



Alla kan hamna i  
svåra livssituationer



Alla kan hamna i svåra livssituationer och ibland behövs det hjälp utifrån för att bearbeta det man upplevt.



Vi på Vårsol Samtalcenter erbjuder professionella samtal för dig som anhörig och som har en bekymmersam tillvaro för att någon närstående inte mår bra.

Vi lägger fokus på hela familjens mående och ser vikten av att möta var och ens behov av stöd.



Vi ser att det är viktigt att hela familjen får det stöd den behöver.



Många barn tror att det är deras fel att föräldern inte mår bra och att det är deras ansvar att få föräldern att må bättre.

Genom stödsamtal som sker enskilt eller i grupp får barnen möjlighet att bearbeta erfarenheter och ges tillfälle att uttrycka sina känslor och tankar.

Samtalen är anpassade till barnens ålder och vi använder oss av olika arbetsmetoder och pedagogiska uttrycksätt.

Vi har sett att den egna livssituationen blir mer begriplig och hanterbar genom att barnet får förklaringar och kunskap.

“Nu är det som om alla klumpar i magen har försvunnit”  
- flicka, 11 år

“Nu vågar han tala mer om sina känslor, uttrycka dem istället för att hålla dem inne”  
- förälder till pojke, 9 år



“Nu vet jag att det inte är mitt fel att mamma är sjuk”  
- flicka, 10 år



# HÖR GÄRNA AV DIG

Vårsol Samtalscenter  
Bredgränd 14  
553 20 Jönköping



samtalscenter.varsol@fralsningsarmen.se



036-17 32 72



[www.fralsningsarmen.se/varsol](http://www.fralsningsarmen.se/varsol)



varsolsc



Vårsol Samtalscenter

Vi arbetar under sekretess

