

ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

PROGRAM HÖSTEN 2024



Anhörigstöd

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän, granne eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som är över 18 år och som hjälper, stöttar eller vårdar någon som:

- är äldre
- har missbruk eller beroendeproblematik
- är långvarigt sjuk
- har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt)

Samtal och rådgivning

Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning och möjlighet till personliga stödsamtal. Vi erbjuder också kostnadsfria tematräffar, föreläsningar och samtalsgrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under höstterminen 2024.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade för våra aktiviteter. Därför krävs det oftast föransmälan. Du ser under respektive programpunkt om och när du behöver anmäla dig. När du anmäler dig meddelar du ditt namn och telefonnummer eller e-postadress. Anmäler du fler personer meddelar du även deras namn.

Kontaktuppgifter till Anhörigstöd:

Adress till Anhörigstöds lokal: Östra Kvarngatan 4

Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Webbsida: www.nykoping.se/anhorigstod eller sök på anhörigstöd

Facebook: [Facebook.com/anhorigstodinykoping](https://www.facebook.com/anhorigstodinykoping)

Har du frågor eller önskemål om programmet är du välkommen att kontakta oss.

Om du inte vill stå med i Anhörigstödet's sändlista, mejla eller ring till oss för avregistrering.



Anhörigcafé

Du är inte ensam - välkommen att träffa andra som också stöttar en person på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

- Har din livskamrat drabbats av en sjukdom eller en olycka?
- Stöttar du en äldre förälder?
- Har ditt barn en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa?
- Kanske är du syskon till en person som har ett missbruk eller beroende?
- Har din vän drabbats av sjukdom?

Som anhörig är du ovärderlig men ibland behöver du också få stöd och tid för dig själv för att orka.

Välkommen att trivas i ett socialt sammanhang där du träffar andra i liknande situation. Vi ses över en fika och samtalar om det som ger glädje och kraft. Att känna att man inte är ensam och utbyta erfarenheter med varandra kan upplevas som en lättnad och tröst.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika.

Anhörigkonsulent finns på plats.

Tid: tisdagar kl 14.00 -15.30.

Datum: 3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast kl 12.00 dagen innan aktuellt café. 0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

Vecka 40 uppmärksammar vi den nationella anhörigveckan

Välkommen till en föreläsning med Martina Nelson!



Vem hjälper den som hjälper?

Att leva nära någon med psykisk ohälsa och/eller NPF (t ex adhd och autism) kan vara svårt. Som anhörig är det lätt att ta på sig andras smärta och lägga ansvaret på sig själv. Ofta bär man själv på oro, maktlöshet, skuld och skam. Vad säger forskningen om anhörigas situation? Föreläsningen handlar om de svårigheter anhöriga stöter på och hur man kan hantera de känslor och tankar som väcks. När har man gjort tillräckligt och när behöver man släppa taget? Hur tar man som anhörig hand om sig själv när det är någon i ens närhet som mår väldigt dåligt?

Martina Nelson är psykolog, författare och specialist i neuropsykologi. Hon arbetar som verksamhetschef på SMART Psykiatri. Hon är en erfaren och uppskattad föreläsare och har specialiserat sig mot arbetsliv och företag. Martina är författare till Vem hjälper den som hjälper – att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa. Hon är flitigt anlitad som gäst och expert i podcasts, TV och radio.

Tid: torsdagen den 3 oktober kl 18.00 - 19.00

Plats: S:t Nicolai församlingshem, Hospitalsgatan 2

Anmälan till Anhörigstöd: senast onsdag den 2 oktober. Anmäler du fler personer, uppge namnet på alla.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Mer information om vad som händer under anhörigveckan kommer!

Välkommen till en föreläsning med Susanne Suvanto

Viktiga saker om äldre och ensamhet



Är alla äldre verkligen ensamma och om ja, så vad kan vi då göra? En föreläsning om ett dagsaktuellt område som både oroar och utmanar och ibland väcker förundran.

Under denna föreläsning berättar Susanne om vad ensamhet kan vara och vad som kan motverka ensamheten. Ett högaktuellt ämne!

Susanne har arbetat många år inom områdena äldre och psykiatri bland annat med att ta fram en nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer. Susanne är legitimerad sjuksköterska, har en magisterexamen i pedagogik och i historia. Hennes specialistområde är äldre och psykisk ohälsa samt existentiella frågor. I dag arbetar Susanne på Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) och i det egna företaget Omvårdnadsinstitutet med föreläsningar, utredningar, expertstöd till kommuner, regioner och myndigheter. Susanne har också egen erfarenhet av att ha vårdat sina båda föräldrar till livets slut.

