

ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

Program för hösten 2025



Nyköping

Anhörigstöd

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän, granne eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som är över 18 år och som hjälper, stöttar eller vårdar någon som:

- är äldre
- har beroendeproblematik
- är långvarigt sjuk
- har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt)

Samtal och rådgivning

Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning och möjlighet till personliga stödsamtal. Vi erbjuder också kostnadsfria tematräffar, föreläsningar och anhöriggrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under höstterminen 2025.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade. Därför krävs det oftast föranmälan. Du ser under respektive programpunkt om och när du behöver anmäla dig. När du anmäler dig meddelar du ditt namn och telefonnummer eller e-postadress. Anmäler du fler personer meddelar du även deras namn.

Kontaktuppgifter till Anhörigstöd:

Adress till Anhörigstöds lokal: Östra Kvarngatan 4

Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Webbsida: www.nykoping.se/anhorigstod eller sök på anhörigstöd

Facebook: Facebook.com/anhorigstodinykoping

Instagram: anhorigstodnykoping

Har du frågor eller önskemål om programmet är du välkommen att kontakta oss.

Om du inte vill stå med i Anhörigstöds sändlista, mejla eller ring till oss för avregistrering.

Välkommen till en föreläsning med Bella Stensnäs



En föreläsning för dig som är anhörig.

**Det utmanande anhörigskapet -
stresshantering, medberoendeskäp och hur
du undviker att drabbas av utmattning.**

Vi har glädjen att bjuda in dig till en inspirerande och lärrik föreläsning med Bella Stensnäs, legitimerad psykolog och specialist inom utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa. Bella har arbetat sedan 2004 som psykolog och utbildare inom specialistvård och har stor erfarenhet av att möta anhöriga som har utmattats i relation till någon med fysiska eller psykiska utmaningar.

Under föreläsningen kommer Bella att fokusera på att hjälpa dig att förstå din stress, vikten av egen återhämtning, och vilka riskfaktorer som finns vad gäller stress och utmattning. Hon kommer även att ge konkreta råd om hur du kan hantera medberoendeskäp och hitta en balans i ditt anhörigskap.

Föreläsningen kommer att bidra med värdefull kunskap och praktiska verktyg för att hantera din livssituation och förbättra din hälsa och ditt välmående.

Tid: Torsdag den 9 oktober kl 18.00 - 19.30

Plats: S:t Nicolai församlingshem, Hospitalsgatan 2

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 8 oktober. Vid anmälan uppger du ditt namn, anmäler du fler personer uppger du namnet på alla

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser, så först till kvarn. Föreläsningen anordnas i samarbete med Svenska kyrkan.

Välkommen till Anhörigstöds tematräffar

Under tematräffarna kan du få inspiration, information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Alla tematräffar är i Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4. Begränsat antal platser. Anmälan krävs.

Tema: Livsmod och tröst genom livets berg- och dalbana

Vi har bjudit in Henrik Rudsäter, präst och chef på stiftsgården Stjärnholm utanför Nyköping att tala kring temat livsmod och tröst. Henrik har som präst lång erfarenhet att tala om livets olika utmaningar och hur man som människa kan finna stöd och tröst i sig själv och hos varandra.

- Hur bevarar jag mitt livsmod i livets olika skeden, och hur kan vi vara goda tröstare för varandra?

Tid: Tisdagen den 7 oktober kl. 17.30-19.00

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 3 oktober

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser, så först till kvarn.

Tema: Stöd och hjälp till äldre

Till denna tematräff har vi bjudit in Jessica Hård Hellberg, biståndshandläggare för äldre som berättar om vilka insatser man kan ansöka om i Nyköpings kommun och hur man går till väga. Ta chansen och kom och ställ dina frågor.

Tid: Tisdagen den 18 november kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 14 november

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser, så först till kvarn.



Anhörigcafé

Du är inte ensam – välkommen att träffa andra som också stöttar en person på grund av ålder, långvarig sjukdom, beroendeproblem eller funktionsnedsättning.

- Har din livskamrat drabbats av en sjukdom eller en olycka?
- Stöttar du en äldre förälder?
- Har ditt barn en funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa?
- Kanske är du syskon till en person som har ett missbruk eller beroende?
- Har din vän drabbats av sjukdom?

Som anhörig är du ovärderlig men ibland behöver du också få stöd och tid för dig själv för att orka.

