



Foto: Daniel Gustafsson

# ANHÖRIGSTÖD

## PROGRAM VÅREN 2025

[ulricehamn.se](http://ulricehamn.se)



ULRICEHAMNS  
KOMMUN

# INNEHÅLL

Tar du hand om någon som behöver din hjälp?	3
Stöd genom kommunens insatser	4
Verksamheter som erbjuder stöd	5
Vad är Stödjande samtal?	6
Vad menas med anhöriggrupper?	7

## **Våren program 2025**

Föreläsningar	8
”Hälsa för alla”	9
Samtalsgrupper	10
Anhöriggrupper	13
Barn och unga anhöriga	15
Föräldraskapsstöd	17
Mer digitala samtalsgrupper/aktiviteter	19

## 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 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 enskilde 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 enskilde, 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 enskilde 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 ledsagare eller kontaktfamilj.

Det kan också handla om andra insatser för att på bästa sätt stötta den enskilde 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 den du är anhörig till ska ha det bättre. Exempel på detta är:

- Föräldrastöd genom familjecentralen
- Råd- och stödsamtal genom familjelinjen
- Råd- och stödsamtal hos öppenvårdsenhetens familjebehandlare för anhöriga föräldrar till barn eller ungdom med neuropsykiatrisk problematik. Familjebehandlarna erbjuder även tematräffar och stödgrupper för denna målgrupp.
- Demenssamordnare erbjuder råd- och stödsamtal för anhöriga till någon med demenssjukdom eller kognitivsvikt 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 på telefon 0321-59 56 21

Som anhörig är man välkommen till våra vård och omsorgsboenden och deras dagverksamhet. Även på Oasens seniorcenter finns hälsofrämjande aktiviteter både för dig som anhörig och den du är anhörig till.

För dig som vill veta mer om ovanstående hittar du information på [ulricehamn.se](http://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!

## Vad är stödjande samtal?

Har du behov av stödjande samtal kan du prata med en 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.

Du som anhörig kan få anhörigstöd oberoende av om den du är anhörig till har någon kontakt med kommun eller sjukvård.

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



# Vad menas med anhöriggrupper?

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

- Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa
- Att vara anhörig förälder till vuxet barn med funktionsnedsättning
- Att vara anhörig till någon med stroke, cancer, ätstörning, självskadebeteende, tvångssyndrom, eller annan diagnos/problematik

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

Många föreningar och organisationer erbjuder olika former av stöd till anhöriga. Om du inom din förening eller organisation erbjuder stöd till anhöriga i form av informationsträffar, föreläsningar, aktiviteter eller stödgrupper, får du gärna kontakta anhörigstödet för hjälp att sprida information om aktiviteten.



# Vårens program 2025

## Föreläsningar

### Diagnosträff/föreläsningar

I samarbete med Ulricehamns vårdcentraler Närhälsan och Hälsobrunnen erbjuder vi diagnosträffar för både den som har en diagnos och för den som är anhörig. Vårdpersonal ger dig information om sjukdomen och du får veta vilken hjälp som finns att få. I vår erbjuder vi följande föreläsningar;

#### **Tema: Fetma—en sjukdom**

Läkaren Mario Malnar från Närhälsan kommer berätta om sjukdomen och om olika mekanismer kring varför det uppkommer. Det finns idag bra behandlingsmöjligheter och prognosen är bättre än tidigare. Hjälp finns.

**Torsdagen den 17 april, kl. 11 – 12.00**

**Plats: Församlingsgården, Storgatan 28,**

**Ulricehamn**

Ingen anmälan.

#### **Tema: Diabetes typ 2**

Joel Svensson, läkare på Hälsobrunnen informerar om Diabetes, typ 2 och om vad det finns för stöd och behandling.

**Onsdagen den 22 maj, kl. 14 -15.30**

**Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn**

Ingen anmälan

#### **Tema: Sömn**

Vi kommer att få lyssna på personal från Närhälsan som kommer berätta om den senaste forskningen kring sömn.

