

---

# ANHÖRIGSTÖD

---

VÅRENS PROGRAM 2025



*För dig som har någon i din närhet  
som behöver ditt stöd i vardagen*



## ÄR DU ANHÖRIG?

Att leva nära och stötta någon som är äldre, har en funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom och som inte klarar vardagen på egen hand kan kännas både svårt och tungt. Som anhörig kan du behöva veta vart du ska vända dig i olika frågor och du kan också själv vara i behov av stöd.

## 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 bland annat 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 långvarig fysisk sjukdom eller demenssjukdom:

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

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

# FÖRELÄSNINGAR

## SENASTE NYTT OM ALZHEIMERS SJUKDOM

Välkommen till en spännande och informativ föreläsning med Henrik Zetterberg, en av Sveriges ledande forskare inom Alzheimer och neurodegenerativa sjukdomar.

Henrik Zetterberg är professor i neurokemi och internationellt erkänd för sin banbrytande forskning kring tidig diagnostik och behandling av Alzheimer. Under föreläsningen kommer han att dela de senaste rönen inom forskningen, diskutera vad vi vet om sjukdomens orsaker och utveckling, samt vad framtiden kan innebära för patienter och anhöriga.



**NÄR:** Torsdag 20 februari kl. 18 - 19.30

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Röda rummet

**ANMÄLAN:** Senast 19 feb till Marie 031-724 65 46,  
marie.lowenberg@harryda.se eller

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

Begränsat antal platser.

**MEDARRANGÖR:** Demensföreningen Mölndal – Härryda

## NÄR CANCERN KOM – ETT SAMTAL OM LIVET

En obotlig hjärntumör gjorde entré i familjens liv och förändrade allt. Niklas Olovson är aktuell med boken Pastor Kane, som är en personlig skildring av livet efter beskedet, om familjens svåra förlust men också väg framåt. I samtal med radioprofilen och författaren Morgan Larsson kommer Niklas bland annat prata om sorgen, kärleken och hur humor och vardagens små mirakel kan ge kraft att orka vidare.

**NÄR:** Onsdag 5 februari kl. 19 - 20

**PLATS:** Landvetter kulturhus

**ANMÄLAN:** landvetterskulturhus@harryda.se

**ARRANGÖR:** Härryda kommun med stöd från Västra Götalandsregionen

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## ATT LEVA NÄRA NÅGON MED PSYKISK OHÄLSA

Föreläsningen vänder sig till dig som anhörig och ger stöd i att hantera livet och navigera utmaningarna nära någon med psykisk ohälsa. Vi pratar om frågor som: Vem drabbas och varför? Hur ser vägen till tillfrisknande ut, och vilket stöd behövs? Fokus ligger på anhörigas roll, hur situationen påverkar dig och vad som händer när du får rätt stöd. Du får också praktiska tips för att bemöta din närstående och samtidigt ta hand om dig själv.

Ulrika Hallberg är socionom, docent i folkhälsovetenskap och anhörig till en dotter med psykisk ohälsa. Hennes unika kombination av kunskap och egna erfarenheter gör föreläsningen till en djupgående och empatisk upplevelse som ger både insikt och hopp.

**NÄR:** Tisdag 25 feb kl. 18 - 20

**PLATS:** Digitalt via Teams

**ANMÄLAN:** Senast 24 feb till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.

## VÄGEN TILL SJÄLVMEDKÄNSLA

Självmedkänsla/Self-compassion, innebär att möta sina egna svårigheter med samma värme, förståelse och vänlighet som man skulle visa en nära vän. Det handlar om att vara snäll mot sig själv vid motgångar och svåra stunder, i stället för att kritisera sig själv. Forskning visar att självmedkänsla kan minska stress och ångest, öka välbefinnandet och stärka självkänslan.

Sally Marshall är en legitimerad psykoterapeut specialiserad på KBT och ACT (Acceptance Commitment Therapy). Hon erbjuder terapi för både individer och par, handleder och arbetar som lärare inom området. Self-compassion är ett inslag i hennes behandlingar och i den här föreläsningen kommer hon prata om hur självmedkänsla kan förbättra vårt emotionella och fysiska välbefinnande.

