



## Att vara anhörig till en person som är drabbad av självskaðebeteende

Anhörigutbildning för personer som är närstående till människor som är drabbade av självskaðebeteende.

Det är tungt att vara anhörig till en person som mår dåligt. Studier har visat att personer som deltar i en samtalsgrupp med andra i liknande situation ofta mår lite bättre och orkar lite mer. Tillsammans med vår medlemsorganisation SHEDO har Sensus tagit fram ett upplägg för en studiecirkel och ett studiematerial för anhöriga till personer drabbade av självskaðebeteende.

SHEDO och Sensus har tagit fram en anhörigutbildning för personer som är närstående till människor som är drabbade av självskaðebeteende och skrivit ett studiecirkelmateriel med integrerad ledarhandledning.

Tyngdpunkten ligger på att finna strategier för att hantera sin oro, att hitta stöd och kraft och lära sig att sätta hälsosamma gränser för sitt engagemang.