



Höstprogram för anhöriga 2026

Program hösten 2026

Har du någon i din närhet som har fysisk eller psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning, ibland i kombination med en beroendesjukdom, som behöver ditt stöd? Då kan du som anhörig behöva stöd för egen del.

Anhörigstödet i Göteborgs stad erbjuder enskilda stödsamtal, samtalsgrupper, utbildningar, föreläsningar och hälsofrämjande aktiviteter.

Stödsamtal, samtalsgrupper och aktiviteter är kostnadsfria. Vi har tystnadsplikt.

Du kan läsa mer om vår verksamhet på vår hemsida: [Stöd till anhöriga](#)



Stödsamtal

För många anhöriga kan det vara ett stöd att få tala med någon om sin situation. Du kan få stöd och vägledning om hur du kan hantera situationen. Vi ger även information om det stöd som samhället i övrigt har att erbjuda. Välkommen att kontakta oss på vår Servicetelefon 031-365 50 30 eller via e-post anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se



Samtalsgrupper under hösten

I en samtalsgrupp har du möjlighet att träffa andra i liknande situation. Här kan du ta del av andras erfarenheter och dela med dig av dina.

I grupperna är det cirka fem till åtta deltagare och två samtalsledare. Vi startar nya grupper eller digitala grupper vid efterfrågan.



Samtalsgrupp 1 på kvällstid för dig som stödjer en person med psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Det finns glädje och meningsfullhet i stödjandet, men i perioder kan det vara svårt och tungt att stå nära. Under fem tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation, tillsammans kan vi dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom att samtala om känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.

Datum och tid: Måndagar 7/9, 14/9, 21/9, 28/9 och 5/10 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor:

Kontakta Alinde eller Gustav, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 30 augusti.

Samtalsgrupp om sorg och acceptans – för dig som har ett vuxet barn med långvarig psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt under lång tid är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Under tre tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation. Tillsammans hjälps vi åt att prata om och hantera den sorg som kan finnas genom att dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar.

Datum och tid: Onsdagar 9/9, 23/9 och 30/9 kl. 14–16.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor:

Kontakta Gustav eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 30 augusti.



Samtalsgrupp 2 på kvällstid för dig som stödjer en person med psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Det finns glädje och meningsfullhet i stödandet, men i perioder kan det vara svårt och tungt att stå nära.

Under fem tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation. Tillsammans kan vi dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom att samtala om känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.

Datum och tid: Onsdagar 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 och 4/11 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor:

Eva eller Margareta se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 27 september.

Samtalsgrupp för dig som stödjer en ungdom eller ung vuxen som inte kommer igång i vuxenlivet

I en samtalsgrupp kan du både dela med dig av egna erfarenheter och få stöd av andra som befinner sig i liknande situation. Vi vänder oss till dig som är förälder eller mor-eller farföräldrar till någon ungdom eller ung vuxen som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och/eller mår psykiskt dåligt. Genom att vi delar med oss av våra erfarenheter så kan vi få nya idéer och tankar, som kan vara till hjälp i vardagen.

Datum och tid: Onsdagar 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 och 9/12 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Alinde eller Monica, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 1 november.

Prospect – Anhörigcirkel om schizofreni och psykoser

Välkommen till studiecirkel för familj och vänner till personer med schizofreni eller liknande psykoser. Studiecirkeln träffas runt olika teman som bland annat att inse påfrestningar, svåra känslor, slutsatser och framåtblick. Du möter andra i liknande situation och ni delar med er av erfarenheter, känslor och tankar.

Studiecirkeln är en samverkan mellan IFS-Göteborg och anhörigstödet i Göteborgs stad. En av cirkelledarna är själv anhörig och har erfarenhet av att stötta en person med långvarig psykosjukdom och en ledare är anhörigkonsulent.

Datum och tid: Start 30 september och vi träffas varje onsdag under tio veckor, kl. 15–17.30.

Plats: IFS-Göteborgs lokal, Lasarettsgatan 1 Göteborg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmälan senast 20 september.

För mer information: [Prospect – Schizofreniförbundet](#)



Digitala samtalsgrupper nationellt

Utöver det vi erbjuder i Göteborg har du möjlighet att delta i nationella samtalsgrupper eller ta del av föreläsningar och andra aktiviteter.

Inriktningen kan till exempel vara för dig som är syskon till någon som inte mår bra eller att den som står dig nära har en sällsynt diagnos eller har en kognitiv sjukdom.

Se länk för att klicka dig vidare till det du är intresserad av:

[Kalendarium – Anhörigas Riksförbund](#)
[\(anhorigasriksforbund.se\)](http://anhorigasriksforbund.se)





Träffar för anhöriga till personer med cancersjukdom

Att stå bredvid någon som drabbats av cancer kan innebära en tillvaro fylld av stress, oro och en förändrad vardag.

För den som finns bredvid är det därför viktigt att också ta hand om sig själv. Ett sätt kan vara att dela sina tankar och känslor i ett tryggt rum tillsammans med andra i liknande situation.

Varje träff leds av en samtalsledare och är fristående från gång till gång. Du anmäler dig till varje separat tillfälle.

Träffarna är en samverkan mellan föreningen Kraftens hus och Anhörigstöd i Göteborgs Stad.

Datum och tid: Måndagar 14/9, 12/10, 9/11 och 7/12 kl. 17–18.30.

Plats: Kraftens hus Skånegatan 16 (Norges hus).

Anmälan och frågor: Kontakta Monica eller Elin, se kontaktuppgifter på baksidan.

Öppet hus för dig som stödjer en person med EIPS/Borderline

Du som har (eller tror dig ha) en person i din närhet med EIPS/Borderline problematik, är välkommen att delta i ett öppet hus för anhöriga.

Kvällen är en samverkan mellan Anhörigstödet i Göteborg och föreningen Anhörig Göteborg.

Gäster är Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck från organisationen AnBo (Anhörigföreningen Borderline). De kommer att berätta om sitt engagemang för anhöriga till borderline/EIPS och dela med sig av sina erfarenheter om hur man kan hantera svåra situationer.

Vi hoppas att kvällen blir en möjlighet för de som vill, att kunna dela med sig av sina erfarenheter.

Under kvällen kommer vi att bjuda på fika. Vi är tacksamma om du meddelar ditt intresse att delta, senast torsdag 8 oktober.

Datum och tid: Torsdag 15 oktober kl. 17.30–20.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor:

Kontakta Gustav eller Alinde, se kontaktuppgifter på baksidan.



Att vara partner till någon med ohälsa

I ett partnerskap där en har ohälsa i någon form till exempel psykisk/neuropsykiatrisk problematik eller har en fysisk funktionsnedsättning kan det vara påfrestande utifrån flera olika aspekter. Det finns ofta en stark lojalitet som gör att man inte vill prata "bakom ryggen" på sin partner. Det kan resultera i att den friska partnern isolerar sig och inte söker stöd för egen del för att skydda sin partners integritet.

Det är inte självviskt att rädda sig själv – det är en förutsättning för att kunna vara ett stöd överhuvudtaget och må bättre själv.

Hur ser din egen situation ut när det gäller balans mellan att ge stöd och att sätta egna gränser?

Under hösten anordnar anhörigstödet en temakväll. Där har du möjlighet att få dela tankar och erfarenheter med andra i liknande situationer.

Om det kommer upp frågor och ämnen som flera vill fortsätta att prata om kan det finnas möjlighet till en fortsättning.

Datum och tid: Torsdag 17/9
kl. 17.30–19.30

Plats: Dalheimers Kustgatan 10,
hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor:

Kontakta Monica eller Alinde, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 6 september. Antal deltagare är max åtta personer.

Föreläsningar under hösten

Välkommen till en heldag på Villa Belparc i Göteborg den 19 oktober 2026

Anhörigas Riksförbund arrangerar tillsammans med Anhörig Göteborg en kostnadsfri temadag för personer som stödjer en närstående och som upplever ensamhet eller isolering i sitt anhörigskap.

Dagen hålls på Villa Belparc och erbjuder möjlighet att träffa andra anhöriga, delta i föreläsningar om hälsa, rättigheter och stöd, samt få tid för återhämtning, aktiviteter och gemenskap. Syftet är att minska ofrivillig ensamhet, skapa sociala kontakter och ge både kunskap och stöd. Anhörigkonsulenterna i Göteborgs stad kommer vara delaktiga.

Temadagen finansieras av Socialstyrelsen och är kostnadsfri för deltagarna.