**NÄR:** Tisdag 22 april kl. 18 - 19.30

**PLATS:** Digitalt via Teams

**ANMÄLAN:** Senast 21 april till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## STÄRK DIN ACCEPTANS

- Till dig som är förälder till barn med NPF eller skolfrånvaro

Livet och föräldraskapet blir inte alltid som vi har tänkt oss, och det kan vara tufft att hantera. Maria Norlin är mamma till ett barn med långvarig skolfrånvaro och har upplevt detta på nära håll.

En viktig nyckel till att må bättre i vardagen och få kraften att räcka längre är acceptans. I den här föreläsningen pratar Maria om vad acceptans är, varför det är viktigt och hur du kan göra för att stärka den. Syftet är att hjälpa dig att se verkligheten för vad den är och att kunna agera med ett större lugn. Föreläsningen varvas med reflektioner och skrivövningar för att förstärka förståelsen och hjälpa dig komma igång att träna direkt.

**NÄR:** Tisdag 18 mars kl. 18 - 19.30

**ANMÄLAN:** Senast 17 mars till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.

# DIGITAL WORKSHOP

## SKRIV DIG FRAMÅT

- Till dig som är förälder till barn med NPF eller skolfrånvaro

Som ett komplement till föreläsningen "Stärk din acceptans" erbjuds också en workshop i terapeutiskt skrivande med Maria Norlin, där du får prova på att använda pennan som "psykolog". För hur det än kan kännas just nu, när livet går fort och tankarna ännu fortare, så har du många svar inom dig. Du behöver bara få verktygen för att sortera dem.

Terapeutiskt skrivande har bevisat positiv effekt både vid stress, trauma och som personlig utveckling. Det är dessutom enkelt att göra, gratis och du behöver inte boka tid. Tillsammans kommer vi att testa på några olika skrivövningar och reflektera över hur det känns och vad vi upptäcker på vägen. Du behöver inte vara duktig på att skriva, för att skriva terapeutiskt.

**NÄR:** Tisdag 1 april kl. 18 - 20

**PLATS:** Digitalt via Teams

**ANMÄLAN:** Senast 26 mars till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@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 stöd, kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem anmälda.

## ATT VARA SON ELLER DOTTER

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

**NÄR:** 4 måndagar

**TID:** 16.30 - 18

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

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

## ATT VARA MAKE ELLER MAKA

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din make/maka/sambo som är under 65 år

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

**TID:** 10 - 12

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

## ATT VARA MAKE ELLER MAKA

En samtalsgrupp för dig som vårdar eller hjälper din make/maka/sambo som är över 65 år

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

**TID:** 10 - 12

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



# SAMTALSGRUPPER

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

- en digital samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn med NPF som går i grundskolan

Att vara förälder till ett barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning innebär ofta att man ställs inför många utmaningar. Det kan vara svårt att få vardagen att gå ihop, att hantera de extra krav och förväntningar som ställs, att förklara barnets behov och beteenden för andra och samtidigt hinna med att ge uppmärksamhet och stöd till resten av familjen.

Under fyra träffar får du möjlighet att träffa andra föräldrar i liknande situation och dela tankar, erfarenheter och frågor som känns viktiga för just dig. Samtalsgruppen är en samverkan mellan Lerums och Härrydas anhörigstöd.

Vi träffas digitalt via Teams vid fyra tillfällen. Begränsat antal deltagare.

**NÄR:** 4 onsdagar, 26 feb, 5 mars, 19 mars och 2 april

**TID:** 11.30 - 13

**ANMÄLAN:** Senast 19 februari till Sara 031-724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL UNG VUXEN MED NPF ELLER PSYKISK OHÄLSA

Många barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och/eller psykisk ohälsa möter stora utmaningar i skolan, vilket kan leda till utmattning, ofullständiga betyg och sargad självkänsla. Dessa svårigheter kan göra övergången till vuxenlivet extra tuff och ställa föräldraskapet inför nya prövningar.

Hur kan vi hjälpa våra unga vuxna att hitta vägar vidare när de varken arbetar eller studerar?

Hur kan vi som föräldrar stötta dem när de har svårt att komma vidare i livet?

Hur kan vi själva orka när oron för våra barn känns överväldigande?

I den här samtalsgruppen får du möjlighet att tillsammans med andra föräldrar i liknande situation utforska dessa frågor, dela erfarenheter och kunskap och ge varandra råd och stöd.