Välkommen att trivas i ett socialt sammanhang där du träffar andra i liknande situation. Vi ses över en fika och samtalar om det som ger glädje och kraft. Att känna att man inte är ensam och utbyta erfarenheter med varandra kan upplevas som en lättnad och tröst.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika.

Anhörigkonsulent finns på plats.

Tid: Kl.14.00 – 15.30

Datum: Anhörigfika 8 oktober, Höstfika 13 november och Lussefika 11 december

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast kl 12.00 dagen innan aktuellt café.

Telefonnummer: 0155-45 74 10.

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Anhöriggrupper

I en grupp träffar du andra anhöriga i liknande situation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa grupper har fokus på information och kunskap, andra har fokus på samtal och reflektion.

En grupp kan exempelvis utgå från ett studiecirkelmateriel, en bok eller att gäster är inbjudna för att ge information.

En annan grupp har fokus på erfarenhetsutbyte, samtal och reflektion. Den gruppen planerar tillsammans träffarnas innehåll.

Kostnadsfritt

Det är kostnadsfritt att delta i alla grupper

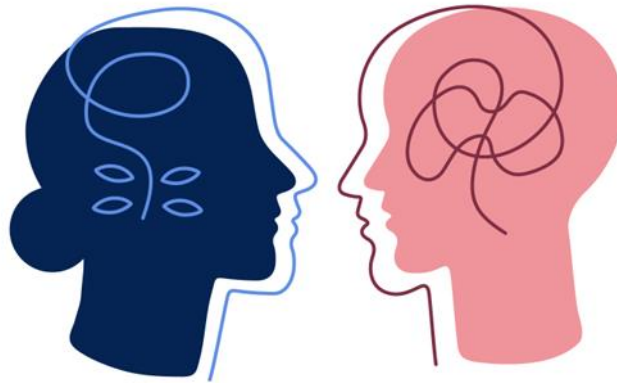
Vem kan vara med i en grupp?

Du som hjälper och stödjer en närstående är välkommen att delta i någon av våra grupper. Då vi är måna om att skapa trygghet och trivsel i grupperna har vi sett att det är viktigt att man kan delta vid första gruppträffen. Om du inte har den möjligheten är du istället varmt välkommen att anmäla dig till nästa termins grupp.

Hur går det till?

En grupp består av 6-8 anhöriga. Du anmäler dig till gruppen genom att kontakta oss. Du som anmält intresse får sedan en inbjudan till gruppen. När du fått inbjudan tackar du ja eller nej till att delta.

När tillräckligt många anhöriga anmält intresse för en grupp planerar vi för uppstart.



Samtalsgrupp för dig som står nära en person med beroendeproblematik

Välkommen att delta i en grupp för dig som står nära en person med beroendeproblematik.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i en liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Therese Laurentz

Tid: Kl.17.00-19.00

Datum: Torsdagar 11 september, 2 oktober och 23 oktober, 13 november

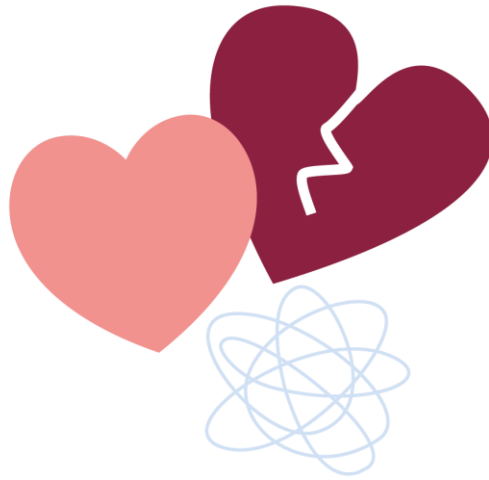
Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 4 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmällda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



I nöd och lust

Grupp för dig som är från 60 år och uppåt och stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem

I gruppen samtalar vi om förändringen från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Teman om bland annat kärlek, sorg, frustation. Hur ska det bli i framtiden? Hur ska jag orka?

Vi utgår från ett studiematerial och träffas 6 gånger.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Marie Thorstensson

Tid: Kl. 14.00-16.00

Datum: Tisdagar 16 september, 23 september, 30 september, 14 oktober, 21 oktober och 28 oktober

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 9 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Samtalsgrupp för dig som står nära barn/ungdom med psykisk ohälsa och eller NPF

Tanken med gruppen är att du över en fika får möjlighet att träffa andra anhöriga i liknande situation. Här kan du prata av dig, utbyta erfarenheter och få stöd i vardagen. Träffarna formas utifrån deltagarnas behov och önskemål - vi pratar om det som känns viktigt för just er.

