

Inbjudan till samtals- grupp

För dig som är förälder till vuxet* barn med NPF diagnos/Psykisk ohälsa

Vi träffas vid 5 tillfällen, varje onsdag mellan kl 18-20.30 (ca) med olika teman som vi samtalar runt. *Över 18 år

Syfte: Att träffa andra i liknade situation, dela med sig och få nya infallsvinklar, råd och stöd. Begränsat antal platser. Vid stort intresse finns möjlighet att även lägga en grupp på dagtid, intresseanmälan

Träffarna är kostnadsfria och fika ingår.

Var? På Mötesplatsen i Torvalla, Barkvägen 2 (vid Torvalla Centrum)

När? 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 kl 18-20.30

Innehåll:

- Uppstart, presentation, förväntningar
- Vem är jag som anhörig? Hur påverkas mitt liv av min anhörigsituation?
- Oro, rädslor, svårigheter
- Återhämtning, att ta hand om sig själv, hur kan man få vardagen att fungera på bästa sätt?
- Hopp och framtidstro, reflektioner

För anmälan och information:

Cecilia Barchéus, Anhörigkurator

Kontaktuppgifter nedan

Mötesplatsen Prästgatan 58

Anhörigstödet

Cecilia Barchéus, Anhörigkurator

063-14 37 80

cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se