Samtalet leds av anhörigkonsulent.

**NÄR:** 4 tisdagar 4 mars, 11 mars, 25 mars och 8 april

**TID:** 17 - 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Senast 28 feb till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se.

# CIRKLAR OCH KURSER

## KREATIV SKRIVANDE FÖR ANHÖRIGA

Upptäck kraften i det kreativa skrivandet med författaren och journalisten Ulrika Nandra. Kursen ger dig grunderna i skrivandet genom inspirerande övningar och möjlighet att skriva egna kortare texter. Det är också en plats för gemenskap och reflektion kring din anhörigsituation.

Forskning visar att kreativt skrivande har positiva effekter på hälsan, och Ulrika kommer att guida dig genom kursen oavsett tidigare erfarenheter.

Ulrika har lång erfarenhet av att hålla skrivarkurser för olika målgrupper och är författare till flera böcker, däribland hennes senaste roman *Till minne av ett avsked* som släpptes i november 2024.

Välkommen att utforska ditt skrivande och samtidigt stärka ditt välbefinnande!

**NÄR:** 4 torsdagar, 20 mars, 27 mars, 3 april och 24 april

**TID:** 17.30 - 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Senast 12 mars till Marie 031-724 65 46  
marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02  
sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.



## KERAMIKKURS

Den här kursen riktar sig både till nybörjare och till dig som är van att arbeta med lera. De första gångerna av kursen kommer du att utifrån dina kreativa idéer få bygga, kavla och skulptera i stengodslera (ingen drejning). Det sista tillfället ägnas främst åt glasering av det du skapat. Kursledare är Kristina Wagnås som är utbildad keramiker och pedagog.

**NÄR:** 4 måndagar, 10/3, 17/3, 24/3, 7/4

**TID:** 10 - 13

**PLATS:** Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Senast 3 mars till Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031-724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.



# CIRKLAR OCH KURSER

## CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR

Varmt välkommen att delta i en cirkel som fokuserar på kognitiv svikt och demenssjukdomar. Denna cirkel är utformad för dig som är anhörig och du kan till exempel vara en partner, barn, barnbarn eller vän. Under träffarna kommer du att få värdefull information om olika demenssjukdomar, lära dig hur du bäst bemöter en person med demens och få praktiska tips för att kunna stödja den drabbade på bästa sätt.

Vid varje tillfälle deltar olika experter från kommunens demensteam såsom specialistundersköterska, demenssjuksköterska, arbetsterapeut, fysioterapeut och anhörigkonsulent.

Om din närstående inte kan vara själv hemma vid dessa tillfällen finns det under tiden möjlighet att vistas på dagverksamheten Smultronstället där det finns personal på plats. Meddela i så fall det i samband med anmälan till cirkeln.

**NÄR:** Fem tisdagar i rad med start 25 februari

**TID:** 17 - 19.30

**PLATS:** Samlingssalen Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Senast 21 februari till Marie 031-724 65 46 [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)

Begränsat antal platser.



# MÖTESPLATSER

## ETT ANNORLUNDA FÖRÄLDRASKAP SOM KRÄVER LITE MER

- en mötesplats för dig som är förälder till barn med Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

En annorlunda och utmanande vardag kräver något extra av föräldrar till barn med NPF. Välkommen till ett öppet café där du möter andra föräldrar som lever ett liv likt ditt. Träffa någon som förstår och som kan lyssna, peppa, och ge tips. Vad vi pratar om påverkar du. Det behöver inte finnas en konstaterad diagnos hos ditt barn för att komma.

**NÄR:** Varannan onsdag jämna veckor  
med start 8 januari

**TID:** 18 - 20

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Ingen anmälan krävs.

För mer information kontakta

Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se



## ENASTÅENDE FUNKISFÖRÄLDER

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

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:** Lördag eller söndag 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

# MÖTESPLATSER

## 11-KAFFE

- för dig som är anhörig och din närstående med kognitiv svikt

Är du partner, sambo, make/maka, barn eller vän till någon med kognitivsvikt/demenssjukdom och vill göra något tillsammans?

Välkommen till en grupp som träffas på 11-kaffe med fika och en trevlig stund tillsammans.

Tanken är att ge möjlighet till nya bekantskaper, få prata och skratta tillsammans och kunna ge varandra råd och stöd då alla har liknande erfarenheter kring sjukdomen.

