

ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

Program för våren 2025



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 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 anhöriggrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under vårterminen 2025.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade. 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.

Välkommen till en föreläsning med Anders Hansson



Hur reser sig en familj när båda sönerna får en ovanlig funktionsnedsättning?

Anders berättar om när båda sönerna i en vanlig familj fick en ovanlig form av intellektuell funktionsnedsättning. Föräldrarnas kamp har handlat både om att skapa ett bra liv åt sina söner samt åt sin dotter som är frisk.

Pappan heter Anders Hansson och är kunnig inom LSS (Lagen om stöd och service), personlig assistans, samt stöd för anhöriga till personer med funktionsnedsättningar.

Han berättar nu på ett djupt personligt plan om familjens livsresa. Han berättar från det ögonblick då han och hans hustru upptäckte att deras äldste son hade en intellektuell funktionsnedsättning. Några år senare upptäckte läkarna att även deras yngste son hade samma diagnos som är mycket ovanlig och kräver tillsyn dygnet runt.

Då började föräldrarnas kamp för att acceptera situationen och skapa "verktyg" för att pojkarna skulle få ett bra liv och en framtid efter sina förutsättningar.

Denna kamp handlade också om att skapa ett bra liv åt dottern som riskerade att hamna i skuggan av sina bröder.

Tid: onsdag den 9 april kl 18.00 - 20.00

Plats: Alliansen 43, Repslagaregatan 43 A, Nyköping

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 8 april . 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.

Anhörigstöd arrangerar föreläsningen tillsammans med FUB (För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning)

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 ätstörningsproblematik.

Är du förälder, partner eller på annat sätt anhörig till någon med ätstörningsproblematik? Alla blir påverkade när någon som står nära utvecklar en ätstörning.

Under kvällen fördjupar vi förståelsen av ätstörningsproblematik och den kunskap vi i dag har av sjukdomsutveckling, behandling och tillfrisknandeprocesser.

Med på tematräffen finns representanter från barn och ungdomspsykiatri och vuxenpsykiatri.

Tid: tisdagen den 4 februari, kl. 17.00-18.30

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 3 februari.

Tema: Problematisk skolfrånvaro

Till denna tematräff har vi bjudit in representanter från Nyköpings kommuns närvaroteam. Vi får information om hur kommunens närvaroteam jobbar för att skapa en trygg och inkluderande skolmiljö, hur man som anhörig/förälder kan främja skolnärvaro, samt vad kan vara bra att tänka på för att förebygga ökande frånvaro.

Tid: tisdag 11 februari kl. 17.00-18.30.

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 10 februari.

Tema: Anhörig till person med funktionsnedsättning

Ikväll kommer Bo Nordström från FUB Sörmland och berättar om funktionsnedsättning och anhörigskap. Han delar med sig av sin historia och reflektioner kring vad som varit utmaningar och glädjeämnen och också hur det kan påverka familjen. Bo kommer också att berätta om FUB Sörmlands verksamhet och aktiviteter för personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

Riksförbundet FUB arbetar för att personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras anhöriga ska kunna leva ett gott liv.

Tid: tisdag den 4 mars, kl. 17.00-18.30.

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 3 mars

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 stress och återhämtning och vad som kan ge ökad energi. Med på träffen är psykolog Janni Gillerius som i sitt yrke arbetar med att hjälpa människor som lider av stress och psykisk ohälsa.

Tid: tisdag den 8 april kl. 17.00-18.30.

Anmälan till Anhörigstöd: senast den 7 april



Anhöriggrupper

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. Du kan se upprättade anmälningslistor till grupper på nästa sida.

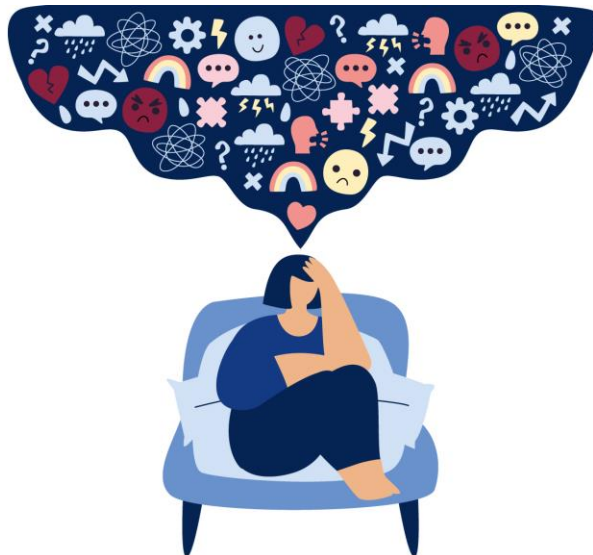
Hur går det till?

