
ANHÖRIGSTÖD

VÅRENS PROGRAM 2026



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



ÄR DU ANHÖRIG ELLER KÄNNER NÅGON SOM ÄR DET?

Att vara anhörig innebär ofta att man finns där för någon som behöver extra hjälp i vardagen på grund av att de är äldre, har en långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Kanske kan det vara en förälder med en demenssjukdom, en partner som fått en stroke, ett barn som har adhd eller en vän med psykisk ohälsa.

Det kan vara både värdefullt och utmanande att ge detta stöd. Ofta är det lätt att sätta sina egna behov åt sidan, men också du som anhörig har rätt till stöd.

I Härryda kommun är vi två anhörigkonsulenter som erbjuder stöd till dig som är anhörig. Hos oss kan du få:

- Enskilda samtal för stöd, vägledning och rådgivning
- Hjälp att hitta rätt i kontakter med olika verksamheter
- Möjlighet att delta i föreläsningar, samtalsgrupper, mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter

Vi har tystnadsplikt och vårt stöd är kostnadsfritt. En del aktiviteter kräver anmälan i förväg.

I det här terminsprogram hittar du allt som är på gång. Det utformas tillsammans med anhöriga och föreningar så tipsa oss gärna om vad just du skulle vilja se mer av!

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

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



Marie



Sara

Läs mer om anhörigstöd och anmäl dig till prenumeration på nyheter från anhörigkonsulenterna:
harryda.se/anhorigstod

FÖRELÄSNING

POSITIV KOMMUNIKATION VID DEMENSSJUKDOM

Välkommen till en föreläsning som belyser hur demenssjukdomar påverkar de kognitiva förmågorna och vilka konsekvenser detta får för kommunikationen. Du får konkreta tips om hur hemmet och andra miljöer kan anpassas för att skapa ett positivt och tryggt samspel i vardagen. Du får också vägledning i hur du som anhörig kan hitta hållbarhet i din situation och ta hand om dig själv samtidigt som du stöttar någon med demenssjukdom.

Föreläsare är Liselotte Björk som har lång erfarenhet av att möta personer med kognitiva sjukdomar och av anhörigstöd. Hon har tidigare varit förbundsordförande i Demensförbundet och arbetar idag som kompetensutvecklare på Seniorglädje.

NÄR: Torsdag 19 mars kl. 17.30 – 19.00

PLATS: Mölnlycke kulturhus, Röda rummet

ANMÄLAN: Senast 18 mars till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se eller Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se. Begränsat antal platser.



DIGITAL FÖRELÄSNING

SE KLART – AGERA SMART

- En föreläsning för föräldrar till barn i skolfrånvaro

När ett barn inte längre orkar gå till skolan vänds hela vardagen upp och ner. Som förälder försöker man förstå, motivera och hitta lösningar, men ju mer man kämpar desto mer låst kan det bli.

Den här föreläsningen är starten för att se på situationen med nya ögon. Den erbjuder erfarenheter, kunskap och verktyg som hjälper dig som förälder att förstå vad som ligger bakom skolfrånvaron och hur de kan agera med större lugn, riktning och hopp.

Du får ta del av både skolkuratorn Jaqueline Gilljams och föräldern Maria Norlins perspektiv samt konkreta exempel på vad som faktiskt gör skillnad i vardagen.

NÄR: Tisdag 17 feb kl. 18 – 19.30

PLATS: Digitalt via Teams

ANMÄLAN: Senast 16 feb till

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

MEDARRANGÖR: Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.



Under våren erbjuder även Maria och Jaqueline ett praktiskt program i kartläggning, riktat till dig som är förälder till ett barn i skolfrånvaro. Mer information hittar du under Cirklar och kurser.

DIGITAL FÖRELÄSNING

FOKUS: DLD!

- En föreläsning om NPF och språkstörning

Den här föreläsningen ger dig kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar med särskilt fokus på språkstörning/DLD. Du får en genomgång av typiska kännetecken vid olika diagnoser och de kognitiva utmaningar som ofta följer med NPF. Föreläsningen tar också upp hur man kan anpassa vardagen och stötta personer med språkstörning samt belyser likheter och skillnader i hur symtomen kan yttra sig hos tjejer och killar. Dessutom går vi igenom krav- och stresskänslighet samt olika konkreta verktyg för bemötande, förhållningssätt och kommunikation.

Jessica Stigsdotter Axberg är föreläsare, författare och Psykosyntesterapeut och har föreläst om NPF sedan 2010. Med en egen adhd-diagnos och flera personer med NPF i sin direkta närhet varvar hon fakta med exempel plockade direkt ur verkligheten.

NÄR: Tisdag 17 mars kl. 18 - 19.30

PLATS: Digitalt via Teams

ANMÄLAN: Senast 16 mars till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

MEDARRANGÖR: Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum



SAMTALSGRUPPER

FÖR DIG SOM VÅRDAR ELLER HJÄLPER DIN MAKE/MAKA ELLER SAMBO

När ens livskamrat blir i behov av omsorg förändras tillvaron. Från att vara partner till att bli vårdare kan väcka både sorg, frustration och frågor om framtiden. Vad händer med relationen? Hur ska jag orka? Och vad händer med mig?