Carina Lindfors håller i denna grupp. Hon är själv förälder till barn med NPF och har lång erfarenhet av det särskilda föräldraskap som det ofta innebär. Utöver sin personliga erfarenhet har Carina också utbildning inom NPF och arbetar yrkesmässigt inom området. Hon är dessutom engagerad i Riksförbundet Attention, som arbetar för personer med NPF och deras anhöriga.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Carina Lindfors

Tid: Kl.17.00 - 19.00

Datum: Onsdagar 24 september, 8 oktober, 22 oktober och 5 november

Plats: Anhörigstödet's lokaler på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 17 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



RIKSFÖRBUNDET
Attention

Grupp för dig som förälder till barn/ungdom med psykisk ohälsa, NPF och med problematisk skolfrånvaro

Välkommen att delta i en grupp för dig som är förälder till ett barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller annan psykisk ohälsa som befinner sig i en skolsituation med problematisk skolfrånvaro.

Målgruppen är föräldrar till barn mellan 8 och 16 år.

I gruppen får du möjlighet att öka dina kunskaper och utbyta erfarenheter med andra i en liknande livssituation. Vi följer ett studiematerial från Riksförbundet Attention. Studiematerialet berör ämnen som kommunikation med skola och omvärld, att stötta sitt barn och att ta hand om sig själv. Du kan läsa mer om studiematerialet på Attentions hemsida: [Material till lokalföreningen - Riksförbundet Attention](#).

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulenter Marie Thorstensson och Therese Laurentz

Tid: Kl. 17.00-19.00

Datum: Torsdag 25 september, 16 oktober och 6 november, 27 november

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 18 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmällda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person med psykisk ohälsa, NPF

En samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person, över 18 år, med psykisk ohälsa, till exempel depression, ångestsyndrom, bipolär sjukdom, NPF.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Marie Thorstensson

Tid: Kl. 17.00-19.00

Datum: Onsdagar 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober och 12 november

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 24 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler sig till gruppen startar gruppen ni får då en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Du kan lämna önskemål på anhöriggrupper

När tillräckligt många har anmält intresse för gruppen du har anmält intresse för får du en inbjudan. Det kan ta olika lång tid beroende på hur många som är intresserade.

Du är alltid välkommen att ta kontakt med anhörigstöd för att fråga hur intresset för gruppen ser ut.

Om du som anhörig har önskemål om att delta i en grupp som vi inte har upprättat en anmälningslista till är du välkommen att kontakta oss och berätta om ditt önskemål.

Just nu finns det upprättade anmälningslistor till nedanstående grupper:

- *Samtalsgrupp för dig som är anhörig till vuxen person med funktionsnedsättning.*
- *Min egen återhämtning.* Under träffarna fokuserar vi på dig som anhörig och din egen återhämtning.





Samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person med funktionsnedsättning

En samtalsgrupp för anhörig till en person över 18 år med funktionsnedsättning, tex NPF, intellektuell funktionsnedsättning, Downs syndrom mfl.

Tanken med samtalsgruppen är att du över en fika ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Tillsammans kan ni utbyta erfarenheter, tankar och funderingar och på så sätt stödja varandra.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

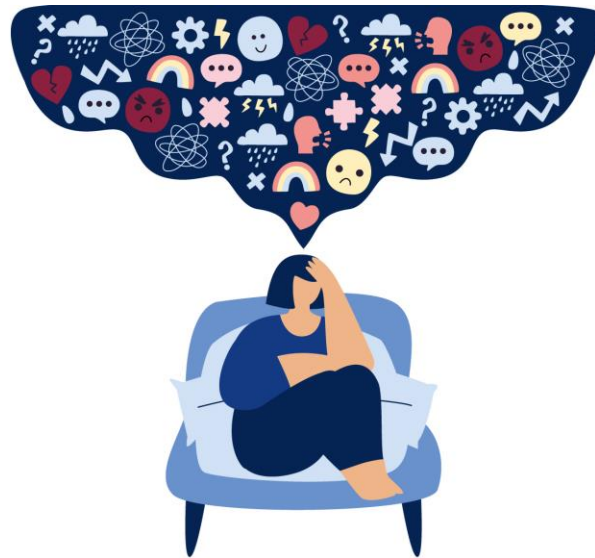
Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Intresseanmälan till Anhörigstöd: Telefonnummer 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler intresse (minst 6 deltagare) påbörjar vi planering för att starta upp gruppen. Du som anmält intresse får en inbjudan med tid och datum och då tackar du ja eller nej till att delta.



