

# Anhörig- och kunskapscenter

## Är du anhörig till någon med psykisk ohälsa som du stödjer eller vårdar?

Vi erbjuder dig som anhörig att delta i en samtalsgrupp. I gruppen kommer du att träffa andra i liknande situation och få möjlighet till diskussion och reflektion. Syftet är att du ska bli stärkt i ditt anhörigskap. Vi kommer att ta upp olika teman, till exempel:

- Din roll som anhörig och hur din ser din anhörigroll ut just nu
- Omgivningens påverkan
- Din egen hälsa och vikten av återhämtning
- Att leva nära någon med suicidala tankar

Du eller din närstående ska vara bosatt i Norrköpings kommun. Vi träffas vid fem tillfällen i våra lokaler på Drottninggatan 32, 1 tr, Norrköping.

### Måndagar kl. 14:30–16:30

Den 7 mars, 21 mars, 11 april, 2 maj samt 23 maj 2022.

Vi önskar att du helst deltar vid alla tillfällen. **Innan gruppstart vill vi träffa dig i ett enskilt samtal om du inte redan träffat någon av oss.** Deltagandet är kostnadsfritt och fika finns till självkostnadspris med kontant betalning. Samtalsledare är Annica Thomsson och Carina Bokull, anhörigkonsulenter.

### Anmälan:

Anmäl dig senast den 21 februari 2022 till:

Anhörig- och Kunskapscenter  
Telefon: 011-15 54 30  
E-post: [anhorigstod@norrkoping.se](mailto:anhorigstod@norrkoping.se)  
Hemsida: [www.norrkoping.se/anhorigstod](http://www.norrkoping.se/anhorigstod)

**Varmt välkomna!**