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 och anhörigstödare. För att en ny grupp ska starta behöver det vara minst fem anmälda.

NÄR: Gruppen träffas var tredje vecka i två timmar. Start i slutet av januari eller början av februari

TID: 10 – 12

PLATS: Vi har grupper både i Mölnlycke och Landvetter



ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

- En digital samtalsgrupp för dig som har någon i din närhet med psykisk ohälsa

Att försöka stå stark bredvid någon som mår dåligt är ofta påfrestande och svårt. Vi pratar om de känslor som kan uppstå och hur en relation kan påverkas när ens närstående har ett stort behov av hjälp och stöd. Vi delar våra upplevelser och tankar för att lyssna in och stötta varandra.

Vi träffas en gång i månaden under våren och fokuserar på det som är viktigast just nu för er som deltar.

NÄR: Onsdagar 25 feb, 25 mars, 22 april och 20 maj

TID: 18-19.30

PLATS: Digitalt via Teams

ANMÄLAN: Senast 20 feb till Sara 031- 724 88 02 sara.bexonpolder@harryda.se

MEDARRANGÖR: Anhörigstöd i Mölndal



CIRKLAR OCH KURSER

SE KLART- AGERA SMART

- Ett praktiskt program i kartläggning för dig som är förälder till barn i skolfrånvaro

När ett barn inte längre orkar gå till skolan väcks tusen frågor. Vad hände? Var ska man börja? Och hur får man skolan att förstå?

I kartlägningsprogrammet **Se klart – agera smart** får du som förälder stöd att se helheten och börja förstå varför skolgången har blivit svår så att du kan agera med större trygghet och riktning.

Programmet är skapat och genomförs av hemmafrånskolan.se som drivs av Jaqueline Gilljam och Maria Norlin. Det kombinerar skolkuratorns kunskap, förälderns erfarenhet och skrivterapeutens verktyg. Tillsammans ger de dig kunskap, reflektion och praktiska steg för att:

- kartlägga barnets vardag, behov och hinder
- se mönster i det som påverkar orken
- hitta små, möjliga steg framåt
- skapa en plan för bättre mående och framtidstro

Programmet inleds med en föreläsning, där du får en inblick i vad skolfrånvaro kan handla om och hur du som förälder kan börja tänka annorlunda. Föreläsningen är också en chans att känna efter om programmet kan vara rätt stöd för dig.

NÄR: 4 onsdagar; 4 mars, 11 mars, 25 mars och 1 april

TID: 18 - 20

PLATS: Digitalt via Zoom

ANMÄLAN: Senast 27 feb till

Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se.

MEDARRANGÖR: Anhörigstöd i Partille, Mölndal och Lerum.



CIRKLAR OCH KURSER

REFLEKTERANDE SKRIVANDE FÖR ANHÖRIGA

- Upptäck hur skrivandet kan bli ett hjälpsamt verktyg för självomsorg och återhämtning.

I den här workshopserien, som består av tre tillfällen, får du i lugn och ro pröva olika former av reflekterande skrivande utan krav på prestation. Vi delar inga texter med varandra utan processen står i fokus och vi pratar om hur det känns att skriva och vad skrivandet väcker hos dig. Vi skriver kortfattat för vårt välbefinnande och utforskar genom pennan i vår egen takt.

NÄR: 3 tisdagar 3 mars, 10 mars och 24 mars

TID: 17.30 – 19.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Senast 24 feb till 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 fyra 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: 5 tisdagar; 24 feb, 3 mars, 10 mars, 17 mars och 31 mars

TID: 10 - 13

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan Härryda, Bruksgatan 17 i Mölnlycke

ANMÄLAN: Senast 17 feb 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, socialsekreterare för omsorg och anhörigkonsulent.

NÄR: Fem tisdagar i rad med start 24 februari

TID: 17 - 19.00

PLATS: Samlingssalen Ekdalagården, Ekdalavägen 7, Mölnlycke

ANMÄLAN: Senast 20 februari till Marie 031-724 65 46 marie.lowenberg@harryda.se
Begränsat antal platser.



MÖTESPLATSER

FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER TILL BARN MED NPF

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 21 jan

TID: 18 - 20

PLATS: Biblioteksgatan 23,

Mölnlycke

ANMÄLAN: Inför första tillfället du deltar kontakta

Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se



FÖR DIG SOM ÄR FÖRÄLDER TILL BARN MED IF

Har du barn med Intellektuell funktionsnedsättning? Då är du varmt välkommen till en öppen mötesplats för föräldrar. Under våren anordnar vi tre träffar där vi ses över en fika. Här kan du möta andra som förstår din vardag, dela erfarenheter och prata om det som är aktuellt för dig just nu, stort som smått.

Representanter från FUB Härryda (För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning) finns på plats för att ge stöd, svara på frågor och bidra med sin kunskap.

