

---

# ANHÖRIGSTÖD

---

STÖD TILL DIG SOM STÖDJER



VÅRENS PROGRAM 2023



## 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.

## 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:** 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**

# CIRKLAR OCH KURSER

## CIRKEL I DEMENSSJUKDOMAR

En cirkel om kognitiv svikt/demenssjukdomar kommer att starta under våren. Under fem tisdagar kommer du bland annat att få information om olika demenssjukdomar och hur du bemöter en person med demens. Du kommer också 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 28 februari

**TID:** 17-19

**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 anmälningsdag 24 februari. Begränsat antal platser.

## TAKTIL BERÖRING

Taktil beröring är en metod där man med mjuka handstrykningar berör kroppen. Huden är vårt största sinnesorgan och vid beröring aktiveras hormonet oxytocin som sänker stressnivån och ger oss en känsla av lugn och trygghet. Forskning, både i Sverige och utomlands, visar att beröring ger många positiva effekter och taktil beröring används inom vård och omsorg t ex till personer med demens och funktionsnedsättningar.

Under två tillfällen träffas vi för att lära oss grunderna i taktil beröring och hur du som anhörig kan skapa en stund av lugn och ro tillsammans med din närstående. Kursen ger dig en introduktion i beröring med teoretiska avsnitt blandat med praktiska övningar. Vi kommer främst att fokusera på beröring av hand och underarm.

Kursen leds av Marita Hildås som är undersköterska med över 30 års erfarenhet inom sjukvården. Hon är även utbildad beröringsterapeut/beröringspedagog, zonterapeut och akupressör.

**NÄR:** Tisdag 4 april och 11 april (kursen innefattar båda tillfällena)

**TID:** 10-13

**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 anmälningsdag 18 mars. 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 gemenskap, kunskap och energipåfyllnad. Grupperna leds av en anhörigkonsulent. För att en grupp ska starta behöver det vara minst fem deltagare.

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 äldre förälder**

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

**TID:** 16.30-18

**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**

**En samtalsgrupp för dig som är förälder till en ungdom på väg mot vuxenlivet**

**NÄR:** 4 tillfällen. Gruppen startar när tillräckligt många har anmält sig.

**TID:** 15 - 17

**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**

**En samtalsgrupp för dig med barn upp till 12 år**

**NÄR:** 4 tisdagar; 7/2, 21/2, 7/3, 21/3

**TID:** 17 - 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23 i Mölnlycke

För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02 [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:** Vi har grupper måndag eller onsdag var tredje vecka i Landvetter. Var tredje tisdag har vi grupp i Mölnlycke

**TID:** 10 - 12

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



# SAMTALSGRUPPER

## ATT VARA FÖRÄLDER TILL FLICKOR MED NPF

Även om NPF är samma tillstånd hos flickor och pojkar hamnar flickors svårigheter och specifika behov många gånger i skymundan eftersom de ofta yttrar sig på andra sätt. I denna samtalsgrupp får du som förälder eller annan viktig vuxen möjlighet att dela erfarenheter och träffa andra föräldrar i liknande situation. Teman för tillfällena görs gemensamt upp i gruppen.

**NÄR:** 4 tisdagar; 14 mars, 28 mars, 18 april och 2 maj

**TID:** 17 - 19

**PLATS:** Lokal meddelas senare

**ANMÄLAN:** För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02  
sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningdag 1 mars.

## 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 anhörigkonsulenter.

**NÄR:** 5 onsdagar med start 5 april

**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 anmälningdag 22 mars.

## ATT STÅ NÄRA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

Detta är en samtalsgrupp för dig som står nära någon vuxen person 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:** 4 tisdagar; 11 april, 25 april, 9 maj och 23 maj

**TID:** 17 – 19

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycke

**ANMÄLAN:** För anmälan och information kontakta Sara 031- 724 88 02  
sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningdag 28 mars

# TEATERFÖRESTÄLLNING

## PRINSESSAN MARGARETA – EN RESA GENOM LIVET

- En föreställning om en kvinnas åldrar från 7 till 92 år

"Prinsessan Margareta - en resa genom livet" handlar om en kvinnas roller i olika åldrar. Vi får möta Margareta bland annat som tonåring, tonårsmamma och mormor.

Agneta Arpi är lärare, skådespelare, dramapedagog, kursledare och pensionär.

Föreställningen är cirka 70 minuter lång."

**NÄR:** Tisdag 28 mars kl. 14

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Lilla Salen

**ANMÄLAN:** Senast 20 mars till 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.

**MEDARRANGÖR:** Demensföreningen Mölndal – Härryda, Härryda kultur och Studieförbundet vuxenskolan

# FÖRELÄSNING

Föreläsningarna i detta program riktar sig till dig som är anhörig, men även till yrkesverksamma och andra intresserade.

