
ANHÖRIGSTÖD

HÖSTENS PROGRAM 2024



*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 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 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 demenssjukdom eller långvarig fysisk sjukdom:

Marie Löwenberg, anhörigkonsulent 031-724 65 46
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

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
anhörigkonsulenter:
harryda.se/anhorigstod

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 föreläsning som handlar om anhörigsituationens utmaningar och möjligheter.

ATT VARA ANHÖRIG

Detta är en föreläsning med Gert Johansson om att vara anhörig och de utmaningar och möjligheter som följer med det. Med empati och insikt kommer Gert att fördjupa sig i ämnet och erbjuda kunskapshöjande perspektiv. Föreläsningen kommer också att sätta fokus på hälsa och välmående, och diskutera vad som gör livet meningsfullt samt hur man kan hitta glädje i vardagen.

Gert är socionom, hälsovetare och krönikör från Alingsås

NÄR: Torsdag 3 okt kl. 18 - 20

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Stora salen

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

Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se. Sista anmälningdag 1 okt

ARRANGÖR: Härryda kommun med stöd från Västra Götalandsregionen

Samma föreläsning ges även torsdag 14 november kl. 18 - 20 i Rävlanda Föreningsgård. Anmälan sker som ovan. Sista anmälningdag 11 nov.



DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

ANHÖRIG OCH RELATIONSSJUK

- Ida Högström om medberoende

Personer som lever nära någon med uppenbar problematik så som psykisk ohälsa, beroende eller funktionsnedsättning titulerar sig sällan som anhöriga, trots att stödet och hjälpen man ger kan vara väldigt omfattande. Att tala om sig själv som medberoende är än mer ovanligt och något som de flesta associerar med missbruk, men begreppet sträcker sig längre än så.

Personer som är medberoende kan ha svårt att ta hand om sina egna behov, dra sunda gränser, hjälpa på ett balanserat sätt och drabbas ofta av psykisk ohälsa eller utmattningssyndrom om de själva inte får hjälp.

Ida har arbetat med medberoende sedan 2015. Hon är utbildad tolvstegsbehandlare och bedriver kurser/behandling för personer som lider av medberoende. I sin föreläsning reder hon ut begreppet medberoende och förklarar mer ingående hur det fungerar, hur det uppkommer och vilka konsekvenser det kan få. Ida talar även om lösningar och vad vi kan göra åt medberoendeproblematiken.

NÄR: Tisdag 8 okt kl. 18 - 20, digitalt via Teamslänk

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

MEDARRANGÖR: Anhörigstödet i Mölndal, Partille och Lerum

DET LÅNGVARIGA FÖRÄLDRASKAPET

- Om att vara förälder till en ung vuxen som varken arbetar eller studerar.

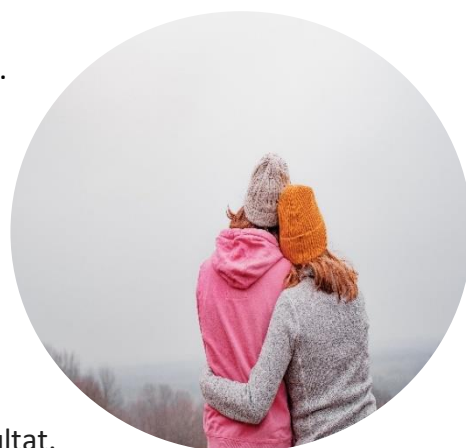
Många barn med NPF har en problematisk skolgång med utmattning, ofullständiga betyg och sargad självkänsla som resultat.

Det kan göra att klivet in i vuxenlivet blir svårt och föräldraskapet ställs inför nya utmaningar. Vad finns det för vägar vidare för en ung vuxen med NPF som varken arbetar eller studerar? Och hur stöttar man en ung vuxen som har svårt att komma vidare i livet? Det är lätt att fastna i oro för sitt barn. Hur ska man som förälder orka? Lyssna på Elin Pietras från Riksförbundet Attention som berättar vad som har framkommit i projektet "Vägen Vidare."

NÄR: Tisdag 22 okt kl. 18 - 19.30, digitalt via Teamslänk

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

MEDARRANGÖR: Anhörigstödet i Mölndal, Partille och Lerum



DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

KODEN TILL TONÅRSHJÄRNAN

- Konsten att nå fram till tonåringen och få en bättre relation och dialog

I den här föreläsningen får du ta del av högaktuell forskning om tonårshjärnan och konkreta verktyg så att du kan samarbeta med den för att skapa en bättre kontakt och relation med ungdomen. Du får insikter som underlättar och som förbättrar kommunikationen - oavsett om du möter tonåringen hemma eller på arbetet. Pedagogiskt, vetenskapligt underbyggt, hög igenkänning och personligt med många målande exempel!

