



**Ny omgång! Passa på att anmäla!**

## **Inbjudan Samtalsgrupp** vt -19

För Dig som är anhörig till någon med psykisk ohälsa

Vi möts under fem tillfällen, varannan tisdag, med olika teman för att dela med oss, få råd och stöd, träffa andra i liknande situation. Högst 6 deltagare, Kostnadsfritt, du bjuds på fika.

Plats: Mötesplatsen Prästgatan 58, varannan tisdag kl.18-20.30 med start 190115.

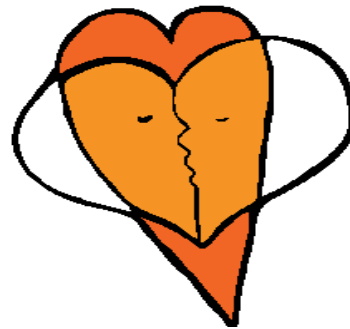
Träff 1, tisdag 15 januari  
Uppstart, presentation, förväntningar

Träff 2, tisdag 29 januari  
Vem är jag som anhörig?

Träff 3, tisdag 12 februari  
Oro, rädslor, svårigheter

Träff 4, tisdag 26 februari  
Återhämtning, ta hand om sig själv

Träff 5, tisdag 12 mars  
Hopp och framtidstro, reflektioner



För anmälan och information:

Cecilia Barchéus Bergman, Anhörigkurator

Telefon: 063 143780, Mail:[cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se](mailto:cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se)