

ANHÖRIGSTÖD I NYKÖPING

ANHÖRIGVECKAN 2024



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 missbruk eller 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 samtalsgrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under höstterminen 2024.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade för våra aktiviteter. Därför krävs det oftast föransmälan. 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](https://www.facebook.com/anhorigstodinykoping)

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

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



Anhörigveckan 30 september – 6 oktober **Nationella anhörigdagen 6 oktober**

I år infaller den nationella anhörigveckan under vecka 40. Den 6 oktober varje år är det den nationella anhörigdagen. Sedan 2020 sammanfaller dagen dessutom med den europeiska anhörigdagen.

Var femte vuxen svensk vårdar, hjälper eller stödjer regelbundet någon i sin närhet. Det kan handla om att man ger personlig omsorg, ger känslomässigt stöd eller att man hjälper till med hygien och medicinering. Bland anhöriga är det också vanligt att hjälpa till med olika praktiska sysslor som exempelvis inköp, transporter och att sköta kontakten med myndigheter och vårdpersonal.

Att ge omsorg till en närstående kan kännas självklart och betydelsefullt, men det kan också vara påfrestande och få negativa konsekvenser för den anhörigas egna hälsa, ekonomi och möjlighet till sysselsättning. Att anhöriga får stöd i god tid är därför viktigt.

Under veckan uppmärksammas anhöriga runt om i Sverige och Europa. I Nyköping erbjuder vi under veckan en föreläsning "Vem hjälper den som hjälper", anhörigcafé, tematräff (föranmälan krävs till dessa aktiviteter). Under veckan finns vi också i gallerian Axet och i stadsbiblioteket för att informera om våra verksamheter och hur du som anhörig enkelt kommer i kontakt med oss. Se veckans program på följande sidor.

MÅNDAG DEN 30 SEPTEMBER

30 september - Gallerian Axet, kl. 11.00 - 13.00



Kom och träffa i representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Resursteamet demens, Svenska kyrkan, Al-Anon (anhörig och vän till någon med alkoholproblem) i gallerian Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.

30 september - Stadsbibliotekets foajé kl. 14.00 - 16.00



Kom och träffa representanter från bla Nyköpings kommuns Anhörigstöd, Nyköpings- Oxelösunds överförmyndarnämnd, Cumulus, Svenska kyrkan, FUB (förening för barn, ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning), Resursteamet demens på biblioteket. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.

Plats: Hospitalsgatan 4



Under hela anhörigveckan skyltar stadsbiblioteket med informationsmaterial och böcker som vänder sig till dig som är anhörig!

TISDAG DEN 1 OKTOBER

Gallerian Axet kl. 11.00 - 13.00



Kom och träffa representanter från Anhörigstöd, Personligt Ombud, Al-Anon (Anhörig och vän till alkoholister) m.fl. i galleria Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.



Anhörigcafé kl 14.00 - 15.30

Du är inte ensam - välkommen att träffa andra som också stöttar en person på grund av ålder, långvarig sjukdom 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: tisdag den 1 oktober kl 14.00 -15.30.

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast kl 12.00 dagen innan
0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

ONSDAG DEN 2 OKTOBER

En tematräff för dig som är anhörig till en närstående med psykossjukdom

Under tematräffen får du information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Begränsat antal platser. **Anmälan krävs.**

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte - närstående med psykossjukdom

Kom och prata med Eila som länge varit engagerad i IFSAP (Intresseföreningen för schizofreni och liknande psykossjukdomar).

Eila pratar bland annat om hur situationen kan se ut för anhöriga till personer med psykos. Om anhörigas inflytande och delaktighet har ökat i kontakterna med vården samt på vilket sätt du som anhörig kan vara en resurs som orkar finnas kvar och ställa upp för din närstående. Du har även möjlighet att ställa frågor.

Tid: Onsdag 2 oktober kl 15.00 - 16.30.

Plats: Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4.

Föranmälan krävs: Anmäl dig till Anhörigstöd senast kl 12.00 dagen innan
0155-45 74 10, mail: anhorigstod@nykoping.se

Öppethus på Fontänhuset

Välkommen till Fontänhuset.

Vi har öppet hus onsdag 2/10 kl.16.00-19.00 för dig som är anhörig till någon som lever med psykisk ohälsa.

Du får en rundvandring på vårt hus, vi berättar hur vi tillsammans med medlemmar arbetar och driver vår verksamhet. Vi som finns på plats 2/10 är Kicki Lotta och medlemmar så klart.

Hoppas vi ses.

Tid: Onsdag 2 oktober kl 16.00 - 19.00.

Plats: Brunnsgratan 5 A.

0155-268140

fontanhuset@fontan.se

nybesok@fontan.se

TORSDAG DEN 3 OKTOBER

Välkommen till en föreläsning med Martina Nelson!

Vem hjälper den som hjälper?



Att leva nära någon med psykisk ohälsa och/eller NPF (t ex adhd och autism) kan vara svårt. Som anhörig är det lätt att ta på sig andras smärta och lägga ansvaret på sig själv. Ofta bär man själv på oro, maktlöshet, skuld och skam. Vad säger forskningen om anhörigas situation? Föreläsningen handlar om de svårigheter anhöriga stöter på och hur man kan hantera de känslor och tankar som väcks. När har man gjort tillräckligt och när behöver man släppa taget? Hur tar man som anhörig hand om sig själv när det är någon i ens närhet som mår väldigt dåligt?

Martina Nelson är psykolog, författare och specialist i neuropsykologi. Hon arbetar som verksamhetschef på SMART Psykiatri. Hon är en erfaren och uppskattad föreläsare och har specialiserat sig mot arbetsliv och företag. Martina är författare till Vem hjälper den som hjälper - att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa. Hon är flitigt anlitad som gäst och expert i podcasts, TV och radio.

Tid: torsdagen den 3 oktober kl 18.00 - 19.00

Plats: S:t Nicolai församlingshem, Hospitalsgatan 2

Anmälan till Anhörigstöd: senast onsdag den 2 oktober. Anmäler du fler personer, uppge namnet på alla.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Kl. 17.15 -17.45 - välkommen att ta del av information innan föreläsningen

Innan föreläsningen informerar Anhörigstöds anhörigkonsulenter och Personligt Ombud om sin verksamhet och sitt uppdrag.

Svenska kyrkan och kommunens Anhörigstöd arrangerar föreläsningen

FREDAG DEN 4 OKTOBER

Gallerian Axet kl. 11.00 - 13.00



Kom och träffa representanter från Anhörigstöd, Personligt Ombud, Al-Anon (anhörig och vän till en person med alkoholproblem) m.fl. i galleria Axet. Vi berättar om våra verksamheter och du har möjlighet att ställa frågor.