**Vad är psykoedukativa grupper?**

**Syfte**

* Skapa en trevlig och avslappnad atmosfär med aktiviteter som bidrar till avlastning.
* Ge ungdomar utrymme att prata med varandra och utbyta tankar/råd.
* Lära sig olika strategier som underlättar hanteringen av traumatiska upplevelser.
* Sprida kunskap om posttraumatiska stressymptom.

**Utformning**

* Gruppen träffas 2,5 timmar en gång i veckan, vanligtvis tre träffar.
* Mötena har olika teman, som t.ex. kroppen, tankar, känslor, mardrömmar, beteende och kost.
* Fokus ligger på att erbjuda information om symptom samt implementera strategier för att hantera symptom, till exempel avslappningsövningar.
* Vid varje träff har vi en kort paus då vi bjuder på enklare fika.

**…………………………………………………………………………………………………………**

**Till medverkande personal**

* Under grupptillfällena kommer ni ges praktiska råd om hur ni kan jobba vidare med ungdomarna efter våra möten samt få insyn i hur vi arbetar på BUP.
* Ni behöver delta i grupperna och vi önskar – om möjligt – att det är samma personal som deltar vid varje tillfälle.
* Vi behöver er hjälp för att ungdomarna ska påminnas om att kontinuerligt träna på de övningar vi lär ut under gruppträffarna. Som ovan nämnt, kommer övningarna förhoppningsvis också ge er strategier som ni kan använda i ert arbete med ungdomar som upplever tunga känslor.
* Inför varje tillfälle kommer vi ge er information om vilka teman de olika gruppmötena utgår från. Motivera ungdomarna och informera dem om vad vi ska ta upp inför varje möte.
* Kom ihåg att rapportera eventuella återbud.