

## **Anhörigträffar för dig som har en närstående med en psykisk ohälsa.**

Under anhörigträffarna får du möjlighet att dela tankar och erfarenheter tillsammans med andra i liknande situation.

Vi träffas 6 gånger på Anhörigcentrum i Vitsippan Torggatan 3A

Måndagar ojämn vecka 17.30–19.30

Samtalsledare: Lena Nerén Anhörigkonsulent

Alexandra Westin Prio-samordnare

13-mars Uppstart med Alexandra och Lena.

Förväntningar och önskemål

Presentation av gruppen och upplägget.

Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa.

27-mars Alexandra. Kurator Eva Rausgård från vårdcentralen

Om livskriser, stress, oro och nedstämdhet. Om att ta hand om sig och värna det som man mår bra av, fylla på med det som gör mig gott.

10-april Lena. Fontänhuset informerar om sin verksamhet.

Marie-Louise Fredén och Marie Karlsson kommer från Personligt ombud och berättar vad de kan göra för en person som lever med psykisk ohälsa.

24-april Alexandra. Diakon Eva Henriksson

Om sorg ur ett anhörigperspektiv och vi provar lite mindfulness.

08-maj Alexandra. Biståndshandläggare Britt Sulonen.

Information om SOL och LSS samt SIP

22-maj Avslutning med Alexandra och Lena. Sammanfattning. Utvärdering.

**Fika till självkostnadspris 15kr**

Anhöriggruppen har 8 platser

Anmälan senast onsdagen den 6 mars till Anhörigcentrum på tel. 0155-38900 eller via e-post:

[anhorigcentrum@oxelosund.se](mailto:anhorigcentrum@oxelosund.se)

**Varmt välkomna!**