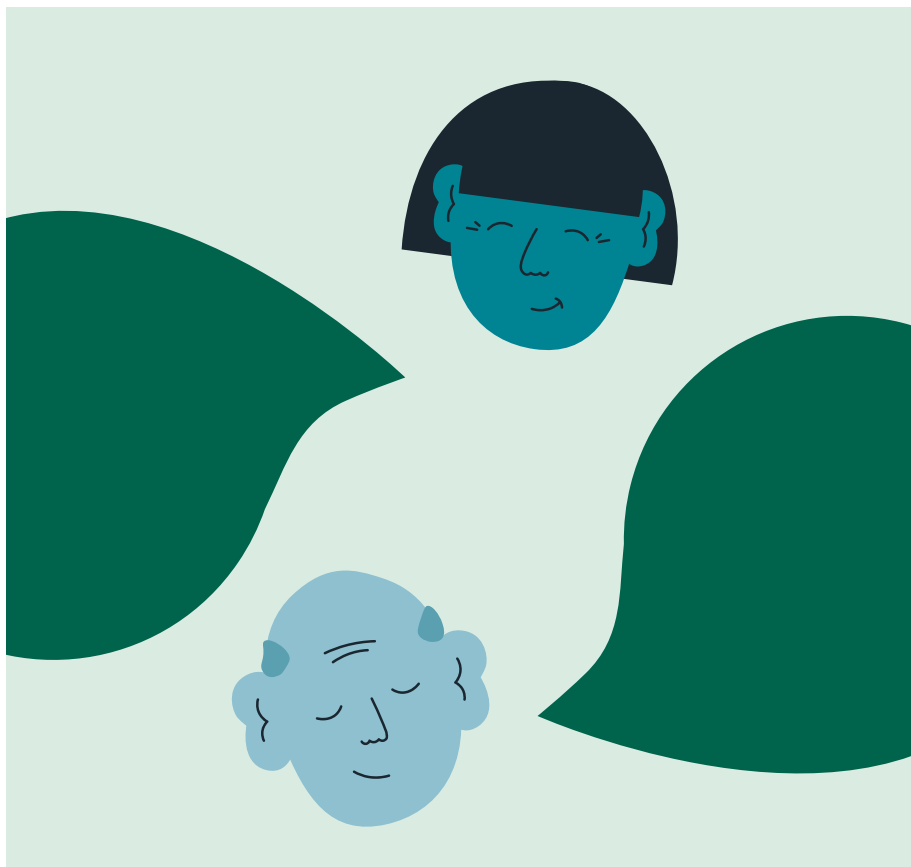




Vårprogram för anhöriga 2025

Program våren 2025

Har du någon i din närhet som på grund av sjukdom, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av ditt stöd på olika sätt? Då kanske du som anhörig behöver stöd för egen del. Det gäller även dig som är anhörig på distans. Anhörigstödet i Göteborgs Stad erbjuder enskilda stödsamtal, samtalsgrupper, utbildningar, föreläsningar och Må-bra-aktiviteter.



Stödsamtal, samtalsgrupper och aktiviteter är kostnadsfria. När du samtalar med oss eller deltar i någon av våra aktiviteter kan du alltid välja att vara anonym.

Vi har tystnadsplikt och för ingen dokumentation.

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



Flyttinformation

Från och med första februari 2025 finns vi på Kustgatan 10. Närmaste hållplats är Chapmans torg. Dalheimers hus kommer att renoveras och planeras vara inflyttningsklart under hösten 2028.

Stödsamtal

För många anhöriga kan det vara ett stöd att få tala med någon om sin situation. Du kan få information 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 för att boka en tid.



Samtalsgrupper under våren

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. Vid för få anmälda startar vi inte gruppen. Vi startar nya grupper eller digitala grupper vid efterfrågan.

Samtalsgrupp på dagtid 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:

Tisdagar 18/3, 25/3, 1/4, 8/4 och 15/4 klockan 10-12.

Plats: Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg

Anmälan och frågor: Kontakta Margareta eller Lena-Karin, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 3 mars.

Samtalsgrupp 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: Tisdagar 18/3, 25/3, 1/4, 8/4 och 15/4 klockan 17.30-19.30.

Plats: Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Monica, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 3 mars.



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med förvärvad hjärnskada

Att stå nära en person med förvärvad hjärnskada kan vara både fysiskt och psykiskt påfrestande. Som anhörig ställs man inför nya och ofta svåra situationer. Att få känna att man inte är ensam och att få möjlighet att dela erfarenheter och upplevelser med andra kan hjälpa en att se saker i nytt ljus.

Samtalsgruppen anordnas i samverkan mellan HjärnPunkten (ett socialt nätverk inom Hjärnkraft Göteborg) och Anhörigstödet i Göteborgs Stad.

Datum och tid: Måndagar 5/5, 12/5, 19/5, 26/5 klockan 17.30–19.45

Plats: Kustgatan 10

Samtalsledare: Eivor Gustafsson anhörigkonsulent och Susanne Magnusson cirkelledare på HjärnPunkten och handledare på Klippankoopertiven.

Anmälan och frågor: Kontakta Ove Haugen Hjärnkraft på telefon 070-857 6530 eller maila hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller Eivor Gustafsson, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 29 april.

