



Anhöriggrupper på Ersta diakoni

Du är varmt välkommen att delta i någon av våra anhöriggrupper som startar under våren 2022! Vi vänder oss till dig som är anhörig till någon som är äldre eller som har en funktionsnedsättning eller psykisk sjukdom.

Anhöriggrupp Kreativt skapande

För dig som vill måla på ett kravlöst och lekfullt sätt. I grupperna får du möjlighet att uttrycka dig, att sätta ord på det ordlösa. Att skapa minskar stress och ger dig förutsättningar att hitta tillbaka till dig själv och den person du kanske under lång tid satt på paus. Gruppen leds av **Lisbeth Rarysson**, konstpedagog/-terapeut. **För information om dagar och tider:** lisbeth.9art@gmail.com eller sms:a till 070-578 08 90, så kontaktar Lisbeth dig. **Läs mer:** erstadiakoni.se/kreativtskapande

Anhöriggrupp för dig som är anhörig till en äldre närstående

Livet kan bli annorlunda när man lever nära en person som på grund av långvarig sjukdom eller ålderdom behöver stöd och hjälp. Att möta andra i likande situation, få tid för sig själv att reflektera och samtala kring olika frågor som man kan ställas inför som anhörig gör ofta gott. I gruppen delar vi erfarenheter och samtalar med varandra om våra livssituationer. **Tid och plats:** Torsdagar ojämn veckor kl. 13-14.30. Erstagatan 1C. **Samtalsledare: Anna-Lena Eriksson**

Anhöriggrupp för äldre föräldrar till en person med psykisk sjukdom

Vi samtalar om existentiella frågor och delar erfarenheter. Vad händer när jag som förälder inte orkar längre eller närmar mig döden? Hur ska jag prata med mig själv och mitt vuxna barn med psykisk sjukdom om att jag framöver inte finns kvar i livet? Hur kan jag förbereda mig och känna mig trygg med att mitt barn får ett bra stöd och en god vård och omsorg när jag är död?

Tid och plats: Erstagatan 1C, följande måndagar kl. 17.00-19.00: 7/3, 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, 16/5, 30/5 och 13/6. **Samtalsledare: Agneta Hellne**, anhörig och **Anja Sedell**, anhörig och socionom.

För mer information om alla våra grupper
samt anmälan, kontakta:

Pia Nilsson, anhörigkonsulent, Ersta diakoni

E-post: pia.nilsson@erstadiakoni.se

Telefon: 08-714 60 96, måndagar och torsdagar.