

Inbjudan till dig som är bosatt i Örebro, Lekeberg med omnejd

# Anhörigutbildning

## – Var varsam mot dig själv!

**Stödjer du en närstående med psykisk ohälsa?**

**Då kan du som anhörig behöva stöd i att förebygga stress och få tips på en del hållbara vardagsstrategier**

**Med fokus på dig som anhörig** lär vi oss om stress och sårbarhet, egna och andras känslor. Vi hittar idéer och strategier för att kunna vara mer varsam med sig själv.

### Covidanpassning

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att minska smittspridning med begränsat antal deltagare i anpassad lokal för respektfullt avstånd mellan sittplatserna.

Vi visar omtanke och tar ansvar för att hålla avstånd till varandra och vi vill att du stannar hemma om du själv eller någon i ditt hushåll har/haft förkylningssymptom så som snuva, halsont, hosta eller feber under de senaste två dygna.

Tillsammans hjälps vi åt med ansvaret att minimera smittorisk och att mötas på ett så säkert sätt som möjligt

### Sex tillfällen under hösten/vintern 2021

torsdag 28 oktober  
torsdag 11 november  
torsdag 18 november  
torsdag 25 november  
torsdag 2 december  
torsdag 9 december

**Tid:** 17.00- ca 20:00

**Plats:** Allmänpsykiatrisk öppenvårdsmottagning, Region Örebro län Örebro, Universitetssjukhuset, entré P, plan 4

**Avgift:** kostnadsfritt, inkl. material och fika

**Målgrupp:** Du som är anhörig och stödjer en närstående med psykisk ohälsa. Vi vänder oss till dig som bor i Örebro, Lekeberg med omnejd

**Anmälan senast:** 15 oktober 2021  
OBS. Begränsat antal platser

**Anmälan till:**  
[anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se](mailto:anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se)  
tel 070/320 48 14

**Handledare:**  
Birgitta Gunnarsson, Anhörigkonsulent FPS

**Område psykiatri, Region Örebro län i samarbete med Föreningen för Psykiatriskt Samarbete (FPS)**

