



PsykologernaNU

Välkommen till Anhörigutbildning

För dig som står nära någon med psykisk ohälsa

PsykologernaNu erbjuder...

- ⇒ Anhörigutbildning som leds av legitimerade psykologer med KBT-inriktning.
- ⇒ Utbildningen sker i gruppformat med upp till 10 deltagare.
- ⇒ Föreläsning och teori varvas med konkreta tips, övningar och diskussion.
- ⇒ Gruppen ses vid 5 tillfällen á 1,5 timme, varannan vecka under en 10-veckorsperiod.
- ⇒ Mellan träffarna får deltagarna möjlighet att träna på olika strategier eller testa att använda sig av verktyg som tillhandahålls.
- ⇒ Möjlighet till mailkorrespondens med leg. Psykolog, mellan träffarna.
- ⇒ Kostnad: 2500 sek exklusive moms för samtliga tillfällen.

Upplägg

Varje träff inleds med en föreläsning utifrån dagens tema:

1. Vad är psykisk sjukdom?
2. Hur kan jag bemöta min närstående med psykisk ohälsa? Tips och råd för stöttning.
3. Hur kan jag ta hand om mig själv?
4. Hur kan jag kommunicera mina behov?
5. Hur kan jag förhålla mig till situationen?

Nästa utbildningsstart

Tisdagen den 19/1, kl. 17.00-18.30

Mässans gata 18, våning 5, Göteborg

Anmälan: bokning@psykologernanu.se

KONTAKT

Tina Gustafsson, Leg. Psykolog
☎ 076-9411424
✉ tina@psykologernanu.se

Ulrika Jeppsson, Leg. Psykolog
☎ 076-9411423
✉ ulrika@psykologernanu.se

Varför Anhörigutbildning?

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst och när som helst i livet. När en person drabbas så påverkas även de anhöriga; föräldrar, syskon, partners och vänner.

Det är vanligt att man som anhörig känner sig maktlös och otillräcklig. Vad ska jag göra? Hur kan jag hjälpa till på bästa sätt?

Det är lätt att glömma bort sig själv när ens anhöriga lider och behöver hjälp. Men du som anhörig är viktig och vår anhörigutbildning vänder sig till dig och dina behov.

MER INFORMATION

🏠 <http://psykologernanu.se/>
✉ info@psykologernanu.se