Datum och tid: Måndag 19 oktober kl. 9.30–15.30.

Plats: Villa Belparc i Slottsskogen, A O Elliots väg 10, Göteborg.

Anmäl dig via info@anhorigasriksforbund.se, senast 5 oktober.

Begränsat antal platser.

Steg-ett ut

Föreläsningsserien Steg-ett ut riktar sig till dig som är förälder, vårdnadshavare eller god man till en ung person med funktionsnedsättning. Steg-ett ut ger dig en övergripande information om vad steget ut till ett vuxet liv kan innebära för den unge och för dig som förälder. Innehållet är utformat för invånare i Göteborgs stad. Föreläsningarna handlar bland annat om olika alternativ till sysselsättning, studier och arbete. Du får kort information om vad som är vanliga sätt att försörja sig på för unga vuxna och vilka insatser man kan ansöka om från socialtjänsten. Du får också information om hur man kan bo och vilket stöd man kan få i hemmet.

Anmäl dig under perioden 25/8–7/10. Begränsat antal platser.

Datum och tid: Torsdagar 8/10, 15/10, och 22/10 kl. 17.30–20.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Frågor och hjälp med anmälan: Kontakta Elin, kontaktuppgifter på baksidan.

[Anmälan till Steg-ett ut](#)



Steg-ett ut på två timmar

Här erbjuder vi en digital föreläsning om Steg-ett ut i vuxenlivet för dig som är förälder, vårdnadshavare eller god man till en ungdom eller ung vuxen med funktionsnedsättning.

Detta är en kortare information och önskar man mer fördjupad kunskap har man möjlighet att delta i föreläsningsserien Steg-ett ut under tre tillfällen i oktober, se på sida 8.

Vi kommer bland annat berätta om olika stöd man kan ansöka om, hur man kan försörja sig samt möjligheter till studier, arbete och sysselsättning.

Datum och tid: Onsdag 25/11
kl. 14.30–16.30.

Plats: Digitalt via Teams.

Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan.

Anmälan: [Anmälan till Steg-ett ut på två timmar](#)



Nationella anhörigdagen – vi uppmärksammar anhörigas situation med en föreläsning av Christer Olsson

I samband med Nationella anhörigdagen bjuder Anhörigstödet i Göteborgs Stad in till en kostnadsfri föreläsning av Christer Olsson.

Christer kommer att tala om förhållningssätt, acceptans samt ge konkreta verktyg, för att hitta en balans i vardagen för anhöriga. Med humor och värme skapar Christer igenkänning genom vardagliga observationer. Han har egna erfarenheter av anhörigskap och har skrivit flera uppskattade böcker bland annat om sorgebearbetning.

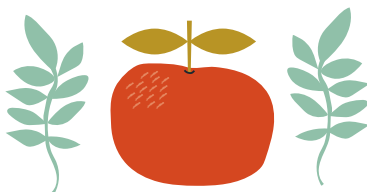
Föreläsningen inleds med musik av Göteborgssymfonikerna.

Datum och tid: Tisdag 6 oktober,
kl. 16.45–19.

Plats: Göteborgs Stadsbibliotek,
Götaplatsen 3.

Frågor: Kontakta Alinde, Monica eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan.

Ingen anmälan krävs. Varmt välkomna.



Hälsofrämjande aktiviteter

Som anhörig glömmar man lätt bort sig själv och de egna behoven. När allt fokus hamnar på den som man stöttar kan man känna sig ensam. Då kan hälsofrämjande aktiviteter vara en möjlighet att träffa andra i liknande situation och få återhämtning i vardagen.



Kan man minska sin stress genom medveten närvaro?

