

# Stöd till anhöriga till vuxna med psykisk ohälsa

Som anhörig till en person med psykisk ohälsa känner man sig många gånger ensam och i behov att träffa andra i samma situation. Forskning visar också att anhöriga löper stor risk att själva utveckla psykisk ohälsa. Nu finns möjligheten att delta i en studiecirkel med andra anhöriga.

Sedan sommaren 2020 driver Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, tillsammans med Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka och Arbetarnas bildningsförbund, ABF ett projekt som riktar sig till anhöriga i syfte att höja kunskapen och skapa förutsättningar för samtal och erfarenhetsutbyte mellan anhöriga.

## ÄR DU ANHÖRIG?

Inom projektet genomförs studiecirkelar med anhöriga till vuxna med psykisk ohälsa. Viktigt i studiecirkeln är att skapa ett tryggt samtalsklimat där det ska vara möjligt att tala om svåra saker, men också om glädjeämnen. I fokus står att du som anhörig ska bli stärkt för att kunna och orka ta hand om dig själv som anhörig. Materialet utgår från brukarerfarenheter och forskning och ni kan tillsammans anpassa det efter era behov.

## CIRKELN - ETT SÄTT ATT MÖTAS

I fokus för studiecirkeln står möjligheten till diskussion och reflektion med andra anhöriga, blandat med olika metoder och faktatexter. I materialet ingår även filmer med olika experter som delar med sig av sin kunskap. Det kommer även finnas en möjlighet att ta del av en brukares erfarenheter i ett möte med studiecirkeln. Materialet är uppbyggt på att gruppen träffas fem gånger, men det går förstås att anpassa till fler träffar eller en kortare kurs.

### DELTA I EN CIRKEL

**Tid:**

**Plats:**

**Anmäl dig till:**

**Kontaktperson:**

Projektet finansieras med medel från Folkhälsomyndighetens satsning på suicidprevention och kommer att pågå från juni 2020 till december 2021.

