

---

# ANHÖRIGSTÖD

---

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



HÖSTENS PROGRAM 2023



## 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 HARRYDA 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 så kom gärna med förslag. 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](mailto: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](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**Besöksadress:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**Postadress:** HARRYDA kommun, Anhörigstöd Skolvägen 1,  
435 80 Mölnlycke



Läs mer om  
anhörigstöd och anmäl  
dig till prenumeration  
på nyheter från  
anhörigkonsulenterna:  
[harryda.se/anhorigstod](http://harryda.se/anhorigstod)

# WORKSHOP

## PÅ TUNN IS, UR NÖDVÄNDIGHET

- en skapande workshop för vuxna och barn från 5 år

Med hjälp av olika material skapar vi tillsammans scenografi till vår kommande föreställning "På tunn is, ur nödvändighet". Samtidigt samtalar vi kring frågor som rör normer om kroppen och föräldraskapet. Med ödmjukhet, allvar, humor och värme möts vi, pysslar och dansar tillsammans.

Som en fortsättning på denna workshop spelas föreställningen "På Tunn Is, ur nödvändighet".

**NÄR:** Lördag 14 okt kl. 12-15, kom när du vill och stanna så länge du vill

**PLATS:** Lilla salen, Mölnlycke kulturhus

**ANMÄLAN:** Drop-in, ingen anmälan krävs.

**MEDARRANGÖR:** Kultur Härryda

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

# FÖRESTÄLLNING

## PÅ TUNN IS, UR NÖDVÄNDIGHET

Dansaren och koreografen Anna Emilsson och kompositören Xenia Kriisin har skapat ett sceniskt verk om moderskap utanför normen. Tillsammans med dansaren Emilia Wärff hyllar de det vackra i relationen till barnen. Det där som kunde ha varit skevt eller ett hinder men som blivit något enastående vackert.

Hur kan relationen till barnet och den egna kroppen hjälpa oss att navigera bland de val vi gör? Vad värmer oss, får oss att le och hur kan barnens ord läka föräldrahjärtat fullt av skuld och otillräcklighet?

**NÄR:** Torsdag 19 okt kl. 18-19

**PLATS:** Stora salen, Mölnlycke kulturhus

**ANMÄLAN:** förboka din plats på kultur.harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Kultur Härryda

# 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 kognitiv svikt/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:** Tisdag den 26 september, 3 oktober, 10 oktober, 17 oktober, 24 oktober

**TID:** 17-19.30

**PLATS:** Konferensrummet Hönekullagård, Hönekulla Byväg 4, Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 19 september.

## LÄSA TILLSAMMANS OCH DELA ERFARENHETER

Välkommen till en avkopplande stund där vi läser texter tillsammans för att dela tankar och reflektioner över livet. Du väljer själv hur delaktig du vill vara. Texterna kan bestå av dikter, noveller eller utdrag ur romaner och är utvalda av en bibliotekarie utifrån teman du som anhörig kan möta i din vardag.

Under träffarna använder vi oss av Shared Reading-metoden, det vill säga att vi läser högt tillsammans i ett tryggt rum med pauser för samtal och eftertanke. Tillsammans får vi texten att växa och stärker varandra genom att reflektera och dela erfarenheter. Du behöver inte förbereda dig på något sätt, och det kostar ingenting att vara med. Vi bjuder på fika.

Samtalsledare är Annika Hjertström, bibliotekarie, tillsammans med Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent.

**NÄR:** 4 tisdagar, 10 okt, 24 okt, 7 nov och 28 nov

**TID:** 10.30 – 12

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se eller

Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 29 september.

# CIRKLAR OCH KURSER

## 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 anhängarkonsulenterna.

**NÄR:** 5 tillfällen. Gruppen startar när vi har tillräckligt många deltagare.

**TID:** 13.30 – 15.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**INTRESSEANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se eller

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

Begränsat antal platser.



# 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; 2 okt, 30 okt, 27 nov

**TID:** 16.30 - 18

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie  
031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

## ATT VARA MAKE ELLER MAKA

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

**NÄR:** Var tredje vecka måndag, tisdag eller onsdag. Start i slutet av augusti.

**TID:** 10 - 12

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

Samtalsgrupp för dig med barn upp till 12 år

**NÄR:** 4 tisdagar varannan vecka. Gruppen startar när vi har tillräckligt många deltagare.

**TID:** 17 - 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

**INTRESSEANMÄLAN:** Sara  
031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL TONÅRING MED NPF

Samtalsgrupp för dig med barn i ålder ca 12-17 år

**NÄR:** 4 tisdagar; 19 sep, 3 okt, 17 okt, 31 okt

**TID:** 17 - 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara  
031- 724 88 02  
sara.bexonpolder@harryda.se

# SAMTALSGRUPPER

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Det är ofta utmanande att som förälder till ett barn med funktionsnedsättning få vardagen att gå ihop, att orka med extra krav och förväntningar, att förklara för andra, att orka praktiskt och att hinna med övriga familjen.

I den här samtalsgruppen får du tillsammans med andra i liknande situation utbyta tankar och erfarenheter om hur det är att vara förälder till barn med intellektuell funktionsnedsättning. Innehållet kan variera utifrån gruppens frågor och behov.

**NÄR:** 4 onsdagar 27 sep, 11 okt, 25 okt och 8 nov

**TID:** 17-19

**PLATS:** Meddelas senare

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

Begränsat antal platser.

## ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

- en samtalsgrupp 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:** 4 tisdagar varannan vecka. Gruppen startar när vi har tillräckligt många deltagare.

**TID:** 17 – 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**INTRESSEANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

Begränsat antal platser.



# NATIONELLA ANHÖRIGDAGEN

Nationella anhörigdagen den 6 oktober instiftades 2005 på initiativ av Anhörigas riksförbund för att uppmärksamma anhörigas livssituation och viktiga roll.

I samband med dagen erbjuder vi en digital föreläsning som handlar om hur ditt mående kan påverkas av anhörigsituationen.

## DET UTMANANDE ANHÖRIGSKAPET

- En digital föreläsning om stresshantering och hur man undviker att drabbas av utmattning

Fokus i denna digitala föreläsning ligger på att förstå sin egen stress, vikten av egen återhämtning, riskfaktorer i utmattningssyndrom och hur medberoendeskap kan hanteras. Du får kunskap och konkreta råd om hur du hanterar din livssituation och hittar en balans i ditt anhörigskap.

Bella Stensnäs är psykolog och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa. Att ha en nära relation med någon som har fysiska eller psykiska utmaningar, och den livssituation det leder till, kan utmatta anhöriga.

**NÄR:** Torsdag 5 okt kl. 18-20, digitalt via Teamslänk

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se. Sista anmälningdag 4 okt.

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstödet i Mölndal, Partille och Lerum

## FIKA OCH FÖRELÄSNING

Vill du se föreläsningen "Det utmanande anhörigskapet" tillsammans med andra anhöriga och oss anhörigkonsulenter är du varmt välkommen till våra lokaler i Mölnlycke. Vi bjuder på smörgåstårta innan föreläsningen börjar. Det går också bra att enbart komma och fika.

**NÄR:** Torsdag 5 okt kl. 16.30-18 på Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 2 oktober.



# FÖRELÄSNING

## ATT BLI FÖRÄLDER TILL SIN EGEN MAMMA

- Om att som ung anhörig leva nära Alzheimers sjukdom

Geeta Karlssons mamma var distriktsläkare och drabbades tidigt av Alzheimers sjukdom. Geeta förlorade sin mamma 2015 och nu mer än 7 år senare kan hon se tillbaka på den tunga sjukdomstiden med större perspektiv.

Hör Geeta berätta om hur det var att leva nära sjukdomen och hur hon hanterade att se sin mamma långsamt försvinna. Hon berättar också om hur värdefullt det var för henne att delta på läger för unga anhöriga för att träffa andra i samma situation och få nya kontakter och stöd.

Idag är Geeta en av Fight Dementias ambassadörer som alla har något gemensamt – en närstående som har drabbats av en demenssjukdom. De har också en annan sak gemensamt, de vill berätta om livet som ung anhörig och hjälpa andra i samma situation.

**NÄR:** Tisdag den 19 september

**TID:** 18-19.30

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Lilla salen

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 18 september.

**MEDARRANGÖR:** Demensföreningen Mölndal-Härryda, Studieförbundet vuxenskolan



# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## KOMMUNIKATION OCH KÄNSLOHANTERING

- Hur kan jag förstå och stötta mitt barn i stunder av starka känslor, utan att undvika det som faktiskt är svårt och jobbigt?

Att reglera, förstå och sätta ord på sina känslor kan vara svårt för barn och ungdomar med t ex NPF och/eller ångest. Som förälder kan det vara svårt att bemöta och stötta sitt känslostarka barn. Det här är en digital föreläsning som tar upp just detta.

Ebba Almsenius är legitimerad logoped, föreläsare och författare. Hon arbetar med utbildning och handledning för skolpersonal och brinner för att tillgänglighetsanpassa skolmiljön, både språkligt och kommunikativt, för alla elever. Utifrån sina erfarenheter delar hon med sig av kunskaper om hur vi kan tänka och agera när barn uttrycker starka känslor som sorg, ilska, ångest eller oro. Ebba är också mamma till en autistisk 14-åring, en pratglad kille som har haft mycket hjälp av kommunikationsstödande strategier genom åren, inte minst för att hantera starka känslor. Ebba har setts medverka som expert i UR's programserie Superungar på SVT.

**NÄR:** Torsdag 26 okt kl. 18-20, digitalt via Teamslänk

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningdag 25 okt.

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstodet i Mölndal, Partille och Lerum

## DET ÄR ALDRIG FÖR SENT

- Om närvaro i skolan, samarbete och förståelse

När skolan av någon anledning inte fungerar och barnet/ungdomen har en problematisk frånvaro påverkas hela familjen. Här får vi ta del av en föreläsning med Jakob Jensen, leg. psykolog som bland annat berör:

- frånvaro- och närvarobeteenden och vilka tidiga tecken man som vuxen kan uppmärksamma
- vad skolan är skyldig att göra vid misstanke om frånvaroproblematik och hur man kan samarbeta med skolans personal och andra aktörer
- hur man som vårdnadshavare kan förhålla sig till oro/stress när ens barn inte vill gå till skolan och vad man som vårdnadshavare kan göra och vad man inte bör göra i situationen

**NÄR:** Torsdag 23 nov kl. 18-20, digitalt via Teamslänk

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se Sista anmälningdag 22 november.

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstodet i Mölndal, Partille och Lerum

# MÖTESPLATSER

## ETT ANNORLUNDA FÖRÄLDRASKAP

- För dig som är förälder till barn med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

En annorlunda och utmanande vardag kräver något extra av NPF-föräldrar. Välkommen till ett öppet café där du möter andra som lever ett liv likt ditt. Träffa någon som förstår och som kan lyssna, peppa, och ge tips. Vad vi pratar om påverkar du. På plats träffar du NPF-föräldrar som är initiativtagare till denna mötesplats.

Om intresset finns kan vi samla oss kring något tema/ämne och tillsammans skapa innehåll för träffar i framtiden.

**NÄR:** Onsdagar varannan vecka med start

30 augusti

**TID:** 18 - 20

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Ingen anmälan krävs. För mer information kontakta Sara 031- 724 88 02 [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)



## ENASTÅENDE FUNKISFÖRÄLDER

- 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 ca 1 gång/månad

**TID:** 13.30 - 15.30

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

**För mer information kontakta:** Sara 031- 724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

# MÖTESPLATSER

## CAFÉ

- För dig som anhörig och din närstående

En gång i månaden har vi café dit du kan komma för att ta en fika, få en pratstund, träffa andra i liknande situation och någon av anhängkonsulenterna. Alla anhöriga är välkomna och ta gärna med din närstående. Ingen anmälan krävs.

**NÄR:** Torsdagar 7 september, 19 oktober, 9 november, 7 december

**TID:** 14 – 15.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke (Mölnlycketräffen)

**För mer information kontakta:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se) eller Sara 031- 724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)



# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Dessa aktiviteter riktar sig främst till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt 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 25 september

**TID:** Kl. 16 - 17.15

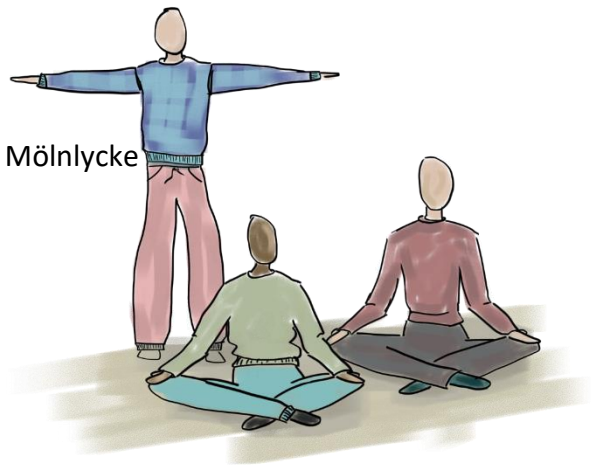
**PLATS:** Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

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

Begränsat antal platser.



## 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](http://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.

# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## VATTENGYMNASTIK

Vattengymnastik är en skonsam och mjuk träningsform som passar alla åldrar. Träningen är effektiv och ger resultat på kondition, styrka, balans och rörlighet utan att belasta leder.

Vattnet används som motstånd och den egna kroppen som redskap. Alla tränar efter sin egen förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.



**NÄR:** 10 måndagar med start 18 september

**TID:** Kl. 13

**PLATS:** Premiumhälsan, Milstensvägen 2 i Landvetter.

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se) eller Sara 031-724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se). Begränsat antal platser.

## 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.

**ANMÄLAN OCH FRÅGOR:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se) eller Sara 031-724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se).

## FUN FOR FUNKIS

Active Rehab i Landvetter centrum erbjuder träning för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Träningen anpassas utifrån barnets behov och sker tillsammans med fysioterapeut som har stor kunskap om att möta barn i behov av särskilt stöd. Träningen erbjuds både enskilt och eventuellt i mindre grupp.

**För information kontakta:** Sara 031- 724 88 02, [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se).