

Inbjudan till Anhöriggrupp – för dig som anhörig till någon över 18 år som lider av psykisk ohälsa



Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på tisdagar kl. 17.30–19.30 med start 13 februari 2024.

Maktlös. Frustrerad. Utlämnad och ensam. Så kan man känna och uppleva tillvaron som anhörig till någon som kämpar med psykisk ohälsa. I denna grupp är du välkommen oavsett relation till den som mår dåligt. Du kan vara förälder, partner, syskon, barn eller nära vän. Här får du chans att i en trygg miljö dela dina upplevelser och lära av varandra.

Innehåll & upplägg

Gruppen leds av 2 ideella cirkelledare. En av cirkelledarna kommer också ha med sig sin terapihund Farro på träffarna. 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 vid varje träff.

- 1 **Uppstart:** Presentationsrunda, genomgång av upplägg.
- 2 **Jag när jag inte är anhörig:** Vad är viktigt för mig? Vad behöver jag?
- 3 **Vad styr mina beslut:** Robin Herrdin, utbildad inom DBT (dialektisk beteendeterapi) & ACT (Acceptance and Commitment - Therapy) gästar oss. Vi pratar om förhållningssätt till känslor, vad som styr hur vi agerar & fattar beslut.
- 4 **Våra känslor:** Här ges chans att sätta ord på ”det opratade”.
- 5 **Gruppens val:** Utifrån önskemål väljer vi tema för samtal/bjuder in gäst.
- 6 **Återhämtning:** Vad är återhämtning för mig? Hur?

Datum: 13 och 27 februari, 12 och 26 mars, 9 och 23 april.

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 6 februari** 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