Tid: torsdagen den 24 oktober kl 14.30 - 16.00

Plats: Olrogsalen, Hospitalsgatan 4. Gå till höger om Culturums stora entre och till ytterdörren som är på baksidan. Dörren låses upp kl 14.15.

Anmälan till Anhörigstöd: senast torsdag den 17 oktober. Anmäler du fler personer, uppge namnet på alla.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser, så först till kvarn.

Välkommen till Anhörigstöds tematräffar

Under tematräffarna får du information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Alla tematräffar är i Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4. Begränsat antal platser. **Anmälan krävs.**

Tema: Att vara anhörig till någon med missbruk eller beroendeproblematik

Är du förälder, partner, vuxet barn eller nära vän till en någon med missbruk/beroendeproblematik? Alla blir påverkade när någon som står nära utvecklar ett beroende till alkohol, droger eller spel.

Under kvällen fördjupar vi förståelsen av beroendeproblematik och den kunskap vi i dag har av beroendeutveckling och tillfrisknandeprocesser.

- Hur kommer det sig att en del väljer att leva nyktert och drogfritt?
- Hur kan man stödja utan att möjliggöra ett fortsatt destruktivt beteende?
- Hur sätter man sunda gränser till någon som uppenbarligen lider?

Föreläsare är Jan Svedman som arbetat med beroendefrågor sedan början på 90-talet. Har utbildat och handledt personal att leda grupper av både barn och vuxna anhöriga. Jan är för närvarande verksam i Nyköpings kommuns öppenvård.

Tid: onsdagen den 18 september, klockan 17.30 - 19.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast måndagen den 16 september

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte - närstående med psykosjukdom

Kom och prata med Eila som länge varit engagerad i IFSAP (Intresseföreningen för schizofreni och liknande psykosjukdomar).

Eila pratar bland annat om hur situationen kan se ut för anhöriga till personer med psykos. Om anhörigas inflytande och delaktighet har ökat i kontakterna med vården samt på vilket sätt du som anhörig kan vara en resurs som orkar finnas kvar och ställa upp för din närstående. Du har även möjlighet att ställa frågor.

Tid: Onsdag 2 oktober kl 15.00 - 16.30.

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 1 oktober kl 12.00.

Tema: Återhämtning

Välkommen till en tematräff där vi pratar om återhämtning i vardagen. Att känna att man har energi och lust och vara engagerad som anhörig tar vi för givet ibland men vad kan man göra när energin inte finns där? Tips och råd kring återhämtning och vad som kan ge ökad energi.

Tid: onsdag den 30 oktober, klockan 17.30-19.00.

Anmälan till Anhörigstöd: senast tisdag den 29 oktober kl 12.00



Gruppträffar

I en grupp träffar du andra anhöriga i liknande situation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa grupper har fokus på information och kunskap, andra har fokus på samtal och reflektion.

En grupp kan exempelvis utgå från ett studiecirkelmateriel, en bok eller att gäster är inbjudna för att ge information.

En annan grupp har fokus på erfarenhetsutbyte, samtal och reflektion. Den gruppen planerar tillsammans träffarnas innehåll.

Kostnadsfritt

Det är kostnadsfritt att delta i alla grupper

Vem kan vara med i en grupp?

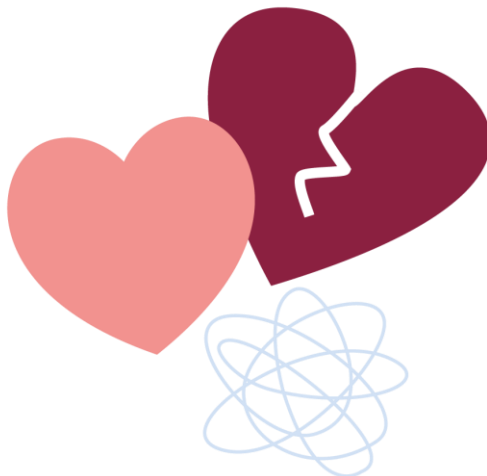
Du som hjälper och stödjer en närstående är välkommen att delta i någon av våra grupper.

Hur går det till?

En grupp består av 6-8 anhöriga. Du anmäler dig till gruppen genom att kontakta oss på tel 0155- 45 74 10 eller via mail till anhorigstod@nykoping.se. Uppge namn, mailadress, telefonnummer och vilken grupp du önskar anmäla dig till.

