

# Höstprogram för anhöriga 2024

# Program hösten 2024

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 har ingen dokumentation.

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

## 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:** Måndagar 26/8, 2/9, 16/9, 23/9 och 30/9, kl. 16.30–18.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Eivor eller Andrea, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 16 augusti.

## Samtalsgrupp på dagtid för dig som stödjer en person med psykisk ohälsa

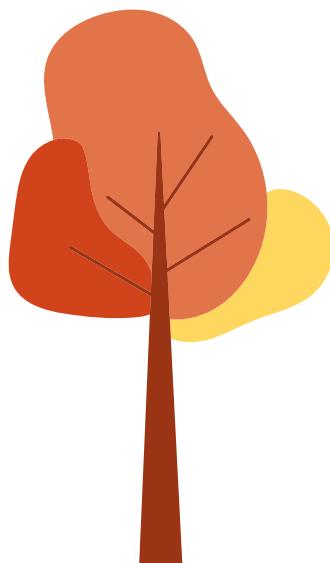
När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Det finns glädje och meningsfullhet i stödjandet, men i perioder kan det vara svårt och tungt att stå nära.

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:** Onsdagar 4/9, 11/9, 18/9, 25/9 och 2/10 kl. 10–12.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Gustav eller Lena-Karin, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 21 augusti.



## **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:** Tisdagar 1/10, 8/10, 15/10 och 22/10, kl. 17.30–19.45.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Samtalsledare:** Gustav Jagner, anhörigkonsulent och Susanne Magnusson, cirkelledare på HjärnPunkten och handledare på Klippankooperativen.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Ove Haugen Hjärnkraft på telefon 070-857 65 30 eller mejla [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se) eller Gustav Jagner, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 24 september.

## **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 29/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11, kl. 17.30–19.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Eva eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 15 oktober.

## **Digital samtalsgrupp för dig som stödjer en vuxen person med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning**

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 står nära en person som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Du kan exempelvis vara förälder, partner, syskon eller vän. 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:** 14/10, 21/10, 28/10, 4/11 och 11/11, kl. 17–18.30.

**Plats:** Digitalt via Teams.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Eivor eller Andrea, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 4 oktober.



## Samtalsgrupp för dig som står nära någon med cancersjukdom

När en person som står dig nära drabbas av cancer kan tillvaron förändras på många olika plan. Både för den drabbade direkt men även för den som står bredvid. Genom att samtala kan vi stötta varandra i det svåra, ingen är ensam!

I denna anhöriggrupp, som är ett samarbete mellan Kraftens Hus Göteborg och Anhörigstödet Göteborgs Stad, erbjuds en möjlighet att träffa andra i liknande situation. Under fyra tillfällen har vi möjlighet att dela tankar och utbyta erfarenheter kring hur det är att leva nära cancer.

**Datum och tid:** Torsdagar 7/11, 14/11, 21/11 och 28/11, kl. 17.30–19.30.

**Plats:** Norges hus, Skånegatan 16.

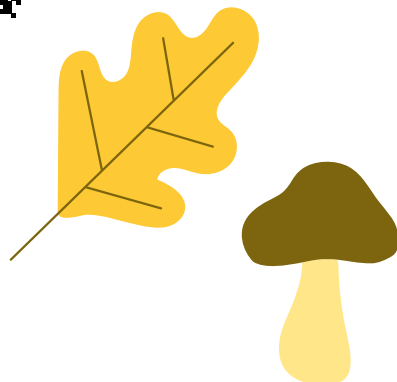
**Anmälan och frågor:** Kontakta Monica, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 1 november.

## 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 – Anhörigas Riksförbund \(anhorigasriksforbund.se\)](http://Kalendarium-Anhorigas-Riksforbund-anhorigasriksforbund.se)



# Temakvällar

Under hösten anordnar vi två tema-kvällar. Vid träffarna har du möjlighet att få dela tankar och erfarenheter med andra. Om det kommer upp frågor och ämnen som flera vill fortsätta att prata om kan det finnas möjlighet till en fortsättning under våren 2025.

