

Nyhetsbrev mars 2024.

Här kommer nyhetsbrevet för mars från anhörigkonsulenterna i Västerort. Nedan kan du ta del av aktuella evenemang, mötesplatser, anhöriggrupper och annat som pågår upp under mars månad. Du är alltid välkommen att höra av dig till oss när du har frågor eller önskar individuell vägledning om anhörigstöd. Du hittar våra kontaktuppgifter längst ner i nyhetsbrevet.

Mötesplats ung anhörig 30+ med en förälder med kognitiv svikt/sjukdom



Mötesplats ung anhörig 30 +

För dig som bor i Stockholms läns kommuner och stadsdelar, är + 30 år och har en förälder med kognitivsvikt/sjukdom. (demenssjukdom) Vid dessa träffar möter du andra som försöker få ihop livspusslet och samtidigt hantera det känslomässigt svåra.

Vi bjuder på smörgås och kaffe/te
När: 18 mars, 22 april, 20 maj, 17 juni kl.
16.30-18.00

Plats: Fruängsgården, Gamla
Södertäljevägen 7. Vi möter dig vid
porten

Föranmälan: Anmäl dig senast måndag
förmiddag inför varje träff till:
ann-katrin.forsman-
fermelin@stockholm.se

Mötesplats Ung anhörig 18-30 år



Mötesplats Ung anhörig

En träffpunkt för dig med en förälder med en kognitiv sjukdom (demenssjukdom). Du som bor i Stockholms län och är mellan 18 till 30 år - kom och träffa andra i en liknande situation. Vi pratar om det som känns aktuellt för var och en idag. Den som vill delar med sig av sina erfarenheter, vi lyssnar på varandra och ger råd och stöd. Du väljer själv om du vill delta vid ett tillfälle eller vid flera. Vi bjuder på en smörgås och te/kaffe. Deltagandet är kostnadsfritt.

Var: Norrtullsgatan 12M

Lokal: Ljuspunkten

När: 19 mars, 23 april, 3 maj kl. 17.30-19.00.

Anmäl dig, senast måndag förmiddag inför varje träff, via mejl till samtalsledarna, se kontaktuppgifter nedan.

Välkommen!

Mötesplatsen Ung anhörig är en samverkan mellan anhörigstöd i Stockholms läns kommuner och stadsdelar.

Vid frågor och anmälan eller behov av individuellt stöd, kontakta oss deltagande anhörigkonsulenter:

Riikka Norrbacka Landsberg, 08-508 09 520 riikka.norrbacka.landsberg@stockholm.se

Anna B Andersdotter, 08-50818 224 anna.b.andersdotter@stockholm.se



Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss våren 2024!

Mindfulnesspassen är för personer över 18 år som ger stöd och hjälp till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättningar svårt att klara sig själv.

Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper krävs. Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällena du vill delta. Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler dig.

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan varje pass. Tänk på att skriva vilket eller vilka datum det är du vill anmäla dig till.

Fredag 15/3 klockan 10.00-11.00 Anmälan till: anhorigstod@hudiksvall.se

Onsdag 27/3 kl. 11.00-11.45 Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Onsdag 10/4 kl. 09.00-10.00 Anmälan till: anhorigstod@gotland.se

Fredag 26/4 klockan 10.00-11.00 Anmälan till: anhorigstod@hudiksvall.se

Tisdag 7/5 kl. 11.00-11.45 Anmälan till: camilla.marcusson@eslov.se

Onsdag 22/5 kl. 16.00-17.00 Anmälan till: sophie.opitz@engelholm.se

Ett samarbete mellan Hudiksvalls kommun, Region Gotland, Ängelholms kommun och Eslövs kommun. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att vara med!

Digital föreläsning - mor och dotter berättar hur det är att leva med OCD



Snaph (Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa) bjuder in till en kostnadsfri digital föreläsning där mor och dotter berättar om hur det är att leva med OCD.

Kela lever med OCD och Ulrica är hennes mamma. Hur är det att leva nära någon med OCD? Hur kan relationen påverkas? Hur är det att försöka hjälpa sin dotter? Hur är det att vara beroende av sin mamma p.g.a. OCD?

När: Den 20 mars Kl.18.00-19.30 Var: Digitalt på Zoom

Länk till anmälan:



Familjeband - en kurs för anhöriga till personer med BPS/EIPS



Snaph (Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa) bjuder in till en informationsföreläsning om Familjeband - en kurs för anhöriga till personer med borderline/EIPS.

Hur ser problematiken för anhöriga till BPS/EIPS ut? Hur får anhöriga tillgång till utbildning? Hur är kursen Familjeband upplagd? Föreläsarna förklarar även hur färdigheter lärda under kursen påverkar relationen till närstående.

Föreläsare: Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck

Lidandet hos anhöriga till personer med BPS (borderline personlighetssyndrom)/EIPS (emotionell instabil personlighetssyndrom), har i studier visat sig vara större än lidandet hos anhöriga till personer med andra psykiatriska tillstånd. Vad kan vi göra för dessa anhöriga?

Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck berättar om Familjeband, en 15 veckors kurs speciellt utvecklad för anhöriga till personer med BPS/EIPS, som syftar till att de ska få del av de senaste rönen kring problematiken och lära färdigheter för att ta hand om sig själva.

VARMT VÄLKOMMEN!

Datum: 29 februari

Tid: 18.00-19.30

Plats: på Zoom

Länk till anmälan:





Du som har en partner under 65 år som drabbats av en kognitiv sjukdom - kom och träffa andra i en liknande situation

Vi pratar om det som känns aktuellt för var och en idag. Den som vill delar med sig av sina erfarenheter, vi lyssnar på varandra och ger råd och stöd. Du väljer själv om du vill delta vid ett tillfälle eller vid flera.

När: Kl. 12.00-13.00. 8 mars, 12 april, 3 maj, 31 maj. Möjlighet finns att stanna kvar i det digitala rummet 13.00-13.30 med de deltagare som önskar.

Anmäl dig inför varje tillfälle, senast dagen innan. Kontaktuppgifter längst ner på inbjudan. Träffarna är kostnadsfria. Välkommen!

Träffpunkten "Partner mitt i livet" är en samverkan mellan anhörigkonsulenter i Stockholms läns kommuner och stadsdelar. Vid frågor och anmälan eller behov av individuellt stöd, kontakta oss deltagande anhörigkonsulenter:

Anna B Andersdotter, 08-508 18 224 E-post: anna.b.andersdotter@stockholm.se

Riikka Norrbacka Landsberg, 08-508 09 520 E-post:

riikka.norrbacka.landsberg@stockholm.se

Digital föräldraträff - för dig som har ett barn i grundskolan som har en hög skolfrånvaro



Du som har ett barn i grundskolan som har en hög skolfrånvaro, välkommen med på de digitala föräldraträffarna!

Här träffar du andra föräldrar i liknande situation att dela erfarenhet, upplevelser, tankar och känslor med. Tillsammans funderar vi över strategier i vardagen och på hur vi själva kan må bra.

När: 19/3, 16/4, 14/5 kl. 14.30 - 16.00. Digitalt på Zoom. Max 6 deltagare/tillfälle.

Samtalsledare Marie Winbo, anhörigkonsulent Norra innerstaden. Du kan vara med en gång eller flera gånger, du anmäler dig till varje tillfälle och då får du en ny länk. Den digitala föräldraträffen vänder sig i första hand till dig som bor i Stockholms stad.

Du är varmt välkommen! Vid frågor kontakta gärna Marie Winbo e-post:

marie.winbo@stockholm.se eller telefon 08-50810773

Anmälan senast dagen innan träff till: marie.winbo@stockholm.se

Digital mötesplats - för dig som har en förälder eller vän +65 som har drabbats av kognitiv sjukdom eller psykisk ohälsa



Hjälper du din förälder eller vän (+65 år) som drabbats av kognitiv sjukdom/demenssjukdom eller psykisk ohälsa?

På den digitala mötesplatsen träffar du andra i liknande situation att dela erfarenhet, upplevelser, tankar och känslor med. Tillsammans funderar vi över strategier i vardagen och på hur vi själva kan må bra.

När: 15/3, 12/4, 17/5, 14/6 kl. 12.00-13.00. Var: Digitalt på Zoom. Max 6 deltagare/tillfälle. Du kan vara med en gång eller flera gånger, du anmäler dig till varje tillfälle och då får du en ny länk. Samtalsledaren finns uppkopplad 15 minuter innan gruppen startar, ifall du vill prova att tekniken fungerar.

Du är varmt välkommen! Vid frågor kontakta gärna Marie Winbo: marie.winbo@stockholm.se eller telefon 08-50810773 Anmäl dig senast dagen innan träff till marie.winbo@stockholm.se

Anhöriggrupp –drop in för dig som är förälder, mor eller farförälder till ett vuxet barn/barnbarn som du oroar dig för



Det är vanligt att man som anhörig ställs inför många påfrestningar och kan uppleva sig ensam i sin situation trots att man har många nära omkring sig. I gruppen träffar du andra i liknande situation för att dela erfarenhet, upplevelser och känslor. Vi funderar över strategier i vardagen och hur vi själva kan må bra.

Vi vänder oss till dig som bor i Stockholms stad. Ingen föranmälan eller kostnad, du kommer de tillfällen som passar dig. Vi bjuder på fika.

Vi träffas på Mötesplats Hammarbyhöjden, Tidaholmsplan 18, plan -1.

Kl. 13.30 – 15.00 på onsdagar: 6/3, 20/3, 3/4, 17/4, 15/5.

Kontaktuppgifter

anna.jepsen@stockholm.se,
08-508 06 509 anhörigkonsulent,
Bromma stadsdelsförvaltning

tina.cederlund@stockholm.se,
08-508 05 201 anhörigkonsulent,
Hässelby-Vällingby stadsdelsförvaltning

birgitta.sjöberg@stockholm.se,
08-508 02 599 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning

kristina.wennstrom@stockholm.se,
08-508 03 537 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning