
ANHÖRIGSTÖD

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



HÖSTENS PROGRAM 2022



ÄR DU ANHÖRIG?

Har du någon nära dig som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning behöver ditt stöd i vardagen? Din närstående kan vara en familjemedlem, släkting eller vän och ni behöver inte bo tillsammans.

Att leva nära någon som inte klarar vardagen på egen hand kan vara både svårt och tungt. Som hjälpande anhörig kan du behöva veta vart du ska vända dig i olika frågor och du kan också själv vara i behov av stöd.

Anhöriga som vill och kan göra insatser på olika sätt för sin närstående har laglig rätt till stöd från kommunen.

VILKET STÖD KAN DU FÅ?

I Härryda kommun är vi två anhörigkonsulenter som erbjuder specifikt stöd till dig som är anhörig. Till oss kan du vända dig om du har frågor eller funderingar kring din situation eller vill ha ett samtal för stöd, vägledning eller rådgivning. Vi har tystnadsplikt.

Vi erbjuder också bl. a. föreläsningar, samtalsgrupper, mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter. I det här programmet finns information om vad som händer den här terminen. Programmet planeras utifrån anhörigas behov och önskemål och tillsammans med föreningar. Att ta del av vårt utbud är kostnadsfritt, men du kan behöva anmäla dig i förväg.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

För dig som hjälper eller vårdar en person som är äldre, har demenssjukdom eller långvarig fysisk sjukdom:

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent 031-724 65 46
marie.lowenberg@harryda.se

För dig som hjälper eller vårdar en person som har en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa:

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent 031-724 88 02
sara.bexonpolder@harryda.se

Besöksadress: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

Postadress: Härryda kommun, Anhörigstöd Skolvägen 1,
435 80 Mölnlycke



Läs mer om
anhörigstöd och anmäl
dig till prenumeration
på nyheter från
anhörigkonsulenterna:
harryda.se/anhorigstod

CIRKLAR OCH KURSER

CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR

Under fem tillfällen kommer du bland annat att få information om olika demenssjukdomar och hur du bemöter en person med demens. Du kommer att få praktiska tips vad du kan tänka på för att på bästa sätt kunna hjälpa den som har en kognitiv svikt. Olika personer från demensteamet medverkar.

NÄR: 5 tisdagar med start 4 okt

TID: 16.30 - 18.30

PLATS: Konferensrummet Hönekullagård, Hönekulla Byväg 4, Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 1 oktober.

SAMTAL OM LIVET

Vad kan öka vår livskvalitet och motståndskraft när livet prövar oss? Vad är viktigt, vad ger livet mening? I den här samtalsgruppen får du möjlighet att prata om hur du ser på livet och vad som får dig att må bra.

Vi kommer att använda oss av samtalskort som har olika teman för att undersöka vad som väcker din motivation och känsla av inspiration.

Vi träffas i en mindre grupp och samtalet leds av anhörigkonsulenterna.

NÄR: 5 onsdagar med start 12 oktober

TID: 13.30 – 15.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 6 oktober

SAMTALSGRUPPER

I en samtalsgrupp får du som anhörig möjlighet att möta andra som befinner sig i en liknande situation. Vi samtalar och delar tankar, upplevelser och erfarenheter med varandra. Ett tryggt forum för kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem anmälda.

Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

ATT VARA SON ELLER DOTTER

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

NÄR: 3 måndagar; 3 okt, 24 okt, 28 nov

TID: 16.30 - 18

PLATS: Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller på mail marie.lowenberg@harryda.se

ATT VARA MAKE ELLER MAKÅ

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din make/maka/sambon

NÄR: Var tredje måndag

TID: 10 - 12

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46 eller på mail marie.lowenberg@harryda.se

ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

Samtalsgrupp för dig med barn upp till 12 år

NÄR: 4 tillfällen. Gruppen startar när tillräckligt många anmält sig

TID: 17 - 19

PLATS: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

ATT VARA FÖRÄLDER TILL TONÅRING MED NPF

NÄR: 4 tisdagar; 27 sep, 11 okt, 18 okt, 25 okt

TID: 17 - 19

PLATS: Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se



SAMTALSGRUPPER

ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

- en samtalsserie för dig som är anhörig till en vuxen person med psykisk ohälsa och/eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Genom att prata om våra upplevelser och erfarenheter kan vi hjälpa varandra att se saker i nytt ljus. Och i ett nytt ljus kanske vi orkar och vågar ta nya steg och se att det faktiskt bär vidare. Förhoppningsvis kan den här gruppen få vara en plats för sådana samtal och där alla känslor är okej att känna.

NÄR: 6 tisdagar med start 1 november

TID: 17 – 19

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 18 oktober.

ATT VARA PAPPA TILL BARN ELLER UNGDOM MED NPF

I denna digitala samtalsgrupp får du som pappa eller annan viktig manlig vuxen möjlighet att dela erfarenheter och träffa andra män i liknande situation. Teman för tillfällena görs gemensamt upp i gruppen.

Samtalsledare är Magnus Redig som själv är pappa till två barn med NPF-diagnoser. Magnus brinner för att stödja våra ungdomar i sina svårigheter och att hitta vägar i livet för att må bra, lyckas utifrån sina förutsättningar och kanske framför allt att få en möjlighet att nå sina drömmar i livet.

NÄR: 4 onsdagar 12 okt, 26 okt, 9 nov och 23 nov

TID: 18.30 - 20

PLATS: Digitalt via Zoom

ANMÄLAN: För anmälan och information

kontakta Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser.

MEDARRANGÖR: Anhörigstödet i Mölndal och Studieförbundet vuxenskolan.



FÖRELÄSNINGAR

100% ANETTE

Anette Laursen gick från att leva ett lyckligt familjeliv, fritt från psykisk och fysisk ohälsa till att bli diagnostiserad med sjukdomen bipolär typ 1. Under många år kände hon skuld och skam för sin psykiska ohälsa samtidigt som hon höll sitt tillstånd hemligt. I dag är hennes inställning annorlunda, hon delar med sig av sina erfarenheter och om hur hon lyckades vända sitt destruktiva tankemönster till ett blomstrande sätt med övervägande positiva tankar.

NÄR: Tisdag 27 september

TID: 18.30 - 20.30

PLATS: Bollebygdskolans matsal

ANMÄLAN: Ellen Talus, folkhälsostrateg Bollebygds kommun ellen.talus@bollebygd.se

GLÖMSKA

Normalt åldrande eller demenssjukdom

Marianne Melkersson, överläkare, geriatriker och tidigare sjukhuschef, numera ordförande i stiftelsen Gott ledarskap i demensvården. Hon talar bl.a. om när normal glömska övergår till att bli en demenssjukdom.



NÄR: Onsdag 5 oktober

TID: 18 - 19.30

PLATS: Röda rummet, Mölnlycke Kulturhus

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 3 oktober.

MEDARRANGÖR: Demensföreningen Mölndal-Härreda

FÖRELÄSNINGAR

FÖRR ELLER SENARE KÄNNER DU IGEN DIG

Varför är det så lätt att berätta för kompisar och kollegor att man är hemma med århundradets förkylning och så svårt att berätta att man mår dåligt i själen? Föreläsningen handlar om hur det är att vara ung vuxen i Sveriges hårda sociala klimat och om den växande psykiska ohälsan bland unga. Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg från Ångestpodden guidar dig igenom sina egna erfarenheter från tidiga tonår och upp till vuxen ålder. De bjuder på igenkännande berättelser om möten med psykisk ohälsa, social press och avgörande händelser i livet.

NÄR: Torsdag 6 oktober

TID: 18 - 20

PLATS: Landvetter kulturhus, Stora salen

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 3 oktober

UPP OCH NER

Om att vara öppen med psykisk sjukdom

Instagramprofilen Henrik Wahlström berättar om att leva med bipolär sjukdom och om kampen för öppenhet kring psykisk ohälsa generellt. Denna föreläsning riktar sig både till den som själv lever med psykiska besvär, öppet eller inte, till den som är anhörig och till den som bara är intresserad av ett öppnare samtal kring psykisk ohälsa. Det kommer ges möjlighet att ställa frågor efter föreläsningen.

NÄR: Måndag 10 oktober

TID: 18 - 20

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Stora salen

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 7 oktober.

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

DU ÄR INTE ENSAM- Tillsammans lyfter vi varandra

Funkispapporna beskriver sina tankar och känslor kring livet som anhörig i stort, för att minska den känsla av ensamhet som anhöriga ofta upplever. Med sin föreläsning önskar de kunna sprida värme och hopp, samt dela med sig av de erfarenheter och kunskaper om bemötande, relationer och kommunikation som de samlat på sig under resans gång. Berättelsen om deras resa, kan förhoppningsvis hjälpa dig med din.