## Att stå nära någon med neurologisk sjukdom

Vi träffas en kväll för att dela med oss av erfarenheter och tankar om att vara den som står nära och stödjer en person med neurologisk sjukdom. Det kan vara MS, ME ALS, Parkinson med flera. Hela ens vardag blir påverkad av sjukdomen.

**Datum och tid:** Onsdag 23 oktober kl. 17.30–19.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Eivor eller Lena-Karin, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 18 oktober.

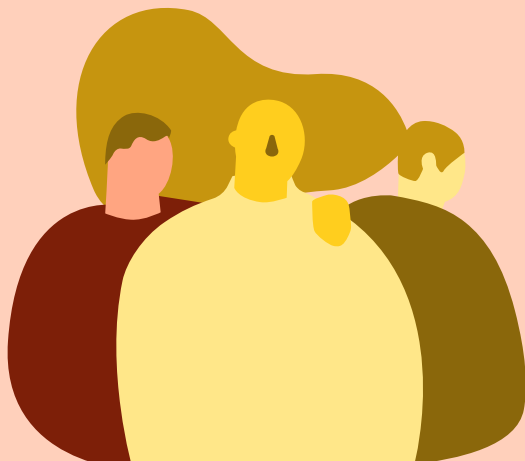
## När mitt vuxna barn bor på ett boende med särskild service

Hur påverkas min roll som förälder? Skulle du vilja träffa andra föräldrar i samma situation? Det är lätt att som anhörig känna sig ensam med alla ens tankar och frågor. Då är du välkommen till vår samtalskväll, där du få ta del av andras erfarenheter och dela med dig av dina egna. Det kanske inte finns lösningar eller svar på alla frågor, men tillsammans kanske vi kan hjälpa varandra att se saker ur olika synvinklar. Observera att det är ett begränsat antal platser.

**Datum och tid:** Måndag 18 november, kl. 17.30–19.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Monica eller Gustav, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäla dig senast fredag 8 november.



# Utbildning och föreläsningar

## 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 utformat för invånare i Göteborgs Stad.

**Datum och tid:** Torsdagar 19/9, 26/9, 3/10 och 10/10, kl. 17.30–20.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

### Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Monica eller Eva, se kontaktuppgifter baksidan.

Anmälan: [Anmälan via eventonline](#)



## Minimässa med föreläsning

Välkommen till en mässa där du har möjlighet att träffa föreläsare som varit med under Steg-ett ut. Ytterligare utställare kommer att medverka som kan vara viktiga att känna till för att din ungdom ska få

det stöd den behöver på vägen ut till vuxenlivet. Mässan är öppen för alla som är intresserade. Här finns en möjlighet till ett personligt samtal med utställarna. Mässan inleds med en föreläsning:

### Föreläsning God morgon ADHD

God morgon ADHD är en föreläsning, en konsert, en föreläsning och en berättelse av och med Sanna Hogman. Tanken är att bidra till ökad insikt kring hur någon med adhd kan fungera, privat, så väl som i arbetslivet. Med en ökad förståelse kan man lättare ta vara på och hitta styrkorna med adhd.

Tillsammans med jazzpianisten John Holmström får ni följa med på en hisnande resa mellan lyriska toner i visans land och pinsamma, roliga, galna, sorgliga och fina stunder från Sannas liv med diagnosen ADHD.

**Datum och tid:** Torsdag 17 oktober, kl. 17.30–20.

**Plats:** Dalheimers hus, Dalheimerssalen Slottsskogsgatan 12.

### Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Monica eller Eva, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat.

### Anmälan och mer information:

[Anmälan via eventonline](#)



## **Föreläsning med Johanna Gustafsson och Kenth Hedevåg**

### **Johanna – Tre diagnoser i skola och arbetsliv**

Den här föreläsningen tar upp dyslexi, adhd och autism ur ett skol- och arbetsperspektiv. Flickor visar ofta sina svårigheter på ett annat sätt än vad pojkar gör. Johannas egna erfarenheter av skola och arbetsliv följs av konkreta förslag till stöd och insatser, exempelvis verktyg för att hantera stress och utmattning. Föreläsningen sker i form av samtal mellan Johanna och Kenth.

### **Om föreläsarna**

Kenth Hedevåg har lång erfarenhet som pedagog i skolan och i ett neuropsykiatriskt utredningsteam på BUP. Johanna Gustafsson är fritidsledare och jobbar nu som elevassistent i en anpassad gymnasieskola i Jönköping.

**Datum och tid:** Torsdag 5 september, kl. 18–20.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

### **Frågor och hjälp med anmälan:**

Kontakta Lots för barn och vuxna med funktionsnedsättning 031-367 98 08. Antalet platser är begränsat.

**Anmälan:** [Anmälan via eventonline](#)



## **Föreläsning med Bella Stensnäs – Det utmanande anhörigskapet**

### **Nationella anhörigdagen – vi uppmärksammar anhörigas situation**

I samband med Nationella anhörigdagen bjuder Anhörigstödet i Göteborgs Stad in till en kostnadsfri föreläsningsskväll. Bella är legitimerad psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri. Hon föreläser om stresshantering, medberoendeskop och hur man undviker att drabbas av utmattning.

Fokus i föreläsningen 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.

**Datum och tid:** Fredag 4 oktober, klockan 16–18.

**Plats:** Selma Lagerlöfs center, Selma Lagerlöfs Torg 2.

**Frågor:** Kontakta Gustav eller Monica se kontaktuppgifter baksidan.

Ingen anmälan krävs.  
Varmt välkomna!



## Föreläsning med Ullakarin Nyberg

### Att leva nära någon med psykisk sjukdom och suicidtankar

Ullakarin Nyberg föreläser om det som många upplever som det allra svåraste inom psykisk ohälsa/sjukdom- att inte vilja leva längre. Hon berättar om hur det kan vara att leva med självmordstankar, men också om hur det är att vara anhörig med den ständiga rädslan att den du bryr dig om ska göra sig själv illa. Ullakarin beskriver de svåra samtalen som kanske inte behöver vara så svåra som vi tror.

Ullakarin Nyberg är psykiater och en av Sveriges främsta experter på suicidprevention, det vill säga att förhindra självmord. Ullakarin Nyberg föreläser ofta i ämnet, är aktiv inom media på olika sätt och har skrivit flera böcker.

**Datum och tid:** Onsdag 30 oktober, kl. 18–19.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

### Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Andrea eller Eva, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat.

**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 står nära kan man känna sig ensam. Då kan Må-bra-aktiviteterna vara en möjlighet att träffa andra i liknande situation och få återhämtning i vardagen.

## Anhörigräffar 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 7/8, 4/9 2/10, 6/11 och 4/12. Välkommen mellan kl. 15-17.

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

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

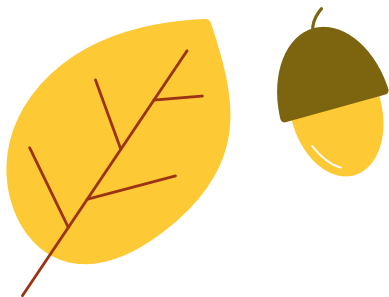
## Mindfulness

Mindfulness är ett förhållningsätt som med enkla och praktiska övningar hjälper dig att minska din stress i vardagen. Vid första tillfälle får du en kort bakgrund till mindfulness samt att prova på några enkla övningar. Under de kommande tillfällena praktiserar vi mindfulness som kan hjälpa dig att förhålla dig till dina tankar och känslor på ett mer medvetet sätt.

**Datum och tid:** Onsdagar 14/8, 28/8, 11/9 och 25/9, kl. 14-15.30.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12. Vi möts i entrén.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Eva eller Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmäl dig senast dagen innan varje tillfälle.



## Besök på Göteborgs stadsmuseum

Följ med på ett besök på Göteborgs stadsmuseum – ett historiskt museum där vi kommer att få en guidad visning. Utforska 400 år av nöd och lust genom fyra basutställningar om Göteborgs dramatiska historia. Vi avslutar med att fika tillsammans på Café Kronhuset, Postgatan 6–8.

