



ANHÖRIGSTÖD

PROGRAM HÖSTEN 2021

ulricehamn.se

Tar du hand om någon som behöver din hjälp?

Kommunen erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet som är långvarigt sjuk, äldre, fysiskt eller psykiskt funktionsnedsatt eller har en beroendeproblematik.

För många är det naturligt och positivt att hjälpa eller stötta en familjemedlem/närstående som av någon anledning inte klarar av vardagen på egen hand. Men man kan också känna oro eller förtvivlan, eller brottas med dåligt samvete och tycka att man aldrig räcker till.

Som anhörig är du ovärderlig och för att kunna hantera och orka på bästa sätt, kan man ibland behöva stöd.

Som anhörig kan du få stöd från kommunen men också från regionen, kyrkor, frivilliga organisationer, med flera. Eftersom behovet ser olika ut beroende på vilken situation du som anhörig befinner dig i finns också olika typer av stöd att få.

Stöd genom kommunens insatser

Det stöd som är kopplat till den närstående utreds och beslutas av handläggare. Som anhörig är du välkommen att kontakta dem för mer information. Även om handläggaren har sekretess i fråga om att lämna ut uppgifter om den närstående, är du som anhörig alltid välkommen att dela med dig av din kunskap och erfarenhet. Vi vill gärna se dig som anhörig som delaktig!

Den hjälp som den anhörige kan få genom insatser för den närstående beror på lagstiftning och bedömning av behov, men kan exempelvis innefatta:

- Stöd i hemmet, exempelvis avlösning 20 timmar, boendestöd, bostadsanpassning.
- Stöd genom annat boende, exempelvis korttidsvistelse, korttidstillsyn.
- Stöd genom dagverksamhet, exempelvis för personer med demenssjukdomar eller psykiska funktionsnedsättningar.
- Annat stöd, exempelvis god man, ledsagare, kontaktfamilj.

Det kan också handla om andra insatser för att på bästa sätt stötta den närstående och dig som anhörig.

Kontakta socialsekreterare, biståndshandläggare eller LSS-handläggare för mer information. Du når dem via kommunens växel, 0321-59 50 00.

Verksamheter som erbjuder stöd

I kommunen finns det flera verksamheter som arbetar för att du som anhörig och din närstående ska ha det bättre. Exempel på detta är:

- Föräldrastöd genom Familjecentralen
- Råd- och stödsamtal genom Familjelinjen
- Råd- och stödsamtal hos Öppenvårdsenheten för anhöriga till någon med missbruk.
Öppenvårdsenheten erbjuder även anhöriggrupper för denna målgrupp.

- Demenssamordnare erbjuder råd- och stödsamtal för anhöriga till någon med demenssjukdom och det finns även möjlighet att delta i anhörigrupp. Demenssamordnaren erbjuder också råd- och stödsamtal för dig som är anhörig till en äldre person. Kontakt: Demenssamordnare, telefon: 0321-59 56 21

Som senior är man välkommen till de olika vård- och omsorgsboendenas (äldreboendenas) dagverksamhet. Även på Oasens seniorcenter finns hälsofrämjande aktiviteter både för dig som anhörig och din närstående.

Utifrån pågående pandemi följer verksamheterna Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Observera att en del av aktiviteterna kan vara temporärt inställda. För dig som vill veta mer om ovanstående hittar du information på **ulricehamn.se**. Du kan också nå verksamheterna genom kommunens växel, telefon: 0321-59 50 00.

Om du är osäker på vart du som anhörig kan vända dig, kan du alltid kontakta kommunens anhörigkonsulent för mer information!

Stödjande samtal

Har du behov av stödjande samtal kan du prata med anhörigkonsulent, som har möjlighet att träffa dig som är anhörig. Det kan handla om att hitta information, få råd om hur du kan hantera din situation eller var du kan söka mer stöd. Ibland vet man inte riktigt vart man ska börja, bara att det kanske inte är en hållbar situation. Med anhörigkonsulenten får du samtala om din livssituation med fokus på hur du har det och hur du mår.

Ulricehamns kommun erbjuder stöd till anhöriga som service och det kostar ingenting att delta i anhörigstödet aktiviteter. Vi har självklart tystnadsplikt.

Diagnosträffar

I samarbete med Ulricehamns vårdcentraler; Närhälsan och Hälsobrunnen, erbjuder vi diagnosträffar för både den som har en diagnos och för den som är anhörig. Du får information om sjukdomen och vilken hjälp som finns att få.

