

Du är inte ensam

- en samtalsserie för dig som lever nära en ung vuxen med psykisk ohälsa och/eller beroendeproblematik

När vi pratar om livet väcks ibland oväntade känslor. Genom att dela upplevelser och erfarenheter kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.

Samtalsgruppen Du är inte ensam innehåller ämnen som t.ex acceptans, sorg, skuld & skam, gränssättning och återhämtning. Vid varje tillfälle finns ett antal frågor att samtala om och fundera på. Fokus för samtalen ligger på vad vi tänker och känner och hur vi hanterar situationer på olika sätt.

Samtalsgruppen innehåller sex tillfällen.

Varje tillfälle är två timmar inklusive en paus.

Datum: Onsdagar varannan vecka: 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11 och 27/11

Tid: kl. 17.30-19.30

Plats: Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5, Borås



Anmälan gör du till anhörigkonsulent Sari Sarhamo:

sari.sarhamo@boras.se

Materialet är framtaget i Bräcke Diakoni Projekt Trialog. Se mer på:

[Trialog - Bräcke Innovation \(brackediakoni.se\)](http://brackediakoni.se)

Välkommen!