

ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

Program för våren 2026



Nyköping

Verksamheten Anhörigstöd

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän, granne eller annan närstående som behöver mycket stöd och hjälp från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som bor i Nyköping 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 enskilda stödsamtal. Vi erbjuder också kostnadsfria tematräffar, föreläsningar och anhöriggrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under vårterminen 2026.

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 och vad du vill vara med och delta i. 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 Sven Rollenhagen



Fotograf: Stefan Bohlin

Fastnar ditt barn vid skärmen?

Vi har glädjen att bjuda in dig till en inspirerande och lärorik föreläsning med Sven Rollenhagen

Idag ökar skolfrånvaron och olika skärmmisbruk. Sven Rollenhagen är socionom och har länge arbetat med att hjälpa klienter att uppnå en digital balans och få en fungerande skolgång.

Sven kommer att bland annat gå igenom frågor som:

Vilka varningstecken finns det, hur ska vi som föräldrar förhålla oss till barnens digitala lekar? Hur kan vi vuxna agera som digitala förebilder, finns det spel och sociala medier som är direkt olämpliga för barn?

Tid: Onsdag den 22 april kl 18.00 - 19.30

Plats: Culturum Olrogsalen

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 17 april. 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.

Representant från ungdomsteamet i Nyköpings kommun kommer att finnas på plats före och efter föreläsningen för att svara på frågor och informera om deras verksamhet.

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: Att vara förälder till barn med NPF

Vi har bjudit in Carina Lindfors som själv är förälder till tre barn med NPF och har lång erfarenhet av det särskilda föräldraskap som det innebär. Carina har också utbildning inom NPF och arbetar yrkesmässigt inom området. Hon driver instagramkontot NPF-lotsen och är engagerad i Riksförbundet Attention. Carina kommer beröra ämnen som:

- Generell kunskap om NPF som kan hjälpa för att förstå situationer som man hamnar i med sin närstående.
- Strategier för att hantera konkreta problemsituationer i vardagen.
- Stöd i att utforska vad man behöver acceptera och vad som går att förändra.
- Strategier för att ta hand om sig själv, samtidigt som man stöttar sin närstående.

Tid: Tisdagen den 3 februari kl. 17.00-18.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 28 januari

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Föranmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.

Tema: Anhörig till en person med beroende

Till denna tematräff har vi bjudit in Anne Levin från Al-Anon. Al-Anon vänder sig till anhöriga till personer med beroende. Al-Anons familjegrupper är en gemenskap av anhöriga som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra. Anne berättar om sina egna erfarenheter av att vara del av gemenskapen.

Tid: Tisdagen den 24 februari kl. 17.00-18.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 19 februari

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Föranmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.

Tema: Sorg ur ett anhörigperspektiv

Diakon Anne Svanhed Åhlin talar om sorg ur ett anhörigperspektiv. Sorgen som kan handla om förlusten av det liv man hade, förändrade relationer eller den egna orken som sätts på prov. Genom att dela erfarenheter skapas förståelse och utrymme för både sårbarhet och styrka.

Tid: Tisdagen den 3 mars kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 26 februari

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Föranmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.

Tema: Återhämta dig med medveten närvaro

Anhörigkonsulent Marie Thorstensson pratar kring hur man kan använda medveten närvaro som återhämtning och ett sätt att stanna upp och hämta kraft. Marie kommer att berätta bakgrunden till förhållningssättet *medveten närvaro* och vi provar tillsammans några enkla övningar för att stanna upp i nuet.

Tid: Tisdagen den 10 mars kl. 17.00-18.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 5 mars

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Föranmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.

Tema: Insatser enligt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

På denna tematräff berättar biståndshandläggare från Nyköpings kommun om insatser enligt LSS för personer med omfattande och varaktiga funktionsnedsättningar. Kom och ställ dina frågor!

Tid: Tisdagen den 14 april kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 9 april

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Föranmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.



Anhöriggrupper

I en grupp träffar du andra anhöriga i en 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.

Hur går det till?

En grupp består av 6–8 anhöriga. Du anmäler dig till gruppen genom att kontakta oss. 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.

Du kan också lämna önskemål om anhöriggrupper

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.



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](#).

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.

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: Onsdagar 28 januari, 11 februari och 4 mars, 18 mars

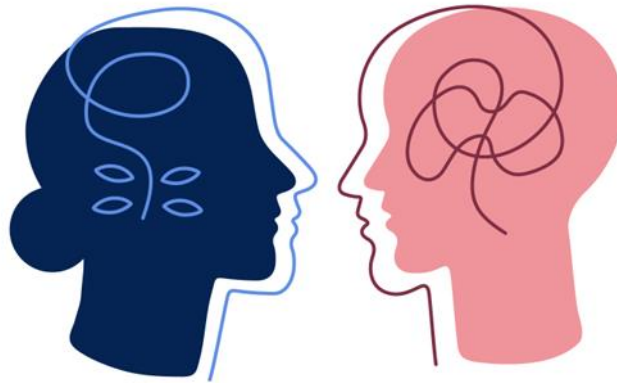
Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 22 januari

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 en person med beroendeproblematik

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

Att träffas tillsammans med andra som har det på liknande sätt som en själv kan vara det bästa anhörigstödet. I gruppen delar alla med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor vilket kan ge en igenkänning och upplevelse av att inte vara ensam. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll utifrån de frågor deltagarna tycker är viktiga vid just de tillfällen som gruppen träffas.