Tema: Att leva med smärta

Torsdag 11 november, kl. 18 - 20

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Tema: Hjärntrötthet

Tisdag 16 november, kl. 18 - 20

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast ett par dagar innan träff.

Mötesplats anhöriga seniorer

Anhörigträffar med Röda Korset där du kan få information, träffa andra anhöriga och en stund med fika i gemenskap. Kom en eller flera gånger utifrån hur det passar dig, ingen föranmälan. Vi startar upp så snart Oasen seniorcenter har öppet igen.

Torsdagar udda veckor, kl. 10 - 12

Plats: Oasen seniorcenter, Ulricehamn

Att vara far- eller morförälder till barnbarn med NPF

En föreläsning med Anette Karlsson som föreläser utifrån sin erfarenhet som specialpedagog och förälder. Du får veta mer om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och får även konkreta tips på hur man själv kan vara till stöd för barn och barnbarn.

Torsdag 14 oktober, kl. 18 - 20

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

I samarbete med Attention Ulricehamn och Studieförbundet Vuxenskolan. Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast ett par dagar innan träff.

Nationella anhörigdagen

Vi uppmärksammar Nationella anhörigdagen med en inspirerande föreläsning med Sofia Camnerin, författare, pastor och generalsekreterare vid Sveriges kristna råd. Hon föreläser om att vara anhörig och den sårbarhet som anhörigskapet innefattar. I anslutning till föreläsningen arrangeras en utställning där kyrkorna i kommunen, studieförbundet Sensus och anhörigstödet visar upp sina hälsofrämjande aktiviteter.

Fredag 8 oktober, kl. 13 - 15

Plats: Equmeniakyrkan, Jägaregatan 6, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare, anmälan krävs. Kontakta anhörigkonsulenten för mer information.

Steget ut - fem tematräffar om vägen till vuxenlivet

För dig som är förälder till ung vuxen med funktionsnedsättning

I samarbete mellan anhörigstödet i alla kommuner i Boråsregionen, samt Studieförbundet Vuxenskolan i Sjuhärad, erbjuds fem tillfällen med information för dig som är förälder till ung vuxen med funktionsnedsättning. Även andra intresserade är välkomna att delta i dessa digitala träffar. I Ulricehamn finns även möjlighet att träffa andra föräldrar i liknande situation då den digitala föreläsningen planeras att sändas på Oasen seniorcenter (gäller träff 2 - 5).

Tisdag 7 september, kl. 18 – 20
Tema: Information från socialtjänsten

Tisdag 28 september, kl. 18 – 20
Tema: Arbete och sysselsättning

Tisdag 19 oktober, kl. 18 – 20
Tema: Budget och ekonomi

Tisdag 9 november, kl. 18 – 20
Tema: Boende

Tisdag 30 november, kl. 18 – 20
Tema: Aktiv fritid

För digital medverkan – anmälan till Vuxenskolan. För fysisk medverkan på Oasen – anmälan till anhörigkonsulenten.

Anhöriggrupper

Vill du träffa andra i liknande situation som din egen?
Vill du prata med andra som vet hur det är?

Det finns flera olika stödgrupper för dig som är anhörig, bland annat

- Att leva med en partner som har en psykisk sjukdom
- Att vara förälder till ett vuxet barn med psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning
- Stödgrupp för dig som är anhörig till någon med demenssjukdom
- Att vara förälder till barn med särskilda behov

Saknar du någon grupp? Vi kan bilda en ny! Vi förmedlar också kontakter till stöd genom andra nätverk, som till exempel kyrkan eller olika föreningar.

Fritid för alla - Aktivitetsmånad

Det ska självklart finnas möjlighet till fritid för alla! I oktober anordnas en aktivitetsmånad där föreningar, organisationer och kommunens verksamheter visar på möjligheter för tillgängliga fritidsaktiviteter för alla. Mingla med FUB, gå Tingslyckans dagverksamhets tipspromenad, prova hjälpmedel som Ice wisp i ishallen eller Joeletten hos UOK, besök Vasaloppets rörelseturné, samt mycket annat.

Håll utkik efter programmet på
ulricehamn.se/fritidforalla

Fritid för alla - Lassalyckan

Vi samlas vid informationscentralen och därefter kan man gå, springa eller rulla efter förmåga. Öppet för alla, med eller utan ohälsa eller funktionsnedsättning.

