

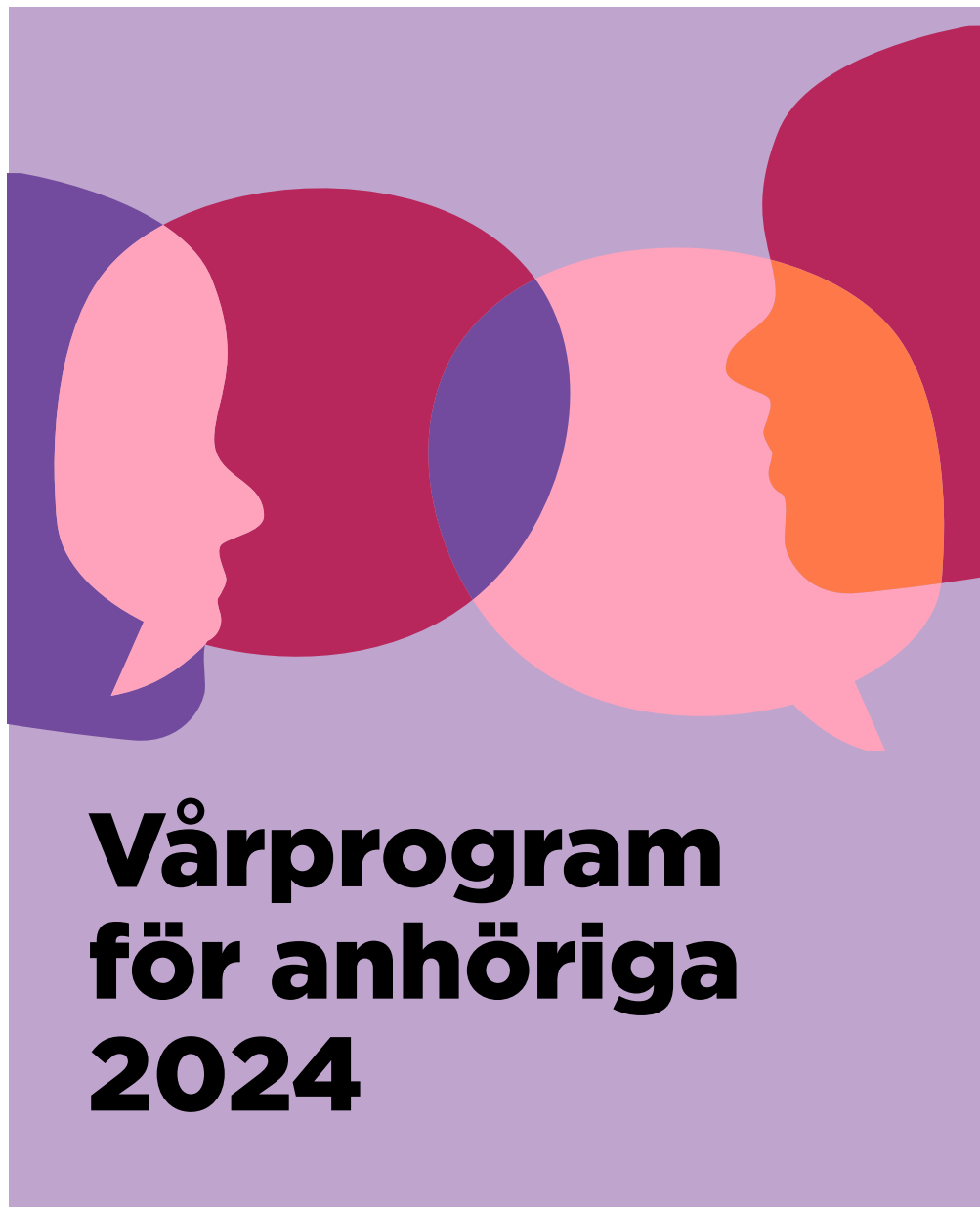
Ett gott liv åt alla

Anhörigstöd

Förvaltningen för funktionsstöd



**Göteborgs
Stad**



Vårprogram för anhöriga 2024

Program våren 2024

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

Samtal, grupper 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](#)

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.



