



Foto: Helena Lundberg

ANHÖRIGSTÖD

PROGRAM VÅREN 2023

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
- har en beroendeproblematik.

För många är det naturligt och positivt att hjälpa eller stötta en familjemedlem eller 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 sjukvården, 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, kognitiv svikt 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 anhörigrupper för denna målgrupp.
- demenssamordnare erbjuder råd- och stödsamtal för anhöriga till någon med demenssjukdom eller kognitiv svikt 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 anhörig 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.

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

Behöver du stödjande samtal kan du prata med anhängkonsulent, som har möjlighet att träffa dig som är anhäng. 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 var man ska börja, bara att situationen inte är hållbar. Med anhängkonsulenten får du samtala om din livssituation med fokus på hur du har det och hur du mår.

Du som anhäng kan få anhängstöd oberoende av om din närstående har någon kontakt med kommun eller sjukvård.

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

ACT

Vill du som anhäng bli bättre på att hantera stress och främja hälsa? Anhängstödet erbjuder deltagande i ACT-grupp, baserat på Acceptance and Commitment Therapy. En blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

Vi träffas fyra gånger varannan onsdag med start onsdag 22 mars klockan 17.30–20.30.

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

Temavecka psykisk hälsa vecka 10



Livsviktiga snack – digital föreläsning med Suicide Zero

Barn som kan prata om känslor mår bättre. Få tips och kunskap som hjälper dig som förälder och ditt barn att träna på just det.

Lördag 11 mars klockan 10.00–11.30

Existentiella samtal – föreläsning med Ida Hallgren

Föreläsning på biblioteket där du får veta mer om hur man kan stimulera reflektion och samtal kring viktiga existentiella teman som liv – död, tillhörighet – ensamhet och lycka – lidande, med mera. Efter föreläsningen finns möjlighet att anmäla sig till samtalsgrupp.

Torsdag 9 mars klockan 18.00–19.30

Under temavecka psykisk hälsa, 6–12 mars, hittar du flera olika föreläsningar och aktiviteter. Fullständigt program hittar du på ulricehamn.se/psykiskhalsa.

Bokcirkel för dig som är anhörig

Vill du vara med och läsa boken Hela livet av Anders Rosengren? Boken tar upp begreppet hälsa och tar med dig på en resa där de stora livsfrågorna vävs samman med små konkreta tips som gör det lättare att hantera vardagen. Vi träffas vid fem tillfällen för att diskutera boken och dela med oss av tankar, känslor och läsoplevelser. Du är välkommen oavsett på vilket sätt du är anhörig.

Start: Torsdag 26 januari klockan 14.00–15.30

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig senast ett par dagar innan gruppstart. Anmäl dig till anhörigstödet, Sofia Mårtensson, 0766 – 43 56 83.

Livsfrågor - samtalsgrupp för dig som är anhörig

Samtalsgrupp med fokus på existentiell hälsa. Du får möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation och att ventiler dina tankar och funderingar. Vi använder oss av studiecirkelmaterialet Öppna kort.

Torsdagar, klockan 13.30-15.00

Start: 23 mars

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulent.

Lassalyckan öppet hus 13 maj

Lassalyckan arrangerar öppet hus och det kommer att finnas möjlighet till fritid för alla. Öppet för alla, med eller utan ohälsa eller funktionsnedsättning. Håll utkik efter mer information.



Den 13 maj är det öppet hus på Lassalyckan.

Lördag 13 maj

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!

Ingen anmälan, men om du vill testa terränghjälpmålet Joe-letten är det bra att höra av dig i förväg så att vi kan se till att den är tillgänglig. Kontakta anhörigkonsulenten eller UOK för mer information.

För dig som vill veta mer om vilka hjälpmedel eller tillgängliga fritidsaktiviteter som finns i kommunen, hör av dig så kan vi leta tillsammans eller göra gemensamma förfrågningar.

CRAFT

För dig som är anhörig till en person med skadlig konsumtion av alkohol eller narkotika. Programmet bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och har bland annat utvecklats för att hjälpa anhöriga att må bättre. Programmet kan innebära minskad ångest, ilska, samt en större förmåga att sätta gränser och bejaka egna behov. Vi träffas i grupp vid tio tillfällen.

Start: Tisdag 28 februari, klockan 15.00–16.30

Plats: Öppenvårdsenheten, Garvaregränd 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig senast ett par dagar innan gruppstart. Anmäl dig till Eva Hedlund, 0766-43 56 84, eller eva.hedlund@ulricehamn.se.

Föreläsning med Sirkka Persson

Sirkka Persson har skrivit boken Från hemmasittare till återvändare: vägar till skolorvaror. Om arbetet med att få eleverna att komma tillbaka och framför allt hur man kan få dem att stanna kvar i skolan. Alla anhöriga föräldrar och andra intresserade är välkomna att lyssna på föreläsningen.

Tisdag 28 mars klockan 18.00–19.30

Plats: Folkets hus, Ulricehamn

Ingen föranmälan, men begränsat antal platser.

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: Stroke

Tisdag 24 januari klockan 18.00–19.30

Tema: Bestäms under våren

Tisdag 2 maj klockan 18.30–20.00

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsultanten senast dagen innan träff.

Mindfulness

Digital möjlighet att träna mindfulness tillsammans med andra anhöriga. Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulness-övningar och du behöver inte ha några förkunskaper. I samarbete med anhörigstödet i Eslövs kommun. Vi träffas digitalt och det spelar ingen roll på vilket sätt du är anhörig eller var i landet du bor. Delta en eller flera gånger utifrån hur det passar dig.

