

# Till dig som är ung och ger vård, stöd eller hjälp – du är inte ensam!

## Vill du träffa andra ungdomar?

Är du 14 år eller äldre och har någon i din omgivning, en förälder, ett syskon, vän eller annan nära person som är allvarligt sjuk, mår psykiskt dåligt, har en funktionsnedsättning eller har problem med alkohol eller droger? Anhörig- och kunskapscenter har grupper för dig som vill träffa andra i liknande situation.

### Vad händer under gruppträffarna?

I gruppen träffas vi och pratar om hur vi kan hantera svåra situationer, känslor och tankar. Vi provar på olika sätt att hantera stress och oro och funderar tillsammans på vad som känns viktigt i livet. Syftet är att du efter träffarna ska känna dig stärkt. Vi utgår från ett material som heter ME WE. Du kan läsa mer om ME WE här: <https://www.anhoriga.se/mewe>.

### Datum, tid och plats

Vi träffas under åtta **tisdagar** mellan **kl. 16:30-18:30** med start då vi har en grupp med ca sex personer. Lokal: Anhörig- och kunskapscenter, Drottninggatan 32 i Norrköping.

### Anmälan och frågor

Meddela ditt intresse så meddelar vi ett startdatum så fort vi har en grupp. Innan gruppstart vill vi träffa dig vid ett tillfälle. Då får du också veta lite mera om gruppen. Det kostar inget att vara med och vi bjuder på fika. Hör av dig om du är nyfiken, vi berättar gärna mera.

### Kontakt

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

Vi som är gruppleddare är:

Helen Andersson, telefon: 0722-54 37 66, e-post: [helen2.andersson@norrkoping.se](mailto:helen2.andersson@norrkoping.se)  
Britt Eriksson, telefon: 0730-20 19 69, e-post: [britt.eriksson@norrkoping.se](mailto:britt.eriksson@norrkoping.se)

**Varmt välkommen!**