

## Hva gjør vi på Pip-klubben?

Barna lærer på en leken måte hvordan de kan håndtere egne følelser.

Her snakker de med gruppelederne og hånd-dukken Pip om hvordan det er å være redd, trist, sint eller glad.

I gruppa jobber vi også med et positivt selvbilde og barna lærer å si hva de tenker og øver på ferdigheter som gjør at de kan håndtere situasjonen og søke støtte.

- Sang, lek og kreative aktiviteter
- Lære om følelser
- Håndtere vanskelige situasjoner i hverdagslivet
- Hvem kan hjelpe og støtte?



Før deltagelse kommer noen av oss som jobber med Pip-klubben på besøk hjem til familien for å bli kjent, fortelle om tilbudet, og fullføre registreringen.

Pip-klubben er et samarbeid mellom  
Familiesenteret i Rakkestad og  
medlemsorganisasjonen Voksne for barn  
([vfb.no](http://vfb.no))

### Henvendelser:

Camilla Lund, Pip-koordinator  
tlf.: 940 12 560

Psykisk helsearbeid og rustjeneste  
via Servicekontor tlf.: 69 22 55 00

E-post: [camilla.lund@rakkestad.kommune.no](mailto:camilla.lund@rakkestad.kommune.no)

Velkommen til Pip-klubben!



Versjon V2-200623/190324



## Pip-klubben

Gruppe for barn og familier  
som opplever  
stress og belastninger



**Kulturskolen**  
Rådhusveien 8  
1890 Rakkestad



[www.rakkestad.kommune.no/Pip-klubben](http://www.rakkestad.kommune.no/Pip-klubben)

## Gruppe for barn og familier som opplever stress og belastninger

Rakkestad Kommune er med i et pilot-prosjekt for å hjelpe barn (5-8 år) og familier som opplever situasjoner som er vanskelig å håndtere.

Tilbudet er for barn og familier som for eksempel opplever:

- Langvarig fysisk eller psykisk sykdom
- Tap eller skilsmisse
- Krangling eller konflikter hjemme
- Økonomiske problemer eller liknende

Det å vokse opp i en familie med mye stress og belastninger er krevende også for de små.

Da kan det være lurt å lære om følelser og behov, og ha en hyggelig og meningsfull fritidsaktivitet med noen i liknende situasjon.



## Familiestøtte

I foreldresamlingene er fokus å styrke foreldre-barn-relasjonen og familiefungeringen.

Vi forteller hva barna gjør på Pip-Klubben og hvorfor. På den måten kan foreldre også følge opp dette hjemme.

Det er viktig for barn å vite at foreldre er involvert og at foreldrene støtter at de er med på Pip-klubben.

Pip-klubben har familiekontakter som er tilgjengelig støtte for foreldrene ved behov.

[www.rakkestad.kommune.no/Pip-klubben](http://www.rakkestad.kommune.no/Pip-klubben)

## Om gruppetilbudet

Gruppetilbudet som nå testes ut er utviklet i Nederland og heter Pip-klubben.

- For barn 5-8 år og deres foresatte
- Tilbudet er gratis og det serveres yoghurt/frukt ved ankomst
- Barnegruppen møtes ukentlig 14 ganger
- Foresatte har ett informasjonsmøte og 4 foreldresamlinger
- Samlingene er på onsdager kl 14 - 16 på Kulturskolen