**Onsdagen den 21 maj, kl. 17.30-19.00**

**Plats: Oasen, järnvägstorget 4, Ulricehamn**

Ingen anmälan



# Hälsa för alla

I maj månad har Ulricehamnskommun tema ”Hälsa för alla” då erbjuder kommunen i samarbete med andra aktörer föreläsningar och aktiviteter som riktar sig till både anhöriga, närstående och andra intresserade som har att göra med hälsa. Läs mer under fliken barn och unga samt om andra aktiviteter som äger rum denna månad under [www.ulricehamn.se](http://www.ulricehamn.se)

## **Tema: Livsstegs metoden**

Diakoner från Svenska kyrkan kommer att ge oss en föreläsning om detta självhjälpsprogram i tolv steg.

**Torsdagen den 8 maj, kl. 18-19.30**

**Plats: Oasen, järnvägstorget 4, Ulricehamn**

Ingen anmälan

## **Tema: Psykisk hälsa**

Anette Lauren som är en erfaren föreläsare kommer berätta om hennes diagnos och visa med tydlig rekvisita om alla sina knasiga fobier.

**Tisdagen den 6 maj, kl. 17.30- 19.00**

**Plats: Oasen, järnvägstorget 4, Ulricehamn**

Ingen anmälan

För mer information kontakta anhörigkonsulent  
Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller  
[ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

# Samtalsgrupper

## **Du är inte ensam**

Stöd för dig som lever i en relation med någon vuxen som inte mår bra, exempelvis har drabbats av stroke, cancer, utmattningssyndrom eller annan sjukdom/ohälsa.

Du får möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation och att ventilerade dina tankar och erfarenheter. Vi träffas vid sex tillfällen och använder oss av studiecirkel materialet ”Du är inte ensam”.

**Måndagar, kl. 15.30 – 17.00**

**Start: 3 februari**

**Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn**

**Ingår fika**

ANMÄLAN senast 30 januari.

Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69 eller E-post [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

**Du är inte ensam** anordnas även som digital samtalsgrupp med start onsdagen den 2 april kl. 17.30-19.00.

ANMÄLAN senast 19 mars

För mer information och anmälan: Anhörigsamordnare Huddinge Kommun: 08-535 336 36, e-post [anhorig@huddinge.se](mailto:anhorig@huddinge.se)

## CRAFT

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

**Start: 28 januari, kl. 16 - 18, 8 tillfällen**

**Plats: Öppenvårdsenheten, Garvaregränd 4, Ulricehamn**

### ANMÄLAN

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig i förväg till Eva Hedlund, 0766 - 43 56 84, [eva.hedlund@ulricehamn.se](mailto:eva.hedlund@ulricehamn.se)

## ACT

Vill du som anhörig bli bättre på att hantera stress och främja hälsa? ACT bygger på den beprövade och framgångsrika metoden "Acceptance and Commitment Training". Öppenvården erbjuder deltagande i ACT– grupp. En blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

**Start: 1 april, 4 tillfällen**

**Plats: Öppenvårdsenheten Garvaregränd 4, Ulricehamn**

### ANMÄLAN

Mattias Lundell, 0766–436687, [mattias.lundell@ulricehamn.se](mailto:mattias.lundell@ulricehamn.se) eller Katarina Linder, 0766–436814; [katarina.linder@ulricehamn.se](mailto:katarina.linder@ulricehamn.se)

Det bjuds på fika!

Hittar du inte den samtalsgrupp du skulle vilja vara med i?  
Vill du träffa andra anhöriga i liknande situation som din egen?

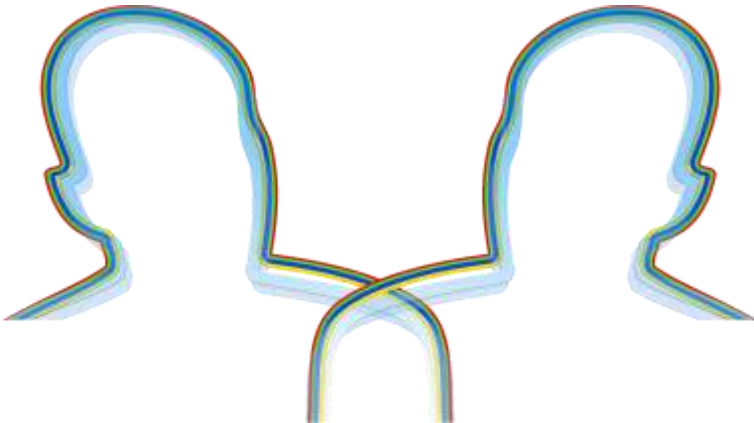
Vill du prata med andra som vet hur det är?