Anhörigkonsulent på plats i Angered

För dig som stödjer någon som är sjuk eller har en funktionsnedsättning. Du kanske har frågor kring det som gäller ditt välbefinnande eller den du stödjer. Vi försöker hjälpa 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. Ingen anmälan behövs.

Datum och tid: Vi finns där på måndagarna 22/1, 19/2, 18/3, 15/4, 13/5 och 10/6. Mellan kl. 12.30–14.30

Plats: Gunnareds kyrka, Gunnareds kyrkväg 1, Angered centrum

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



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 för dig som står nära någon som har försökt ta sitt liv

Denna samtalsgrupp är tänkt att ta sin utgångspunkt i tankar och känslor som väcks i oss efter **föreläsningen av Margda Waern om suicid 22/1**, se mer information under Föreläsningar och utbildningar. Även du som inte har möjlighet att delta på föreläsningen, är givetvis varmt välkommen att delta i samtalsgruppen! Genom att dela våra upplevelser kan intensiteten i de smärtsamma erfarenheterna lindras något. Anmäl dig senast måndagen 22/1. Begränsat antal platser.

Datum och tid: Måndagar 29/1, 5/2 och 12/2 kl. 17.30–19.30

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan.

Samtalsgrupper 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.

Samtalsgrupp 1 kvällstid

Datum och tid: Onsdagar 17/1, 24/1, 31/1, 7/2 och 14/2 kl. 17.30–19.30.
Anmäl dig snarast. Endast ett fåtal platser kvar.

Plats: Dalheimers hus,
Slottsskogsgatan 12.

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

Samtalsgrupp 2 kvällstid

Datum och tid: Tisdagar 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 och 26/3 kl. 17.30–19.30.
Anmäl dig senast tisdagen 13/2.

Plats: Dalheimers hus,
Slottsskogsgatan 12.

Anmälan och frågor: Kontakta Lena-Karin eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan.



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. Anmäl dig snarast. Endast ett fåtal platser kvar.

Datum och tid: Onsdagar 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 och 27/3 kl. 13-15.

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

Anmälan och frågor: Kontakta Gustav eller Eva, se kontaktuppgifter på baksidan.

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. Anmäl dig senast 22/3.

Datum och tid: Onsdagar 3/4, 10/4, 17/4, 24/4 kl. 17.30-19.45

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

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 65 30 eller maila hjarnpunkten@hjärnkraftgoteborg.se eller Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan.



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 föreningen Kraftens Hus Göteborg och Anhörigstödet Göteborgs Stad, erbjuds 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. Anmäl dig senast 4 april.

Datum och tid: Torsdagar 11/4, 18/4, 25/4, 2/5 kl. 17.30-19.30

Plats: Norges hus, Skånegatan 16, Göteborg

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

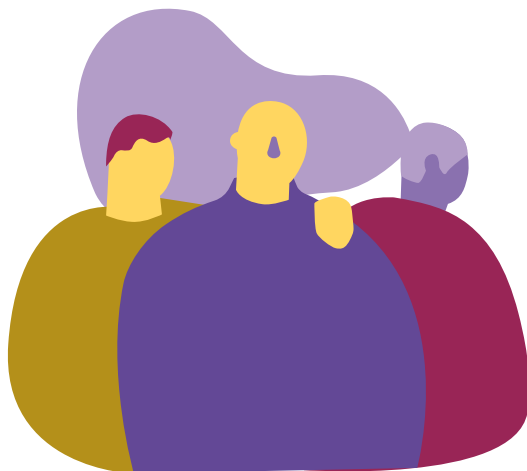
Samtalsgrupp på dagtid för dig som stödjer en person med fysisk eller psykisk sjukdom

Att stå nära någon som är fysiskt eller psykiskt sjuk kan i perioder kännas tungt och ensam, även om det finns glädje och meningsfullhet. Det är lätt att glida in i nya roller och relationen till den man står nära kan förändras. 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. Anmäl dig senast 23 april.

Datum och tid: Tisdagar 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6 kl. 10-12.