Föreläsningen hålls av Niclas Wennerlund, Patrik Blomqvist och Niclas Lernberger som alla är pappor till barn med särskilda behov.

NÄR: Onsdag 5 oktober kl. 18

PLATS: Digitalt via Teams-länk

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 4 oktober

MEDARRANGÖR: Anhörigstödet i Mölndal

PSYKISK OHÄLSA HOS BARN OCH UNGA MED NPF

Den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat under de senaste decennierna. Många upplever stress, sömnsvårigheter, huvudvärk, ångest och svårigheter att hantera vardagen. Det finns en tydlig koppling mellan NPF-diagnoser och psykisk ohälsa. Flera studier visar till exempel att ångest och depressioner är vanliga bland ungdomar med ADHD och autism, men att detta ofta inte uppmärksammas.

Hur kan vi bemöta och stötta våra barn och ungdomar med NPF som samtidigt lider av psykisk ohälsa? Vad finns det för skyddsfaktorer, vad finns det för riskfaktorer och vilka strategier och verktyg kan vara användbara både för dig som anhörig/förälder och för barnet?

Föreläsare är psykologer från Ungas psykiska hälsa, Omtankens vårdcentral i Mölndal

NÄR: Onsdag 16 november kl. 18

PLATS: Digitalt via Teams-länk

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag 13 november

MEDARRANGÖR: Anhörigstödet i Mölndal

MÖTESPLATSER

NATIONELLA ANHÖRIGDAGEN

Nationella anhörigdagen den 6 oktober instiftades 2005 på initiativ av Anhörigas riksförbund. I år kommer vi anhörigkonsulenter tillsammans med Anhörigföreningen i Härryda att under dagen finnas på plats i olika delar av vår kommun för att uppmärksamma anhörigas livssituation och viktiga roll samt informera om det stöd man kan få som anhörig. Kom förbi för en pratstund, för att få mer information och ställa frågor eller bara ta en kopp kaffe med oss.

Torsdag 6 oktober

Hindås: 10 - 11 utanför ICA

Landvetter: 12.30 - 13.30 utanför ICA

Mölnlycke: 15 - 16 utanför Coop

ENASTÅENDE FUNKISFÖRÄLDER

- en mötesplats för dig som är ensamstående förälder till barn med funktionsvariation

Detta är en grupp för dig som vill träffa andra i liknande situation och umgås. Du kan komma själv eller i sällskap med ditt/dina barn.

Eva Widek, som jobbar i Råda församling, kommer att finnas med under träffarna. Innehållet är inte styrt utan det är ni deltagare som bestämmer hur träffarna ska se ut.

NÄR: Lördagar 17/9, 8/10 och ett tillfälle i november som meddelas senare

TID: 13.30 - 15.30

PLATS: Råda församlingshem, Mölnlycke. Vi är i bottenvåningen.

ANMÄLAN: För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se



MÖTESPLATSER

ANHÖRIGRIKSDAGEN

Den 9-10 november anordnas årets upplaga av Anhörigriksdagen. Evenemanget hålls digitalt och utgår från temat "Anhörig i kristider". De två konferensdagarna kommer vara fyllda med föredrag där olika föreläsare delar med sig av kunskap, erfarenheter, projekt och forskning.

Studieförbundet Vuxenskolan öppnar upp sina lokaler och sänder hela Anhörigriksdagen från storbilds-TV och du är välkommen att följa sändningen där. Du blir bjuden på fika. Anhörigkonsulenterna kommer att finnas på plats under delar av dagarna.

NÄR: Onsdag och torsdag 9-10 november

PLATS: Bruksgatan 17, Mölnlycke

ANMÄLAN: För mer information och tider maila elisabeth.nilsson@sv.se
Begränsat antal platser.

MUSIKAL

INTE ENS DOFTEN AV FUKTIG ASFALT SKULLE KUNNA FÅ MIG ATT KÄNNA NÅGOT NU

Musikalen bygger på egna erfarenheter av att växa upp i skuggan av ett sjukt syskon. Föreställningen är skriven av Lina Persson tillsammans med hennes syster Susanna som lever med bipolär sjukdom. Den är baserad på deras egna upplevelser och erfarenheter genom gamla dagboksanteckningar.

