

Inbjudan till Anhöriggrupp – för partners till någon med psykisk ohälsa



Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på onsdagar (och en torsdag) kl. 17.30–19.30 med start 26 februari 2025.

Livet nära en person med psykisk ohälsa är fyllt av alla sorters samtal. Det kan vara samtal som inte hörs men som pågår i tanken, diskussioner med myndigheter, förklaringar inför en oförstående omgivning eller rena ”förhandlingar” med den som är sjuk.

När vi pratar om livet händer ibland oväntade saker inom oss. Genom att samtala om våra känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus. Och i ett nytt ljus kanske vi orkar och vågar ta nya steg och se att det faktiskt bär vidare. Alla känslor är okej, och det är bra att de får komma fram som de är. Förhoppningsvis kan denna anhöriggrupp bjuda in till sådana samtal.

Innehåll och upplägg

Gruppen leds av två ideella cirkelledare. Vi använder oss av Bräcke Diakonis material ***Du är inte ensam***. En enkel middag, soppa och bröd, serveras vid varje tillfälle.

- 1 **Upstart:** Presentation. Mitt anhörigskap.
- 2 **Det blev mer och mer av att ge än att få:** Relationer och roller.
- 3 **Jag blir så trött på mitt dåliga samvete:** Ansvar och skuld.
- 4 **På väg in i tunneln...:** Om jag inte finns där och hjälper till, hur blir det då?
- 5 **Ibland sköljer sorgen över mig:** Vad är ett bra liv, och för vem?
- 6 **Jag släpper taget om det jag inte kan påverka:** Vad behöver jag framöver?

Datum: 26 februari, 12 och 27 mars (OBS TORSDAG), 9 och 23 april, 7 maj.

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 12 februari** på telefon 019-21 32 30 eller mejla dina kontaktuppgifter till anhorigcentrum@orebro.se så ringer vi upp för att samla in den information som vi behöver.

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

Har du gått i grupp på Anhörigcentrum innan? Då kan du anmäla dig till en reservplats utifall att grupperna inte blir fulla, annars ges platserna i första hand till de som inte redan gått i grupp.

I samverkan med

