

Inbjudan

# Anhörigutbildning

## – Var varsam mot dig själv!

**Stödjer du en närstående som lever med psykisk ohälsa? Då kan du som anhörig behöva stöd i att fortsätta leva ditt friska liv och att vara varsam mot dig själv.**

### Sex tillfällen under hösten

Den 12 september startar höstens anhörigutbildning i sydnärke. Vi träffas en kväll i veckan under totalt sex tillfällen.

Som deltagare i gruppen får du träffa andra personer i liknande situation som din. Med fokus på dig som anhörig tittar vi på stress, sårbarhet och hittar idéer och strategier för återhämtning som kan ge stöd i att vara mer varsam med dig själv.

### Samverkan

Denna stödsats är ett samarbete mellan anhörigstödet i FPS (föreningen för Psykiatriskt Samarbete i Örebro län samt Allmänpsykiatri i Hallsberg

### Välkommen!

---

**Datum:** vi träffas vid sex tillfällen

torsdag 12 september

torsdag 19 september

torsdag 26 september

torsdag 3 oktober

torsdag 17 oktober

torsdag 24 oktober

**Tid:** 17.00-19.00

**Plats:** Allmänpsykiatriska mottagningen, Långängsvägen 11, Hallsberg

**Avgift:** kostnadsfritt, vi bjuder på fika

**Målgrupp:** Du som är anhörig och stödjer en närstående med psykisk ohälsa. Vi vänder oss till dig som bor i Sydnärke (Askersund, Hallsberg, Kumla, Laxå, Lekeberg)

**Anmälan senast:** 2 september

Begränsat antal platser

**Anmälan till:**

[anna.norrefalk@regionorebrolan.se](mailto:anna.norrefalk@regionorebrolan.se) eller på telefon: 0582-881 47

**Kontaktperson för information:**

Birgitta Gunnarsson, anhörigkonsulent FPS, [anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se](mailto:anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se)

**Res kollektivt:** Mottagningen finns på gångavstånd från centralstationen (tåg/buss). Räkna med 10 minuters promenad.

---

I samarbete med:

