



ANHÖRIGSTÖD

PROGRAM VÅREN 2024

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 god man, ledsagare, 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 missbruksbehandlare för anhöriga till någon med missbruk. Öppenvårdsenheten erbjuder även anhöriggrupper för denna målgrupp.
- 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 kognitiv svikt och det finns även möjlighet att delta i anhöriggrupp. 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 den du är anhörig till.

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 var 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.

Leva nära - samtalsgrupp

Stöd för dig som lever i en relation med någon som inte mår bra, exempelvis har drabbats av stroke, cancer, utmattningssyndrom, psykos eller annan sjukdom/ohälsa. Du får möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation och att ventilerat dina tankar och funderingar. Vi träffas vid sju tillfällen och använder oss av studiecirkelmaterialet "Att leva nära".

Måndagar, kl. 10 - 12

Start: 29 januari

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Fika ingår. Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhängkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller ulrika.ahlin@ulricehamn.se

Bokcirkel för anhöriga

Vid uppstartstillfället bestämmer vi gemensamt vilka böcker och vilket upplägg vi ska ha. Syftet är att träffa andra anhöriga och samtala kring tankar, känslor och läsoplevelser.

Vi träffas cirka en gång per månad, vid fem tillfällen. Du är välkommen oavsett på vilket sätt du är anhörig.

Torsdagar kl. 15.30 – 17

Start: 25 januari

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Fika ingår. Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhängkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller ulrika.ahlin@ulricehamn.se

Föreläsning om sorg

Att känna sorg är normalt och naturlig reaktion på en förlust av något slag. Det kan handla om dödsfall eller skilsmässor, men även om separationer, övergrepp, relationsproblematik, egen eller närståendes sjukdom, eller att livet inte blev som man tänkt sig. Anne Vesterlund och diakon Erika Erlén föreläser om hur man kan bearbeta sorg och förluster och du får även konkreta tips på hur man själv kan finnas till stöd för någon som sörjer. Alla anhöriga och andra intresserade är välkomna att lyssna på föreläsningen.

Torsdag 22 februari, kl. 18 - 19.30

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Anmälan i förväg till anhörigkonsulent Maria Hagiwara,
0321 – 59 67 68, maria.hagiwara@ulricehamn.se

ACT

Vill du som anhörig bli bättre på att hantera stress och främja hälsa? Hur kan du bli bättre på att leva i samklang med det som är viktigt för dig? Anhörigstödet erbjuder deltagande i ACT-grupp, baserat på Acceptance and Commitment Therapy. En blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

Vi träffas fyra gånger varannan måndag med start

Måndag 5 februari, kl. 17.30 – 20.30

Det är begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulent Maria Hagiwara, 0321 – 59 67 68, maria.hagiwara@ulricehamn.se

Mindfulness

Digital möjlighet att träna mindfulness tillsammans med andra anhängare. Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulness-övningar och du behöver inte ha några förkunskaper. Vi träffas digitalt i samarbete med Nationella nätverket för kommunalt anhängstöd och det spelar ingen roll på vilket sätt du är anhäng eller var i landet du bor. Delta en eller flera gånger utifrån hur det passar dig.

Onsdagar, kl. 9 - 10 14 februari och 10 april

Anmäl dig senast dagen före träff till anhorigstod@gotland.se

Fredagar, kl. 10 - 11 15 mars och 26 april

Anmäl dig senast dagen före träff till anhorigstod@hudiksvall.se

Fler tillfällen finns, se informationsblad på anhängstödets hemsida.

Folkhälsomånaden maj 2024

Under 2024 slår vi ihop Temavecka psykisk hälsa och Folkhälsoveckan till en Folkhälsomånad i maj. Under denna månad kommer du som anhäng att kunna hitta flera olika föreläsningar och aktiviteter. Programmet kommer att finnas i sin helhet på ulricehamn.se

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. Vårdpersonal ger dig information om sjukdomen och du får veta vilken hjälp som finns att få.

Tema: Demens

8 april, kl. 12.30 – 14

Plats: Hälsobrunnens vårdcentral, Vistvägen 2, Ulricehamn

Tema: Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

Måndag 15 april, kl. 18 – 19.30

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Ingen anmälan. För mer information kontakta anhörigkonsulent Maria Hagiwara, 0321 – 59 67 68, maria.hagiwara@ulricehamn.se

Barn, ungdomar och vuxna i sorg

För familjer där man förlorat en förälder eller ett syskon, erbjuder anhörigstödet i sjuhäradskommunerna olika former av stöd.

Under våren 2024 erbjuds en stödgrupp för barn och ungdomar som förlorat ett syskon. Gruppen startar 26 mars i Borås.

För mer information kontakta anhörigkonsulent Gitte Ulvestig, barnsomanhoriga@boras.se

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 Maria Hagiwara, 0321 - 59 67 68, eller maria.hagiwara@ulricehamn.se

Mötesplats anhöriga barn

För barn mellan 7 - 13 år. Vi leker, pysslar, 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

För ungdomar mellan 13 - 21 år. 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.

Under våren 2024 kommer vi också att ha en aktivitetsdag för barn och unga anhöriga. **Preliminärt i Hössna prästgård, torsdagen den 15 februari.**

Stödgrupper för barn

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. **Musslan startar 5 februari och pågår måndagar under hela våren.**

Föräldrastöd

Har du barn med funktionsnedsättning, sjukdom eller psykisk ohälsa? Oavsett vilken diagnos eller ohälsa det rör sig om så är du som förälder varmt välkommen på fika tillsammans med anhörigkonsulent och andra föräldrar i liknande situation.

Onsdagar, kl. 17.30 – 19

Plats: Oasen, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

För föräldrar till barn 0 – 12 år:

31 januari, 28 februari, 10 april och 15 maj

För föräldrar till ungdomar 13 – 19 år:

14 februari, 20 mars, 24 april och 22 maj

Kom ett eller flera tillfällen som det passar dig och din situation, men du behöver anmäla dig och eventuella allergier i förväg till anhorigstod@ulricehamn.se

Vid några av ovanstående tillfällen kan vi gemensamt lyssna på digitala föreläsningar som anordnas av kommunens Öppenvårdsenhet:

10 april, kl. 17.30 Tema:

Gränssättning, kommunikation och konflikthantering

24 april, kl. 17.30 Tema:

Sociala medier och grooming

22 maj, kl. 17.30 Tema:

ANDTS med fokus på alkohol och narkotika

För deltagande i dessa föreläsningar på egen hand, kontakta forebygg@ulricehamn.se

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, ingen föranmälan.

Torsdagar ojämna veckor, kl. 10 - 12

Plats: Oasen seniorcenter, Ulricehamn

Kostnadsfritt och du behöver inte anmäla dig i förväg.

Öppet anhörigcafé

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

Tid: kl. 15.30 - 17.30

31 januari Parkgården

20 mars Ekero

10 april Hökerumsgården

26 juni Ryttershov

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

CRAFT

För dig som är anhörig till en person med skadlig konsumtion av alkohol eller narkotika. Programmet bygger på KBT 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 vid nio tillfällen.

Start: Tisdag 20 februari, kl. 16 - 18

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

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig i förväg till Eva Hedlund, 0766 - 43 56 84, eller eva.hedlund@ulricehamn.se

Anhörigstöd på finska

Välkommen till Träffpunkt Simonsland i Borås för en fikastund med finsktalande anhöriga. Träffarna är öppna för alla anhöriga inom Sjuhäradskommunerna.

För mer information kontakta anhörigkonsulent Sari Sarhamo, 033 - 35 82 39, eller sari.sarhamo@boras.se

Det finns även möjlighet att få anhörigstöd på andra språk. För mer information kontakta anhörigkonsulent Maria Hagiwara, 0321 - 59 67 68, eller maria.hagiwara@ulricehamn.se

Sinnespromenader

Upplev skogens magi i en gemensam aktivitet för alla åldrar. En lugn och behaglig promenad i skogen där vi använder våra sinnen för en fördjupad kontakt med den nära omgivningen. Du blir tryggt guidad genom olika övningar. Fokus är närvaro i nuet och en stund för återhämtning.

Måndagar i maj, kl. 10 – 12

Samling: utanför Hotell Lassalyckan

Ingen föranmälan. Kom en eller flera gånger utifrån hur det passar dig. Ta gärna med eget fika för gemensamt samtal efter promenaden.

Kontakt: Anhörigkonsulent Ulrika Ahlin, tel. 0766 – 43 67 69, eller ulrika.ahlin@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 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.



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. 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 och unga som har en lite krångligare väg ut i vuxenlivet, exempelvis vid funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa (anordnas nästa gång under hösten 2024)
- 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.



Varmt välkommen till anhörigstödet aktiviteter!

För anmälan eller mer information – kontakta anhörigstödet:

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara

0321-59 67 68, maria.hagiwara@ulricehamn.se

Anhörigkonsulent Ulrika Ahlin

0321 - 59 67 69, ulrika.ahlin@ulricehamn.se

E-post: anhorigstod@ulricehamn.se



Läs mer på: www.ulricehamn.se/anhorigstod

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



ULRICEHAMNS
KOMMUN