En grupp består av 6-8 anhöriga. Du anmäler dig till gruppen genom att kontakta oss.

När startar gruppen?

Det kan ta olika lång tid beroende på hur många som är intresserade.

När tillräckligt många anhöriga anmält intresse för en grupp planerar anhörigkonsulenterna datum och tid för träffarna. Du som anmält intresse får då en inbjudan till gruppen. När du fått inbjudan tackar du ja eller nej till att delta.



Min egen återhämtning

Denna grupp är för dig som ger stöd och hjälp till en närstående på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

Ger du din närstående hjälp i form av tillsyn, känslomässigt stöd eller hjälp med hygien och medicinering? Eller hjälper du till med praktiska sysslor som inköp, transporter, skötsel av hus och hem, eller hjälp i kontakten med myndigheter och vårdpersonal? Även när det känns bra och viljan att hjälpa sin närstående är stark kan det på samma gång vara förenat med svårigheter och påverka det egna måendet.

Under träffarna fokuserar vi på dig och pratar utifrån olika teman för din återhämtning och ditt mående. Du får även möjlighet att utbyta erfarenheter, tankar, praktiska tips och råd tillsammans med andra anhöriga. På så sätt kan ni stödja varandra.

Vi kommer att fokusera på dina behov utifrån olika livsområden så som till exempel hälsa och balans i livet, vad som är viktigt i ditt liv, hantera oro mm.

Vi träffas tre gånger.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid: kl 14.00-16.00

Datum: tisdagar 25 februari, 11 mars och 18 mars.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 18 februari.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

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



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med psykisk ohälsa

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 kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Vi träffas tre gånger.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid: kl 17.00 - 19.00

Datum: torsdagar 27 mars, 10 april och 24 april.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 20 mars.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

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



Samtalsgrupp för dig som står nära barn/ungdom med psykisk ohälsa, NPF.

Tanken med gruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra föräldrar i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Vi träffas 3 gånger.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid: 17.00 – 19.00

Datum: onsdagar 16 april, 23 april och 7 maj.

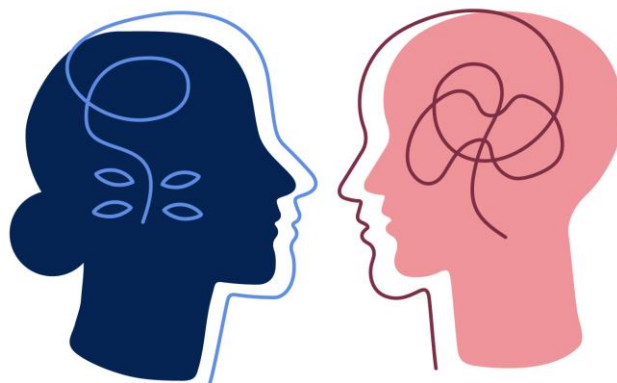
Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 9 april .

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med beroendeproblematik

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 kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Vi träffas tre gånger.

8 platser

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid: måndagar kl 17.00 – 19.00

Datum: onsdagar 14 maj, onsdag 21 maj och tisdag 27 maj

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 7 maj.

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



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.

8 platser

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid och datum: Inga datum inplanerade just nu.

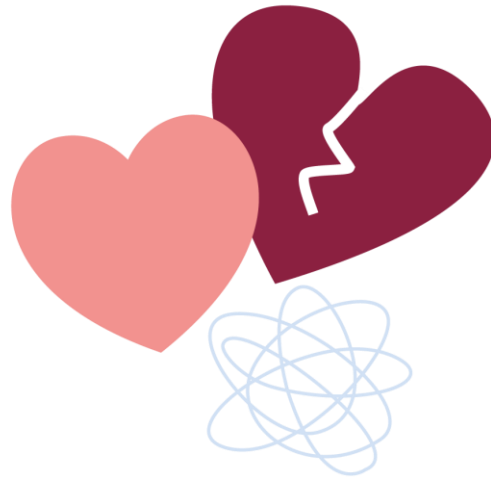
Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd:

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler intresse (minst 6 deltagare) påbörjar vi planering för att starta upp gruppen. Du som anmält intresse får en inbjudan med tid och datum och då tackar du ja eller nej till att delta.



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, frustation. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka?

Vi utgår från ett studiematerial och träffas 6 gånger.

8 platser

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Tid och datum: Inga datum inplanerade just nu.

Plats: Anhörigstödet's lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd:

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler intresse (minst 6 deltagare) påbörjar vi planering för att starta upp gruppen. Du som anmält intresse får en inbjudan med tid och datum och då tackar du ja eller nej till att delta.

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

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 kunskapsguider

- ✚ **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 \(anhoriga.se\)](#)

Webbutbildningar för anhöriga hittar du här:

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

