

Vill du leda en cirkel/ samtalsgrupp för anhöriga?

Som anhörig till en vuxen 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.

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 studiecirkel 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.

Materialet är uppbyggt på att gruppen träffas fem gånger, men det går förstås att anpassa till fler träffar eller en kortare kurs.

VILL DU LEDA EN CIRKEL?

RSMH letar efter erfarna studiecirkelledare, gärna med anhörigerfarenhet men det är inget krav, som vill leda studiecirkel på materialet. Cirkeln genomförs digitalt och är ett arvoderat uppdrag där du är med och utvärderar materialet. Utbildning på materialet sker i mars och studiecirkelarna börjar i april.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och anpassar verksamheten till smittoläget.

Är du intresserad av att hålla i en utbildning, eller vill du veta mer?
Kontakta projektledare Emil Åkerö, emil.akero@rsmh.se, 070-420 82 55

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

