

# Anhörigcentrum i Örebro erbjuder anhöriggrupper.



ÖREBRO

# Anhöriggrupp

Det känns tryggt att prata med andra – som förstår.

I en anhöriggrupp kan du utbyta erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Du kan få råd och tips som underlättar vardagen och kunskap om vad det innebär att vara anhörig.

## Vem kan delta i en anhöriggrupp?

Du som är över 18 år och som tar hand om någon som är långvarigt sjuk, är äldre eller har en funktionsnedsättning är välkommen att delta i en anhöriggrupp.

## Hur går det till?

Anhöriggrupperna erbjuds i form av en studiecirkel med ledare. Det sker i tre steg där varje steg innehåller sex träffar à två timmar. Du väljer själv hur många steg du vill gå. Träffarna sker i Anhörigcentrums lokaler och kostnaden är 150 kr/steg (faktureras), fika och informationsmaterial ingår.

Anhöriggrupper sker i samverkan med Röda Korset och Studieförbundet Vuxenskolan samt med andra föreningar och organisationer vid behov och efterfrågan.

## Exempel på grupper vi erbjuder:

För dig som är ...

- anhörig till närstående med psykisk ohälsa
- förälder till barn med funktionsnedsättning
- partner till närstående med demenssjukdom
- vuxet barn till förälder med demenssjukdom
- anhörig till någon med långvarig sjukdom
- ung anhörig (18-30 år) till närstående med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning
- partner till närstående med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Anhörigrupper startas kontinuerligt efter behov, så fler grupper finns utöver ovanstående exempel.

Ord från en deltagare:

*”Extra bra var känslan av gemenskap och att jag kunde bära med mig den känslan även när jag var i mitt vardagsliv mellan träffarna. När det var jobbigt i min egen situation så var det skönt att tänka att gruppen finns där. Om en fråga dök upp så visste jag att jag kan ta med mig den till nästa träff, kanske de andra har ett svar. En jobbig dag kan bli lättare när jag tänker på anhörigruppen.”*

**Intresserad?**

**Ta kontakt med oss så berättar vi mer.  
Kontaktuppgifter se baksidan.**

## För mer information

Ring oss på 019-21 32 30

Besök oss på Tulegatan 8,  
vi är säkrast på plats vardagar kl. 9–15.

Mejla till [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)

Aktuell information hittar du på  
[orebro.se/anhorigcentrum](http://orebro.se/anhorigcentrum)  
[facebook.com/anhorigcentrumorebro](https://facebook.com/anhorigcentrumorebro)



**Örebro kommun**  
**Anhörigcentrum**

019-21 10 00  
[orebro.se/anhorigcentrum](http://orebro.se/anhorigcentrum)



PRODUKTION: KOMMUNIKATIONSAVDELNINGEN  
TRYCKERI: EDITA BOBERGS AB