

Inbjudan till Anhöriggrupp – för föräldrar till vuxna barn med psykisk ohälsa



Gruppen kommer träffas vid 6 tillfällen på
tisdagar kl. 17.30–19.30 med start 15 oktober 2024.

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 utom den 26 november då ni gemensamt deltar i en föreläsning som Anhörigcentrum anordnar på temat medberoendets mekanismer (för anhöriga till någon som lider av psykisk ohälsa, kämpar med beroende eller har en långvarig sjukdom).

- 1 **Uppstart:** 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 **Medberoende (föreläsning):** Vad innebär det att vara medberoende?
- 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: 15 och 29 oktober, 12 och 26 november, 10 december samt 14 januari.

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 3 oktober** 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