NÄR: 3 onsdagar 25 feb, 25 mars och 22 april

TID: 18 – 19.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

ANMÄLAN: Inför första tillfället du deltar 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 i februari

TID: 11 – 12.30

PLATS: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke (Mölnlycketräffen)

Anmäl er om ni vill vara med. Gruppen arrangeras i samarbete med Mölndal-Härryda demensförening och har ett begränsat antal platser.

Om gruppen blir full kan vi komma att starta en extra grupp som träffas några torsdagar kl. 14.00 under våren.

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



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 23 februari

TID: Kl. 16 - 17.15

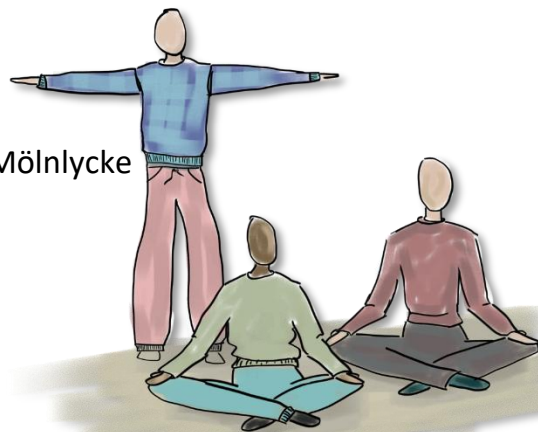
PLATS: Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

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 anhörigkonsulenter 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

SKOGSBAD

- Återhämtning i naturen

Hitta lugnet och få ny energi. Skogsbad (Shinrin Yoku) är en japansk metod för att återhämta sig genom att tillbringa tid i naturen och uppleva den med alla sina sinnen. Genom att vara närvarande och medveten om vad vi ser, hör, känner, luktar och smakar, kan vi minska stress, förbättra vårt välmående och stärka vår mentala och fysiska hälsa.

Följ med på en stilla vandring i skogen där skogens ljud, dofter och rörelser bjuder in till att släppa taget och bara vara. Vi rör oss i långsam takt och du blir ledd i att utforska skogen med dina sinnen. Aktiviteten är kravlös och passar alla som vill ge sig själv en stunds paus och välbefinnande.

NÄR: 4 tisdagar; 7 april, 14 april, 28 april, 5 maj

TID: kl. 14.00 – 15.30

PLATS: Mölnlycke

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

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

Begränsat antal platser.



MÅ-BRA-DAG

- En hälsofrämjande dag för anhöriga

Den här dagen vänder sig till dig som vill skapa utrymme för återhämtning och eftertanke. Att stödja någon i sin närhet kan vara både meningsfullt och krävande och det är lätt att den egna hälsan hamnar i bakgrunden.

Under dagen erbjuder vi hälsofrämjande aktiviteter med fokus på ditt eget välbefinnande. Aktiviteterna hålls i lugnt tempo och kräver inga förkunskaper. Dagen ger också möjlighet till gemenskap med andra anhöriga med plats för både samtal och stillhet. Syftet är att ge utrymme för paus och reflektion samt erbjuda stöd och inspiration för en mer hållbar vardag som anhörig.

NÄR: 2 juni ca kl. 9 - 15

PLATS: Finnsjögården, Mölnlycke

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

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

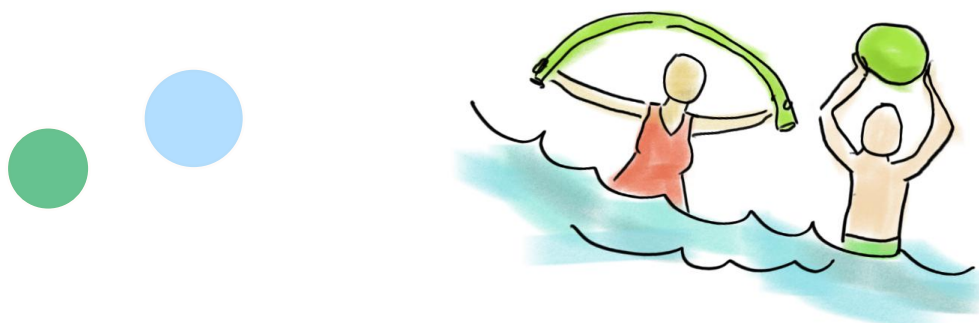
Denna aktivitet riktar sig i första hand till dig som stödjer eller vårdar en närstående som bor i ordinärt boende.

NÄR: 10 måndagar med start 16 februari

TID: 11 - 12

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.



TRÄNING HOS ACTIVE REHAB I LANDVETTER

Active Rehab i Landvetter centrum erbjuder rolig och individanpassad träning för barn, ungdomar och unga vuxna med olika funktionsnedsättningar. Träningen sker i en trygg och strukturerad miljö tillsammans med fysioterapeut och anpassas utifrån behov, mål och förutsättningar. Det finns möjlighet till individuellt stöd eller träning i mindre, anpassade grupper.

För information kontakta: Felicia Sjöblom, fysioterapeut, felicia.sjoblom@active.nu
031-91 96 00


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

www.harryda.se/anhorigstod

Besök: Biblioteksgatan 23, Mölnlycke



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



HÄRRYDA
KOMMUN

