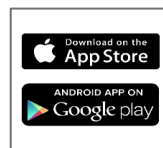


Vad händer på ett Återhämningscafé?

På ett Återhämningscafé har Du möjlighet att prata med andra om psykisk hälsa utifrån egna funderingar kring Återhämtning och de områden som känns viktiga för dig i livet.

Återhämtning handlar om att leva det liv man önskar och att acceptera rätten att ha det bra. Återhämningscaféerna ska stimulera till att öppna upp för nya färdigheter och de har olika teman varje gång. Det kan handla om att våga stå upp för sig själv, sätta mål i livet eller göra en egen plan för att känna sig trygg. Information om vad för hjälp och stöd som finns att få eller hur det kan vara att leva nära någon med psykisk ohälsa är andra exempel på innehåll under en caféträff.

Vi som håller i träffarna är personal från kommun och psykiatri samt personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.



NSPH Skånes Återhämningsguide ”för dig som mår dåligt” utgör stöd i våra samtal kring Återhämtning.

www.aterhamtningsguiden.se

Återhämningscafé är gratis och Du bjuds på fika.

Några röster från caféträffarna

Det här var riktigt
bra för mig

Stannar upp och
reflekterar mer

Bra diskussioner och stöd
för hur man kan tänka

Man ser man
inte är ensam
och att det inte
syns utanpå

Man lyssnade och det
kändes väldigt bra

Vågar mer
nu

Återhämningscaféer startade 2019 i sydöstra Skåne som ett samverkansprojekt mellan psykiatri och kommunerna. Konceptet bygger på deltagarnas möjlighet att själva definiera innehållet utifrån egna behov och önskemål kring det som gynnar Återhämtning.

Från 2022 bedrivs Återhämningscaféer i projektform utifrån likvärdigt innehåll även i nordöstra Skåne.

Vill du veta mer om Återhämningscafé kontakta gärna:

Anna-Lena Lindevall, annalena.lindewall@tomelilla.se 0709 95 8016

Åsa Bergvall, asa.bergvall@simrishamn.se 0709 81 9480

Caroline Salwén, caroline.salwen@skurup.se 0738 56 0197

Erika Sandberg, erika.sandberg@ystad.se 0709 47 7211

Marie Gassne, marie.gassne@skane.se 0725 99 79 48



Återhämningscaféer bedrivs i samverkan mellan psykiatrin och de sydostskånska kommunerna. Broschyren är framtagen i Kompetensgruppen januari 2023.