

Välkommen till digitala samtalsträffar

för Dig som är Anhörig till vuxen/ung vuxen person
med Psykisk Ohälsa/funktionsnedsättning!

Var: Digitalt via länk

När: Träffarna omfattar tre tillfällen på tisdagar, 11/5, 18/5 och 25/5.

Tid: Kl. 18.00 - ca 20.30

Ur innehållet

Information om konsekvenserna av att leva nära någon med psykisk ohälsa/funktionsnedsättning.

Vad innebär det för dig som närstående?

Vad kan du påverka/inte påverka?

Konsten att hitta strategier i vardagen för dig

Att finna sin egen styrka.

Energitjuvar och energipåfyllning

Vad tar din energi? Vad ger dig energi?

Vems behov styr ditt liv?

Stress - vad är stress?

Vad stressar dig i vardagen?

Hur reagerar du?

Hur kan vi hantera mänskliga reaktioner på omänskliga situationer?

Kostnadsfritt.

Anmälan: senast 2021-05-07 till samordnare.hjarnkollvasterbotten@gmail.com eller
anna.juul@svenskakyrkan.se

Uppge namn, e-postadress, telefonnummer (för att vi ska kunna nå dig om förändringar skulle uppstå).

Välkommen!

Utbildningen är ett samarrangemang mellan Hjärnkoll - Västerbotten, Svenska kyrkan
Malå-Sorsele pastorat och ABF.



Svenska kyrkan 
MALÅ-SORSELE PASTORAT