Onsdagar, 25 januari, 8 mars och 17 maj klockan 11.00–11.45

Anmäl dig senast dagen före träff till camilla.marcusson@eslov.se.

Fika för föräldrar

Har du barn i skolåldern med diagnos, eller väntar ni på utredning? Har du vuxet barn med funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa? Vi anordnar träffar för dig som är förälder till barn/vuxen med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, psykisk eller fysisk sjukdom, intellektuell funktionsnedsättning, eller annan diagnos/problematik.

Träffarna är öppna mötesplatser för anhöriga föräldrar och kvällen anpassas efter vilka som kommer och vilka behov som framkommer. Vi kan dela in oss i mindre samtalsgrupper utifrån barnens ålder, funktionsnedsättning eller andra önskemål för kvällen. Kanske man vill starta en aktivitetsgrupp, en samtalsgrupp, ordna tematräffar, eller bara fika och dela tips och erfarenheter med andra föräldrar i liknande situation.

Torsdagar 19 januari, 9 februari, 2 mars, 23 mars, 20 april, 11 maj och 1 juni klockan 18.00 - 19.30

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Ingen anmälan, kom en eller flera tillfällen som det passar dig och din situation.

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 anhöriga barn

Hos oss får barn mellan 7-13 år möjlighet att träffa andra anhöriga barn. 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.

Mötesplats unga anhöriga

Hos oss får ungdomar mellan 13-25 år möjlighet att träffa andra unga anhöriga. 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.

Stödgrupper för barn

Musslan är en stödgrupp för barn till föräldrar med missbruk eller psykisk ohälsa. Musslan startar 30 januari och pågår måndagar under hela våren. Man använder sig av material från Junis och UNF, samt är ett samarbete mellan Ulricehamns kommun och svenska kyrkan i Ulricehamn.

Bubblan är en stödgrupp för barn som är anhöriga på andra sätt. Vi träffas vid fem tillfällen med olika teman och vi håller till på Ungdomens hus. 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 i förväg.

Digital samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn med NPF

Öppenvårdsenheten erbjuder tre tillfällen då du som förälder får möjlighet att digitalt möta andra föräldrar med liknande problematik, samt utbyta erfarenheter.

Start: onsdag 8 mars klockan 17–18

För frågor och anmälan, kontakta familjebehandlare Stina Pulkkinen, 0766 - 43 66 46 eller stina.pulkkinen@ulricehamn.se.

Anhöriggrupper

Vill du träffa andra i liknande situation som din egen? Vill du prata med andra som vet hur det är? Utifrån behov och efterfrågan kan vi starta olika stödgrupper för dig som är anhörig, exempelvis:

- att vara förälder till ett vuxet barn med psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning
- att vara anhörig senior make eller maka
- att vara anhörig till någon med stroke, cancer, ätstörning, självskadebeteende, tvångssyndrom, eller annan diagnos/problematik.

Vi förmedlar också kontakter till stöd genom andra nätverk, som till exempel kyrkor och församlingar, eller olika organisationer och föreningar.

Öppet anhörigcafé

En mötesplats för dig som är anhörig till någon med minneproblematik. Kom och drick en kopp kaffe och få tips, stöd och möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation.

Tid: klockan 15.30-17.30

25 januari Hökerumsgården

22 mars Ekero

19 april Parkgården

28 juni Ryttershov

Anmälan till demenssamordnare Johanna Björk, 0321- 59 56 21 eller johanna.bjork@ulricehamn.se.

Mötesplats anhöriga seniorer

Anhörigträffar med Röda Korset där du kan få information, träffa andra anhöriga och en stund med fika i gemenskap. Det spelar ingen roll på vilket sätt du är anhörig. Kom en eller flera gånger utifrån hur det passar dig, ingen föranmälan.

Torsdagar ojämna veckor klockan 10-12

Plats: Oasen seniorcenter, Ulricehamn

Digitala aktiviteter

Många föreningar och andra kommuner har utvecklat digitala aktiviteter som anhöriga i Ulricehamns kommun är välkomna att delta i, exempelvis föreläsningar och samtalsgrupper.

Exempel på detta är:

- digital samtalsgrupp för dig som är anhörig till en förälder med demenssjukdom.
- digital samtalsgrupp för vuxensyskon – för dig som är syskon till någon som är långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning.
- Me-We-grupp för anhöriga ungdomar och unga vuxna
- Steget Ut – föreläsningsserie för föräldrar till barn som kanske har en lite krångligare väg ut i vuxenlivet (anordnas nästa gång under hösten 2023)
- kostnadsfria webinarier genom Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA).

Kontakta anhörigkonsulent för information om anmälan och länkar. Följ gärna anhörigstödet på Facebook så kan du få mer löpande information.

Anhörigråd

Vill du som anhörig vara delaktig i att påverka utvecklingen av det kommunala anhörigstödet? Anhörigrådet fungerar som anhörigstödet externa referensgrupp och träffas en gång per termin.

Vi söker fler föreningsrepresentanter och andra medverkande till anhörigrådet, kontakta kommunens anhörigkonsulent för mer information.

*Varmt välkommen till
anhörigstödet aktiviteter!*

För anmälan eller mer information – kontakta anhörigstödet.

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara

Telefon: 0321-59 67 68

E-post: anhorigstod@ulricehamn.se

Läs mer på:

www.ulricehamn.se/anhorigstod

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



ULRICEHAMNS
KOMMUN