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor eller Lena-Karin, se kontaktuppgifter på baksidan.



Föreläsningar och utbildning

Digital 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 20/2, 27/2, 5/3 och 12/3 kl. 17.30–20

Plats: Digitalt på Teams.

Frågor och hjälp med anmälan: Kontakta Andrea eller Eivor, se kontaktuppgifter baksidan.

Anmälan: [Anmälan via eventonline](#)



Forskaren Margda Waern föreläser om suicid utifrån olika perspektiv

Margda Waern är professor i psykiatri vid Göteborgs Universitet och överläkare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. Margda har forskat om suicid och suicidalt beteende sedan 30 år tillbaka. Hon kommer att dela med sig av sina erfarenheter av suicid, från flera perspektiv – forskarens, läkarens och den anhörigas. Hur tänker en suicidal person? Hur kan man som anhörig tänka/agera när någon som står en nära inte orkar leva? Eller gör suicidförsök? Eller tar sitt liv?

Datum och tid: Måndag 22/1 kl. 18–20

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](#)



Anna och Sången - En soloföreställning

Anna Heikkinen berättar och sjunger, om sångens betydelse för läkning vid en bröstcancerdiagnos.

Varje år får ca 8 000 kvinnor i Sverige bröstcancer. 2017 var Anna en av dem. Hon var då 47 år gammal. I hennes soloföreställning kommer vi att få höra om vad sången kom att betyda för henne under en lång och svår period i livet.

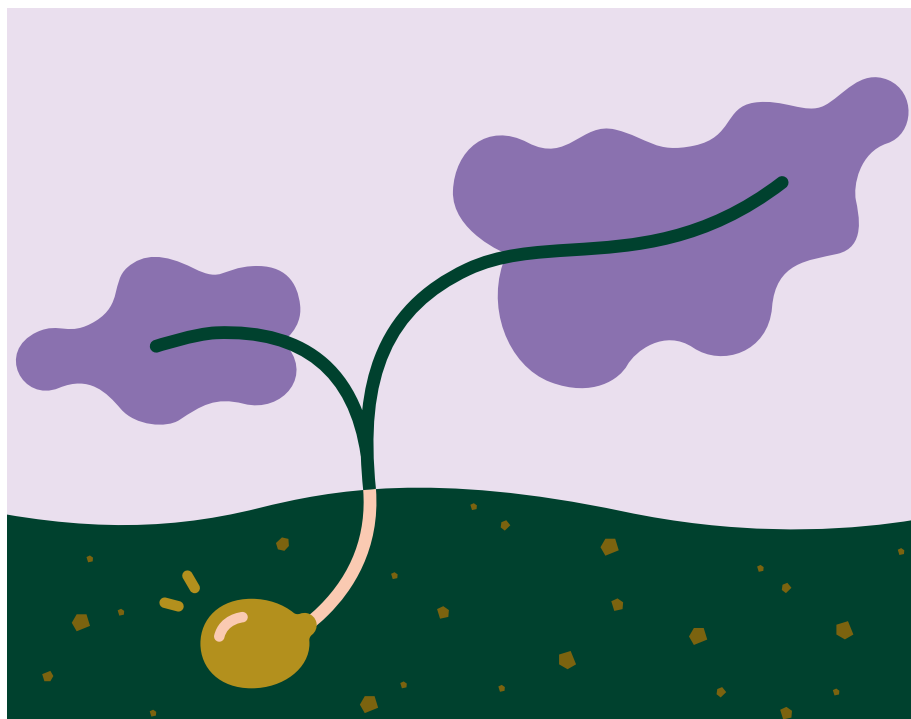
Under kvällen kommer vi i anhörigstödet tillsammans med föreningen Kraftens hus informera om våra verksamheter

Datum och tid: Torsdag 7/3
kl. 18–19.30

Plats: Dalheimers hus,
Slottsskogsgatan 12

Frågor och hjälp med anmälan:
Kontakta Monica, Eva eller Andrea
se kontaktuppgifter baksidan.
Antalet platser är begränsat.