Det här får du med dig:

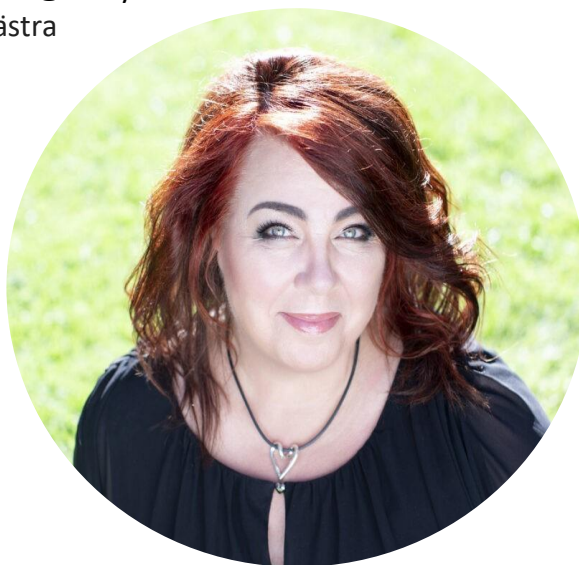
- Insikter i tonårshjärnan som förklarar varför tonåringar beter sig som de gör
- Konkreta verktyg som ger dig en guide för samspelet med tonåringen
- Förståelse för hur du skapar en empatisk relation och dialog med tonåringen även vid besvärliga situationer

Lena Skogholm har som beteendevetare och pedagog stora insikter i tonårshjärnan och mångårig erfarenhet av att möta tonåringar både i arbete och privat. Med pedagogisk finesse omvandlar hon avancerad hjärnforskning till en guide för samspelet med tonåringen. Lena Skogholm är författaren bakom succéböckerna "Bemötandekoden" och "Livskoden enligt hjärnan" och 2021 vann Lena Stora Talarpriset.

NÄR: Tisdag 12 nov kl. 18 - 19.30, digitalt via Teamslänk

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

ARRANGÖR: Härryda kommun med stöd från Västra Götalandsregionen



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.

Kom gärna med förslag på samtalsgrupp utifrån ett visst tema.

ATT VARA SON ELLER DOTTER

Samtalsgrupp för dig som vårdar/hjälper din förälder

NÄR: 4 måndagar, 9 sep, 7 okt, 4 nov, 9 dec

TID: 16.30 - 18

PLATS: Biblioteksgatan 23 Mölnlycke

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



ATT VARA MAKE ELLER MAKÄ

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

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

TID: 10 - 12

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

ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

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

Det är ofta utmanande att som förälder till ett barn med Neuropsykiatrisk 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 möta andra föräldrar som har ett liknande familjeliv som ditt. Vi träffas digitalt via Teams varannan vecka.

NÄR: 4 onsdagar, 9 okt, 23 okt, 6 nov och 20 nov

TID: 11 - 12.30

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se
Begränsat antal platser.

TEMAKVÄLLAR

ATT VARA FÖRÄLDER TILL BARN I PROBLEMATISK SKOLFRÅNVARO

- En temakväll för dig som vill träffa andra föräldrar i liknande situation

En skolsituation som inte fungerar är utmanande, inte bara för barnet/ungdomen, utan hela familjen och många föräldrar känner sig ensamma.

Det här är en temakväll för dig som är förälder till ett barn i problematisk skolfrånvaro och vill få möjlighet att utbyta tankar, kunskap och erfarenheter samt känna gemenskap med andra som är i liknande situation.

NÄR: Tisdag 15 oktober

TID: 17.30 - 20

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

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

ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

- En temakväll för dig som stöttar en vuxen person med psykisk ohälsa

I samtal med andra som har en liknande situation kan man känna sig förstådd och genom att ta del av andras erfarenheter och perspektiv kan man få nycklar till förståelse i sin situation.

Under den här temakvällen får du som anhörig möjlighet att utbyta erfarenheter med andra och få stöd, tips, kunskap och inspiration för att hitta ditt sätt att hantera utmaningar samt metoder för återhämtning.

