

---

# ANHÖRIGSTÖD

---

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



VÄRENS 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.

Aktivitetserna i programmet kan komma att ställas in med anledning av den pågående Coronapandemin.

## 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:** 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)

# MÖTESPLATSER

En gång i månaden, i både Mölnlycke och Landvetter, har vi drop-in café för anhöriga. Hit kan du komma för att ta en fika, få en pratstund, träffa andra i liknande situation och någon av anhängigkonsulenterna. Till caféet är alla anhöriga välkomna och ta gärna med din närstående.



## CAFÉ I MÖLNLYCKE

**NÄR:** Torsdag den 10 februari, 10 mars,  
7 april, 5 maj

**TID:** 14.00-15.30

**PLATS:** Mölnlycketräffen, Biblioteksgatan  
23

## CAFÉ I LANDVETTER

**NÄR:** Måndag den 14 februari, 14 mars,  
25 april, 23 maj

**TID:** 13.00 -14.30

**PLATS:** Landvetterträffen, Idrottsvägen  
4B, Landvetter

För information om caféerna i Mölnlycke och Landvetter 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)

# 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 gemenskap, kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem anmälda.

Här är de samtalsgrupper som startar till våren. Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

## **ATT VARA SON ELLER DOTTER**

**Samtalsgrupp för dig som  
vårdar/hjälper din förälder**

**NÄR:** En måndag i månaden med start 14 februari

**TID:** 16.30-18.00

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

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

## **ATT VARA FÖRÄLDER TILL UNG VUXEN MED NPF (CA 18-30 ÅR)**

**NÄR:** 5 torsdagar med start 3 mars

**TID:** 8.00-9.30 (frukostträff)

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke eller digitalt via Teams

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

## **ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF**

**NÄR:** 5 tisdagar med start 1 mars

**TID:** 17.30-18.30

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

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

## **ATT VARA MAKE/MAKA/SAMBO**

**En samtalsgrupp för dig som vårdar eller  
hjälper din partner**

**NÄR:** Måndag eller onsdag var tredje vecka

**TID:** 10.00-12.00

**PLATS:** Idrottsvägen 4b, Landvetter

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

# SAMTALSGRUPPER

## 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 16 mars

**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 anmälningsdag 9 mars

## DU ÄR INTE ENSAM

- en samtalsserie för dig som är partner till någon 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 19 april

**TID:** 17.30 – 19.30

**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 anmälningsdag 9 mars

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## VÄGEN UT I VUXENLIVET MED NPF

**TORSDAG 10 FEBRUARI KL. 18 – 20, DIGITALT VIA TEAMS**

Liten blir stor och plötsligt förändras ditt uppdrag som förälder. I samband med att ditt barn via 18-årsdagen tar steget ut i vuxenlivet behöver du ha kunskap om vad detta innebär för den unge med NPF och dig som förälder. I denna föreläsning får du grundläggande kunskap om saker som är bra att veta, med utgångspunkt i olika exempel.

Linda Poidnack är styrelsemedlem i Attention Lerum och NPF förälder.

## INFORMATION OM LSS, SoL OCH ANHÖRIGSTÖD

**TORSDAG 3 MARS KL. 18 – 20, DIGITALT VIA TEAMS**

Vilket stöd och hjälp kan en familj få från kommunen? När får en insats från LSS och när är det enheten Barn och familj som familjen kan vända sig till? Under kvällen kommer representanter från LSS och Barn och familj att berätta om sina uppdrag och arbeten. Anhörigkonsulenterna ger också information om anhörigstöd och vad den verksamheten erbjuder.

## NPF- FÖRÄLDER OCH SKOLAN

**TORSDAG 7 APRIL KL. 18 – 20, DIGITALT VIA TEAMS**

Att ha ett barn med NPF i skolan kräver ofta många möten. Inför och under dessa möten med rektor, lärare eller elevhälsan kan det bra att du som förälder känner till en del om skolans värld och elevens rättigheter. Det kan göra dig tryggare i mötena. Vi välkomnar dig till en digital föreläsning med Attention Mölndal som går igenom bland annat anpassad studiegång, extra anpassningar, särskilt stöd, åtgärdsprogram mm. Föreläsare är Anna Malcus och Charlotte Boqvist, Attention Mölndal

**MEDARRANGÖR:** Attention, Mölndals och Lerums kommun

**ANMÄLAN:** Sara 031- 724 88 02 [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se) eller Marie 031-724 65 46, [marie.lowenberg@harryda.se](mailto:marie.lowenberg@harryda.se). Länk skickas ut dagen innan föreläsningen.

# FÖRELÄSNINGAR

## HUR SÖRJR MAN, PÅ RIKTIGT?

### - en föreläsning om sorg

Sorg och förlust kan vara så mycket och som anhörig kan du uppleva det i många olika situationer. Livet förändras då någon nära dig kanske drabbas av en sjukdom eller psykisk ohälsa, dina föräldrar blir äldre och behöver regelbunden hjälp eller ditt barn får en diagnos. Förluster drabbas vi alla av och vi behöver hantera dem. Men hur gör man?

Detta är en föreläsning om hur vi kan bearbeta förluster och hur vägen till känslomässig läkning kan se ut. Förhoppningen är att du efter föreläsningen har fått nya perspektiv på sorg och fått med dig några verktyg som kan hjälpa dig att läka känslomässigt, när livet kanske inte blev som du tänkte dig.

Föreläsare är Josefin Haraldsson, certifierad handledare i sorgbearbetning på AB Genuin.