Utifrån behov och efterfrågan kan vi anordna olika stöd- och samtalsgrupper för dig som är anhörig, exempelvis;

- Att vara anhörig förälder till vuxet barn med funktionsnedsättning
- Att vara anhörig till någon med stroke, cancer, ätstörning, självskadebeteende, tvångssyndrom, eller annan diagnos/problematik

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

Många föreningar och organisationer erbjuder olika former av stöd till anhöriga. Om du inom din förening eller organisation erbjuder stöd till anhöriga i form av informationsträffar, föreläsningar, aktiviteter eller stödgrupper, får du gärna kontakta anhörigstödet för hjälp att sprida information om aktiviteten.



# Anhöriggrupper

## **Fika för 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

**Torsdagar ojämna veckor, kl. 10 – 12, start, vecka 5**

**Plats: Oasen seniorcenter, Ulricehamn**

Ingen anmälan

## **Promenader längs med Åsunden**

Upplev vackra Åsunden och naturens skiftningar tillsammans med andra anhöriga. Vi går en lugn och behaglig promenad, samtalar och njuter av naturen längs med Åsunden. Hundar är välkomna.

**Måndagar kl. 10 – 11.00**

**Datum: Start 31 mars till 28 april (ej 21/4)**

**Samling: vid restaurang Bryggans ingång.**

Ingen anmälan

Kontakt: Anhörigkonsulent Ulrika Ahlin,

tel. 0766 – 43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

## **Bokcirkel**

Vid uppstartstillfället bestämmer vi gemensamt vilken bok vi ska läsa och vilket upplägg vi ska ha. Syftet är att träffa andra anhöriga och samtala kring tankar, känslor och läsoplevelserser. Vi träffas en gång per månad, vid fyra tillfällen. Du är välkommen oavsett på vilket sätt du är anhörig.

**Torsdagar kl. 15.30 – 17.00**

**Datum: 27/2, 27/3, 24/4, 22/5**

**Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn**

### **ANMÄLAN**

Fika ingår. Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhängkonsulent Ulrika Ahlin innan start tillfället på tel. 0766 – 43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

## **Anhörigstöd på finska**

Välkommen till Anhörigträffar på finska i Sjöbohuset på Sjöbo i Borås.

**Datum: 30/1, 27/2, 27/3 och 1/5**

**Tid: 14.00 – 15.00**

Träffarna är öppna för alla anhöriga inom sjuhäradskommunerna.

För mer information kontakta anhängkonsulent Sari Sarhamo, 033 - 35 82 39, eller [sari.sarhamo@boras.se](mailto:sari.sarhamo@boras.se)

Det finns även möjlighet att få anhörigstöd på andra språk. För mer information kontakta anhängkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

Neuroförbundet är en förening som finns i Ulricehamn och de välkomnar personer med en neurologisk diagnos, samt anhöriga och andra intresserade. De anordnar även föreläsningar, alla är varmt välkomna till deras föreläsningar. För mer information om vilka föreläsningar som de kommer ha till våren kontakta anhängkonsulent Ulrika Ahlin.

# 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.

Vill du veta mer om stöd till barn och unga:  
Kontakta anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, tel.  
0766 – 43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

## Mötesplats anhöriga barn

För barn mellan 7 - 13 år. Vi leker, pysslar, pratar och fikar ihop. Vi träffas sista lov fria 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

För ungdomar mellan 13 - 21 år. Vi träffas sista lov fria måndagen i varje månad på **Ungdomens hus, kl. 18 - 20**. Man kan vara med och forma anhörigstödet utifrån vad man själv önskar. Kanske önskas det att se på en bra film, lyssna på föreläsare eller helt enkelt bara fika. Man är välkommen en eller flera gånger efter vad man själv vill.

Under loven anordnas också en aktivitetsdag för barn och unga anhöriga. För mer information kontakta anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

## Lovaktiviteter

Vi anordnar även lovaktiviteter i samarbete med flera olika aktörer. För mer information kontakta anhörigkonsulent Ulrika Ahlin.