Min egen återhämtning - Att finna kraft som anhörig

Att vara anhörig kan ibland göra att man sätter sitt eget välmående åt sidan för att ta hand om sin närstående. Gruppen vänder sig till dig som står nära någon som behöver stöttning. Kanske är du förälder, syskon, vuxet barn, vän eller partner. Syftet med anhöriggruppen är att träffa andra och få inspiration och idéer för att själv finna fungerande återhämtningsstrategier. Vi pratar bland annat om praktiska tips, berättelser från andra, verktyg som ger möjlighet till reflektion och återhämtning.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent

Plats: Anhörigstödet's lokal på Östra Kvarngatan 4

Intresseanmälan till Anhörigstöd: Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Om tillräckligt många anmäler intresse (minst 6 deltagare) påbörjar vi planering för att starta upp gruppen. Du som anmält intresse får en inbjudan med tid och datum och då tackar du ja eller nej till att delta.



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

I höst startar Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) en ny digital samtalsgrupp för föräldrar till barn med flerfunktionsnedsättning. På träffarna ges det möjlighet att prata om det som känns viktigt och träffa andra som är i en liknande situation.

Gruppen vänder sig till den som har ett barn i skolåldern (till och med gymnasieåldern). Nka leder träffarna och bidrar med kunskap och erfarenhet. Gruppen träffas vid åtta tillfällen via den digitala plattformen Zoom. Du behöver därför ha tillgång till dator/läsplatta/mobiltelefon och bredbandsuppkoppling.

Tider och datum för träffarna:

Onsdagar kl.18.00-19.30

10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober, 5 november, 19 november, 3 december och 17 december.

För mer information kontakta:

maria.ahlqvist@anhoriga.se

072-465 80 46

mona.pihl@anhoriga.se

072-2443550

Anmäl dig här: [Anmälan till samtalsgrupp för anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning | Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#)

Digital samtalsgrupp för vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta vi har. Hur påverkas den när ens syster eller bror har en sjukdom eller en funktionsnedsättning?



Har du svårt att veta vilket ansvar du har för ditt syskon? Drabbas du ibland av dåligt samvete? Har du svårt att veta vad du själv vill? Kanske är du ett vuxensyskon och vill dela dina tankar och erfarenheter med andra som också känner igen sig i de här frågorna. Välkommen till digital samtalsgrupp för vuxensyskon!

Gruppen träffas vid åtta tillfällen via Zoom och leds av två anhörigkonsulenter från Anhörigkonsulenter i nationellt nätverk för Vuxensyskon med stöd av Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka.

Samtalen följer materialet Fokus på mig, Vuxensyskon. Du behöver ha tillgång till en dator, surfplatta eller telefon med stabilt internet. Se gärna till att du sitter i ett rum där du kan prata fritt och ostört. Anmälan och andra frågor, kontakta maria.ahlqvist@anhoriga.se Varmt välkommen! Maria Ahlqvist, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, telefon: 072-465 80 46 www.anhoriga.se

maria.ahlqvist@anhoriga.se

072-465 80 46

<https://anhoriga.se/metoder-och-verktyg/vuxensyskon-som-anhoriga/digital-samtalsgrupp-for-vuxensyskon/>



Digitala kunskapsguider

- För dig som är anhörig till en person med demenssjukdom finns en digital navigeringskurs om demens och kognitiva sjukdomar.**

Kursen innehåller föreläsningar, konkreta tips och råd.

[Navigeringskurs om demens - filmer | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

- Digital kunskapsguide för vuxna anhöriga till personer med psykisk ohälsa.** I kunskapsguiden hittar du information, du kan även lyssna till anhörigas berättelser, du möter också professionella som i sitt arbete träffar personer med psykisk ohälsa. De berättar om vilket stöd som finns att få och om vanliga frågor som anhöriga kan ha.

[Digital kunskapsguide för anhöriga vars närstående har psykisk ohälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

- Guiden till kunskap om äldre personer och psykisk (o)hälsa.** Guiden innehåller föreläsningar, forskning och rapporter.

[Guide om äldre vuxna och psykisk \(o\)hälsa | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhoriga.se\)](#)

Webbutbildningar för anhöriga hittar du här:
[Webbutbildningar för anhöriga | Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#)