NÄR: Torsdag 28 november

TID: 17.30 – 20

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

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



CIRKLAR OCH KURSER

CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR/KOGNITIV SVIKT

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: 5 tisdagar 1 oktober, 8 oktober, 15 oktober, 22 oktober, 29 oktober

TID: 17 - 19.30

PLATS: Samlingssalen på Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

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

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 19 september.



KURS OM MEDBEROENDE

Medberoende innebär att bli överdrivet engagerad i att stödja och ta hand om någon som till exempel har psykisk ohälsa, ett beroende eller funktionsnedsättning. Detta kan leda till att man som anhörig försummar sina egna behov och hälsa för att ständigt försöka hjälpa och kontrollera situationen för den närstående.

I den här kursen kommer vi bland annat ta upp teman som sorg, acceptans, tillit och kontroll och arbeta med uppgifter kring den egna självkänslan. Förhoppningen är att du som anhörig ska få nya verktyg att utveckla din självmedvetenhet och bygga upp din självmedkänsla.

Kursledare är Martina Gill, certifierad coach och friskvårdsterapeut och som har egen erfarenhet av beroende/medberoende och psykisk ohälsa.

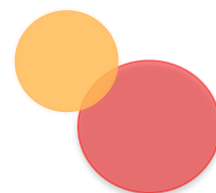
NÄR: 3 torsdagar 24 okt, 7 nov och 21 nov

TID: 17 - 18.30

PLATS: Magasingatan 5 Landvetter

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

Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 17 oktober



CIRKLAR OCH KURSER

KURS I MINDFULNESS

Mindfulness handlar om att leva mer i nuet, att vara närvarande och fokuserad på det som sker just nu, i stället för att grubbla över det förflutna eller oroa sig för framtiden. Genom att träna mindfulness kan du bland annat lära dig att bättre hantera stress och oro, identifiera och hantera känslor och öka din livskvalitet.

Vi träffas i grupp vid fem tillfällen, 1,5 timme per gång och varannan vecka. Under kursen kommer vi utföra olika mindfulnessövningar, prata om vad mindfulness är, hur vi kan använda det i vårt dagliga liv och vilka effekter det har.

NÄR: 5 torsdagar 19 sep, 10 okt, 17 okt, 31 okt och 14 nov

TID: 16 - 17.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se
Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 9 september.



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 tisdagar 10 sep, 17 sep, 24 sep och 8 okt

TID: 10 - 13

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser. Sista anmälningdag 3 sep.

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 och få prata och skratta tillsammans, kunna ge varandra råd och stöd då alla har liknande erfarenheter kring sjukdomen. Ni bestämmer stundens innehåll. Kanske vid något tillfälle ta en promenad, äta gemensam lunch, göra en utflykt? Vi hoppas att vi ska bli en grupp som regelbundet träffas.

NÄR: Var tredje tisdag med start i september

TID: 11 – 12.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke (Mölnlycketräffen)

Anmäl er om ni vill vara med i 11-kaffe gruppen. Träffarna startar när minst tre par anmält sig. I samarbete med Mölndal-Härryda demensförening

För anmälan eller mer information kontakta: Marie 031-724 65 46,
marie.lowenberg@harryda.se



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 4 september

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

- 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

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 16 september

TID: Kl. 16 - 17.15

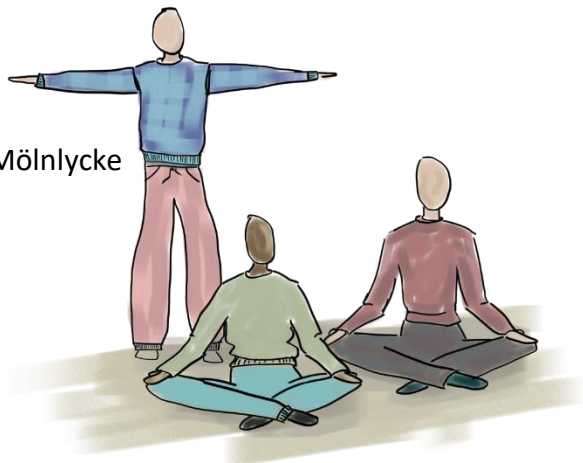
PLATS: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

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 anhörigkonsulenter för att få din massagebiljett och bokar därefter din tid själv. Det finns ett begränsat antal biljetter.

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

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 förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.

NÄR: 10 måndagar med start 16 september

TID: Kl. 13 - 14

PLATS: Premiumhälsan, Milstensvägen 2 i Landvetter.

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

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS!

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

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

Hemsida: www.harryda.se/anhorigstod

Besök: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke



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

