

# Du är inte ensam

En samtalsserie för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa.



Vi träffas digitalt på plattformen Teams vid sex tillfällen (onsdagar) utifrån Bräcke diakonis samtalsmaterial. Vi pratar om roller, relationer, ansvar, skuld, skam, anpassning, gränssättning, sorg, acceptans och påfyllnad. Gruppen leds av anhörigkonsulenter. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att delta.

**Start:** onsdag den 30 oktober klockan 10-11:30

**Anmälan och information:** Anhörigsamordnare Huddinge Kommun: 08-535 336 36, e-post [anhorig@huddinge.se](mailto:anhorig@huddinge.se), sista anmälan 24 oktober.

Begränsat antal deltagare.

Ett samarbete mellan Malmö stad, Huddinge Kommun, Nynäshamn kommun, Ulricehamns kommun och Göteborgs stad.



**Huddinge**



**Nynäshamn  
kommun**



**Göteborgs  
Stad**



**ULRICEHAMNS  
KOMMUN**