Anhörigstöd bjuder på enkla fika. Vi träffas vid 3 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Therese Laurentz

Tid: Kl.15.00-17.00

Datum: Torsdagar 26 februari, 26 mars och 23 april

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 19 februari

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 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.

Att träffas tillsammans med andra som har det på liknande sätt som en själv kan vara det bästa anhörigstödet. I gruppen delar alla med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor vilket kan ge en igenkänning och upplevelse av att inte vara ensam. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll utifrån de frågor deltagarna tycker är viktiga vid just de tillfällen som gruppen träffas.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 3 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Marie Thorstensson

Tid: Kl. 17.00-19.00

Datum: Onsdagar 8 april, 29 april och 20 maj

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan Anhörigstöd: Senast 1 april

Telefonnummer: 0155-457410

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

Att träffas tillsammans med andra som har det på liknande sätt som en själv kan vara det bästa anhörigstödet. I gruppen delar alla med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor vilket kan ge en igenkänning och upplevelse av att inte vara ensam. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll utifrån de frågor deltagarna tycker är viktiga vid just det tillfället som gruppen träffas.

Vi träffas 3 gånger.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Therese Laurentz

Tid: 17.00 – 19.00

Datum: Tisdagar 28 april, 12 maj och 26 maj.

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4.

Anmälan till Anhörigstöd: senast 21 april .

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.



Välkommen på 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.

Alla träffar är i Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4 Föränmälan behövs (8 platser). Minst fyra deltagare krävs.

Anhörigcafé: För dig som vårdar en partner i hemmet

Tid: Tisdagen den 10 februari kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 5 februari

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Anhörigcafé: För dig som står nära en person med långvarig sjukdom

Tid: Tisdagen den 24 mars kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 19 mars

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Anhörigcafé: För dig som står nära en person med funktionsnedsättning

Tid: Tisdagen den 21 april kl. 15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 16 april

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Öppet hus på Anhörigstöd och hos Personligt ombud

Välkommen att besöka verksamheterna Anhörigstöd och Personligt ombud i Nyköpings kommun.

Tid: Onsdag 13 maj klockan 14.00-15.00 hos Anhörigstöd på Östra Kvarngatan 4 och klockan 15.00-16.00 hos Personligt ombud på Östra Kvarngatan 26. Ingen anmälan krävs. Ring på dörrklockan så kommer vi och möter dig.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Digital informationsträff om Anhörigstöd: För dig som anhörig

Anhörigkonsulenterna Therese Laurentz och Marie Thorstensson informerar om Anhörigstöds verksamhet och vilket stöd du kan få från vår verksamhet i Nyköpings kommun. Ställ dina frågor om stöd till anhöriga. Vi använder oss av plattformen Inera så du behöver ha tillgång till bank-id. Länk till mötet skickas via sms eller mail samma dag som träffen.

Tid: Tisdagen den 20 januari kl. 15.00-15.45

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 15 januari

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se



Digital samtalsgrupp för vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta relationer 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/>

Datum och tid för samtalsgrupp våren 2026

Torsdagar klockan: 14.00-16.00 den 29 januari, 5 februari, 12 februari, 19 februari, 26 februari, 5 mars, 12 mars och 19 mars.



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 \(anhoriga.se\)](#)

- ✚ **Gudie 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](#)





Digital samtalsgrupp

– för dig som är anhörig till någon med flerfunktionsnedsättning

I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation. Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) bidrar med kunskap och erfarenhet.

Vi träffas vid åtta tillfällen via den digitala plattformen Zoom. Du behöver ha tillgång till dator/läsplatta/mobiltelefon och bredbandsuppkoppling.

Vi startar nya grupper varje termin och deltagandet är kostnadsfritt.

Anmäl ditt intresse via Nka:s webbplats: www.anhoriga.se/samtalsgrupp



Varmt välkommen!
/Mona Pihl och Maria Ahlqvist, samtalsledare



NkaTM
Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Mindfulness

För anhöriga

Denna inbjudan vänder sig till dig som är över 18 år och som ger stöd eller omsorg 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!

Information

Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss våren 2026! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs. I några pass ingår det övningar i rörelse, du kan se vilka i listan till höger.

Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällen du vill delta.

Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler dig.



Tid och anmälan

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt via Teams, länk skickas till din mejl.

Tisdag 10/2 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Måndag 16/2 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Fredag 27/2 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 6/3 kl. 11.00-11.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 11/3 kl. 15.45-16.30.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Onsdag 18/3 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Tisdag 24/3 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 10/4 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 17/4 kl. 8.00-8.45.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Fredag 24/4 kl. 11.00-11.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 29/4 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Måndag 5/5 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.

Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Tisdag 12/5 kl. 11.00-11.45.

Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 22/5 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.

Anmälan till ulrika.nilsson@landskrona.se.

Fredag 29/5 kl. 8.00-8.45.

Anmälan till sophie.opitz@engelholm.se.

Med reservation för ändringar.