**Datum och tid:** Onsdag 18 september, kl. 14–18.

**Plats:** Göteborgs stadsmuseum, Norra Hamngatan 12. Vi samlas utanför entrén.

**Anmälan och frågor:** Kontakta Monica eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast 11/9.

## En dag i hälsans tecken

Nu kommer en ny möjlighet för dig som inte kom med i våras att ta del av en eftermiddag i hälsans tecken! Du som befinner dig i en utmanande anhörigsituation kan lätt glömma bort dig själv och de egna behoven. Vi bjuder in till en eftermiddag där du kan ta hand om dig själv. Du erbjuds fysisk, mental, social och kreativ påfyllnad. Under eftermiddagen bjuder vi på lite förtäring.

**Datum och tid:** Onsdag 13 november, kl. 14–19.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

**Frågor och anmälan:** Kontakta Eivor, Margareta eller Monica, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat. Anmälan senast 1 november.

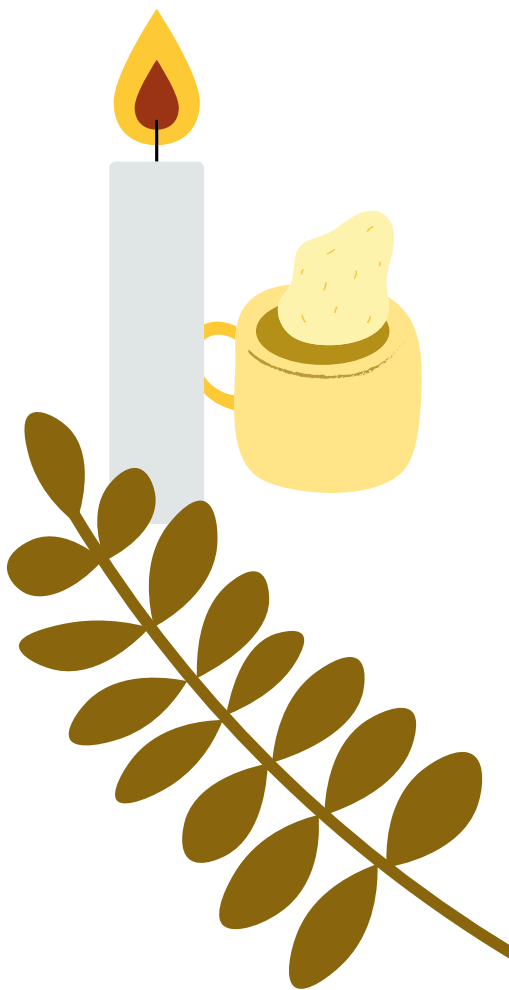
## Adventsfika

Välkommen till oss för en pratstund och kanske träffa andra i liknande situation. Anhörigkonsulenterna är på plats och det kommer finnas fika.

**Datum:** Onsdag 27 november, kl. 13–15.

**Plats:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

Drop in, ingen anmälan.



# Kontakt

**E-post:** [anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se](mailto: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](mailto:monica.albinsson@funktionsstod.goteborg.se)

**Lena-Karin Dalenius**

Telefon: 031-366 63 86

E-post: [lena-karin.dalenius@funktionsstod.goteborg.se](mailto:lena-karin.dalenius@funktionsstod.goteborg.se)

**Margareta Eliasson**

Telefon: 031-366 57 96

E-post: [margareta.2.eliasson@funktionsstod.goteborg.se](mailto:margareta.2.eliasson@funktionsstod.goteborg.se)

**Eva Gabrielsson**

Telefon: 031-365 36 71

E-post: [eva.gabrielsson@funktionsstod.goteborg.se](mailto:eva.gabrielsson@funktionsstod.goteborg.se)

**Eivor Gustafsson**

Telefon: 031-365 51 49

E-post: [eivor.gustafsson@funktionsstod.goteborg.se](mailto:eivor.gustafsson@funktionsstod.goteborg.se)

**Gustav Jagner**

Telefon: 031-365 23 42

E-post: [gustav.jagner@funktionsstod.goteborg.se](mailto:gustav.jagner@funktionsstod.goteborg.se)

**Andrea Wahlberg**

Telefon: 031-366 53 61

E-post: [andrea.wahlberg@funktionsstod.goteborg.se](mailto:andrea.wahlberg@funktionsstod.goteborg.se)



**För mer information gå in på:**

[Stöd till anhöriga](#)

Eller via qr-koden till vänster.