**NÄR:** Onsdag 9 mars kl. 18.00

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Röda rummet, våning två

**ANMÄLAN:** Senast 4 mars till Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.

## OM EN DEMENSDIAGNOS

### - tankar från min tid i Alzheimerland!

Detta är en föreläsning av journalisten Henrik Frenkel som kommer att berätta om sin egen patientresa, och om allt han sett som inte fungerar, och som man lätt skulle kunna åtgärda. Om glappet mellan diagnos och omsorg, och framför allt hur man håller sig kvar i det friska livet

Henrik fick påsken 2019 diagnosen MCI (lindrig minnesstörning) med trolig utveckling till Alzheimer. I slutet på maj 2020 ändrades diagnosen till enbart kognitiv svikt.

Hösten 2019 startade Henrik bloggen och podcasten *Hjälp, har jag Alzheimer?* Hösten 2020 startade han stiftelsen *Alzheimer Life* för att informera och opinionsbilda om kognitiva sjukdomar. I Henriks långa karriär ingår att han varit chef för Aktuellt på SvT, chefredaktör på Veckans affärer, och grundare av tidningen Chef.

**NÄR:** Onsdag 20 april kl. 18.00

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Lilla Salen

**ANMÄLAN:** Senast 14 april 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

En cirkel om demenssjukdomar kommer att starta under våren. Under fem tisdagar i rad 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 sådan sjukdom. Olika personer från demensteamet medverkar.

**NÄR:** Fem tisdagar i rad med start 1 mars

**TID:** 16.30-18.30

**PLATS:** Hönekulla Gård, Hönekullabyväg 4, Mölnlycke

**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. Sista anmälningdag 18 februari. Begränsat antal platser.

## LÅT OSS PRATA OM SORG – WORKSHOP (2 KVÄLLAR)

Som anhörig kan man uppleva många olika kriser och sorger. Det kan vara när ens pappa med demens ska flytta in på ett boende, när man blir förälder till ett barn med funktionsnedsättning, när ens syster drabbas av psykisk ohälsa eller din livskamrats sjukdom försämras. Livet förändras och blir inte som man tänkt sig. Tiden läker inte alla sår, det är vad vi gör under tiden som gör skillnaden. Kris, förlust, sorg – vad vi än kallar det, och vad den än beror på, så påverkar det oss och ofta under en lång tid, ibland ett helt liv.

Workshopen blandar föreläsning med diskussioner och övningar i mindre grupper. Teman som berörs är sorgens orsaker, reaktioner, myter och känslor, samt bemötande av sörjande människor och bearbetning av sorg. Ni som deltar får möjlighet att resonera med varandra och dela med er av egna erfarenheter. Josefin Haraldsson bidrar med sin kunskap och sätter fart på samtalen.

**NÄR:** Onsdagar 30 mars och 6 april

**TID:** 17.30 – 19.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

**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. Sista anmälningdag 18 mars. Begränsat antal platser.



# TEATERFÖRESTÄLLNING

## VAR ÄR MIN MAN?

### - När det otänkbara händer

Bollan och Andreas skulle åldras tillsammans. De längtade efter att få ta barnbarnen till Liseberg. Att få åka karusell och äta spunnet socker med dem. Det blev inte så. De hann inte. När Anderas insjuknar i Alzheimer ställs den trygga tillvaron på paus. En drabbande monolog om att vara nära anhörig under en svår period i livet.

Med skådespelerskan Marie Delleskog och regissören Carina M Johansson som ingår båda i Göteborgs stadsteaters fasta ensemble.

I denna föreställning spelar Marie en kvinna vars man drabbas av Alzheimer i 60 års åldern. Publiken får följa med hennes resa, genom motgångarna men också genom det som styrker henne. Var är min man handlar om livslång kärlek och om hur skör tvåsamheten är

Var är min man? sätts upp i samarbete med Alzheimerfonden. I samband med föreställningen finns representanter på plats att svara på publikens frågor.

**NÄR:** Torsdag 5 maj kl. 18.00

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Lilla salen.

**ANMÄLAN:** Senast 28 april till Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.



# 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 21 februari

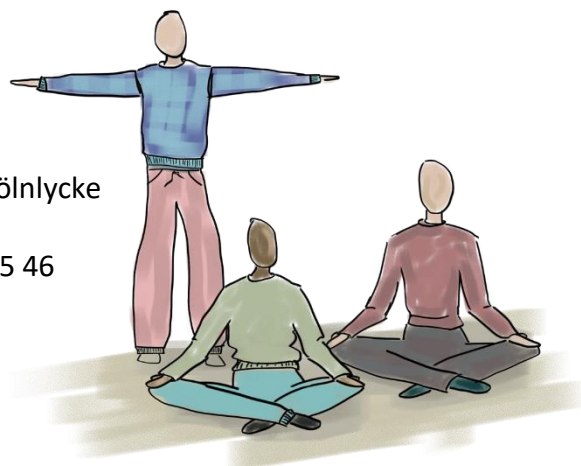
**TID:** Måndagar kl. 16.00 - 17.15

**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.



## 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 under våren 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, träningsal 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](http://harryda.se/anhorigstod), finns ljudfiler uppladdade med två olika mindfulnessövningar 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.

## VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

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

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

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

**Besök:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

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

### Vad söker du för stöd? Hör av dig?

Vi tar tacksamt emot tips  
och synpunkter på hur vi  
kan förbättra och  
utveckla anhörigstödet.