Vi bestämmer tillsammans vad vi vill göra under träffarna. Kanske tar vi någon gång en promenad, äter en gemensam lunch eller gör en utflykt? Vår förhoppning är att vi ska bli en grupp som träffas regelbundet.

**NÄR:** Var tredje tisdag med start 18 februari, 1 mars, 1 april, 22 april

**TID:** 11 – 12.30

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

Anmäl er om ni vill vara med i 11-kaffe gruppen. I samarbete med Mölndal-Härryda demensförening.

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

## SAMTALSKVÄLLAR

- för dig som har en äldre förälder som är långvarigt sjuk

Har du en äldre förälder som lever med en långvarig sjukdom som till exempel demens, Parkinson, stroke eller ALS? Välkommen till våra samtalskvällar där du får möjlighet att möta andra i liknande situation och dela dina tankar och erfarenheter. Under kvällen fikar vi tillsammans och låter samtalen formas av det som känns viktigt för er som deltar.

**NÄR:** 4 måndagar, 10 feb, 10 mars, 7 april, 5 maj

**TID:** 17-18.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se) senast torsdag veckan innan respektive tillfälle.

# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## 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.

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt boende.

**NÄR:** 10 måndagar med start 3 februari

**TID:** Kl. 16 - 17.15

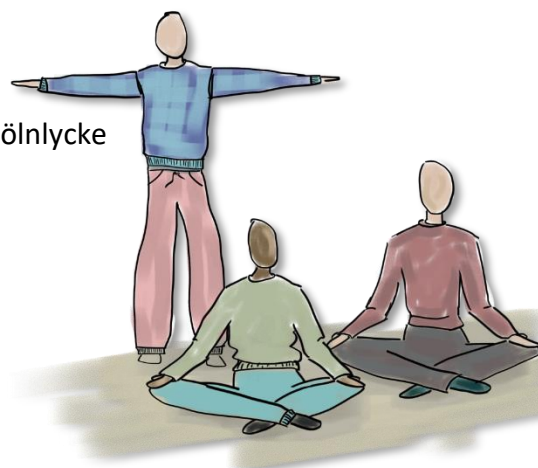
**PLATS:** Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02, 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 anhängkonsulenter för att få din massagebiljett och bokar därefter din tid själv. Det finns ett begränsat antal biljetter.

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som stödjer eller vårdar en närstående som bor i ordinärt boende.

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

# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## MINDFULNESS

- starta morgonen med lugn och fokus

Välkommen att börja dagen på ett harmoniskt sätt tillsammans med oss. Vi bjuder in till ett lugnt morgonpass där vi lyssnar på avkopplande musik och gör mindfulnessövningar i grupp. Mindfulness hjälper oss att hantera och förebygga stress, samtidigt som det ger verktyg för att bättre möta känslor och utmaningar i vardagen. Övningarna är anpassade för alla, oavsett tidigare erfarenhet och syftar till att ge dig en lugn start på dagen och en stund för återhämtning.

**NÄR:** Tisdagar 18 feb, 4 mars, 18 mars, 1 april och 15 april

**TID:** 8.30 – 9.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23

**ANMÄLAN:** Senast dagen innan respektive tillfälle till Marie 031-724 65 46

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



# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

## VATTENGYMNASTIK

Var med på en timmas vattengymnastik i 34° vatten. Vattengymnastik är en skonsam och effektiv träningsform som passar alla åldrar. Den förbättrar kondition, styrka, balans och rörlighet utan att belasta lederna. Genom att använda vattnet som motstånd och den egna kroppen som redskap, kan alla träna efter sin egen förmåga

Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som stödjer eller vårdar en närstående som bor i ordinärt boende.

**NÄR:** 10 måndagar med start 3 februari

**TID:** 13 - 14

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

**ANMÄLAN:** 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.



## FUN FOR FUNKIS

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

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

## VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent  
031-724 65 46 [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se)

Sara Bexon Pölder, anhörigkonsulent  
031- 724 88 02 [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**Hemsida:** [www.harryda.se/anhorigstod](http://www.harryda.se/anhorigstod)

**Besök:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke



Scanna QR-koden  
för att läsa mer om  
anhörigstöd och  
vad vi  
anhörigkonsulenter  
erbjuder



HÄRRYDA  
KOMMUN