När startar gruppen?

Olika grupper har olika startdatum. Om tillräckligt många (minst 6 personer) anmäler sig till gruppen så startar gruppen. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



I nöd och lust

Grupp för dig som är över 60 år och stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem

I gruppen samtalar vi om förändringen från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Teman om bland annat kärlek, sorg, frustration. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka?

Vi utgår från ett studiematerial och träffas 6 gånger under hösten. Första träffen är torsdagen den 19 september.

Det är kostnadsfritt att delta i samtalsgruppen.

Max 8 deltagare, minimum 6 deltagare, först till kvarn.

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen så startar gruppen och ni får då en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Vi meddelar under vecka 37 om gruppen startar.

Samtalsledare: Marie Thorstensson och Eva Henriksson, Anhörigkonsulenter

Tid: torsdagar kl 10.00-12.00.

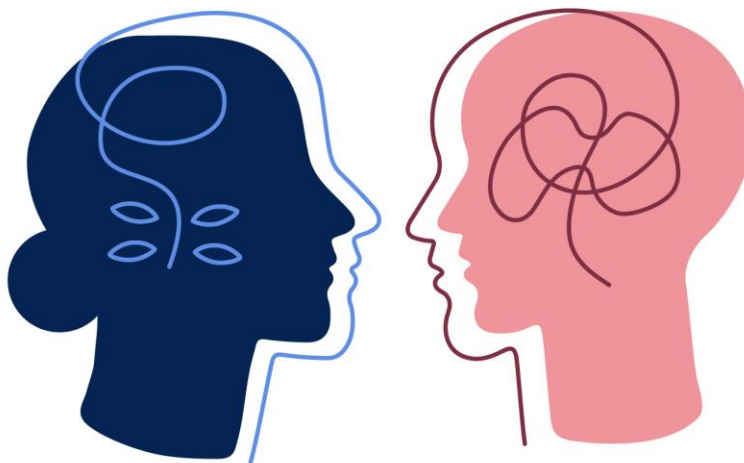
Datum: 19 september, 3 oktober, 17 oktober, 31 oktober, 14 november, 28 november.

Plats: Anhörigstödet's lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast torsdagen den 12/9.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med beroende/missbruk

Vi pratar kring hur man som närstående blir påverkade när någon utvecklar ett beroende till alkohol, droger eller spel.

Jan Svedman kommer vid två tillfällen för att ge oss en fördjupad förståelse av beroendeproblematik och medberoendeproblematik. Vi kommer prata kring: Hur kommer det sig att en del väljer att leva nyktert och drogfritt? Hur kan man stödja utan att möjliggöra ett fortsatt destruktivt beteende? Hur sätter man sunda gränser till någon som uppenbarligen lider?

Det är kostnadsfritt att delta i samtalsgruppen.

Max 8 deltagare, minimum 6 deltagare, först till kvarn.

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen startar gruppen och ni får då en bekräftelse.. Bli det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Vi meddelar under vecka 35 om gruppen startar.

Samtalsledare: Anna Larsson, anhörigkonsulent

Tid: tisdagar kl 17.30 – 19.30

Datum: 10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober, 5 november, 19 november och 3 december.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast fredagen den 23/8.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person med funktionsnedsättning

En samtalsgrupp för anhörig till en person över 18 år med funktionsnedsättning, tex NPF, intellektuell funktionsnedsättning, Downs syndrom mfl.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra.

Vi träffas 3 gånger under hösten och kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Första träffen är onsdagen den 23/10 och då ska vi lära känna varandra och ni kan komma med förslag på olika teman kring stöd som just ni behöver.

Det är kostnadsfritt att delta i samtalsgruppen.

Max 8 deltagare, minimum 6 deltagare, först till kvarn.

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen så startar gruppen och ni får då en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Vi meddelar under vecka 42 om gruppen startar.

Samtalsledare: Marie Thorstensson, anhörigkonsulent

Tid: onsdagar kl 17.30 – 19.30

Datum: 23 oktober, 6 november och 20 november.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 16/10.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Samtalsgrupp för dig som står nära en tonåring med funktionsnedsättning

En samtalsgrupp för anhörig till tonåring med funktionsnedsättning, tex NPF, intellektuell funktionsnedsättning, Downs syndrom mfl.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra.

Vi träffas 5 gånger under hösten och kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Första träffen är måndagen den 26/8 och då ska vi lära känna varandra och ni får komma med förslag på olika teman kring stöd som just ni behöver.

Kom gärna med förslag!