## ÄNTLIGEN FINNS DET HOPP!

- En föreläsning om forskning kring demens

Henrik Zetterberg, professor i neurokemi vid Göteborgs Universitet, är en av världens mest framstående forskare inom kognitiva sjukdomar. Hans specialitet är blodtester för tidig diagnos. I den här föreläsningen kommer han prata om den senaste forskningen inom området och om det nya läkemedel som kan innebära andra sätt att utreda och behandla patienter med symtom på tidig Alzheimers sjukdom.

**NÄR:** Torsdag 23 februari kl. 18 – ca 20

**PLATS:** Mölnlycke kulturhus, Lilla Salen

**ANMÄLAN:** Senast 22 februari till 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.

**MEDARRANGÖR:** Demensföreningen Mölndal – Härryda och Härryda kultur

# DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

## FLICKOR MED NPF- HUR SER AUTISM OCH ADHD UT HOS FLICKOR

TISDAG 28 FEBRUARI KL. 18 – 20, DIGITALT VIA TEAMS

Flickor med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar får generellt sin diagnos senare än pojkar, är bättre på att maskera sina bakomliggande svårigheter och uppfattas av många som mer välfungerande än vad de är trots att de har samma svårigheter i bakgrunden.

Maria Bühler är legitimerad psykolog och specialist i klinisk psykologi/neuropsykologi, och har under många år arbetat med utredningar av barn och unga. Under föreläsningen får vi ta del av Marias kunskaper om hur flickorna mår och vilket stöd flickorna behöver, både hemma och i skolan. Maria har även skrivit boken "Flickor med autism och adhd". Boken är en blandning av forskning, klinikers berättelser och flickornas egna röster.

## OM SJÄLVSKADEBETEENDE OCH BEMÖTANDE

ONSDAG 15 MARS KL. 18 – 19.30, DIGITALT VIA TEAMS

Maria Rasmusson Huggins är ambassadör för föreningen SHEDO och kommer i den här digitala föreläsningen att prata om självskadebeteende och ätstörningsproblematik.

Vad är och vad innebär självskadebeteende? Hur kan vi förstå och vara till hjälp för den drabbade? Vad ska man tänka på i mötet med någon som har självskadebeteende? Hur kan vi stötta? Med ökad kunskap och gott bemötande kan man göra stor skillnad. Vi kommer även få ta del av föreläsarens egen historia från sjuk till frisk.

## ADHD I FAMILJEN

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

Familjer där både barn och förälder har ADHD står inför många samtidiga utmaningar. Föräldrar med ADHD har ofta en unik inblick i sina barns behov, samtidigt som de egna ADHD-symtomen kan medföra både stress och svårigheter i vardagen. I den här föreläsningen får du bl. a. kunskap om:

- hur föräldrars ADHD-symtom kan påverka i föräldraskap och familjevardag
- utmaningar som kan uppstå när flera familjemedlemmar har liknande symtom och behov
- vikten av att ta hänsyn till och försöka stärka sina egna förutsättningar – vilket är ett område där även små förändringar i sättet att ta sig an vardagssituationer kan göra skillnad

Föreläser gör Therese Lindström, doktorand vid Karolinska institutet och leg. psykolog och Sofia Buddgård, leg. arbetsterapeut. Båda har mångårig erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och vuxna inom både psykiatri och habilitering.

**ANMÄLAN:** Senast dagen innan respektive föreläsning till Sara 031- 724 88 02

sara.bexonpolder@harryda.se eller Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se

**MEDARRANGÖR:** Partille, Mölndals och Lerums anhörigstöd

# 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 NPF-föräldrar. Hur känner du dig i din vardag? Ensam? Utmattad? Hoppfull? Frustrerad? Kreativ?

Välkommen till ett öppet café där du möter andra som lever ett liv likt ditt. Träffa någon som förstår och som kan lyssna, peppa, bekräfta och tipsa. Vad vi pratar om påverkar du.

På plats träffar du NPF-föräldrar som är initiativtagare till denna mötesplats och anhörigkonsulent, Sara Pölder.

Om intresset finns kan vi samla oss kring något tema/ämne och tillsammans skapa innehåll för träffar i framtiden.

**NÄR:** Onsdagar 1 februari, 15 mars och 26 april

**TID:** 18 - 20

**PLATS:** Mölnlycke fabriker, Bruksgatan 17, Studieförbundets vuxenskolans lokaler

**ANMÄLAN:** Ingen anmälan krävs, men har du möjlighet att meddela att du kommer är det bra för planering av fikat. Kontakta Sara 031- 724 88 02 [sara.bexonpolder@harryda.se](mailto:sara.bexonpolder@harryda.se)

**MEDARRANGÖR:** Studieförbundet vuxenskolan



## 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, är arrangör och kommer att finnas med under träffarna. Innehållet är inte styrt utan det är ni deltagare som bestämmer hur träffarna ska se ut.