## **Prova på teater**

I samband med ”Hälsa för alla” månaden så erbjuder vi ”prova på teater” för dig mellan 7–21 år. Välkommen både du som är anhörig och andra intresserade.

**Måndag: 5/5, 12/5 och 19/5**

**Tid: 16.00-17.00 (7–13 år) 17.30 –18.30 (14–21 år)**

**Plats: Folkets hus i Ulricehamn**

## **ANMÄLAN**

Till anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766-43 67 69, eller [ulrika.ahlin@ulricehamn.se](mailto:ulrika.ahlin@ulricehamn.se)

## **Stödgrupper för barn och ungdomar**

### **Musslan**

Är en stödgrupp för barn till föräldrar med missbruk eller psykisk ohälsa. Man använder sig av material från Junis och UNF, samt är ett samarbete mellan Ulricehamns kommun och svenska kyrkan i Ulricehamn. Vi vänder oss denna termin till barn i årskurs 3 – 6.

För mer information kontakta samlingspedagogen, Anette Andersson, tel. 0321-17157 [anette.andersson2@svenskakyrkan.se](mailto:anette.andersson2@svenskakyrkan.se)

### **När ett syskon har dött**

När vi mist någon som stod oss nära kan känslorna vara många och starka eller kännas som trötthet, vi pratar om sorgen och gör aktiviteter och övningar ihop.

För mer information och kontakt: maila eller ring till Borås stads anhörigstöd eller Svenska kyrkan i Borås diakoncentrum.

Mail: [barnsomanhoriga@boras.se](mailto:barnsomanhoriga@boras.se) tel. 033– 35 59 21

Mail: [boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se](mailto:boras.diakonicentrum@svenskakyrkan.se) tel. 033-17 95 22



# Föräldraskapsstöd

## Skolnärvaro

För dig som är förälder till barn som inte går i skolan och önskar träffa andra föräldrar i liknande situation. Du som förälder får möjlighet att dela tankar och funderingar kring ditt barns skolfrånvaro.

**Onsdagar, start 19 februari, fyra träffar**

**Tid: 17.00**

**Plats: Öppenvårdsenheten.**

## **BIFF (Barn i föräldrars fokus)**

Utbildningen sätter fokus på hur barn påverkas av att ha separerade föräldrar som befinner sig i oenighet kring hur de ska göra bäst för sina barn.

**Start, vecka 4, tre tillfällen**

## **Komet 3–11 år**

Komet är ett föräldrastödsprogram för föräldrar till barn 3–11 år. Målet är färre bråk och konflikter hemma och bättre relationer.

**Datum: Torsdagar, start den 23 januari, kl. 16.00, tio tillfällen.**

## **Digitala föreläsningar**

### **Gränssättning och Kommunikation**

**Datum: 12 mars kl.17-18.00**



## **ANDTS**

I samverkan med kommunpolisens kring narkotika, preparatkännedom, rus, tecken och användningssätt.

**Datum: 7 maj kl. 17.30–18.30**

**För anmälan: [familjelinjen@ulricehamn.se](mailto:familjelinjen@ulricehamn.se)**

# Mer digitala aktiviteter

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

## **Mindfulness**

För dig som är över 18 år och som ger stöd och hjälp till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att delta.

**Start den 24/1 kl. 9.30– 10.30 (Teams)**

För mer information och anmälan:

[anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

[anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

- Me-We-grupp för anhöriga ungdomar och unga vuxna (15–17 år)
- 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.

Du hittar också många olika föreläsningar och anhöriggrupper på Anhörigas riksförbunds kalendarium, [www.anhorigasriksforbund.se/kalendarium](http://www.anhorigasriksforbund.se/kalendarium)





Foto: Helena Lundberg

## Varmt välkommen till anhörigstödet aktiviteter!

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

Anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, 0321 - 59 67 69,

E-post: [anhorigstod@ulricehamn.se](mailto:anhorigstod@ulricehamn.se)

**Läs mer på:** [www.ulricehamn.se/anhorigstod](http://www.ulricehamn.se/anhorigstod)

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