Onsdagar jämna veckor, kl. 18

Start: Onsdag 25 augusti

Samling: Informationscentralen, Lassalyckan

Man kan ta med sig sin assistent, förälder, kontaktperson eller bästa vän. De som vill avslutar gemensamt med egen medhavd fika. Kanske man träffar nya vänner eller andra anhöriga? Eller så kan man passa på att gemensamt planera andra tillgängliga aktiviteter!

Kontakta anhörigkonsulenten för mer information.

Samtalsgrupp existentiell hälsa

Vi träffas vid fyra tillfällen för att dela tankar och funderingar kring de åtta principer som världshälsoorganisationen WHO funnit främja hälsorelaterad livskvalitet: hopp, harmoni, helhet, existentiell kontakt, andlig styrka, personlig tro, meningen med livet, samt förundran. Alla anhöriga är välkomna att delta. Samtalsledare är Peter Andersson från Equmeniakyrkan och anhörigkonsulent Maria Hagiwara.

Torsdagar jämna veckor, kl. 9.30 – 11.30

Start: torsdag 21 oktober

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast veckan innan gruppstart.

Barn och unga anhöriga

För barn och unga som har syskon eller förälder med funktionsnedsättning eller sjukdom. Det kan exempelvis handla om att ha ett syskon med autism, ADHD eller hjärtfel, eller att kanske ha en förälder med cancer, beroendeproblematik eller utmattningssyndrom.

Mötesplats unga anhöriga

Hos oss får ungdomar mellan 13 - 25 år möjlighet att träffa andra unga anhöriga och kommunens anhörigkonsulent. Vi träffas sista lovfria måndagen i varje månad på **Ungdomens hus, kl. 18 - 20**. Man kan vara med och forma anhörigstödet utifrån vad man själv önskar – kanske se en bra film, önska föreläsare eller helt enkelt bara fika. Man är välkommen en eller flera gånger efter vad man själv vill.

Mötesplats anhöriga barn

Hos oss får barn mellan 7 - 13 år möjlighet att träffa andra anhöriga barn och kommunens anhörigkonsulent. Vi leker eller pysslar, samt pratar och fikar ihop. Vi träffas sista lovfria måndagen i varje månad på **Ungdomens hus, kl. 15.30 - 17.30**. Vi vill ha ett samtal med barnet ihop med vårdnadshavare innan barnet deltar i dessa träffar, men därefter är man välkommen en eller flera gånger efter vad man själv vill.

Stödgrupp för barn

Lotus - en stödgrupp för barn som är anhöriga. Man kanske har ett syskon eller förälder med sjukdom,

funktionsnedsättning, missbruk eller psykisk ohälsa. Gruppen träffas vid fem tillfällen på Ungdomens hus, måndagar med start 11 oktober. Vi vill ha ett samtal med barnet ihop med vårdnadshavare innan barnet deltar. Det är begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten.

ACT

Vill du som anhörig bli bättre på att hantera stress och främja hälsa? Anhörigstödet erbjuder deltagande i ACT, baserat på Acceptance and Commitment Therapy. En blandning av teori och upplevelsebaserade moment. Det startar två olika grupper under hösten och du kan välja mellan att delta på dagtid eller kvällstid.

Dag-gruppen träffas fyra gånger varannan vecka med start:

Onsdag 13 oktober, kl. 9 - 12

Kvälls-grupperna träffas fyra gånger varannan vecka med start:

Tisdag 20 oktober, kl. 17.30 - 20.30

Det är begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten.

Anhörigråd

Vill du som anhörig vara delaktig i att påverka utvecklingen av det kommunala anhörigstödet? Vi söker fler föreningsrepresentanter och andra medverkande till anhörigrådet, kontakta kommunens anhörigkonsulent för mer information.

Varmt välkommen till anhörigstödet aktiviteter!

I skrivande stund hoppas vi alla på att pandemi-situationen snart är under kontroll. Vi planerar utifrån att läget förbättras, men förhåller oss till gällande restriktioner. Det är begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig i förväg till aktiviteterna.

**För anmälan eller mer information – kontakta
anhörigstödet.**

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara
Telefon: 0321-59 67 68
E-post: maria.hagiwara@ulricehamn.se

Läs mer på:
www.ulricehamn.se/anhorigstod

Vi finns också på facebook – gilla och följ
Anhörigstöd Ulricehamn!

Omslagsbild: Helena Lundberg



ULRICEHAMNS
KOMMUN