



Region Örebro län
Psykiatri

Inbjudan till dig som är bosatt i Örebro m.o

Anhörigutbildning

– Var varsam mot dig själv!

Stödjer du en närstående med psykisk ohälsa?

Då kan du som anhörig behöva stöd i att förebygga stress och få tips på lite Coping- och vardagsstrategier

Med fokus på dig som anhörig lär vi oss om stress och sårbarhet, medberoendebeteende, egna och andras känslor, förhållningssätt till sig själv mm. Vi hittar idéer och strategier för att kunna vara mer varsam med sig.

Du som anhörig får ta del av teorier och studier, får tips och idéer kring att förebygga stress, strategier för medveten närvaro och resiliens.

Sex organiserade utbildningstillfällen där modulerna bygger på varandra, varför du behöver kunna delta vid samtliga träffar. Din medverkan vid samtliga träffar ger dig möjlighet att prioritera dig själv och dessutom få tillfälle för socialt umgänge med andra i liknande situation.

Sex träffar under hösten 2026

torsdag 29 oktober
torsdag 5 november
torsdag 12 november
torsdag 19 november
torsdag 26 november
torsdag 3 december

Tid: 17.00- ca 20:00

Plats: Allmänpsykiatrisk öppenvårdsmottagning, Region Örebro län Örebro, Universitetssjukhuset, entré P, plan 4

Avgift: kostnadsfritt

Målgrupp: Du som är anhörig och stödjer en närstående med psykisk ohälsa. Vi vänder oss till dig som bor i Örebro, Lekeberg med omnejd

intressenmälan senast: 11 oktober 2026
OBS. Begränsat antal platser

Anmälan till:
anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se
tel 070/320 48 14

Handledare:
Birgitta Gunnarsson, Anhörigkonsulent FPS

Område psykiatri, Region Örebro län i hälsofrämjande samarbete med Föreningen för Psykiatriskt Samarbete (FPS)