Må bra-grupp

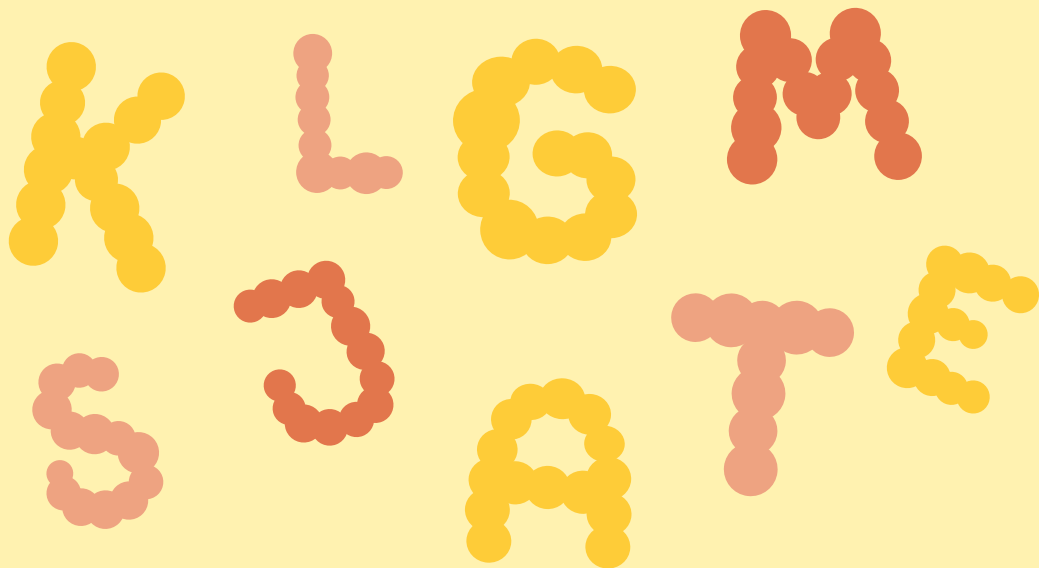
Under tre tillfällen kommer vi tillsammans att göra enkla och praktiska övningar som hjälper dig att minska din stress i vardagen. Vi utgår från mindfulness som kan hjälpa dig att förhålla dig till dina tankar och känslor på ett mer medvetet sätt. Vid varje tillfälle har vi ett tema som är aktuellt för alla som är anhöriga.

Datum och tid: Tisdagar 10/11, 17/11 och 24/11 kl. 17-18.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Eivor se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast 1 november.





En dag i hälsans tecken – som anhörig glömmar man lätt bort sig själv och de egna behoven

För er som inte haft möjlighet att delta tidigare bjuder vi in till en eftermiddag med fokus på eget välbefinnande. Du får fysisk, mental, social och kreativ påfyllnad. Vi bjuder på eftermiddagsfika och mellanmål.

Datum: Måndag 12/10 kl. 14–19.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor, Margareta eller Monica, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat till tolv deltagare och förtur till personer som inte varit med tidigare. Anmäl dig senast 4 oktober.

Kreativt skrivande

Kom och utforska hur kreativt skrivande kan främja ditt välbefinnande.

Vi ses vid tre tillfällen och genom lekfulla övningar låter vi tankar och känslor få landa på pappret. Inga förkunskaper krävs och det finns inget krav på prestation eller resultat.

Anhörigkonsulent Elin Bäcklin vägleder.

Datum: Torsdagar 29/10, 12/11 och 26/11 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Elin, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat till tio deltagare.

Kontakt

E-post: anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se

Servicetelefon: 031-365 50 30

Servicetelefonen är bemannad helgfria vardagar, måndag 8-16, tisdag 8-12, onsdag till fredag 8-16 och du kommer i kontakt med en anhörigkonsulent. Övriga tider går det bra att lämna meddelande på telefonsvararen.

Kontaktuppgifter till oss anhörigkonsulenter:

Monica Albinsson

Telefon: 031-365 33 56

E-post: monica.albinsson@funktionsstod.goteborg.se

Elin Bäcklin

Telefon: 031-366 53 61

E-post: elin.backlin@funktionsstod.goteborg.se

Margareta Eliasson

Telefon: 031-366 57 96

E-post: margareta.2.eliasson@funktionsstod.goteborg.se

Eva Gabrielsson

Telefon: 031-365 36 71

E-post: eva.gabrielsson@funktionsstod.goteborg.se

Alinde Gundersvik

Telefon: 031-367 90 03

E-post: alinde.gundersvik@funktionsstod.goteborg.se

Eivor Gustafsson

Telefon: 031-365 51 49

E-post: eivor.gustafsson@funktionsstod.goteborg.se

Gustav Jagner

Telefon: 031-365 23 42

E-post: gustav.jagner@funktionsstod.goteborg.se

För mer information gå in på:

[Stöd till anhöriga](#) eller skanna qr-koden

Besöksadress:

Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg

