

# Vill du arrangera en studiecirkel 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 få 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. Inom projektet genomförs utbildningar och erfarenhetsutbyten med anhöriga till vuxna med psykisk ohälsa.

## MÖTER DU ANHÖRIGA I DIN YRKESUTÖVNING?

Under tiden som projektet pågår erbjuder RSMH i samarbete med ABF, studiecirkelar/samtalsgrupper för anhöriga till vuxna med psykisk ohälsa, utan kostnad. Är du anhörigkonsulent eller kommer du annat sätt i kontakt med anhöriga i din yrkesutövning kan du kontakta oss för att arrangera en studiecirkel. Studiecirkelarna kommer kunna starta i april och framåt och ledas av erfarna studiecirkelledare. Vi letar även efter nya studiecirkelledare med anhörig erfarenhet. Du får gärna tipsa anhöriga om att kontakta oss för att gå en utbildning för att kunna leda egna studiecirkelar.

Inom projektet erbjuder vi även kortare utbildningar som går att boka kostnadsfritt under 2021. Utbildningarna utgår från brukarerfarenheter och forskning och kan anpassas efter 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.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och anpassar verksamheten till smittoläget.

Är du intresserad av att arrangera en studiecirkel, eller vill du veta mer?  
Kontakta projektledare Emil Åkerö, [emil.akero@rsmh.se](mailto: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.

