



Foto: Pixabay

För dig som står nära någon som brottas med mörka tankar om livet

- Samtalsgrupp hösten 2024

Att leva nära någon som brottas med mörka tankar om livet eller som kanske inte finner livet värt att leva, kan vara mycket tungt och svårt. I samtal med andra med liknande erfarenheter kan man få stöd, tips, kunskap och inspiration för att hitta sitt eget sätt att hantera sina utmaningar och metoder för återhämtning.

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara och leg. psykoterapeut Gunnar Böhm anordnar under hösten en samtalsgrupp för dig som vill hitta verktyg för självförståelse och få en ökad känsla av hanterbarhet. Vi använder oss av materialet "Återhämtningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt" och samtalar kring olika teman som exempelvis sorg, maktlöshet, förhållningssätt och egen återhämtning. Vi träffas vid sex tillfällen, varannan måndag.

Tid: Måndagar, kl. 17.30 - 19

Start: Måndag 23 september

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig i förväg. För frågor och anmälan: Anhörigkonsulent Maria Hagiwara, 0766-436768 eller maria.hagiwara@ulricehamn.se
Samtalsterapeut Gunnar Böhm, 0321-171 07 eller gunnar.bohm@svenskakyrkan.se