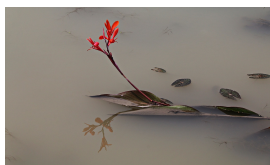


Med rätt stöd,  
rätt hjälp och  
egen kraft är  
det möjligt!



ÅTERHÄMTNING HAR  
SKETT I ALLA TIDER



ALLA KAN STÖDJA  
ÅTERHÄMTNING



STÄLLFÖRE-  
TRÄDANDE  
HOPPBÄRARE

## Kurs i återhämtning från psykisk ohälsa - för anhöriga & för dig som vill må bättre.



## Syftet med kursen i återhämtning

**Många anhöriga** till personer med psykisk ohälsa ägnar ofta mycket tid och kraft till att stödja sin närstående. Detta viktiga men ofta osynliga arbete behöver värdesättas och stödjas för att den anhörige skall orka med och själv kunna leva ett gott liv. När anhöriga får avlastning, kunskap, vägledning och stöd i sin roll kan det stöd de ger till sin närstående utgöra ett av de allra viktigaste bidragen till personens återhämtning. Och för att kunna ta emot stödet behöver man som drabbad också egen kunskap i vad som hjälper och vetskap om vad jag själv kan göra för att må bättre.

Denna kurs vänder sig till Er anhöriga, för dig som vill må bättre och till dig som stödjer anhöriga.

För bokning och mer information  
kontakta Jouanita Törnström  
Utbildningsadministratör på RSMH-utbildning  
jouanita.tornstrom@rsmh.se  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)