I föreställningen får vi följa två systrar, Johanna och Sofia. Genom Johannas depressiva och maniska skov får vi en intim inblick i hur det kan vara att leva med en psykisk sjukdom. Samtidigt får vi se hur anhörigskapet påverkar Sofia i hennes val i livet och hur hon ständigt fightas med sitt dåliga samvete gentemot hennes syster.

Efter föreställningen följer ett panelsamtal om unga anhörigas situation i Sverige idag.

NÄR: Fredag 18 nov kl. 19

PLATS: Stora salen, Mölnlycke kulturhus

ANMÄLAN: För information om anmälan kontakta sara.bexonpolder@harryda.se

MEDARRANGÖR: Studieförbundet Vuxenskolan, Kultur Härryda

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Dessa aktiviteter riktar sig främst till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinarie boende.

YOGA

Yoga & meditation hjälper oss att bli lite mer närvarande, mindre stressade, mjukare i kroppen, känna mindre smärta, ger oss bättre sömn, starkare immunförsvar mm. Listan kan göras lång och det finns idag mycket forskning som visar på alla goda effekter.

Vid varje tillfälle har vi en längre djupavslappning samt en kortare meditation. Upplägget är anpassat efter nybörjare. Yogamattor, filtar, stolar, allt som kan tänkas behövas finns på plats.

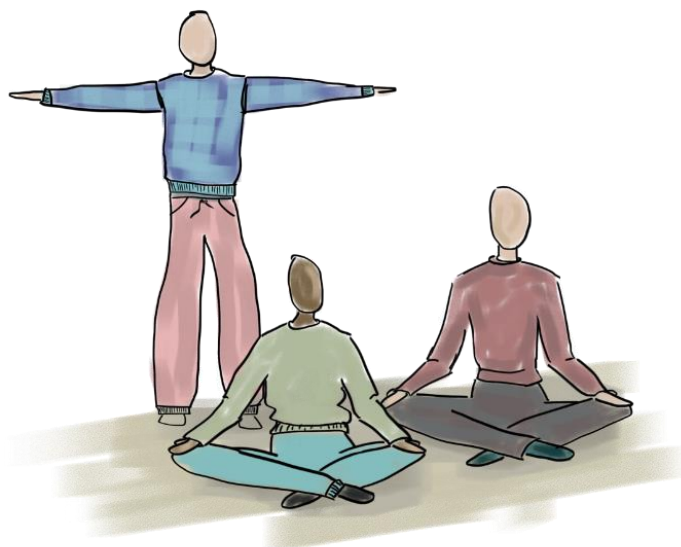
Lärare är Martina Everding Olsson och Lotta Norin som har många års erfarenhet av att leda yogagrupper.

NÄR: 10 måndagar med start 19 september

TID: 16.00 - 17.15

PLATS: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

För anmälan och information kontakta: Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.



HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

MASSAGE

Massage har en rehabiliterande och förebyggande effekt och de positiva effekterna är många. Massagen utförs av Charlotte Söderström på Liva friskvård i Mölnlycke. Du anmäler dig till någon av oss anhörigkonsulenter för att få din massagebiljett och bokar därefter din tid själv. Det finns ett begränsat antal biljetter.

För anmälan och information kontakta: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

FUN FOR FUNKIS

- träning för funkisfamiljer

Active i Landvetter erbjuder träning för barn och ungdomar med funktionsvariation. Träningen anpassas utifrån barnets behov och sker tillsammans med fysioterapeut och friskvårdsinstruktör, vilka har kunskap om att möta barn i behov av särskilt stöd. Träningen erbjuds både enskilt, tillsammans med förälder och i grupp och kan ske i Actives gym, träningssal eller utomhus.

För information kontakta: Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se.

MINDFULNESS

Mindfulness hjälper oss att hantera och förebygga stress och ger oss en möjlighet att lära känna oss själva samt att utveckla strategier för att bättre kunna möta känslor och situationer som vi stöter på i våra liv. Genom att utöva mindfulness utvecklar vi förmågor att i större utsträckning kunna styra våra tankar och att bli lite vänligare mot oss själva.

På Anhörigstöds webbsida, harryda.se/anhorigstod, finns ljudfiler uppladdade med två olika mindfulnessövningar för dig som är anhörig och som du kan göra när det passar dig. Lyssna gärna på introduktionen innan du sätter igång.

Ljudfilerna är gjorda av Kina Nyman som är utbildare och föreläsare inom stress, mindfulness och olika former av yoga.