

Inbjudan till Anhöriggrupp – för föräldrar till vuxna barn med psykisk ohälsa/ NPF-problematik som bor hemma



Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på torsdagar kl. 17.30–19.30 med start 14 september 2023.

Frustrerad. Utlämnad och ensam. Så kan man känna och uppleva tillvaron som förälder till ett vuxet barn där vuxenlivet inte fungerar eller inte kommit i gång. Här får du möta andra föräldrar i liknande situation, dela upplevelser och lära av varandra.

Innehåll och upplägg

Gruppen leds av 2 cirkelledare. Ni inleder varje träff med en kort andnings-/mindfulnessövning. Temabaserade samtal varvas med besök av gäster. Ni äter en enkel middag, soppa och bröd, tillsammans.

- 1 **Jag när jag inte är anhörig:** Vad är viktigt för mig? Vad behöver jag?
- 2 **Medberoende:** Ida och Mimmi från behandlingsgruppen gästar oss och berättar om mekanismen bakom medberoende.
- 3 **Våra känslor:** Här ges chans att sätta ord på ”det opratade”.
- 4 **Vad styr mina beslut:** Robin Herrdin gästar oss och vi pratar om förhållningssätt till känslor och vad som styr hur vi agerar och fattar beslut.
- 5 **Info från verksamheter:** Samverkansteamet deltar. *Möjlighet finns att önska andra aktörer.*
- 6 **Återhämtning:** Vad är återhämtning för mig? Hur?

Datum: 14 och 28 september, 12 och 26 oktober, 9 november samt 7 december.

Tid: kl. 17.30–19.30.

Kostnad: 180 kr (faktureras). Soppa och smörgås samt kaffe/te serveras.

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor:

Anmäl dig **senast 7 september** på telefon 019-21 32 30 eller mejla anhorigcentrum@orebro.se.

Uppge personnummer, telefonnummer, adress samt eventuell specialkost.

Om du mejlar får du en bekräftelse från oss på att du fått en plats.

Deltagarantal är max 9. Vid få anmälningar ställs gruppen in.

I samverkan med