må ikke være "flink" til å tegne eller lage et bilde.

Slik blir det hver gang vi møtes...

1. Vi starter hver gang på samme måte: Vi sitter i ring og snakker om det som er viktig for dagens møte.
2. Det blir gitt et tema som er utgangspunkt for det bilde som skal lages.
3. Du velger selv det matriell du vil arbeide med. Du kan klippe og lime, tegne eller male osv....
4. Vi samles i ring igjen. Hver enkelt viser fram sitt bilde og velger om en vil kommentere på det. Så kommenterer de andre etter tur hva bildet gir dem av tanker og følelser.