Anmälan: [Anmäla 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.

Besök på Röhsska museét

Följ med på ett besök på Röhsska museét- ett museum för design, mode och konsthantverk i Göteborg. Förutom basutställningarna kommer vi även kunna se en utställning som heter "Låt hundra blommor blomma" av textilkonstnären Elsa Pärs-Berglund. Vi avslutar med att fika tillsammans på museets café. Anmäl dig senast 19/2. Begränsat antal platser.

Datum och tid: Onsdag 21/2 kl. 15-18

Plats: Röhsska museét, Vasagatan 39. Vi samlas utanför entrén.

Anmälan och frågor: kontakta Monica eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan.

Shared reading

Genom högläsning tillsammans med en utbildad ledare får texterna liv. Här finns en möjlighet att dela tankar och erfarenheter med hjälp av skönlitterära texter. Kanske du också kan finna glädjen att läsa tillsammans? Det finns inga krav på att man läst texterna i förväg. Allt händer i mötet.

Vi i anhörigstödet tillsammans med biblioteken i Göteborg provar på denna form av läsning för dig som anhörig. Genom texterna berör vi frågor och känslor som ofta kommer upp när man är i en anhörigsituation. Anmäl dig senast 8/4.

Datum och tid: Måndag 15/4, kl. 17.30-19.30

Plats: Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor eller Gustav, se kontaktuppgifter på baksidan.



En dag i hälsans tecken

Som anhörig glömmer man lätt bort sig själv och de egna behoven som alla har. Vi inbjuder dig till en eftermiddag för att ta hand om dig själv. Du erbjuds fysisk, mental, social och kreativ påfyllnad. Vi bjuder på nyttig eftermiddagsfika och ett mellanmål.

Datum och tid: Tisdagen 19/3
kl. 14–19.30.

Plats: Dalheimers hus,
Slottsskogsgatan 12

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor, Margareta eller Monica, se kontaktuppgifter baksidan. Antalet platser är begränsat.

Mindfulness i naturen

Under vår promenad tar vi in naturen och dess läkande kraft tillsammans med mindfulness-övningar. Mindfulness minskar stress och oro och hjälper dig att bli mer medveten och närvarande i stunden. Vi stannar längs vägen för att äta vår medhavda fika. Ta gärna med något att sitta på. Anmälan senast 21/5.

Datum och tid: Onsdag 22/5
kl. 14–15.

Plats: Huvudentrén till Botaniska trädgården

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan.

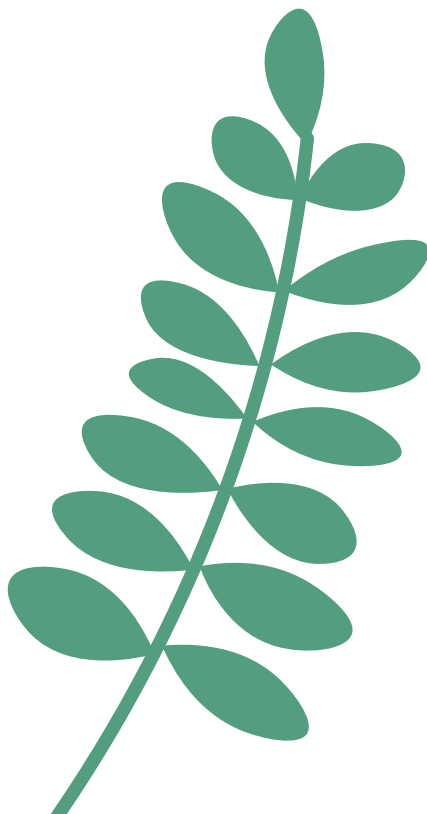
Sommarträffar

När annat stänger så finns vi. Välkommen på sommarträffar med anhörigstöd. 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 och tid: Onsdagar 10/7, 17/7, 24/7 och 31/7 kl. 13–15

Plats: Slussgatan 1

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 Wahlberg

Telefon: 031-366 53 61

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



För mer information gå in på:

[Stöd till anhöriga](#)

Eller via qr-koden till vänster.