Digitala samtalsgrupper nationellt

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

Se länk för att klicka dig vidare till det du är intresserad av: [Kalendarium](https://www.kalendarium.se) – [Anhörigas Riksförbund](https://www.anhorigasriksforbund.se) ([anhorigasriksforbund.se](https://www.anhorigasriksforbund.se))



Föreläsningar och utbildning

Föräldrautbildning Steg-ett ut

Utbildningen riktar sig till dig som är förälder, vårdnadshavare eller god man till en ung person mellan cirka 16–25 år med funktionsnedsättning. Det är mycket man behöver känna till för att kunna ge ett så bra stöd som möjligt när den unge tar steget ut till ett vuxet liv. Föräldrautbildningen 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 i utbildningen är utformad för invånare i Göteborgs Stad, men är öppen för alla att ta del av.

Datum och tid: Tisdagar 18/2, 25/2, 4/3 och 11/3 klockan 17.30–20

Plats: Digital, ny länk skickas ut dagen innan varje tillfälle.

Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Monica eller Margareta, se kontaktuppgifter baksidan.

Anmälan: [Anmälan via eventonline](#)



Föreläsning med Bella Stensnäs

Det utmanande anhörigskapet

Bella Stensnäs är leg. psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri. Bella Stensnäs föreläsning under hösten 2024 blev så uppskattad att vi nu bjuder in henne igen.

Bella föreläser om stresshantering, medberoendeskop och hur man undviker att drabbas av utmattning. Fokus kommer att ligga på att förstå sin stress, vikten av egen återhämtning, riskfaktorer vad gäller utmattningssyndrom samt hur medberoendeskop kan hanteras. Den ger kunskap och konkreta råd i hur man hanterar sin livssituation och hittar en balans i sitt anhörigskap.

I vårens föreläsning kommer Bella fördjupa kunskapen kring medberoendeskop samt acceptans av situationen i syfte att få kraft att bygga sitt eget liv parallellt med det utmanande anhörigskapet. Bella kommer även prata om vad man praktiskt kan göra i den "akuta stressen", när man själv eller ens närstående kanske reagerar med hårda ord, våld och destruktion.

Datum och tid: Torsdagen 3 april klockan 17.30–19.30

Plats: Kustgatan 10

Frågor: Kontakta Andrea eller Monica se kontaktuppgifter baksidan.

Anmälan: [Anmälan via eventonline](#)



Må-bra-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 Må-bra-aktiviteterna 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 att tillsammans 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 utgår vi från ett nytt tema som är aktuellt för alla som är anhöriga. Är du intresserad av att vara med i denna grupp anmäl dig nedan.

Datum och tid: Torsdagar 8/5, 15/5 och 22/5 klockan 17–18.30

Plats: Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Andrea, se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast måndag 28 april.

Besök på Sjöfartsmuseet Akvariet

Följ med på ett besök på Sjöfartsmuseet Akvariet – årets museum 2024. Vi får ta del av saltstänkta berättelser, fantastiska föremål, utställningar och en guidad visning. Vi avslutar med att fika tillsammans på museets Café One. Besök, guidning och fika är kostnadsfritt.

Datum och tid: Onsdag 19 februari klockan 14–18

Plats: Sjöfartsmuseet Akvariet, Karl Johansgatan 1-3. Vi samlas utanför entrén.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast 18 februari.

Anhörigträffar i Angered

För dig som stödjer eller står nära någon som är äldre, sjuk eller har en funktionsnedsättning finns det nu möjlighet att träffas under trivsamma former. Du kanske har frågor kring det som gäller ditt välbefinnande eller den du stödjer. Du kanske bara vill träffa andra i liknande situation för att fika och prata en stund. Ingen anmälan behövs. Vill du ha ett enskilt stödsamtal med en anhörigkonsulent kan vi boka det.

Datum och tid: Det är första onsdagen i månaden vilket är följande 5/3, 2/4, 7/5 och 4/6. Välkommen mellan klockan 15-17.

Plats: Angereds Torg 7 (Mötesplats Seniorhörnan, Angereds Centrum)

Frågor: Vill du veta mer, kontakta Eva eller Monica, se kontaktuppgifter på baksidan.

Anhörigkonsulent på Frivilligcentralen Knuten i Kålltorp

För dig som stödjer någon som är sjuk eller har en funktionsnedsättning. Behöver du stöd och information för egen del? Du kanske har frågor kring det som gäller din egen hälsa eller bara önskar prata om din situation. Vi hjälper till med information om vad anhörigstödet och samhället i övrigt har att erbjuda. Det finns möjlighet att få prata om sin situation och att boka tider för en fortsatt kontakt. Vi har uppstart 12/2. Sedan finns vi där första onsdagen i månaden.

Datum och tid: Onsdagar 12/2, 5/3, 2/4, 7/5 och 4/6 klockan 14-16.

Plats: Frivilligcentralen Knuten på Råstengatan 4 i Kålltorp

Anmälan och frågor: Ingen anmälan behövs. Vid frågor ring eller maila Lena-Karin Dalenius eller Monica Albinsson, se kontaktuppgifter på baksidan



Sommarträffar

När allt annat stänger så finns vi. Välkommen på sommarträffar med anhörigstödet. Vi träffas i Trädgårdsföreningen för att tillsammans njuta av parken med promenad och fika. Vi möter er vid entrén till Trädgårdsföreningen, den vid Alfons Åbergs hus, Slussgatan 1. Medtag egen fika. Vid spöregn ställer vi in.

Datum: 14/5, 11/6, 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8 och 10/9 klockan 13-15

Plats: Slussgatan 1, ingången mitt emot Drottningtorget

Frågor: Ring vår servicetelefon 031-365 50 30.



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

Lena-Karin Dalenius

Telefon: 031-366 63 86

E-post: lena-karin.dalenius@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

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

Andrea Schedwin

Telefon: 031-366 53 61

E-post: andrea.schedwin@funktionsstod.goteborg.se

För mer information gå in på:

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