Det är kostnadsfritt att delta i samtalsgruppen.

Max 8 deltagare, minimum 6 deltagare, först till kvarn.

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen startar gruppen och ni får då en bekräftelse.. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Vi meddelar under vecka 34 om gruppen startar.

Samtalsledare: Anna Larsson, anhörigkonsulent

Tid: måndagar kl 17.30 – 19.30

Datum: 26 augusti, 2 september, 7 oktober, 4 november och 2 december.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast fredagen den 16/8.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med psykisk ohälsa

En samtalsgrupp för anhörig till en person över 18 år med psykisk ohälsa/psykisk sjukdom som tex depression, ångestsyndrom, bipolär sjukdom eller annan psykisk problematik.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra.

Vi träffas 3 gånger under hösten och kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Första träffen är den 11 september och då lär vi känna varandra och ni kan komma med förslag på olika teman kring stöd som just ni behöver.

Kom gärna med förslag!

Det är kostnadsfritt att delta i samtalsgruppen.

Max 8 deltagare, minimum 6 deltagare, först till kvarn.

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen så startar gruppen och ni får då en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Vi meddelar under vecka 36 om gruppen startar.

Samtalsledare: Marie Thorstensson, anhörigkonsulent

Tid: onsdagar kl 17.30 – 19.30

Datum: 11 september, 25 september, 9 oktober

Plats: Anhörigstödet's lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: Senast fredagen den 4/9.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Digital samtalsgrupp för vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta vi har. Hur påverkas den när ens syster eller bror har en sjukdom eller en funktionsnedsättning?



Har du svårt att veta vilket ansvar du har för ditt syskon? Drabbas du ibland av dåligt samvete? Har du svårt att veta vad du själv vill? Kanske är du ett vuxensyskon och vill dela dina tankar och erfarenheter med andra som också känner igen sig i de här frågorna. Välkommen till digital samtalsgrupp för vuxensyskon!

Gruppen träffas vid åtta tillfällen via Zoom och leds av två anhörigkonsulenter från Anhörigkonsulenter i nationellt nätverk för Vuxensyskon med stöd av Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka.

Samtalen följer materialet Fokus på mig, Vuxensyskon. Du behöver ha tillgång till en dator, surfplatta eller telefon med stabilt internet. Se gärna till att du sitter i ett rum där du kan prata fritt och ostört. Anmälan och andra frågor, kontakta maria.ahlqvist@anoriga.se Varmt välkommen! Maria Ahlqvist, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, telefon: 072-465 80 46 www.anoriga.se www.anoriga.se

maria.ahlqvist@anoriga.se

072-465 80 46

<https://anoriga.se/metoder-och-verktyg/vuxensyskon-som-anoriga/digital-samtalsgrupp-for-vuxensyskon/>



Digital samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn med flerfunktionsnedsättning

Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) erbjuder dig som är förälder till ett barn med flerfunktionsnedsättning att vara med i en digital samtalsgrupp. I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation. Nka bidrar med kunskap och erfarenhet. Vi träffas vid åtta tillfällen via den digitala plattformen Zoom.

Vi träffas varannan torsdag från 5 september 2024, klockan 17.30 - 19.00

Vid frågor om gruppen kan du kontakta:

maria.ahlqvist@anhoriga.se

072-465 80 46

mona.pihl@anhoriga.se

072-2443550

Anmäl dig här: <https://anhoriga.se/metoder-och-verktyg/anhoriga-till-personer-med-flerfunktionsnedsattning/samtalsgrupper/>



Digitala kunskaps guider

- ✚ **För dig som är anhörig till en person med demenssjukdom finns en digital navigeringskurs om demens och kognitiva sjukdomar.**

Kursen innehåller föreläsningar, konkreta tips och råd.

[Navigeringskurs om demens - filmer | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

- ✚ **Digital kunskapsguide för vuxna anhöriga till personer med psykisk ohälsa.** I kunskapsguiden hittar du information, du kan även lyssna till anhörigas berättelser, du möter också professionella som i sitt arbete träffar personer med psykisk ohälsa. De berättar om vilket stöd som finns att få och om vanliga frågor som anhöriga kan ha.

[Digital kunskapsguide för anhöriga vars närstående har psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

- ✚ **Guiden till kunskap om äldre personer och psykisk (o)hälsa.** Guiden innehåller föreläsningar, forskning och rapporter.

[Guide om äldre vuxna och psykisk \(o\)hälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

<https://anhoriga.se/stod--utbildning/webbutbildningar-for-anhoriga/>