

Du är inte ensam

En samtalsserie för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa.



Vi träffas digitalt på plattformen Teams vid sex tillfällen (torsdagskvällar) och samtalar utifrån Bräcke diakonis samtalsmaterial. Vi pratar om roller, relationer, ansvar, skuld, skam, anpassning, gränssättning, sorg, acceptans och påfyllnad. Gruppen leds av anhörigkonsulenter. Anhöriga över 18 år från hela Sverige är välkomna att delta.

Start: torsdag den 5 mars **2026** klockan 17.30 – 19.00

Anmälan och information: Anhörigsamordnare Huddinge Kommun: 08-535 336 36, e-post anhorig@huddinge.se

Begränsat antal deltagare, anmäl dig senast 26 februari 2026

Varmt välkommen!

