Att vara anhörig till någon med psykisk sjukdom eller psykisk ohälsa kan påverka hela livet. Många anhöriga beskriver en vardag fylld av oro, ansvar, hopp och återkommande motgångar. Det kan handla om att stötta en partner, ett barn, en förälder, ett syskon eller en nära vän samtidigt som du försöker få din egen vardag att fungera. Ofta kan det kännas ensamt, särskilt när omgivningen inte ser eller förstår den situation du lever i.

Anhörigas Riksförbund erbjuder kostnadsfri digital samtalsgrupp för dig med start i oktober 2026. Här får du möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter, dela tankar och få stöd i en trygg miljö.

Att sätta ord på tankar och känslor tillsammans med andra kan bidra till ökad förståelse, nya perspektiv och en känsla av gemenskap. Samtalen sker i en trygg och respektfull miljö där alla deltar utifrån sina egna förutsättningar.

Samtalsgrupperna leds av projektledaren och tidigare anhörigkonsulten Käthe Wiman.

Tisdagar: 27 oktober, 3 november, 10 november.

Klockan: 15.00-16.30

Anmäl dig senast **21 oktober.**

kathe.wiman@anhorigasriksforbund.se

Mer info på anhörigas riksförbunds hemsida:

https://anhorigasriksforbund.se/digital-samtalsgrupp-for-dig-som-ar-anhorig-till-nagon-med-psykisk-sjukdom-eller-psykisk-ohalsa/