**NÄR:** Sön 15 jan, Lör 18 feb, Lör 11 mars, Sön 2 april (kl. 10-12 Påskpyssel), Lör 6 maj

**TID:** 13.30 - 15.30

**PLATS:** Råda församlingshem, Mölnlycke (i bottenvåningen).

**ANMÄLAN:** För anmälan och information kontakta 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)

# MÖTESPLATSER

## CAFÉ

En gång i månaden, i både Mölnlycke och Landvetter, har vi café dit du kan komma för att ta en fika, få en pratstund, träffa andra i liknande situation och någon av anhörigkonsulenterna. Till caféet är alla anhöriga välkomna och ta gärna med din närstående. Ingen anmälan krävs.

### Mölnlycke

**NÄR:** Torsdagar 2 februari, 2 mars, 23 mars och 20 april

**TID:** 14 - 15.30

**PLATS:** Biblioteksgatan 23, Mölnlycketräffen

### Landvetter

**NÄR:** Måndagar 27 februari, 20 mars och 22 maj

**TID:** 11 - 12

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

För mer information 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)



# HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

Dessa aktiviteter riktar sig främst till dig som vårdar eller stödjer en närstående som bor i ordinärt boende.

## MINDFULNESS I NATUREN

Forskningen är tydlig - vi mår bra av naturen. Påvisade hälsoeffekter är bland annat minskade stressnivåer, sänkt blodtryck och starkare immunförsvar.

Mindfulness i naturen erbjuder effektiv återhämtning och en paus från vardagens alla krav, intryck och beslut som tröttar ut vår hjärna. Vi övar oss i att lägga märke till tankar, känslor och kroppens signaler, att vara närvarande i nuet och låta naturen ge oss lugn.

Vi går långsamt och delvis i tystnad och stannar till för att under guidning i enkla övningar rikta uppmärksamheten mot våra sinnen. Träffarna har olika teman och innehåller bland annat kort teori, guidade meditationer, olika sinnesövning och tid för reflektion. Aktiviteten passar alla oavsett förkunskaper. Vi går på stigar med delvis ojämnt underlag och sitter även ner på marken.

Aktiviteten leds av Frida Wilhelmsson (Team Find Out), diplomerad mindfulnessinstruktör. Vi erbjuder en förmiddagsgrupp och en kvällsgrupp att välja mellan.

**NÄR:** 3 onsdagar, 19 april, 3 maj och 17 maj

**TID:** Två olika grupper; 10.30-12 eller 17.30-19

**PLATS:** Labberaudden vid Råda Säteri i Mölnlycke. Samling på parkeringen vid stallet, Säteriallén 5

**ANMÄLAN:** För anmälan och information 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). Sista anmälningsdag 1 april. 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.

**För anmälan och information 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).

# 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.

**NÄR:** 10 måndagar med start 6 februari

**TID:** Kl. 16 - 17.15

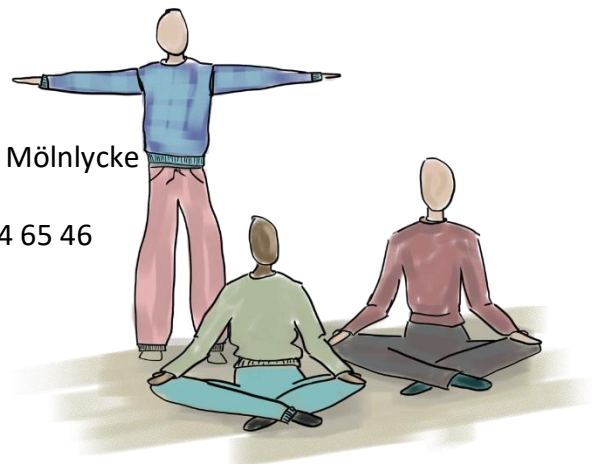
**PLATS:** Yoga & Meditation Center, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke

**För anmälan och information kontakta:** Marie 031-724 65 46

marie.lowenberg@harryda.se eller

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

Begränsat antal platser.



## FUN FOR FUNKIS

### - träning för funkisfamiljer

Active i Landvetter erbjuder träning för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. 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, träningssal eller utomhus.

**För information kontakta:** 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 egen förmåga och passen lämpar sig för alla. Var med på en timmas gymnastik i 34° vatten.



**NÄR:** 10 måndagar med start 6 februari

**TID:** Kl 13

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

**ANMÄLAN:** För anmälan och information 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). Begränsat antal platser.

## 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.