

Anhöriggrupper för unga anhöriga

Om att hitta stöd hos andra anhöriga i liknande situation



Elin 24 år



Ung anhörig, 18 – 30 år

Vanliga frågor och funderingar hos denna målgrupp

- Hållbart förhållningssätt
- Omgivningens bristande förståelse
- Kan man stötta och motivera föräldrarna?
- Vilket stöd kan man få?
- Vad gör man när man inte orkar eller har lust?

Lena 56 år



Partners till någon under 65 år

Vanliga frågor och funderingar hos denna målgrupp

- Hur kan man skapa utrymme för sina egna behov?
- Vilket stöd kan man få?
- Finns det hjälp för barnen?
- Hur gör man när kommunikationen förändras?
- Hur kan man tänka om vård- och omsorgsboende?

Hur går det till?

- Upplägg
- Samtalsledarens roll

Vad betyder mötesplatsen för dig?



En anhörig svarar:

Det är så skönt
att kunna prata med andra som
vet exakt hur jobbigt det är,
ett rum där det är okej att klaga
och vara ledsen och där de som
medverkar förstår

Vad betyder mötesplatsen för dig?



En anhörig svarar:

Mötesplatsen
är ett tillfälle att luta sig
tillbaka och prata med
människor som
förstår på riktigt, där man
får lätta på hjärtat,
på riktigt!

Vad betyder mötesplatsen för dig?



En anhörig svarar:

Ett sammanhang
där man kan tillåta sig
lite svart humor, att kunna
skratta tillsammans
åt dråpliga situationer
som uppstår

Vad betyder mötesplatsen för dig?

En anhörig svarar:



Skönt med en ventil,
en bokad tid där man
kan ta sig tid att sörja
och gråta

Vår intention är att deltagarna i våra grupper

- Ska uppleva sig mindre ensamma
- Få en ökad kunskap om samhällets stöd
- Känner sig lättade av att ha fått prata av sig
- Upplever en meningsfullhet i att stötta andra

Anhöriggrupper för unga anhöriga

Om att hitta stöd hos andra anhöriga i liknande situation

