

Hösten 2015

# Illness Management & Recovery



## IMR - programmet

- Sjukdomshantering & Återhämtning

**Vill du lära dig att hantera svåra saker på ett nytt sätt? Vill du på ett strukturerat sätt arbeta mot dina individuella mål? Då är du välkommen att delta i vår IMR - grupp som startar på mottagningen i höst.**

Ett utbildningsprogram för dig som har en psykisk sjukdom, det riktar sig både till dig som är nyinsjuknad och till dig som haft en långvarig kontakt med vården.

I början av programmet formulerar vi mål som känns meningsfulla för dig. Vi kommer att träffas en gång per vecka. Vid varje träff får du som deltagare ett undervisningsmaterial med information, övningar och strategier som kan hjälpa dig att nå dina mål. Programmet löper över två terminer, men det finns också möjlighet att bara göra valda delar.

För intresseanmälan eller mer information om IMR kontakta:

Katarina Hodges, psykolog 08-587 330 85

Kim Bask, sjuksköterska 08-587 304 13, Katrin Gustafsson, sjuksköterska 08-123 480 18