



Anhörigprojektet

RSMH, ABF, Nka



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



Kort om projektet

- Start juni 2020, slut december 2021
- Tre parter: RSMH, ABF och Nka
- Finansiering: Folkhälsomyndighetens satsning på psykisk hälsa och suicidprevention.
- Efter utvärdering skiftade projektet fokus på studiecirklar

Studiehandledningen



- Vad är en studiecirkel?
- Träff 1 Vilka är vi?
- Träff 2 Att stå bredvid
- Träff 3 Att tänka på
- Träff 4 Rättigheter och verktyg
- Träff 5 Egenvård och vägen framåt
- Tips på vidare läsning och lyssning
- Filmlänkar
- Till dig som är cirkelledare



Länk till
materialet i
ABF:s
webbshop



Länk till
utskriftsmaterial i
ABF:s webbshop



Övningar

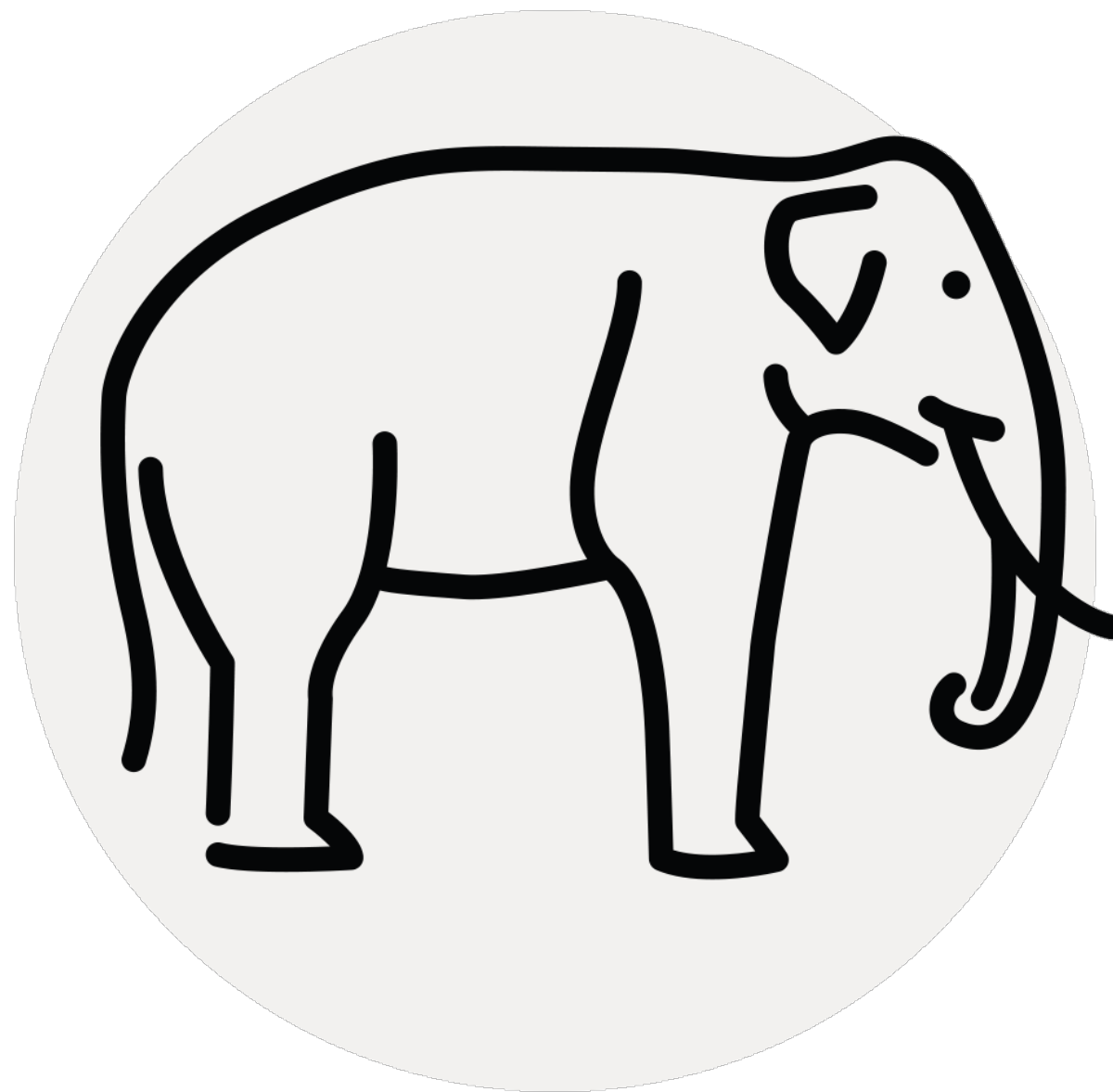
- Visuellt
- Metafor
- Konkret



Elefanten i rummet

Används för att prata om sin situation

Ett behov som tydligt framkom i utvärderingen



Anhörighattarna

Som anhörig bär du på ett antal hattar som representerar olika former av roller



Känslokupan

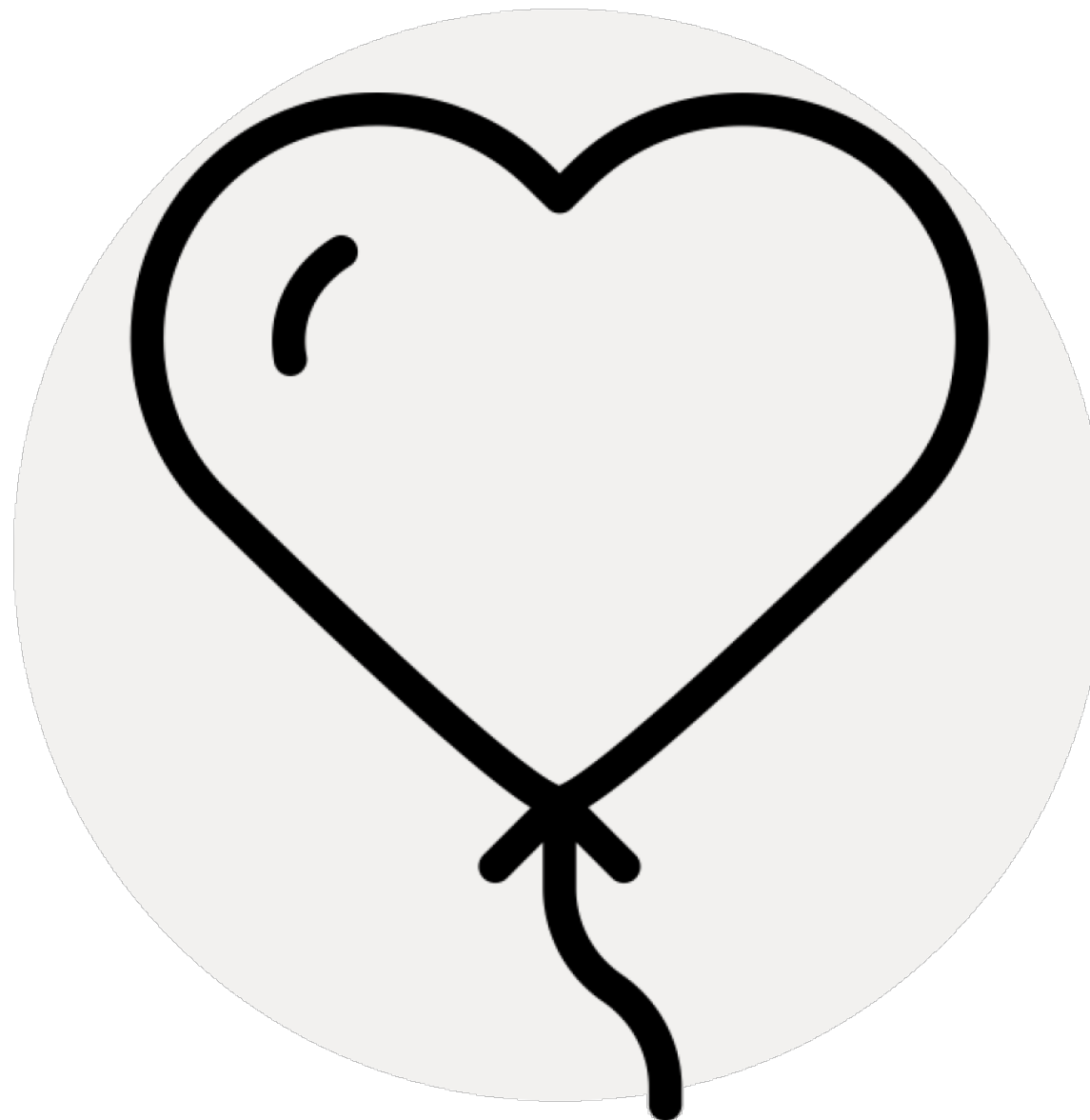
Ett sätt att kunna skriva ner
sina känslor på papper och
sortera dem



Glädjeballongen

Det är viktigt att kunna fokusera på vad som ger glädje och som känns positivt

Formad som ett hjärta för det är vad som ligger oss varmt om hjärtat som håller oss uppe



Det här händer nu

- Studiehandedningen finns att ladda ner på ABFs Webbutik
- Introduktioner på materialet genomförs via Zoom
 - 13/4 13-15
 - 13/4 18-20
- Möjlighet att gå studiecirkelledarutbildning finns via ABF

Länk till kommande utbildningstillfällen

Utbildning dagtid 13/4



Utbildning kvällstid 13/4





Maila **emil.akeror@rsmh.se**
om ni vill genomföra studiecirkel